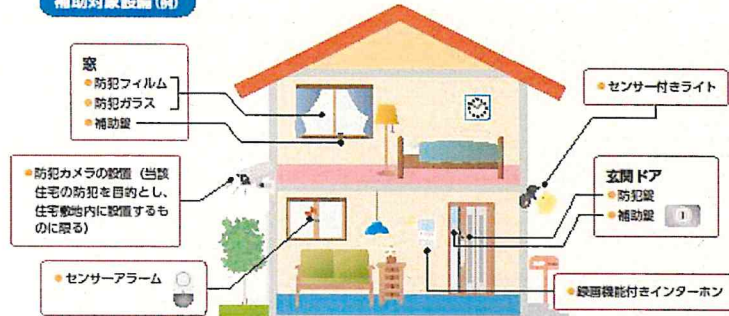


締め切り間近！！ R8.1/30
まで

令和7年度
住まいの
防犯補助事業

補助対象設備(例)



7月22日受付開始
最大2万円の補助

※先着順、予算上限に達した時点で申請受付終了

お問合せ・申請先
〒335-8588

戸田市上戸田1-18-1 戸田市役所くらし安心課
電話番号: 048-441-1800 (内線370)
メールアドレス: kurashi-bouhan@city.toda.saitama.jp



令和7年度
自動通話録音装置貸出事業

警告メッセージ&録音機能で
特殊詐欺被害を未然に阻止!!!



電話回線と電話機の
間に接続するだけ!!!

65歳以上の高齢者のみの世帯

日中、65歳以上の高齢者のみ
になる世帯

7月22日
受付開始

※先着順のため、予定台数200台に達
した時点で終了

お問合せ・申請先
〒335-8588

戸田市上戸田1-18-1 戸田市役所くらし安心課
電話番号: 048-441-1800 (内線370)
メールアドレス: kurashi-bouhan@city.toda.saitama.jp



空き巣等の侵入窃盗に注意

新年あけましておめでとうございます

昨年中は、みなさまに地域の防犯パトロール等、積極的な防犯活動に参加していただき、大変お世話になりました。

今年もみなさまの防犯活動へのご協力をよろしくお願いいたします。

侵入盗の状況発生

埼玉県全体では侵入盗が大幅に増加しており、特に忍込み被害の増加が目立つ。

令和7年 1月～9月	埼玉県内				戸田市内			
	令和7年	令和6年	増減数	増減率	令和7年	令和6年	増減数	増減率
侵入盗	3533	2932	601	20.5%	32	26	6	23.1%
空き巣	863	818	45	5.5%	4	9	-5	-55.6%
忍込み	468	268	200	74.6%	1	2	-1	-50.0%
事務所荒し	176	190	-14	-7.4%	12	5	7	71.4%
出店荒し	144	136	8	5.9%	0	0	0	0.0%
その他侵入盗	1851	1495	356	23.8%	14	9	5	55.6%



侵入盗被害ゼロを目指して

侵入盗犯人の住宅への侵入手口はガラス破りが一番多く、「**侵入に5分以上かかると7割が犯行をあきらめる**」と言われています。

住宅にはしっかりと防犯対策をして、市内から侵入盗被害をなくしましょう！身近で発生している侵入盗被害、今回は侵入盗被害に遭わないためのワンポイントアドバイスを紹介します！



- ・ゴミ出しなどのちょっとした外出でも必ず施錠する。
- ・センサーライトを設置する。
- ・夜間の外出時は明かりをつけて出かける。
- ・長期間の外出時には、新聞等の配達は止める。
- ・隣近所とのコミュニケーションを大切にする。

戸田市役所 暮らし安心課 ☎048-441-1800 (内線370)

ふれあい安全ステーション ☎048-432-5545 ・ けやき安全ステーション ☎048-441-0019

特殊詐欺を疑う電話がきたり不審者を発見したりしたら → 蔵警察署 ☎048-444-0110

オレオレ詐欺（警察官騙り）の増加

令和7年度 第2号

自宅の固定電話や携帯電話あてに、警察官を名乗り、

「あなたの口座が犯罪に使われている」

「あなたの携帯電話が不正に契約された」

などと様々な理由をつけて、「資産を保護する」、「口座を調査する」などといって、現金をだましとったり、振り込ませたりする詐欺の手口が増加しています。

警察官役の犯人は、「あなたは逮捕される」などと不安を煽ったり、偽の警察手帳や逮捕状を見せてくるケースもあります。

電話会社や総務省等を名乗り、「携帯電話の未納料金がある」などといった後に、警察官役に交代するケースや、SNS・ビデオ通話での連絡に移行するケースもあるので、注意が必要です

・ 実際の映像、画像

二セ警察官の画像



逮捕状の画像



防犯パトロール活動員（町会・自治会） 防犯パトロール隊（自主防犯活動団体）

戸田市の安全で安心なまちづくりのために
市内のパトロールや子どもの見守り等の活動
を行う活動員・団体を募集しています。

【活動内容】

市内に活動本拠としての事務所等を有する
団体でパトロールや防犯情報の発信を活動等
ができる団体

【任期】

委嘱日の年度から翌々年度の末日まで

募集中!



◆お問い合わせ◆ 暮らし安心課 または 町会・自治会

回覧

令和7年度地域づくりセミナー

参加費
無料

スマホを使った体験型詐欺対策講座 ～今、スマホが狙われている～

スマホを使った二セ警察詐欺等の特殊詐欺の被害が急増！
警察と連携し、犯人の実際の手口を安全に仮想体験できます。
体験しておけば怖くない。あなたがやって、家族もやってみる。

日時

令和8年2月3日（火）
午前10時00分から午前11時30分まで
（受付開始9時45分～）

場所

戸田市立介護老人保健施設 ろうけん戸田
1階 家族介護教室
戸田市美女木4丁目20番6号

※駐車場が少ないため、公共交通機関でお越しください。

内容

特殊詐欺防犯講話

1. 特殊詐欺被害の現状と傾向
2. スマートフォンでできる特殊詐欺の予防策（体験型）
3. 仮想体験ツールを活用した詐欺被害疑似体験（体験型）
（二セ警察詐欺、SNS型投資・ロマンス詐欺の被害疑似体験）

講師：警察本部生活安全総務課

対象者

年齢60歳以上
LINEを使用している方
（最大20人・申込順）

※ご自身のスマホの通信費がかかります。

操作は警察スタッフ等がサポートするから
安心です！実際の手口を安全に学びましょう。



申込先

戸田市立地域包括支援センター
電話 048-422-8821 FAX 048-422-8819

ハッとして！GOODカード

「ハッとして！GOODカード」とは本の中に書かれている、カッコいい、心揺さぶる、胸に響く、そんなグッとくる言葉やフレーズを紹介するPOPです。グッとくる言葉やフレーズをいくつも持っていれば、カッコいいと思いませんか？それも名刺サイズだからコレクションにもなります。館内でお配りしていますので、皆さんも集めてみませんか？



『虫ざらいはなおるかな?』
金井真紀／文と絵
理論社

【ハッとして！GOODポイント】 「こわい」の原因をたどる

日本人は、恐怖と嫌悪を分けない傾向があるそうですが、実はこの2つには違いがあります。恐怖（こわい）の対象は、命の危機に関すること。対して嫌悪（気持ち悪い）の対象は、「見慣れないもの」です。そのため、嫌悪を感じる対象は、その人の育ちや環境によって変わるそうです。「こわい」と感じたとき、それが自分のテリトリー外の見慣れない現象に対する嫌悪感からくるものであれば、「知る」「慣れる」ことが克服の糸口になるかもしれません。



この本のとあるフレーズに、ハッ！として書きました。
どのような言葉か、気になる方はぜひ館内で手に取ってみてください！

🚶 アクセス 🚶

☐公共交通機関

埼京線「戸田公園駅」東口から徒歩約10分

国際興業バス「上戸田地域交流センター」

西川 62（西川口駅—北戸田駅）

西川 63（西川口駅—戸田公園駅）

toco バス

喜沢循環(オレンジ)最寄りの停留所

No.3「戸田中央総合病院」徒歩約5分

No.4「上戸田二丁目」徒歩約5分

川岸循環(赤)最寄りの停留所

No.3「戸田中央総合病院」徒歩約5分

☐駐車場案内

8:30～21:30 100円／30分

21:30～8:30 100円／60分

第1駐車場 台数18台 ※最大料金設定なし

第2駐車場（広場）台数30台 ※24h最大500円

🕒 開館時間 🏢

9:00～21:30

※センター窓口受付は20:00まで

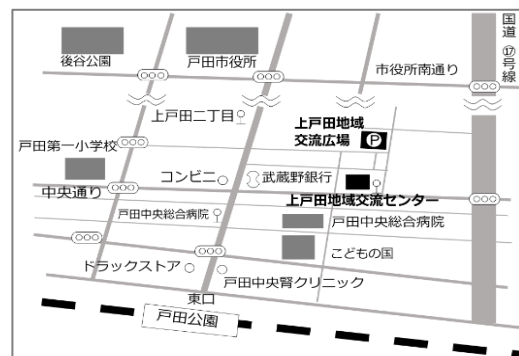
センター・図書館休館日

1/1(木)～1/3(土)、1/19(月)

❄ 清掃スタッフ募集中 ※2026年3月1日(日)～勤務開始

勤務時間		休憩	1日の勤務形態	月間勤務日数
午前	8:00～11:45 (実働3.5h)	15分	両時間帯の どちらか一方	両時間帯勤務の 合計で11日間前後
午後	13:15～17:00 (実働3.5h)	15分		
時間給	有給休暇	制服	交通費	募集人数
1,141円	有り	貸与	規定内で 支給	若干名

※1日の勤務では午前勤務 若しくは 午後勤務となりますが、どちらの時間帯も勤務が可能な方 ※希望休日考慮します ※勤務地はあいパル 問合せ先:上戸田地域交流センター(あいパル) 設備担当:高橋



上戸田地域交流センター・戸田市立図書館上戸田分館
「PALDISE」1月号（毎月1日発行）

発行／〒335-0022 埼玉県戸田市上戸田 2-21-1
上戸田地域交流センター
Tel 048-229-3133 FAX 048-229-3996
Mail kamitoda7kouryu@ipal-friendship.net
戸田市立図書館上戸田分館
Tel 048-442-1211 FAX 048-229-3824
Mail kamitoda7toshokan@ipal-friendship.net
責任／フレンドシップ上戸田共同事業体



今月の表紙は あいパルサポーターズ倶楽部

「オカリナサークル パル」の皆さんのオカリナです

【特集】

あいパル みんなの防災 DAYS / オカリナサークル パル 紹介 /

あいパルコンサート Vol.35 10周年記念スペシャルコンサート / はじめよう!楽しい音楽 /

とだハピ祭り / 就職・スキルアップに!「初心者のためのCAD・3D 講座」

講座・イベント案内 / ハッとして！GOODカード /

勝手に認定！みんなの戸田遺産 / 手始めの三冊

イベントを通して楽しく学ぼう！

あいパルみんなの 防災DAYS

1/24(土) ~ 2/1(日)

ペット防災展示
図書館展示
防災グッズ販売あり！

同時
開催

男女共同参画パネル展
「“わたしの”防災対策」

10:00~16:00

1階ギャラリー(多目的室5)

※最終日は16:30まで

災害が
きたら…？

日々の
備えは…？

●この色のイベントはどなたでも参加できます

1/25(日)
11:00~
14:00

広場で！みんなで！
あったか防災

パワーアップ！防災に関する各ブースを体験して
ほっこり楽しく防災を学びましょう

【イベント】

- 防災紙芝居
- 防災ウォーク備 → 災害時に歩くコツを知ろう！
- 防災グッズ展示、販売
- 応急手当体験イベント → マネキンでやってみよう！
- 段ボールベッド体験
- あったかい♪防災食の試食
- 焼きマシュマロ等の販売
- 防災クイズラリー

会場：あいパル正面広場
申込：当日受付

焼きマシュマロプレゼント あまくてほくほく

かんたんクイズに
答えてGET!

