

国保のこれから

～ “国保の現状と課題” 厳しい財政状況 と 国の改革 ～

私たちが病院に行ったとき、窓口で支払うお金が安くすむのは、日本に「国民皆保険制度※」という仕組みがあるからだよ。

※ 全ての方が公的な医療保険に加入する制度



国保マスコット 健康まもるくん



でも、今「国民皆保険制度」の中心となる「国保」が大変な状況になっているみたい。
詳しくは次ページを見てね。

～ 情報誌「国保のこれから」の発行について ～

令和8年4月に、「戸田市国民健康保険運営協議会」から戸田市長に、「保険税の税率改正」について答申書が提出されました。

この答申は、「国民皆保険」の中核を担う国保について、将来にわたり安定的かつ持続的な運営のために、重要な内容となっていますので、令和8年7月から令和9年3月までの毎月、この「国保のこれから」を発行し、国保の現状や課題のほか、答申に至った背景などを図表等を用いて、わかりやすく説明しています。

「第1号（7月）」及び「第2号（8月）」は既に市ホームページ等で発行したところですが、今回は「第2号（8月）」を「回覧用 特別号（9月）」として回覧いたします。 毎月発行する「国保のこれから」については、市役所や各公共施設にて配布しています（最新号のみ）。また、市ホームページでは過去の発行分も掲載しています。

国保に加入していない方にとっても、地域の医療を支える仕組みとして関わりのある内容ですので、ぜひご覧ください。

毎月発行
バックナンバー



毎月発行の
「第3号（9月）」は
9月上旬に発行予定！

「国保」は、どのような課題があるの？



1 「国保制度の創設当時」と「今」を比べたら…

国保制度は、制度創設時（昭和36年）においては農林水産業者や自営業者が多くを占めていましたが、ほかの医療保険に属さない全ての人を被保険者としているため、高齢化や産業構造の変化、医療保険制度の改正などの影響を受けてきました。

		昭和36年	令和5年
加入者数		4,511万人	2,309万人
対総人口比		47.0%	18.6%
1世帯当たり加入者数		4.2人	1.45人
65～74歳の割合		4.8%	43.3%
世帯主の職業	農林水産業	44.7%	2.2%
	自営業	24.2%	17.3%
	会社員等	13.9%	31.8%
	無職	9.4%	44.4%
	その他	7.8%	4.2%

対総人口比は約5割から約2割に

高齢者の割合が増加

農林水産業者及び自営業者の割合が減少し、年金受給者などの無職者の割合が増加

【国民健康保険中央会発行「国保のすがた」から】

2 「国保」と「協会けんぽ」を比べたら…

主に中小企業で働く従業員やその家族が加入している健康保険（正式名称は「全国健康保険協会」）

「国保」の方が、加入者の平均年齢が高い

「国保」の方が、1人当たりの医療費水準が高い

「国保」の方が、所得額に対する保険料負担が高い

国民健康保険		協会けんぽ
2,309万人	加入者数 (令和6年3月末)	3,954万人
54.0歳	加入者平均年齢 (令和5年9月末)	38.9歳
43.8%	65～74歳の割合 (令和5年度)	8.2%
41.7万円	加入者1人当たり医療費 (令和5年度)	21.0万円
99万円	加入者1人当たり平均所得 (令和5年度)	182万円
9.3万円	加入者1人当たり平均保険料 (令和5年度) ※事業主負担込	13.0万円
9.3%	保険料負担率	7.2%