あいパルBO-SAI Club 活動中！



オープンチャット
登録してね♪

◆あいパルBO-SAI Clubが目指すこと
一人ひとりが防災の大切さを実感し、日ごろから防災のことを意識するようになってほしい。防災のことを気にして、行動する人を一人でも増やしていきたい。もし災害が起こった時には、みんなで助け合えるような仲間をつくっていききたいと思います。

◆あいパルBO-SAI Clubではこんなことをします
・防災についてみんなでワイワイ話して盛りあがります。
・企画を持ち寄ったり、イベントを行ったりします。
・あいパルの展示コーナーをみんなでつくります。
※興味のあること、やってみたいことがあれば、気軽に参加してください。

申込受付中！

1/16(金)
10:00~
12:00

手芸ひろば
パラコードの
ドリンクホルダー

災害時に様々な用途で活躍するパラコードで、
ドリンクホルダーを作ります。

会場：3階 アトリエ
定員：20人
講師：あいパル手芸
ボランティア
料金：500円



1/25(日)
13:00~
16:30

防災ゲームで楽しもう！
ボードゲームひろば

様々なボードゲームで遊べるイベントです。
1月は防災関係のゲームもお選びいただけます。
楽しみながら、防災について考えてみましょう！

会場：3階 アトリエ
対象：3歳以上の方
※2歳以下は保護者同伴で入室可能
定員：20人
料金：中学生以下…100円
高校生以上…200円
運営協力：七つの海ボードゲーム会
申込：当日受付



1/27(火)
10:00~
12:00

ママと赤ちゃんを守る
防災離乳食講座

停電や断水の中でもできる離乳食の対応方法について、
4児の母でもある管理栄養士が実体験を交えながらお伝えします。

会場：2階 キッチンスタジオ
定員：24人
料金：1,500円
講師：管理栄養士 久留裕美子



託児
あり

1/31(土)
10:00~
12:00

【市民大学講座】
アクティブ避難DAY

災害時、子どものまわりにおきること
～災害に強い共助の地域づくり～

災害時、要支援者のまわりで何が起きる？
事前に知識を持ち、
つながりを備える講座です。

会場：3階 ホール
定員：50人
料金：無料
連携：福祉で防災
ネットワーク



【講師】
京都教育大学講師
伊藤 駿

託児
あり

1/31(土)
13:30~
15:00

もし災害が
起こったら…？
防災日本語講座

水害と地震に対する日頃の備え、災害発生、
避難所に行くまでの流れについて、
外国人の方向けに解説します。

会場：3階 研修室
対象：外国人
(初級～日常会話ができる程度)
※日本人のサポート・見学可能
要事前連絡
定員：20人
料金：無料



【講師】
戸田市まちづくり応援団
千原 もも子

2/1(日)
10:30~
12:00

乳幼児のための
救命救急・応急

いざというとき子どもを守るために、
AEDの使い方や誤嚥の対処法について
消防署職員から教わります。

会場：3階 軽体育室
定員：30人
料金：無料
講師：消防署職員



託児
あり

2/1(日)
13:30~
16:00

【市民大学講座】
「学んで備える、
戸田市の災害リスク」
＋クロスロード体験
(シミュレーションカードゲーム)

前半は、防災士から戸田市の災害リスク
や自助・共助の備えについて学びます。
後半は、様々な被災状況で迫られる二択
問題をチームで考えながら解決していく
カードゲームを体験します。

会場：3階 ホール 講師：防災士 石川 勉
定員：24人 連携：戸田市防災士会
料金：無料



あいパルサポーターズ倶楽部紹介

オカリナサークル パル

Vol.10

あいパルの登録団体として活動されている
「サポーターズ倶楽部」の皆さんをご紹介します！

小さいオカリナは高音
大きいものは低音が出ます！



オカリナの癒される音色を、仲間と奏でる

「あいパル主催の講座『はじめてのオカリナ』終了後も続けたい人たちが残り、サークルとして2016年4月に発足し、10年になりました。初期メンバー6名と新しい仲間も増えて、現在は16名で練習しています。秋の先生主催の発表会・あいパルフェスタで日頃の成果を発表しています。

オカリナの癒される音色から、とこカフェ祭りでの演奏や、介護施設などでのボランティア演奏も増えました。聴いてくださった方々の笑顔が私たちの励みになっています。」とお話しして下さった、オカリナサークル パルさん。

活動日に取材に伺うと、先生の指導のもと、みなさん一生懸命練習していました。息の量や、オカリナの傾き具合などで、音の出具合が違ったりかすれたりするので、繊細な調節が必要だそうです。また、お腹に力を入れて吹くので、筋力も必要になります。

表紙の撮影のため、みなさんのオカリナを並べていただくと、その美しさに驚きました。オカリナは焼物(陶器)で、作る人や工房によって個性豊かな仕上がりになるのだそうです。



音楽で、豊かな時間を

楽譜を読んで目から指へ伝え、息を使って音を出すという演奏は、脳トレに近いものがあります。音楽で仲間や社会と繋がって自分の時間を豊かに楽しみましょう。

3月7日(土)にあいパルフェスタで発表します。ぜひ聴きにいらしてください。

活動日:第2・4水曜日 10時~12時 入会金:なし 月会費:2,000円
連絡先:summer3snow3@gmail.com(代表)

あいパルコンサート vol.35

10周年記念スペシャルコンサート

2026年2月14日(土)

出演者

フルート 高桑 英世
ヴァイオリン 小池 弘之
ヴァイオリン 小池 里枝
ヴィオラ 斉藤 和久
チェロ 間瀬 利雄
コントラバス 赤池 光治
チェンバロ 伊藤 明子



普段、なかなか見ることでできない
チェンバロを間近で見学できます。

マチネ(昼公演) 13:30 開演 (13:00 開場)

G.F.ヘンデル: 調子の良い鍛冶屋 HWV.430 より

J.S.バッハ: トリオ・ソナタ ト長調 BWV1039

J.S.バッハ: ヴァイオリン協奏曲 第2番 木長調
BWV1042

J.S.バッハ: ブランデンブルク協奏曲 第5番 二長調
BWV1050

ソワレ(夜公演) 17:00 開演 (16:30 開場)

G.F.ヘンデル: 調子の良い鍛冶屋 HWV.430 より

J.S.バッハ: ヴァイオリンとチェンバロのための
ソナタ 第4番 八短調 BWV1017

J.S.バッハ: チェンバロ協奏曲 第2番 木長調
BWV1053

J.S.バッハ: 管弦楽組曲 第2番 口短調 BWV1067

※内容は変更になる場合がございます。

会場: あいパル 3階ホール

定員: 各60人

料金: 各2,000円

前売り券には、当日より1週間有効のあいパルカフェ

引換券(コーヒーまたはミニソフト)付

申込: 受付中 窓口もしくはお電話にて

託児: マチネ限定で、託児があります。

(対象: 1歳~未就学児、定員: 6人)

大人の寺子屋 はじめよう!楽しい音楽

1月18日(日) 14:00~16:00

講師: 小池 弘之 テーマ: バッハとその周辺

バッハの生涯と作品の魅力についてお話しします。
2/14のスペシャルコンサートをより楽しめるような
内容もありますのでぜひ合わせてご参加ください!

定員: 30人 料金: 無料 申込: 受付中



第3回 とだハピ祭り in あいパル

2月11日(水・祝) 10:00~14:00

戸田第一小学校を中心に地域の子どもと
大人で創るお祭りを開催します!

ワーク
ショップ



ステージ
発表

体験

※画像は昨年イベントの様子です

講座案内



赤ちゃん和妈妈のための ニコニコたいむ

★2月3日・17日(火)
☆1月13日・20日(火)
10:00～12:00
対象：0歳児(1ヶ月健診終了後～)
と母親
定員：各7組
講師：小村陽子
料金：各700円(保険料込)
申込：★1/5(月)～ ☆受付中



パパと一緒にふれあいタイム

★2月15日(日)
☆1月18日(日)
10:00～12:00
対象：0歳児と家族
定員：各8組
講師：小村陽子
料金：各700円(保険料込)
申込：★1/5(月)～ ☆受付中



わくわくサイエンス A・B

2月15日(日)
A 13:00～14:30 B 15:00～
16:30
対象：A 小学1,2年生と保護者
B 小学3～6年生
(小学3年生は保護者同伴)
定員：A 16組、B 16人
講師：松本悠(東京大学
Educational Transformation 部門
特任講師)
料金：各1,030円(保険料込)
申込：1/5(月)～



ペルビックスストレッチ A・B

2月4日・18日・25日、
3月4日・11日・18日・25日(水)
全7回
A 10:30～11:45 B 13:30～14:45
対象：女性のみ
定員：各33人
講師：有山美由紀
料金：各4,620円(保険料込)
申込：1/6(火)～



美姿勢エクササイズ

2月7日・14日・21日・28日(土)
全4回
10:30～11:45
対象：女性のみ
定員：23人
講師：有山美由紀
料金：3,040円(保険料込)
申込：1/6(火)～



サイエンスカフェ

2月8日(日)
14:00～16:00
対象：中学生以上
定員：12人
講師：松本悠(東京大学
Educational Transformation 部門
特任講師)
料金：無料
申込：1/5(月)～



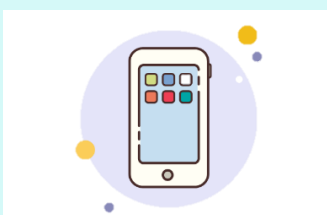
体幹筋トレ&ビギナーエアロ

2月10日・17日・24日、
3月3日・10日・17日・24日・31日(火)
全8回
19:15～20:30
対象：30歳以上の市民
定員：30人
講師：岡本一美
料金：5,040円(保険料込)
申込：1/5(月)～



夜のリフレッシュ&リラクセスヨガ

2月6日・13日・20日・27日、
3月13日・27日(金)
全6回
19:15～20:30
定員：30人
講師：岡本一美
料金：3,780円(保険料込)
申込：1/5(月)～



はじめてのスマートフォン

2月26日(木)
14:00～16:00
対象：どなたでも
定員：12人
講師：NPO法人
戸田市 IT ボランティアの会
料金：500円
申込：1/5(月)～

申込・問い合わせ

申込方法：窓口・電話(TEL048-229-3133) 受付時間：9:00～20:00(各種申込、支払い)

※ご本人様(ご家族様)以外の申込は、受付開始日12:00からとなります。

※市内在住、在勤、在学以外の方は受付開始1週間後から受付をさせていただきます。

対象： ■乳幼児 ■小学生・中学生以上 ■その他 ※詳細は各講座をご覧ください



写真は過去の講座で参加者がはじめて作った餃子です

メンズキッチン 料理初心者のための手始めの三品

★2月22日(日) ☆1月31日(土)
★13:30～16:30 ☆10:30～13:30
対象：市民の男性
定員：各16人
講師：石田美枝
料金：各2,510円(保険料込)
申込：★1/5(月)～ ☆受付中



写真は過去のメニューです

つくって食べよう！ お喜楽食堂

★2月19日(木) ☆1月15日(木)
10:00～13:00
対象：おおむね60歳以上
定員：各20人
講師：富岡節子
料金：各1,000円(保険料込)
申込：★1/5(月)～ ☆受付中



手芸ひろば 「吊るし雛」

2月20日(金)
10:00～12:00
対象：どなたでも
定員：20人
講師：あいパル手芸ボランティア
料金：500円
申込：1/5(月)～

骨こつ教室

福祉保健 センター受付

骨量測定、骨粗しょう症・歯周病予防の話をします
2月28日(土)

①9:30～ ②10:15～(各約1時間)

対象：18歳以上の市民

※年度内1回のみ参加可

定員：40人

講師：福祉保健センター保健師・
管理栄養士・歯科衛生士

料金：無料

申込：福祉保健センター健康づくり
担当(TEL048-446-6453)

※女性の健康イベント同時開催

将来に備える介護保険

1月22日(木)

10:00～12:00

定員：20人

共催：戸田市中央地域包括支援センタ
ー、(株)ヤマシタ

料金：無料 申込：1/4(日)～

学びカフェ

就職・スキルアップに！

「初心者のためのCAD・3D講座」

◆開催日◆

2月22日、

3月1日・14日・15日・22日・29日(日)

全6回 ※14日のみ土曜日

9:45～12:45

Jw_cad と SketchUp をそれぞれ9時間ずつ
基本操作や作図・モデリングの流れを
分かりやすく学びます。
未来のキャリアや趣味の制作活動にも
つながる技術を一緒に勉強してみませんか。

【対 象】：どなたでも

【定 員】：12人

【講 師】：早川誠也・船坂郁子
(有限会社アーキデザイン
クラフト一級建築士事務所)

【料 金】：9,100円

【持ち物】：指定のソフトをインストールした
パソコン、筆記用具、
テキスト
※別途テキストをご自身で当日
までにご購入していただきます。

【申 込】：1/5(月)～

あいパルのフリーイベント

「先着順・定員制」のイベントがあります。当日、各部屋にて受付をお願いします。

ラジオ体操

★平日★

9:30～
どなたでも
※雨天時は室内で開催
1日のはじめにラジオ体操
をして、みんなで健康な
身体を作りましょう！

おもちゃの病院

1月10日・24日(土)
11:00～14:00
どなたでも
壊れたおもちゃをトイ・
ドクターが修理してくれます。
※部品代がかかる場合があります。

新聞ちぎり絵ひろば

★第2・4火★

1月13日・27日(火)
「鯛」、「焼き餅」
10:00～11:00
定員：各24人
料金：各20円

パルシアターと かみとだおはなし会

1月12日(月・祝) 10:30～11:30
2月1日(日) 10:30～11:30
どなたでも 定員：各30人
※開演20分前から受付開始
上映作品
1月「おまふうまそうだな」
2月「長ぐつをはいたねこ」

オセロひろば

★第2・4月★

1月12日・26日(月)
10:00～11:00
どなたでも
定員：各5組(10人)

こどもと 初心者のための 囲碁将棋ひろば

★第3土★

1月17日(土)
13:00～15:00
初心者(囲碁将棋を
覚えたい方)
定員：18人

ボードゲームひろば ボランティア募集中！ 詳しくはお問合せください

★第4日★

1月25日(日)
13:00～16:30
3歳以上
定員：20人
料金：中学生以下100円
高校生以上200円

大人のパルシアター

1月12日(月・祝)
13:00～15:15
どなたでも 定員：60人
※開場は20分前から
上映作品「心の旅路」
事前申込制、申込受付中

ゆりえセラピーで リラックス

★毎週木★

1月8日・15日・22日・
29日(木)
10:00～11:00
どなたでも

音楽に合わせて 脳トレ体操！

★毎週水★

1月7日・14日・21日・
28日(水)
10:00～10:30
どなたでも

赤ちゃん おはなし会

★金★

1月9日・16日・30日(金)
10:30～11:00
0～3歳児とその保護者
定員：各10組(20人)

みんなで パルるんひろば

★金★

1月23日(金)
10:30～11:30
0～3歳児とその保護者
定員：10組(20人)
おはなし会後、保健師への相談と
司書への絵本の相談ができます。

歌声サロン

★第1月★

2月2日(月)
10:30～11:30
どなたでも
申込：1/10(土)～
発声練習・喉と体をほぐす
ストレッチを行い
みんなで歌います。

かみとだ おはなし会

★日★

1月18日(日)
10:30～11:30
3歳児～小学校低学年
定員：10組(20人)
テーマ「うま」
工作は「ゆらゆらおうま」
を作ります。

モルックひろば

1月10日(土)
10:30～1時間程度
どなたでも
運動神経に関係なく
子どもから大人も
一緒にできるスポーツです。
初めてでも簡単に楽しめます。
※雨天時は中止になる場合が
あります。

ウクレレひろば

★土★

1月10日(土)
15:00～17:00
小学5年生以上
会場：キッチンスタジオ
料金：1,000円
持ち物：ウクレレ、上履き

あいパルの健康フリーイベント

看護師つじちゃんのおしゃべり
コミュニティルーム

1月8日(木)・28日(水)
10:00～12:00
どなたでも
地域で活躍するコミュニティ
ナースと一緒に、みんなで楽
しく健康について話します。
会場：キッチンスタジオ
料金：1,000円
持ち物：ウクレレ、上履き

こころとからだの
健康相談

相談

1月8日(木)・23日(金)・
28日(水)
10:00～12:00
どなたでも
自身と家族の健康、子育ての
悩みを保健師の相談員に
相談できます。事前予約の
他、当日受付も可能です。
TEL048-229-3133
※お一人30分までです。

スマホやパソコンで… 図書館をもっと便利に！ 指定順予約

「シリーズ順(上巻・下巻順)に借りたい」「自分の読みたい順番に予約したい」といった
お悩みには、受け取りたい順番に本が予約できる【指定順予約】機能が便利です！



戸田市立図書館
ホームページ

【指定順予約】※受取希望順に本の予約をする

指定順予約とは…

予約した本をシリーズ順や希望する順番で受取ができる機能です。上下巻やシリーズ物の予約にお勧めです。

- 1 予約したい資料を予約カートに入れる
検索結果一覧から「予約に入れる」を選択することで「予約カート」に資料が入ります。
書誌詳細画面からは「予約カートへ」を選択してください。
- 2 指定順予約したい本を選択する
予約カート一覧の中で、順番に受け取りたい本のチェックボックスにチェックを入れます。
一覧の上部にある「指定順予約」を押します。

予約カート一覧

予約カートに入れられる冊数は20冊までです。

指定順予約の設定を戻すときは「指定順予約解除」を押します

指定順予約	指定順予約解除	一括削除								
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>								
No.	書誌番号	タイトル	著者名	出版者	出版年	予約待ち	予約内容	今度読みたい本	削除	
<input checked="" type="checkbox"/>	1	B12865665	国宝 上	吉田修一／著	朝日新聞出版	2021.9	92人		今度読みたい本に追加	削除
<input checked="" type="checkbox"/>	2	B12865666	国宝 下	吉田修一／著	朝日新聞出版	2021.9	72人		今度読みたい本に追加	削除

- 3 受取順を決めて指定順予約を設定する
受取順指定の画面で、先に受け取りたい本を上から順番に設定します。「上へ↑」「下へ↓」で順番を
組み替えることができます。最後に「指定順予約をする」を押します。

【受取順指定】

シリーズ(続き物)について、希望の受取順に並べてください。
指定したシリーズが全てそろってからの貸出はできません。

指定順での受取を希望する

	No.	書誌番号	タイトル	著者名	出版者
下へ↓	1	B12865665	国宝 上	吉田修一／著	朝日新聞出版
上へ↑	2	B12865666	国宝 下	吉田修一／著	朝日新聞出版

指定順予約をする

指定順予約がされると、
予約一覧で順番が確認できます

出版者	出版年	予約待ち	予約内容	
朝日新聞出版	2021.9	92人	指定順1(確保順1)	今度読
朝日新聞出版	2021.9	72人	指定順1(確保順2)	今度読

- 4 予約をしたあとに指定順に設定したい
利用者のページから予約一覧を開き、「指定順予約を組み替える」を押します。
2と同様に指定順にしたい本にチェックを入れ、「指定順予約にする」を押します。
プルダウンで順番を入力し、「登録する」を押すと指定順予約に変更されます。

※すでに準備ができた本、「準備中」の本の予約は指定順に設定することができません

指定順予約を組み替える

状況が「貸出可」「準備中」以外の予約

No.	状況	順位	タイトル	予約種別
1	予約待ち	93 / 93	国宝 上	通常
2	予約待ち	73 / 73	国宝 下	通常

※「指定順予約にする、確保順を変更する」は複数の予約にチェックをつけられ
※「指定順予約を解除する」は予約モード「指定順」の中から1つのみチェックを
※状況「準備中」の予約は「確保順」は変更できません。

指定順予約にする、
確保順を変更する

指定順予約を解除する

確保順を指定しない場合は、まとめた受取という扱いになります。

※状況「準備中」の予約は「確保順」は変更できません。

予約モード

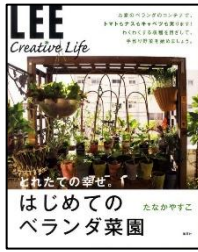
予約モード	確保順	順位	タイトル
通常	1	93 / 93	国宝 上
通常	2	73 / 73	国宝 下

登録する

【No.52】 おうちではじめるプチ菜園



ちよと助かるキッチン菜園



とれたてのベランダ菜園



暮らしによりそう癒しの菜園

「楽しく作るーおいしく食べるー」
はじめてのリボベジ&収穫野菜」

岡井路子／監修 日東書院

「自分で野菜を育ててみたいけれど、場所がない」とお悩みの方へ！小さなスペースで今日から始められるのが「リボベジ」です。

リポーンベジタブル（再生野菜）の名の通り、一度食べた野菜を復活させ、また収穫できるように育てます。冬の旬カブやダイコンは、ヘタを水につけておく

と葉が再生！味噌汁の具にいかがでしょう。ほかの野菜では、土の植え替えも紹介しています。

「手軽に、でもしつかり野菜を育ててみたい！」そんな方はベランダを活用しましょう！プランターや軽石を使い、水・肥料は最小限の育て方を教えてくれる本書。失敗にくいミックスレタス等の葉もの野菜から始めて、ミニトマトやナスにも挑戦！かこや樽をアレンジした鉢植え等のおしゃれな小物を使えば、まるでガーデニングのように華やか。

「実用的な植物を育ててみたい！」そんな方にはハーブはいかがでしょうか？本書では、ハーブの使い方・効能をたっぷりご紹介。ハーブが活躍するのは料理だけでなくありません。香袋にして就寝時のアロマや、飲み物に加えてフレッシュなど。冷え性改善や心身のケアにも役立ちます。

後半のハーブ図鑑では、効果と使用時の注意事項を掲載しています。活用方法から育てたいものを探してみましよう。

日常にグリーンを添えて、瑞々しい1日を過ごしませんか。

勝手に認定 みんなの戸田遺産

No.098 常福寺当麻曼陀羅 ～極楽浄土を描く～



11月1日に開催された「戸田ぶらりウォーク」では、常福寺で特別に市の指定文化財である「当麻曼陀羅」を見せいただきました。そこで今回の戸田遺産では常福寺当麻曼陀羅をご紹介します。※ちなみに、よく目にするのは「曼荼羅」という漢字だと思いますが、密教系を「曼荼羅」、浄土系を「曼陀羅」と書き分けることがあり、副住職さんのお話でも浄土宗である常福寺では「曼陀羅」を使うと仰っていたので、この記事では「曼陀羅」を使用しています。

この当麻曼陀羅は、約2メートル四方の大きさで、その中には極楽浄土の様子などが鮮やかな色彩で細かく描かれています。例えば、真ん中には阿弥陀如来を中心に三十七尊が描かれており、その前には人が生まれ変わるときに咲くと言われる蓮の花の池が、空には美しい声で鳴く鳥（迦陵頻伽）の姿などが描かれています。また、左右と下の段の四角く区切られている部分には、極楽浄土に生まれ変わる様子を説いた説話が場面ごとに図示

されています。向かつて左側には阿闍世王の説話、右側には極楽浄土を観る方法、下は来迎図（理想的な往生の姿から、罪を犯した人が迎える往生の姿までを現わす九つの図）が描かれ、中央の極楽浄土の景観とも深く結びついています。

これらは浄土教の教えをわかりやすく伝えるために描かれたもので、同じ構図のものが当麻寺（奈良県）に残されているところから当麻曼陀羅と呼ばれています。

図書館の「ココ」に注目 「まりんスマイル研究部 海の環境展示」 開催報告

11月、上戸田分館では小学生による有志のグループ「まりんスマイル研究部」による海の環境展示を行いました。

この展示は、子どもたちが自分たちで考えて上戸田分館へ企画を持ち込んだところからスタートしました。職員と一緒に展示物やレイアウト等、相談しながら、海の環境について「魚種交代」と「まりんDAY」の2つのテーマを中心に展示を作りあげていきました。