【国民健康保険中央会発行「国保のすがた」から】



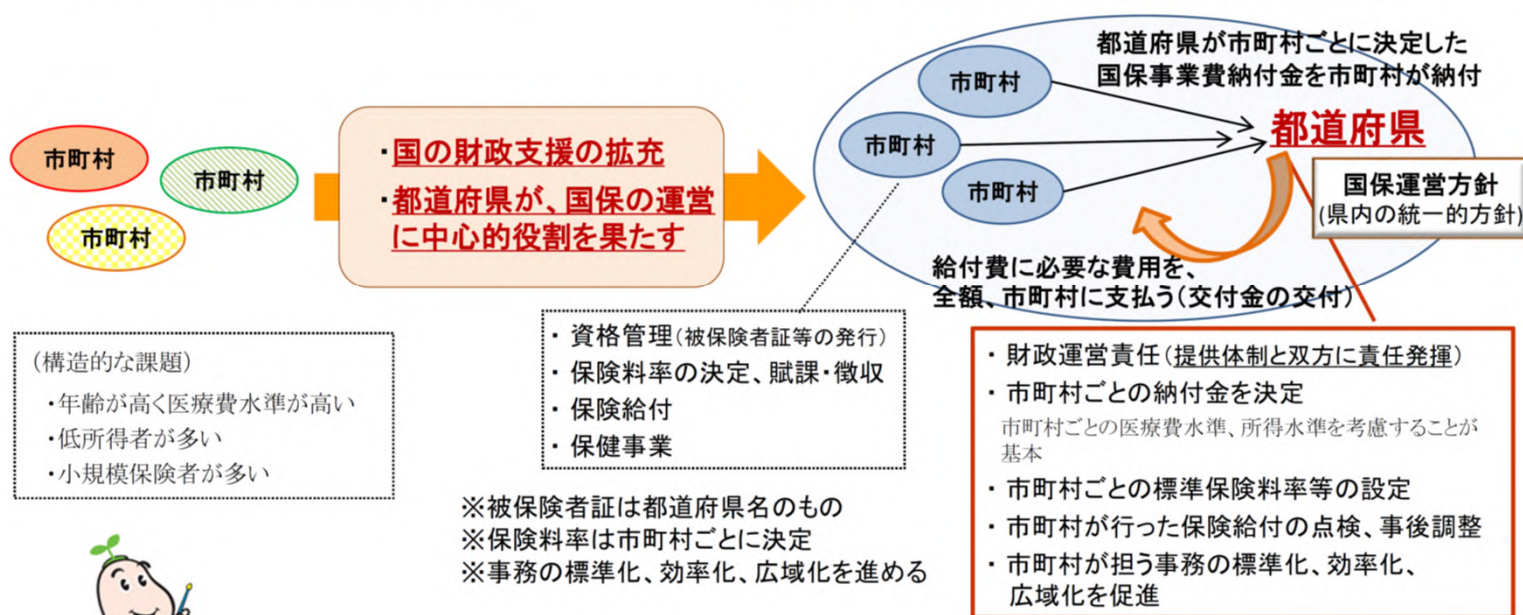
どのように解決しようとしているの？



全国的に国保財政が厳しい状況の中、左記の国保制度の課題も踏まえ、平成30年の国の制度改革により、下図のとおり、【改革前（左側）】、市町村ごとに運営していた国保は、【改革後（右側）】は都道府県と市町村が共同で運営することになりました。

【改革前】市町村が個別に運営

【改革後】都道府県が財政運営責任を担う



【国保制度改革の概要（厚生労働省作成）】

1 助け合いの規模を大きく

市町村が個別に運営していた国保制度は、国の改革により都道府県が財政運営の主体となって、安定的な財政運営や効率的な事業運営を行うことになりました。また、都道府県は医療費の全額を負担し、市町村は医療費水準や所得水準等により算定された「納付金」を都道府県に納める仕組みに変わりました。

2 都道府県内の保険税水準統一を目指す

保険税の税率は、現在は市町村ごとに設定していますが、都道府県が統一的な方針として「国保運営方針」を示し、各都道府県内の税率を統一することを目指すことになりました。埼玉県でも、県内のどこに住んでいても、所得など同じ条件の人なら同じ保険税になるよう、取組を進めています。