「魚種交代」とは、温暖化の影響で海の生き物の生息域が変わってしまうことです。三重県で獲れていたイセエビが茨城県付近に出現したり、北海道で獲れていたサマナが獲れにくくなっているといった実例を紹介しました。

「魚種交代」の原因である温暖化問題の解決案として「まりんスマイル研究部」は、週に1回魚を食べる日を作る「まりんDAY」を提案しました。飼育過程でCO₂を多く排出する牛や豚の肉を魚や野菜に置きかえることで、CO₂削減に貢献できる取り組みです。

オリジナルのキャラクターイラストを使用したPOPや写真を使った展示は、海を大切に思う気持ちや伝わるとても素敵な研究発表となりました。上戸田分館では学生や市民の皆さんの学びを応援しています。気になることがあればお気軽にお声がけください。

なお、本展示は2026年2月11日開催予定の「とだハピ祭り」でも出展予定です。興味のある方はぜひご覧ください。



▲「まりんスマイル研究部」のメンバー。展示の出来栄を、最終チェック中！

奈良の当麻寺に伝わる曼陀羅は織物で、天平時代に「中将姫が感得し蓮糸を染めて織り上げた」という伝説も遺されています。

参考にした資料

- *『仏教事典』日本佛教学会／編 丸善出版
- *『研究紀要 第3号』戸田市立郷土博物館
- *「戸田市ホームページ」市指定文化財（常福寺当麻曼荼羅）
<https://www.city.toda.saitama.jp/site/bunkazai/kyo-syogai-gaku-prop-mandara.html>
- *常麻寺 奥院ホームページ「常麻曼陀羅 一幅」
<http://www.taimadera.or.jp/about/aw/taimamandara.html>

戸田市では令和4年度から **配偶者暴力相談支援センター** を開設し、DV被害について悩んでいる方の相談をお受けしています。

秘密は厳守します。一人で悩まず、まずはお問合せください。詳しくはこちらよりご覧ください▶



困った時・悩んでいる時の相談窓口

(DV相談・性に関するお悩み・LGBTQ関連等)

命の危険を感じたら
110番を！

相談の名称	実施機関	相談時間	受付日	電話番号
・夫婦、家族、友達、性 など	上戸田地域交流センター「あいパル」	10:00～17:00 ※要予約(対面相談)	毎日(第3月曜日、年末年始除く。ただし、第3月曜日が祝日の場合は受付可能)	048-229-3133
・暴言、怒鳴る ・性的関係を強要 ・友人や家族間のやりとりをチェック ・生活費を渡さない など	戸田市配偶者暴力相談支援センター	8:30～17:15 ※面接は要予約	月～金曜日 (祝日、年末年始除く)	048-299-5886
・こころの健康についての不安や悩み	戸田市福祉保健センター (「こころの健康相談」)	9:00～12:00 13:00～16:00 電話、面接相談 ※面接は要予約	月～金曜日 (祝日、年末年始除く)	048-446-6453
・これはDV? ・今すぐパートナーから逃げたい ・自分だけでなく子供も心配 など	DV相談プラス (内閣府)	24時間受付 ※チャット相談は12:00～22:00		0120-279-889
男性のための電話相談 ・職場の人間関係 ・家族・夫婦、DV ・生き方など男性全般の相談 など	埼玉県男女共同参画推進センター (With You さいたま)	11:00～15:00	毎月第1・3日曜日	048-601-2175

その他の埼玉県内相談窓口は
こちらからご覧いただけます



- ・DV、セクハラ等に関する相談
- ・人間関係、家族、夫婦の相談
- ・仕事(就労・職場)に関する相談
- ・犯罪被害に関する相談
- ・法律に関する情報提供・相談など

上戸田地域交流センター「あいパル」は **戸田市の男女共同参画の推進拠点** です！

男女共同参画情報コーナー(1階 階段前)や、書架(2階 図書館分館)などを設置しています。

男女共同参画相談(電話予約→対面相談) 夫婦・家族・友達・性のことなどを相談できます。



あいパルのイベント・講座を Pick up! ※詳細はあいパルのHPをご覧ください。

イベント名	内容	実施日	参加費	事前受付開始日
(市民大学講座含む) あいパルみんなの防災 DAYS	※様々なイベントを開催するので、詳細は、PALDISIE12月号をご覧ください。	1月24日(土)～ 2月1日(日)		
メンズキッチン 料理初心者のための手始めの三品	「楽しい」「簡単」から料理人を始めよう！ 2月は「プレゼントクッキー」を作ります。	2月15日(日) 13:30～16:30	2,510円	1月5日(月)～
わくわくサイエンス	小学生のための科学実験教室。理系文系の選択に固定観念を植え付けたくないよう、男女ともに科学実験に親しむ。仕組みを知り、自分の手で工夫しながら実験装置を作ります。	2月15日(日) A13:00～14:30 B15:00～16:30	各1,030円	
【市民大学講座】 男女共同参画フォーラム	全日本川柳協会常任幹事・高鶴礼子氏をお招きし、古川柳から現代川柳までをジェンダーの視点で読み解きながら、時代ごとのジェンダーに対する意識とその変遷をたどります。	2月28日(土) 14:00～16:00	無料	

第15回

戸田市社会福祉協議会

社会福祉法人戸田市社会福祉協議会は、誰もが安心して暮らせるよう、日常生活上の困り事相談、子どもの居場所づくり、ボランティア活動支援、地域包括支援センター、共同募金会などの地域福祉に取り組んでいます。困っている方々の声を聴き、より支援の充実が望まれる分野へ、地域ならではの活動や支援のネットワークづくりを進めています。

当会では、職員が働きやすい職場となるよう、育児や介護時の制度の改善を図っています。令和7年度では、育児短時間勤務について、子が小学校に入る前までに対象者を拡大し、育児短時間勤務と選択できる養育両立支援休暇も新設したほか、育児短時間勤務や介護休暇取得時に、勤務しない時間帯の自由度を高めるなど制度の改善にも努めています。

また、職員が妊娠、出産、育児、介護を行う際には、丁寧に各種制度の説明を行い、複数の職員が実際に育児や介護を行いながら勤務しております。今後も職員が生活と仕事を両立できるよう、働きやすい職場を目指してまいります。



～戸田市からのお知らせ～

戸田市パートナーシップ・
ファミリーシップ
届出制度の連携拡大



男女共同参画
人材リストの
登録者募集



回覧

戸田市男女共同参画情報紙



2026.1
Vol.74

つばさ



戸田市男女共同参画キャラクター
「ピリーちゃん」「リブちゃん」

特集

男子、厨房に入ってみた。

～あいパルのメンズキッチンに潜入！～



＜特集内容＞

- ・メンズキッチンとは？
- ・参加者にインタビューしてみました！
- ・今回の献立写真



「つばさ」の
バックナンバー
はこちらから

■発行／連絡先：戸田市役所協働推進課

〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL:048-441-1800(代表) FAX:048-433-2200 E-Mail: community@city.toda.saitama.jp

特集

男子、厨房に入ってみた。 ～あいパルのメンズキッチンに潜入!～

社会全体で「男女共同参画」「ジェンダー平等」の考え方が進み、家庭の中では少しずつ家事を分担する動きが広がっていますが、家事の多くは女性が担っているというのが現状です。一方、男性側では一歩踏み出したいけれどきっかけがないなど、悩みを抱えている人も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、家事の一つである「料理」を学ぶ男性が、どのようなきっかけで料理教室に参加しているのか、どのような気持ちの変化が生まれたのかを調査するため、あいパルの人気料理教室「メンズキッチン」に潜入取材してみました!

メンズキッチンとは?

上戸地域交流センター(あいパル)で開催している男性を対象とした教室です。包丁を握ったことがない料理初級者から料理が好きな人まで、楽しく料理に挑戦することができます!

メンズキッチンの講師 石田美枝先生へ インタビュー



株式会社Office Nutrie代表取締役

Q 「メンズキッチン」講座を作った経緯や動機は何ですか?

A 「料理ができればいいな」という男性の一言が、メンズキッチンの始まりでした。家族から教わるのは少し気が引けるけれど、自分でもやってみたい—そんな声に応えたいと思いました。料理をしている2〜3時間は自然に会話が生まれ、地域のつながりも広がります。

Q これまでに印象的だった受講者さんはいますか?

A グラタンを作った回では、「こんなに大変なことを子育てで忙しい時期にお願いしていたのか」と驚く声もありました。包丁を握る手から生まれる気づきや感謝が、家庭の温かさを育てていきます。

Q 男性が料理をすることを通じて、参加者の生活や暮らしがどうなってほしいと思いますか?

A 10代から80代まで、参加者は幅広く、すべての人に必要で実践的な場が人気の秘訣かもしれません。メンズキッチンは、家族の健康を支え、地域の絆を深める場でありたいと思っています。

おまけ情報

この本を読めば、
料理がもっと楽しくなります!

『新装版 一生使える。包丁の基本』(主婦の友社)
『毎日新しいおいしさが見つかる! たれソース700』(永岡書店)

参加者にインタビューしてみました!

Q 質問した項目

※番号と回答は対応しています。

1. なぜ参加しようと思ったのですか?
2. 普段の生活の中で、料理以外に実践している家事はありますか?
3. 講座に参加して変わったことや、気づいたことはありましたか?
4. この講座での体験を、今後どう活かしていきたいですか?



D.Iさん/40代

1. 料理のレパートリーを増やしたくて参加しました。妻から背中を押されたこともきっかけになりました。
2. ゴミ出しや洗濯などです。
3. 今まで、火の加減もわからなかったのですが、実際にお手本を見ることができて、とても勉強になりました。このまま調理を進めても良いのだろうか? という不安感もなくなりました。
4. 習った料理を自宅で挑戦して、家族にふるまって感想を聞いてみたいです。「料理ができる」と言えるくらい、これから頑張っていこうと思っています。

10月25日(土)の参加メンバーと先生



N.Hさん/50代

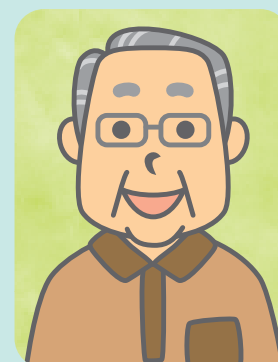
1. 身体のことが気になり始めたのをきっかけに、食の大切さについて考えるようになりました。今では食生活アドバイザーの資格を取り、戸田市の「健幸アンバサダー」もしていることもあり、料理を学びたいと思いました。
2. 家事は全て自分で行き、毎日の食事も作っています。
3. レンジグリルは、魚を焼く場合など、最初に温めておくとういことを知りました。
4. これからは一品はちゃんと作るとしても、もっと素早くできるようフライパン1つや電子レンジでできる料理にも挑戦したいです。5つの色(赤・白・黄・緑・黒)の食材を意識的にとるようにしています。人生100年時代、セカンドライフでは料理を頑張っていきたいです。

1. 「家事は女性がするもの」という意識がずっとありましたが、この年齢になって、友人の妻が亡くなったときの話を聞いたりしたことが料理を始めてみようと思うきっかけの一つとなりました。
2. 掃除、洗濯、アイロンは単身赴任の時代からやっているので慣れてしています。
3. デパートの料理教室の様子や、本屋の料理コーナーが気になりだして、料理がだんだん面白くなってきました。
4. 1週間以内に習ったことを実践しています。娘から料理は頭も使うし、体にも良いといわれています(笑) 今後も家事だけの面ではなく、健康面も考えて継続していきたいです。

祝 メンズキッチン当日は 結婚50周年!



M.Sさん/70代



K.Mさん/70代

1. 妻にメンズキッチンをすすめられました。今回で8回目となり、毎回楽しく参加しています。家でも、講座で習った長芋料理やカレーライス、冷やし中華などを作りました。
2. 掃除(部屋、トイレ、風呂掃除全般)はしています。ゴミ出しもしています。
3. 講座で教えていただいたことに関連してより世間が広がったと思います。これまでは関心のなかった料理番組を見るようになり、買い物に行っても食材の産地を見たりするようになりました。先日、初めて「料理をする夢」を見ました。自分でも意外なほど情熱があるのか、プレッシャーなのかわかりませんが(笑)、嬉しかったですね。
4. 初めて作ったクッキーをあげたところ、とても喜ばれました。あれは感動的な体験でしたね。また、誰かのために料理をつくって贈り物をしたいです。

今回は家事の一つである「料理」について取り上げました。料理一つをとっても、目に見えない気配りや段取りがたくさんあることを、参加者の方は感じられているようでした。

家事はメインである料理、洗濯、掃除などのほか「献立を考える」「買い出しに行く」「トイレトペーパーの補充をする」といった名もなき家事がたくさんあります。今回の特集が、家事の分担や一人ひとりの取り組み方について考えるきっかけになれば嬉しいです。男女が共に協力し、いきいきと暮らせる社会を目指していきましょう!



コンパル

通信

笹目コミュニティセンター

第113号 2026・1



コンパル講演会 & コンサート

入場
無料

〈先着250人〉

第一部 コンサート
日本楽器 雅の風

第二部 講演会
「可能性への挑戦」

講師：舞の海 秀平さん
(大相撲 元小結“平成の牛若丸”)

舞の海さんは、“平成の牛若丸”の愛称で親しまれた元小結。角界最小の身体ながら「猫だまし」、「八艘飛び」などファンを驚かせる数々の技をくりだし、「技のデパート」の異名をとりました。平成11年11月の引退までに、技能賞を5回受賞。現在は、NHKの大相撲解説者などをつとめるほか、テレビ・ラジオなど幅広く活躍中です。

2/15 [日]
コンパル多目的ホール

- ★開 場：午後0時30分
- ★第一部：午後1時～(45分)
- ★第二部：午後2時～(90分)



※第一部のコンサートについては、次ページで紹介させていただきます。

コンパルの由来

友達、仲間を意味するパル(PAL)とコミュニティの略コム(COM)をあわせた造語です。

●笹目地区(12/1現在)：面積2.96Km² 人口20,233人(男10,569人 女9,664人) 10,074世帯

コンパル講演会 & コンサート

第一部

コンサート
日本楽器 雅の風

第2弾



みやび
雅の風は、昨年に引き続き2回目の出演となります。「絶対に感動する演奏をする」を理念に、日本各地で和太鼓・尺八・津軽三味線・篠笛・能管などの日本楽器による演奏活動を展開している実力派の演奏集団です。今年も心ゆくまで、和楽器の魅力あふれる世界をご堪能ください。

鈴木大輔さんとラジオ体操講座

10月12日(日)、多目的ホールでラジオ体操講座が65人の参加者で開催されました。

皆さん誰でも1度はやったことのあるラジオ体操ですが、テレビでもおなじみNHKラジオ体操指導者の鈴木大輔さんの指導の下、手・足・脇・指の伸ばし方まで丁寧に説明していただきながら行いました。今まで知らなかった身体の伸ばし方が分かった等、新しい発見もあり充実した1時間になりました。



楽しく、華やかに ギャザリング寄せ植え教室



12月6日(土)、クリスマス向けギャザリング寄せ植え教室が多目的ホールで開催され、30人が参加しました。

参加者は、講師の水谷由佳さんの指導の下、色々な花を組み合わせ思い思いに植え込んで、個性が光る素敵な鉢を完成させていました。



コンパルのサークル紹介

コンパルで活動をしている協議会加入サークルで、
現在募集をしていて掲載希望のあったサークル・団体です。
興味のあるサークルへ是非参加してみませんか。

水彩画

水彩画サークル

毎月第1・3土曜日/午後1時～4時
月会費：2,300円/キッチンスタジオ



★会員数：6人
私達は、女性だけの6人で活動しています。先生も女性ですので、優しく教えていただいています。今は部屋でおもに花を描いています。ていねいに教えてくれていますので、初心者でも描く事ができます。参加お待ちしております。

茶道

道の会

毎月2回土・日曜日/午前9時～午後2時
月会費：3,000円/和室つくし



★会員数：11人
私たち道の会は林宗節先生を中心として茶道のお稽古を行っています。メンバーは30代から90代まで幅広い年齢層で年に一度のコンパルまつりのお茶会では力を合わせてお客様をお迎えしています。

ピアノ

ピアノサークル“エンゼル”

毎月2回木曜日/午前10時～12時
3か月 9,000円/音楽室



私達エンゼルは「自分らしく自由に楽しく」のマインドで活動しています。主な活動としては前半は先生の伴奏に合わせキーボード合奏、後半は弾いてみたい曲の個別レッスンです。それぞれのペースで音楽を楽しんでいます。

ピアノ

ピアノサークル メヌエット

毎月第1・3金曜日/午前10時～12時
月会費：3,000円/音楽室



★会員数：6人
講師の指導の下、教材の基本練習と各々弾きたい曲をコンパルまつりに向けて練習しています。昨年ピアノを始めたばかりのメンバーもコンパルまつりで楽しく演奏することができました。一緒にピアノを弾いてみませんか。

絵手紙

絵手紙サークル宏萌会

毎月第3金曜日/午後1時～4時
2か月 2,000円/セミナールーム301



★会員数：10人
季節のモチーフを画材に日々移り変わる景色や花を見つめ、心に響く言葉で描きます。ハガキから飛び出して大きく表現します。心に残り絵手紙との出会いが楽しさを増します。「ハタでいい」「ハタがいい」小池先生の言葉です。

陶芸

陶芸クラブ 佐々目窯

毎月第2・4土曜日/午後1時～5時
月会費：1,000円/アトリエ



★会員数：6人
粘土遊び【陶芸】をしてみませんか。世界に1つだけの物(食器、花瓶、飾り物等々)を作ってみませんか。私達のサークルは、それぞれが自分の好みで自由に作陶して楽しんでいます。焼き上がりによっては思いがけない傑作も、また失敗も。でも世界に1つだけの物ですから、上手も下手もないです。生涯の趣味に最適です。気軽に見に来てください。

陶芸

ゆめ工房

毎月2回 金曜日／午後7時30分～9時30分
月会費：1,000円／アトリエ



★会員数：3人
仕事終わりの夜に自由気ままに器やオブジェなど好きなものを作って楽しんでいます。初めての方には土の練り方から形になるまでひと通り教えます。見学・1回のみ体験も歓迎です！！

舞踊

インド舞踊の会

毎週日曜日／午前10時～午後1時
月会費：3,000円／音楽室



★会員数：10人
インド古典舞踊（バラタナティヤム）は、リズムカルでダイナミックな一面と、神話や感情をパントマイムで表す面を併わせ持っています。インドサリーを着て基本のステップから、目や手指の表現まで練習します。体験大歓迎です。

ヨーガ

ゆるりヨーガ

毎週水曜日／午前10時～12時
月会費：3,000円／和室



★会員数：14人
三井名先生ご指導でゆったりと静かに丁寧に自身の身体のメンテナンスをしています。動作と呼吸を合わせ、自分の身体と対話する。先生の心地良いお声かけで全身リラックス。スッパリする時間を楽しんでみませんか。

卓球

笹目卓友会

毎週月曜日／午後1時～4時
月会費：500円／多目的ホール



★会員数：25人
健康第一と考え毎週少しの時間ですが、体を動かし頑張っています。先生はいませんが、先輩たちが丁寧に指導もしています。やる気のある方は毎週月曜日の練習日に見学がてらおいでください。お待ちしております。

カラオケ

ラベンダー

毎週月曜日／午前9時～午後1時30分
月4回 6,000円、月2回 3,000円／セミナールーム101



★会員数：9人
健康のために好きな歌を歌うと若返ると言われます。私たちカラオケサークルは初心者でもカラオケを通じて交流できるサークルです。楽しむことが目的なので歌好きの方は気軽に見学に来てください。

民謡

竹志乃会

毎月2回 土曜日／午前10時～12時
月会費：3,000円／セミナールーム101



★会員数：10人
津軽三味線で、じょんがら節に挑戦してみませんか？初心者の方でも安心して始められるよう基礎から丁寧に指導します。楽器の貸し出しも行っているので安心です（楽器レンタル料500円／1回）。発表会や地域のイベント等で披露する機会もあります。

フォークダンス

美笹フォークダンス

毎月第1・3月曜日／午前9時30分～11時30分
月会費：500円／多目的ホール



★会員数：36人
フォークダンスは世界の国の民謡です。手をつなぎ輪になって楽しい曲で踊ります。50代～80代の仲間たちが笑顔いっぱい！！
くり返しの練習で初心者でも踊れます。いつでも見学体験をお待ちしています。

フラダンス

ハイビスカスクラブ

毎月3回 金曜日／午後1時～3時
月会費：2,500円／和室



★会員数：9人
年齢に関係なくどなたでも楽しめるフラ！穏やかな曲に合わせて丁寧な先生の指導のもと、楽しく、和気あいあいと活動しています。初心者・経験者の方いつでも見学・体験できます。参加をお待ちしています。

カラオケ

たんぽぽ歌謡会

毎月第1・2・3水曜日／午後1時～3時
月会費：3,500円／音楽室



★会員数：6人
元気老人育成のため、高齢者を対象にレッスンしています。限りある人生ほどほど元気で楽しく過ごせたら最高ですね。

大正琴

大正琴 戸田すみれ会

毎月第1・3木曜日／午後1時30分～3時
月会費：3,000円／セミナールーム101



★会員数：4人
大正琴は左手でボタンを押さえ、右手で弦を弾いて音を出す楽器です。数字の楽譜で、音符が読めなくても誰でも簡単に演奏できる楽器です。童謡から歌謡曲や演歌など幅広く演奏できます。仲間と一緒に大正琴を楽しく奏でませんか！

ダンス

ダンスサークル ピュア

毎月土曜日／午後7時～9時
月会費：3,000円／多目的ホール



★会員数：14人
サークル方針は「社交ダンスを楽しんで踊る」です。元JBD女性講師の指導（ボールルーム、ラテン10種目）です。ステップばかりでなく姿勢などの基本を中心にレッスン（中級レベル）。是非見学においでください。

バドミントン

なんちゃって TEAM

毎月金曜日／午前10時～午後13時
月会費：2,000円／多目的ホール



★会員数：20人
基礎打ちとゲーム練習が出来るレベルの方が主軸です。大会にも参加しています。スタート1～2時間は基礎打ち⇒パターン、最後にゲームといった流れが多いです。女性9割、年代は大体40～60代辺りです。真面目に、楽しく練習しています。

ハーモニカ

戸田ハーモナイズ

毎月第1・3火曜日／午前10時～
月会費：3,500円／音楽室



★会員数：10人
戸田ハーモナイズの名称で音楽室で月2回第1・第3火曜日10時からハーモニカの練習を長谷川先生の指導を得て幅広い曲目を選定して練習し、市内外の各施設に訪問しています。部員数は10名新人募集も常に、是非とも仲間に入って下さいね！

和太鼓

戸田ふるさと太鼓

毎月2回 日曜日
月会費：3,000円／多目的ホールまたは音楽室



★会員数：14人
戸田ふるさと祭りや市内イベントで演奏しています。太鼓歴10年以上のメンバーが多く、日々練習に励みながら和太鼓の魅力を伝えています。見学・体験大歓迎！

体操

リズム・ストレッチ体操

毎月第1・3土曜日／午後1時～3時
月会費：1,000円／音楽室



★会員数：20人
名前のとおりストレッチにも充分時間を使っています。この時はご老体にムチを受けているようで、あっちこっちで痛い、痛い悲鳴を上げながら楽しく真剣です。音楽に合わせてのリズム体操は矢作先生の下、楽しく楽しく踊っています。

体操

サークルコスモス

毎月第1・3水曜日／午前9時30分～11時
月会費：1,000円／多目的ホール



★会員数：24人
優しく楽しい柴田拓哉先生の指導のもと、健康維持と転倒予防の運動と体力向上を目的とした体操教室です。明るく楽しいサークルです。見学大歓迎です。

パーク
ゴルフ

戸田市パークゴルフ協会

年5回の大会

年会費：2,000円／上部公園パークゴルフ場



2018年に美女木地区と笹目地区の全町会の基金で設立しました。上部公園パークゴルフ場で年5回の大会を開催しております。

会員数71名、平均年齢74歳、最年少39歳、最高齢93歳です。和気あいあいと楽しく活動しております。

コンパルでは、掲載されているもの以外にも、多数のサークル、団体が活動しています。現在募集はしていませんが、興味のある方はコンパル事務局までお問合せ下さい。

コンパル事務局

TEL048-422-9988

★その他のサークル、団体(協議会の登録団体) ※現在、募集はしていません。

サークル名	内 容	活 動 日	活動時間
グループ七彩	七宝焼	毎月2回・木曜日	9:30~14:00
土 陽 窯	陶 芸	毎月第1・3土曜日	13:00~17:00
さ つ き 窯	陶 芸	毎月3回・水曜日	9:00~14:00
夢 キ ル ト	パッチワーク	毎月第2・4土曜日	10:00~12:00
ピンポン同好会	卓 球	毎週月曜日	13:00~16:00
戸田シャッフル	バドミントン	毎週木曜日	10:00~13:00
ソーイングサークル	手 芸	毎月第3金曜日	13:30~16:30
健康マージャン同好会	健康マージャン	毎週木曜日	13:00~17:00
土曜健康麻雀サークル	健康マージャン	毎週土曜日	9:00~13:00
健康麻雀ロンパル	健康マージャン	毎週土曜日	13:00~17:00
健康麻雀ニューウエンズデー	健康マージャン	毎週水曜日	13:00~17:00

笹目地区町会分布図



番号	町会	町名
①	笹目1丁目町会	笹目1丁目
②	笹目2丁目町会	笹目2丁目
③	笹目3丁目町会	笹目3丁目
④	笹目4丁目町会	笹目4丁目
⑤	笹目5丁目町会	笹目5丁目
⑥	笹目6丁目町会	笹目6丁目
⑦	笹目7丁目町会	笹目7丁目
⑧	早瀬町会	笹目8丁目 早瀬1丁目 早瀬2丁目
⑨	笹目南町町会	笹目南町
⑩	笹目北町町会	笹目北町



地域のまとめ役 町会長紹介

笹目1丁目町会

林 雅 宏 さん



当町会は、北大通りの北側に位置し東には笹目川が流れており、大きな工場や倉庫もなくコンビニもありますが公園は3カ所あり、とても静かで住みよい住宅環境です。町会の行事も6月の町会運動会に始まり7月に盆踊り大会9月に福祉の1日、12月にはクリスマス会を行っています。安心安全で1丁目に住んでいて良かった町会にしていきたいと思っていますので、今後とも皆様方のご協力をお願い致します。

笹目3丁目町会

青 木 順 一 さん



当町会は、北大通りを中心に新大宮バイパスの東側に位置し、町会会員数180世帯未満の町会です。公共施設は笹目コミュニティセンター、笹目東小学校、笹目交番などがあります。地域の交流活動や日々の防災防犯等、笹目地区の中心的拠点になっております。町会は会員の皆様と共に安全安心なまちづくりを目指して活動しております。

笹目5丁目町会

白 石 賢 司 さん



当町会は17号バイパス西側に位置し、笹目小学校、美笹中学校の間にあり、春になるとさくら川沿いの桜が咲き誇る町会です。町会の主な活動として、町会大運動会、夏の納涼盆踊り大会、秋の敬老会、餅つき大会の開催、子ども会活動や公園等の草花の植栽活動また、町会内の防犯パトロール、通学路の見守り活動など幅広く取り組んでいます。これらの事業を通じて会員相互の親睦を深め、町会のスローガンである「安全・安心なまち、住んで良かったまち、明るく元気なまち」を目指して地域の団結力で取り組んでおります。

笹目7丁目町会

渡 邊 一 実 さん



当町会は荒川堤防とさくら川の間にあるコンビニが2軒の外、商店がありません。人口も増えておりません。会員も減少傾向です。今年は町会行事の盆踊り大会、夏浜祭りに前年以上の参加者がありました。これも会員役員の協力の賜物と感謝しています。これからも皆さんと共に住み良い町会になるよう取り組んでまいります。

笹目北町会

宮 崎 雄 琉 さん



笹目北町会では、大きな2つの行事があります。1つ目は笹北祭りです。元々夏に行っていた夏祭りを、名前を付け9月に行っております。2つ目はお餅つきです。12月にお餅をつき、醤油、きな粉、あんこ、大根おろしで食べます。町会の特徴は、皆仲が良くアットホームで楽しいです。今後も、より活気があり楽しい町会を目指したいです。

笹目2丁目町会

椎 橋 清 さん



町会には、児童センター「プリムローズ」があります。町会の行事には、ミニ運動会に始まり、夏まつり、ハロウィン、クリスマス会など若い人たちの参加により盛り上がっています。楽しい催しを共有するために町会への加入をお勧めします。町会はこれからも交流を一層深め、皆様と共に安心なまちづくりを目指して活動していきたいと思っています。

笹目4丁目町会

野 沢 蒼 生 雄 さん



電話局バス通りの左右に位置する、笹目中からバイパスまでの広い町会です。町会では5月に大運動会、7月中旬に夏祭り盆踊りが開催され、町会会館前の山宮公園で、役員を先頭にソフト部員33名、子供会員88名の父母が売店を出し大盛況でした。会館ではリズム、戸田元気体操を毎週楽しく賑やかにしています。クリスマス会は子供たちで賑やかです。災害に強いまちづくりを目指しています。

笹目6丁目町会

平 野 好 是 さん



笹目小学校の地元でありながら、長い間休会状態だった子ども会の活動も、関係各位の努力により、力強く再出発することが出来ました。これからは、若い人達のパワーと年配者の英知を集結し、子供たちが元気に安全に育つように町会役員一丸となって地域を盛り上げて参ります。一人でも多くの町会への参加をお願い申し上げます。

早瀬町会

内 田 秋 雄 さん



当町会は、新大宮バイパスの東側の早瀬1丁目、西側の早瀬2丁目及び笹目8丁目で構成されています。また、名称に「笹目」がついていません。町会行事として、盆踊り大会、レクリエーション大会、新年会及び親睦旅行を実施しています。皆さんの連帯がある、住んで良かったと思われるまちづくりに努めます。

笹目南町町会

細 井 正 啓 さん



当町会は、住宅以外に工場・倉庫等も多く、公園清掃や防犯パトロールにより、安心・安全なまちづくりを行っています。日頃よりリズム体操、グラウンドゴルフ、カラオケ、手芸等の活動が行われ、イベントでは盆踊り大会、お年寄り招待会、研修視察、餅つき大会を開催しております。子どもからお年寄りに至るまでの誰もが楽しめる町会を目指してまいります。

※各町会を表示する色は町会カラーです。

コンパルの主催講座

〈申込みはコンパル事務局へ〉

◆無農薬有機栽培のそば粉でそば打ち体験

と き 1月24日(土) 午後1時～4時
 ところ 2階 アトリエ、キッチンスタジオ
 対 象 市内在住、在勤者
 定 員 20名 参加費 2000円
 持ち物 エプロン、タオル、三角巾
 申込み 1月5日(月) から申込順

◆ドローン体験講座

と き 2月7日(土) 午前10時～11時
 ところ 1階 多目的ホール
 対 象 市内在住の小学4・5・6年生・中学生
 定 員 6名 参加費 1000円
 持ち物 上履き、筆記用具
 申込み 1月6日(火) から申込順

◆育てて楽しむお花の寄せ植え教室

と き 2月21日(土) 午前10時～12時
 ところ 2階 アトリエ
 対 象 市内在住在勤者
 定 員 10名 参加費 2300円
 持ち物 エプロン、タオル、筆記用具、スコップ、
 持ち帰り用袋、飲み物
 申込み 1月7日(水) から申込順

◆花で飾ろうおひなさま

と き 2月23日(月) 午前10時30分～12時
 ところ 2階 アトリエ
 対 象 市内在住の児童、生徒
 定 員 12人 参加費 1000円(材料代)
 持ち物 手拭きタオル、持ち帰り用袋
 申込み 2月1日(日) から申込順

◆歌声サロン

と き 3月8日(日) 午後1時30分～3時30分
 ところ 3階 音楽室
 対 象 市内在住在勤者
 定 員 30名 参加費 500円
 持ち物 筆記用具
 申込み 2月2日(月) から申込順

◆夢見月のやすらぎ絵本時間

と き 3月14日(土) 午前10時～12時
 ところ 3階 セミナールーム301
 対 象 市内在住在勤者(18歳以上)
 定 員 10名 参加費 500円
 持ち物 筆記用具、お気に入りの絵本1冊
 申込み 2月3日(火) から申込順

令和8年 笹目地区 初詣情報

(主な神社)



●笹目神社(笹目6丁目)

毎年、NHKの紅白歌合戦が終わる頃から行列ができ始め、1時過ぎまで続きます。甘酒のサービスやおみくじ販売があります。また、三が日は神社札、破魔矢、お守り、おみくじなどの販売があります。

●平等寺(笹目6丁目)

同時刻頃から参拝者が集まり出します。午後11時45分から除夜の鐘を撞くことができます。午前0時から本堂では新年の納経が行われ、一般の方も参加できます。

●谷口稲荷社(笹目1丁目)

やはり同時刻ごろから賑わいを見せ、破魔矢の販売のほか、甘酒のサービスもあります。

令和8年3月22日執行 戸田市長選・戸田市議会議員再選挙 【期日前投票所のご案内】

- 場所：笹目コミュニティセンター(コンパル)
1階市民ギャラリー
- 期間：令和8年3月16日(月)～3月18日(水)
- 時間：午前10時～午後7時

利用バスのご案内

- ▼tocoバス 西循環・美笹循環
・「コミュニティセンター」下車
・「笹目東小入口」下車徒歩5分
- ▼西川口駅 ↔ 北戸田駅
・「児童センター入口」下車徒歩5分
- ▼戸田公園駅 ↔ 下笹目
・「笹目東小入口」下車徒歩5分

コンパル・笹目コミュニティセンター
 戸田市笹目3-12-1
 TEL 422-9988 FAX 422-8220
<http://www.compall.jp>



シルバーとだ

No.26
2026.1 発行



理事長・市長挨拶	2
カルチャー教室	3
はつらつとだ 職場訪問	4
地域班活動	6
新サークルの紹介	7
お知らせ・あとがき	8

戸田（新曽）からのダイヤモンド富士 撮影：伊藤勝利 会員

理事長 熊木保衛



市民の皆様、新年あけましておめでとうございます。
日ごろより、戸田市シルバー人材センターの事業運営にご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、当センターは、派遣や請負による臨時的・短期的・軽易なお仕事の紹介のほか、ボランティア活動による地域貢献及び趣味や特技を生かしたサークル活動などの充実したシニアライフのお手伝いをしている公益社団法人です。

現在、会員数は900人を超え、設立から20年余りで会員数及び就業実績はともに3倍以上に増加いたしました。

このように当センターが大きく成長できたのは、ひとえにこれまで支えてくださった皆様方のおかげであり、深く感謝いたします。

当センターの活動の一部を本誌「シルバーとだ」で紹介いたしますので、会員のいきいきと活躍の様子をご覧いただき、シルバー人材センターの魅力を市民の皆様にも少しでも感じていただければ幸いです。

今後も、市内のシニア世代を応援するために活動してまいりますので、皆様方のご支援とご協力をお願い申し上げます。

皆様にとって今年が実り多き年となりますよう祈念いたしまして、新年のあいさつとさせていただきます。

市長 菅原文仁



新年あけましておめでとうございます。

市民の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

また、市政及びシルバー人材センター事業の推進のために、日ごろより格別のご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年は、市民の皆様のご協力をいただきながら、重点施策である「子ども応援」、「100年健康」、「防災」の3大プロジェクトをはじめ、公約に関連する事業を着実に実行し、「100年健康」プロジェクトでは、人生100年時代を楽しく豊かに過ごせる地域づくりを推進するため、シニア世代の社会参加の支援に取り組んでまいりました。

シルバー人材センターでは、シニア世代の方々がそれぞれの意欲や関心に基づいて、就業やボランティア、サークル活動など、様々なかたちで社会に参加することができます。

「もっと社会に参加したい」と考えているシニア世代の皆様には、シルバー人材センターの活動を是非ご覧ください。

結びに、皆様にとりまして、健康で幸多き年となりますよう心より祈念申し上げ、新年のあいさついたします。

気軽に新しいことにチャレンジ! シルボンの体験会「フラダンスを踊ってみよう♪」



戸田市シルバー人材センターでは、いきいきと活動するシルボンヌ（女性会員の愛称）のために、多彩な体験会を開催しています。今回は、優雅な動きが魅力のフラダンス「ハワイアンフラ」の体験会に潜入し、初めての挑戦にワクワクする皆さんの様子取材しました。

講師は、市内で活躍する山口まぐ先生。シンプルな会議室も、先生が持参したハワイアンキルトのタペストリーやウクレレ、花々で一気に南国の雰囲気に早変わり。色鮮やかな PAU（スカート）を身に着けると、気分はすっかりハワイです。

レッスンは初心者向けで、ゆっくりストレッチをした後、まず足のステップを練習し、慣れてきたところで手の動きを学びます。フラのハンドモーションには情景や感情を表す大切な意味があり、先生の説明を聞きながら丁寧に練習しました。

通して踊ってみると、ゆったりしたリズムでも意外と運動量が多く、「思った以上に体力を使って大変!」「振りが覚えられな〜い!」という皆さんの悲鳴?しかし、なぜか表情は満面の笑顔です。

ハワイの歴史のお話や先生の経験談が合間にあり、年齢を重ね環境が変化しても豊かな気持ちで暮らすことが大切というお話は心に響くものがあり、穏やかな音楽とともに心が洗われるようなひとときでした。

そして最後に1曲通して踊れるようになった頃には、皆さん達成感あふれる表情になっていた、楽しい体験会でした。



カルチャー教室紹介

がっこう スマホの楽校



イメージキャラクター
らくちゃん



栃木県野木町シルバー人材センターで「スマホの楽校」を実施していることを知り、視察に伺ったのち、令和4年4月に戸田市でも会員を対象に開講し、翌年からは会員以外の方もご参加できるようになりました。

コースも、文字入力から説明する入門コースだけでなく、実生活で役立つアプリなどを学ぶ実践コースも開講させ、様々なニーズに応えています。

授業は、実際にスマホを動かすところをスクリーンに映して説明しています。説明がわからなかった

という方もサポートメンバーが個別に優しく丁寧に指導して進めています。

また、毎回質問の時間を設け、普段使っていてわからなかったことなどを相談することができます。

各コース月2回全12回で授業料は1回出席ごとに500円となっております（初回のみテキスト代1,500円別途）。一定回数出席者には修了証書も発行しています。毎回10名以上の参加者があり、教室はとてにぎやかです。

スマホの使い方が分からない、誰にも相談できないなど同じ悩みを持った方、そして同じ年代の講師と一緒に学べる「スマホの楽校」をぜひ気軽にご利用ください。

着物着付け教室



イメージキャラクター
和(なごみ)ちゃん

令和6年から始まった「着物着付け教室」講師の方々は日舞の先生だった、和裁や呉服関係の仕事をしていて、着付けを習ったと様々な形で着物と出会い、日本の着物文化を無くしたくないという思いをもって講師をされています。

全5回の講習で受講料は1回当たり2,000円です。まずは基本的な着物の着方、帯の結び方、着物のたたみ方まで教えます。生徒さんは着物を着る機会がある、自分でやってみたがうまく着られない、大切にしていた着物をまた着たい方たちが習いに来られます。

受講者からは、「講習が楽しくて良かった」「また着物を着たいと思った」とのお声。ほかにも親子孫3代で着物を着た写真を見せてくださる方もおられ、そういう話を聞くと本当に良かったと感動することです。

きれいな着物を身に着けると身も心も華やかになり、女らしさが増す見えないところのおしゃれができると着物の魅力を話してくださいました。また講師の方々は「1年の最後に講師みんなで着物を着て、お食事会に行くのも楽しみです」と話してくださいました。

箆笥に眠っている着物を持っている方、興味があるけれど着方がわからないという方、ぜひお待ちしております。



はつらつとだ職場訪問

保育園での縫製作業

かまだ のりこ
鎌田 矩子 会員



にいぞ虹保育園で縫製作業を行っている、鎌田さんにお話を伺いました。

「今年の9月から始めてまだ日は浅いですが14時～16時まで、週に3日働いています。仕事の内容は園長先生からの依頼により手縫いだけでなく、ミシンを使うこともあります。」

見学させていただいた時は、布で小さな長方形の箱を包みその布を縫い合わせる作業をしていました。縫い目は細かくとても丁寧な針遣いでした。箱の中には鈴が入れてあり、乳幼児達が持ったり転がしたりすると鈴の音がするようになっています。以前に作られたタオルの小鳥とクマさんも見せていただきました。

<ニギニギ>というそうで、中央に輪を付けて赤ちゃんが持ちやすいようになっています。

目や口はフェルトを付け可愛らしくできています。それらも中綿と一緒に鈴を入れて音を楽しむことができます。

「依頼された物ができて、お渡しすると『わぁ可愛い』と歓声があがります。そんな時にはとてもうれしく思います。」

鎌田さんは、長い間洋服のオーダーメイドやリフォームの仕事をしてきました。その技術を生かして地域の保育園の役に立ち、ご自身も物作りの楽しさを感じられているようでした。



障子・襖張替え作業

よしだ いさむ
吉田 勇 会員



吉田さんは2003年8月に入会し、翌年から21年間にわたり「障子・襖張替え作業」の就業を行っています。

発注者は主に個人宅や市内公共施設などで、センターに依頼があると吉田さんが下見のため訪問して状況確認を行います。発注者との打合せで条件が折り合えば、納品日程をお伝えし作業に入ります。

張替え作業は当センターの作業場で行い、引き取りから納品・取付けまで吉田さんが一手に担ってい

保育園での清掃作業

たかざわ えつこ
高澤 悦子 会員



新曽北小の近くにある“よつば保育園”で清掃のお仕事をしている高澤さんを訪ね、お話を伺いました。

「3、4年ぶらぶらしていて、図書館に行ったり、カラオケや民謡をやったりしたけど何か物足りなくて。お仕事だと適度な緊張感もあるから働きたい気持ちが強かった。そんなとき、紹介してもらい働き始めて5カ月になります。

仕事は火木の週2日で、朝7時から9時の2時間。おむつ等のゴミ出し、外回りの掃き掃除、玄関の掃除、床のモップ拭きと雑巾がけ。時に、扉や窓のサン、ガラス拭き、網戸の

掃除もします。広い砂場があって、園児たちの靴が砂だらけなので靴の砂を落としています。小さい靴があまりにかわいくて、とても楽しいひとときです。6、7月は暑くて、園長先生も毎日のように心配してくれましたが、あれこれやっているとおつという間に終わります。子どもたちを見てると、かわいくて、挨拶してくれたり、お歌を歌うのが聴けて、この職場は本当に元気をいただけますね。こんなところで働けるなんて本当にありがたいです。」

新妻園長は「暑い中も一生懸命に、きれいに丁寧にお仕事してくれています。笑顔で子どもたちに挨拶してくれたり、職員の体調も気遣って声をかけてくれて元気をもらっています」と話されていました。



ます。就業に対する思いを伺うと「これまでクレームを受けた事は一度も無く、お客様から『きれいにしていただきありがとうございました』と感謝の言葉をいただくとうれしいですね。シルバー人材センターの誇りにかけて絶対に手を抜かない！手を抜けば必ず仕上がりに納得できなくなる！常にこの矜持(きょうじ)を持って仕事に取り組んでいます」と穏やかに話されていました。

障子・襖の張替えを検討されている皆さん、このような気骨のある吉田さんに委ねてみませんか？パリッとした素敵な和室に仕上がることを請け合いです！



地域班活動

戸田市内の8つの小学校において、登下校時にピンクのベストを着た戸田市シルバー人材センターの会員が児童見守り活動を行っており、昨年度は延べ4,000人以上の参加がありました。

活動の様子と魅力をお伝えします。

児童見守り活動の魅力



美笹地域班班長 はやしの ひとし 林野 均



美笹地域班では原則、第1月曜日に美谷本小学校、第3月曜日に笹目東小学校と、2校で下校時の見守り活動を行っています。

今回は笹目東小学校での見守り活動をお話しします。

笹目コンパルに集合し、下校開始時間になったらそれぞれの配置につきます。毎回10名以上の方が参加しています。今はそれぞれのメンバーが決まった場所につくようにしていて、そのほうが子どもさんたちと馴染めると思っている判断です。4月にはおどおどした様子だった新1年生も、秋ごろになると、かなり慣れてきて挨拶もしてくれるようになります。高学年になると、慣れすぎて、ちょっとはしゃぎすぎかな？と思うこともあり、事故につな



がらないように注意することも必要になってきます。

参加しているメンバーの方々も、「子どもたちのパワーを貰えて元気になれる」とおっしゃっています。また、3月には美谷本小学校の子どもたちからお礼の寄せ書きをいただいたこともいい思い出で、励みになりました。子どもたちの成長を見守りながら、自分たちは若さを取り戻したいものですね。



新サークルの紹介

歌うウクレレサークル

令和6年12月「ウクレレに興味ある人集まれ！」の呼びかけから始まり、令和7年3月に5人で活動をスタートしました。ウクレレと聞くと、ハワイアンソングを思い浮かべますが、ジャンルにとらわれず「さらば恋人」「街の灯り」など、懐かしの名曲をはじめ、様々な曲を練習しています。

会長の高橋次夫さんにウクレレの魅力を伺うと「歌とウクレレの演奏がピタッと合った時の達成感は、思わず笑顔になり、心も、身体も元気になります」とおっしゃっていました。高橋会長は、東日本大震災の復興支援として8年間、仮設住宅などでボランティア演奏を続けてこられた経験をお持ちです。

皆さんに音楽を届けたい、楽しんで頂きたい、その思いを今のサークルに生かし、初心者の方には、演奏方法から楽譜の読み方まで丁寧に指導します。戸田ふるさと祭りや戸田市商工祭会場、介護施設で、メンバーみんなで演奏をしています。

ウクレレを弾きたい方はもちろん、歌を楽しみたい方、参加をお待ちしています。

また演奏依頼のオファーも募集中です。ぜひお気軽にお問い合わせください。



フランス語サークル「ボンジュール・フランス」

「ボンジュール・フランス」は、昨年3月にモロッコの元外交官の方が当センターに入会したことをきっかけに誕生しました。外交官としての長年の経験を活かし、会員同士が楽しくフランス語を学べる場を作ろうという思いから始まりました。

現在の参加者は6名。フランス語は初めてという方ばかりですが、「こんな機会はなかなか得られない」と皆さん真剣に取り組んでいます。発音に苦労したり、単語がなかなか覚えられなかったりと悪戦苦闘の連続ですが、笑いの絶えない温かい雰囲気の中で学び合っています。



日常のあいさつや簡単な会話表現、旅行で使えるフレーズなどを中心に、フランスやモロッコの文化にも触れながら進めています。フランス語だけではなく、異文化交流や仲間とのふれあいが楽しめるのも、このサークルの魅力です。

フランス語に興味のある方、何か新しいことを始めたい方、一緒に学んでみませんか？見学も歓迎です。どうぞお気軽にご参加ください。

ほかにも様々なサークルがあります。どのサークルも初心者歓迎です。皆さまのご参加をお待ちしております。

やりたいことがきっと見つかる！ まずは入会説明会へ



●入会説明会日程

戸田市在住で原則 60 歳以上の健康で働く意欲のある方ならどなたでも入会できます。
まずは入会説明会へご参加ください。(会場はすべてシルバー人材センター、予約不要です。)
1月7日(水)・2月6日(金)・3月10日(火) 14時～
1月8日(木)・2月9日(月)・3月11日(水) 10時～
当日入会申込も可能です。筆記用具、身分証明書をお持ちになってお越しください。
また web 入会説明会もございます。ホームページをご覧ください。

賛助会員紹介

● 天然戸田温泉 彩香の湯 様 いつもありがとうございます！

あとかき

新しい年を迎え、地域の皆さまに心よりのご挨拶を申し上げます。今年は 10 月に戸田市制施行 60 周年という節目を迎えます。

昨年は、全国で 65 歳以上の人口の割合が過去最高を更新し、地域の支え合いやシニアの社会参加の重要性が再認識されました。戸田市では、昨年 11 月から買い物に行きにくい高齢者などが自宅の前で買い物ができる移動スーパー「とくし丸」の運行が始まり、シニア世代がより暮らしやすくなります。私たち戸田市シルバー人材センターもまた、地域の一員として、多岐にわたる活動に参加することができました。新しい年が、皆さまにとって健やかで穏やかな一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。本年も、どうぞよろしくお願いいたします。



シルバーとだ 26 号は私たちが作りました(広報委員会)



【電車】埼京線「戸田駅」より約 700 m 徒歩 10 分
【バス】①西川 62・蕨 54 「戸田翔陽高校」より 約 500 m 徒歩 7 分



公益社団法人

戸田市シルバー人材センター

TEL 048-434-0411
FAX 048-434-0412

〒335-0021 埼玉県戸田市大字新曽933-2

【開所時間】月～金(土・日・祝祭日休) 8:30～17:15

【メール】 toda@sjc.ne.jp

【ホームページ】 <https://webc.sjc.ne.jp/toda/index>

戸田市シルバー人材センター

検索



戸田中央メディックス埼玉



の選手と 体を動かそう！！

Toda Medics
戸田中央メディックス埼玉
(女子ソフトボール部)との連携事業

ボール投げ、追いかっこなど



日 時 令和8年 1月17日(土) 9時～11時

場 所 新曽小学校体育館

対 象 小学生 ※申込時、学年を明記してください

定 員 45名(先着順)


参加費 300円

持ち物 室内用運動靴、
動きやすい服装、
飲み物

お申込 12月5日(金) 10時から
専用サイト (STORES :
<https://coubic.com/sakurapal/>)
または、電話・窓口で受付



【お問合せ・お申込み】

 **さくらパル**
戸田市新曽南多世代交流館

【住所】 戸田市新曽南3-1-5 (新曽南庁舎1階・2階)

【TEL】 048-229-1061 【FAX】 048-447-2055

【URL】 <https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/toda-sakurapal/>

【駐車場】 26台 (身体障害者用2台を含む)、駐輪場64台

※駐車場・駐輪場は、新曽南庁舎全体の台数です。※敷地への出入は、午前8時～午後10時となります。

DV相談利用案内 ～ひとりで悩まないで、苦しまないで～

「これってDVなのかな?」「相談しても無駄。自分が我慢すれば」「相談するほどのことでは…」
「周りに迷惑をかけるかも…」など、悩みをひとりで抱えずに相談しましょう。

戸田市配偶者暴力 相談支援センター (市役所くらし安心課内)

☎048-299-5886

《相談日時》
月曜日～金曜日 ※祝日を除く
8時30分～17時15分

DV（ドメスティック・バイオレンス）は、配偶者やパートナーなどの親しい間柄での暴力のこと。
身体的暴力だけでなく、束縛・無視・生活費を渡さない・望まない性行為もDVになります。
教えてあげたり、ひとりで我慢したりしないよう声をかけてあげてください。

D V 相談ナビ

はれれば
☎ # 8008

《相談日時》
各機関の相談受付時間内

D V 相談+ プラス

つなぐ はやく
☎0120-279-889

《相談日時》
24時間365日

各相談窓口

にじいろ県民相談

埼玉県性的マイノリティ県民相談

☎0570-022-282

LINE相談: <https://lin.ee/2f90PQMd>

《相談日時》
毎週土曜日 18時～22時
※年末年始を除く
(最終受付 21時30分)



好きになる性（性的指向）や、自分の性の認識（性自認）に関する悩みを持った、埼玉県内在住・在学・在勤等の方や、その周りの方が相談できる専門相談です。

- ・自分がLGBTQ+当事者であるかよく分からない
 - ・家族、友人が性的指向や性自認に悩んでいるようだ
 - ・誰にも打ち明けられなかった想いを聞いてほしい など
- 電話またはLINEで相談ができます。

あいパルの男女共同参画相談

電話で予約の上、ご来館ください

☎048-229-3133

《相談日時》10時～16時 ※休館日を除く
家族の問題、性的マイノリティ(LGBTQ+)、
人間関係、配偶者や恋人からの暴力(DV)、
男女共同参画に関する相談など

悩み事電話相談

埼玉県男女共同参画推進センター

☎048-600-3800

《相談日時》
月曜日～土曜日 9時30分～20時30分
日曜日・祝日 9時30分～17時
※木曜日・年末年始を除く

発行日/2025年12月

発行/上戸田地域交流センター あいパル
〒335-0022 埼玉県戸田市上戸田2-21-1
TEL 048-229-3133 FAX 048-229-3996
<https://www.ipal-friendship.net/>

責任/フレンドシップ上戸田共同事業体

戸田市HP



あいパルHP



あいパル
SNS一覧



X
Facebook
LINE
Instagram
You Tube

回覧

『男女共同参画』は、誰もがお互いに
その人権を尊重しつつ責任を分かち合い、
性別、性的指向、性自認に関わりなく、
その個性と能力を十分発揮できる社会を
目指すものです。



「あいパル」 男女共同参画 リーフレット

わたしの“ワーク：ライフ”バランス



あいパルは戸田市の男女共同参画の推進拠点です

わたしの“ワーク：ライフ”バランス

「ワーク・ライフ・バランス」は、1980年代後半にアメリカから広まり、日本でも1990年代以降意識されるようになりました。2007年には内閣府によって「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)憲章」が策定され、私たちにもすっかり馴染みの言葉となっています。

だからこそワーク・ライフ・バランスの意味や内容、課題などを、今一度立ち止まって考えてみましょう。

今回、複数の市民の方から「わたしの“ワーク：ライフ”バランス」ということで、アンケートをお寄せいただきました。以下に紹介しながら、ワーク・ライフ・バランスの意味と意義と一緒に考えるきっかけに、と考えています。



40代 女性

私にとってのワーク・ライフ・バランスとは、やりたいことをやりたい時に選べる状態です。

仕事も家族との時間も、自分への投資も、その時々で優先したいものは変わります。

だからこそ、その時間の主導権を自分が握れていることが大切だと感じます。

比率は固定ではなく、人生のステージや環境によってしなやかに変化するもの。

自分の意思で時間を使えているとき、私は最も心地よく働き、暮らすことができます。



60代 男性

～Work as Life～

ワーク・ライフ・バランスというと「仕事と余暇の比率」というイメージですが、いわゆるリタイアをしている僕の場合、ワークは趣味であって、その一部が収入になったりしています。

そのため、僕にとっては「ライフを金銭的に支えるワーク」、「24時間をワークとライフで分ける」という感覚はなく、ワークとライフは多くの部分が重なるものと考えています。



50代 男性

ワーク・ライフ・バランスの理想は、今までの自分を振り返ってみて、年代やおかれている環境で変化していると思います。

50歳を過ぎた現在、一心不乱に打ち込める仕事があり、仕事以外に趣味の時間もあって、身も心も癒される生活が送れることが理想だと考えます。

現在自身のバランスを比率に分けて表現するのは難しいですが、しいて言うならば、仕事を頑張って疲れた後においしいお酒とご飯をいただき、ぐっすり寝れる一日を過ごす割合で考えてみると、ワーク4、ライフ6なのかなと思います。



50代 女性

全ての国民が「毎日が充実している」と感じることでできれば、理想的なのではないでしょうか。

個人的な意見としては、家事・育児・介護も「労働」に含まれていると思います。報酬を受ける仕事だけが大切な労働ではないと考えています。

私自身のワーク・ライフ・バランスについては、ライフステージごとに変化しています。子育て中はワークは少なめ。子供が成長してからはワークの比率が高くなり、今は自分の体力や親の介護等の事情でワークを少し減らしています。

ライフステージごとにワーク率を選ぶことができる環境にあるのは、大変恵まれていると思います。



50代 女性

専業主婦として20年過ごしました。

7年前から子育て支援の活動に興味を持ち、仕事とボランティアに携わっています。

昔と今を比べて明らかに違うのは、「天職かも」と感じるほど、のめり込んで夢中になっていることです。

どのステージでも一生懸命社会の一員として生きてきましたが、自分が好きなことに携わり、夢を持って生きていることが理想です。

今はワークもライフも半々で境が分からないくらいとても充実しています。



30代 男性

私にとって理想のワーク・ライフ・バランスを体現している人物として、高野文子氏の漫画『るきさん』のるきさんが思い浮かびます。彼女の仕事は一月分の仕事が一週間で終わる在宅ワークで、残りの時間を図書館通いや友人との外出、切手収集と、富裕ではないながら悠々自適に過ごしています。

かくのごとく、ライフに合わせてワークの量や質をデザインするのが本来だと思い、自分もワーク3、ライフ7程度の配分を心がけるようにしています。

あいパル来館者に聞きました！

あなたの“ワーク：ライフ”バランス理想と現実とは？

理想	現実
7：3	9：1

なるべく地域の活動に参加して会社だけではない自分を見つめるきっかけにしたい。

理想	現実
8：2	5：5

どちらも大事に思っていますが、お給料をもらっているので、仕事の比重が大きいです。やればやるだけ結果は出るので、どの程度までやるか考えることはあります。

理想	現実
3：7	3：7

今は子供中心のワーク・ライフ・バランス。いつか全て自分のためにするのが楽しみ！

理想	現実
4：6	3：7

子どもがまだ小さいため、体調を崩すことが多く、思うように仕事することがむずかしい。在宅で出来る仕事を探しているが、うまく思うような仕事を見つけられずに困ってます。

理想	現実
2：8	5：5

人生半分の年齢に差し加かってきたので、がむしゃらに仕事を行う日々だけでなく、今後自分が自分の事を、いかに楽しませながら自分らしく働かせてあげる事ができるか考えていきたいなと…。

理想	現実
4：6	3：7

正規職員として働いてきましたが、退職を機に社会と全くつながらないのは不安なので、週2日程度バイトしています。

理想	現実
5：5	5：5

ワークとライフを分けたくないです。

理想	現実
4：6	7：3

忙しい。家庭の仕事も忙しく、ライフの部分もワークになっている。

戸田市男女共同参画情報紙「つばさ」

年に2回、男女共同参画の推進に関する情報を提供するための情報紙として発行しています。男女共同参画・ジェンダーに関する特集や、相談窓口、講座など役立つ情報を掲載し、幅広い世代に読みやすい内容を周知しています。市のホームページからもアクセスできるほか、あいパルでは第1号から最新号まで閲覧できます。



みなさんの“ワーク：ライフ”バランスお聞かせください！

ご回答いただいた内容は男女共同参画情報コーナー(あいパル1階)にて紹介させていただきます。ご協力ください。

コチラから↓



ワーク・ライフ・バランスの実現は、個人のみが頑張っ達成できるものではありません。

ワーク・ライフ・バランスは本来、「ワークとライフの両方を充実させ、相互により効果を生み出す」ことで、単に「どちらかを優先し、一方を犠牲にする」ことではない、ということのような気がします。

仕事で得た経験やスキルが家庭生活に役立ったり、私生活での充実感やリフレッシュが仕事へのモチベーションや創造性を高めたりする相乗効果があります。

仕事と生活をあえて区別しない「ワーク・ライフ・インテグレーション（仕事と生活の統合）」という考え方も出てきています。現在では、リモートワーク、フレックスタイム制度、短時間正社員制度、副業など、時間の場所・雇用形態など、個人のライフスタイルに合わせた働き方が選べるようになったといえます。また、家族や身近な人と家庭生活なども含めて話し、価値観や基準を共有し、互いへの理解を深め協力することで信頼関係をつくるのが大事です。

一人ひとりの環境や考え方に合わせた、仕事も家庭生活も自分の活動も充実したワーク・ライフ・バランスの実現に向けて、取り組んでいきましょう！