今はどういう状況なの？

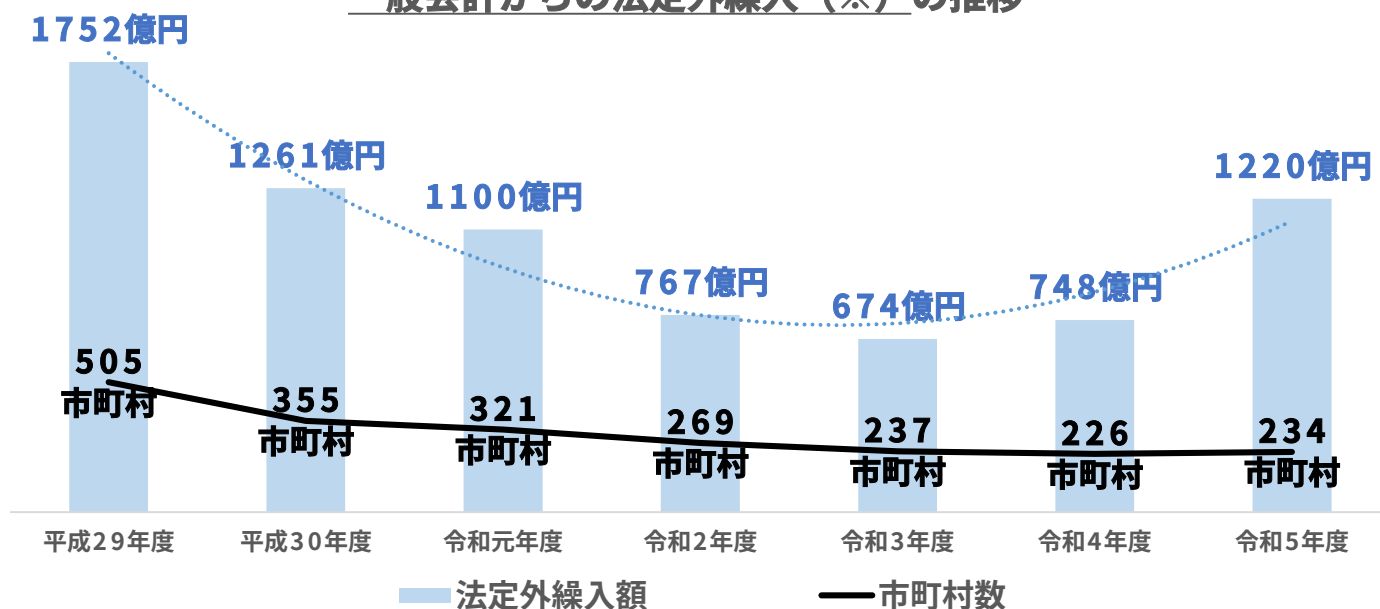


国保の運営上、不足する財源の補填等を目的として行われる一般会計から国保特別会計への法定外繰入（※）について、令和5年度は234市町村 1,220億円となっており、平成29年度と比べると、平成30年度の国の改革や公費拡充の効果もあり、減少しています。

しかし、被保険者数の減少傾向が続く一方で、1人当たり医療費は急速に進む高齢化や医療技術の高度化などにより増加傾向にあることから、下図のとおり、依然として一般会計からの法定外繰入（※）が行われている状況です。

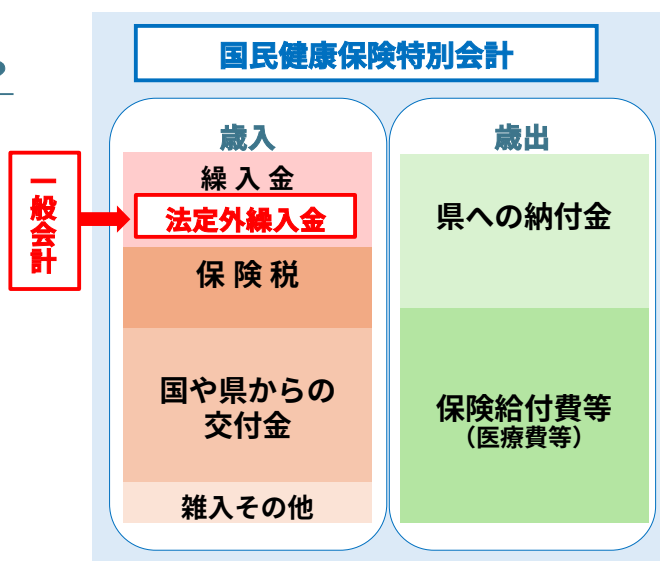
【国民健康保険中央会発行「国保のすがた」から】

一般会計からの法定外繰入（※）の推移



※「一般会計からの法定外繰入」とは？

国保の歳入不足を補うため、法律で決められた以外の目的で、右図のとおり、「**一般会計**」から「**国民健康保険特別会計**」に資金を繰り入れるもので、事実上の赤字となる。



<お問い合わせ>

戸田市 健康福祉部 保険年金課
048 (441) 1800 内線247・266

TiFA

戸田を世界に世界を戸田に

■会報■

No.118 September 2026

こう えき ざい だん ほう じん
公益財団法人

と だ し こく さい こう りゅう きょう かい
戸田市国際交流協会

TODA INTERNATIONAL FRIENDSHIP ASSOCIATION

国際交流協会で皆さんもボランティア活動に参加しませんか！

Let's volunteer!

企画委員会

- 新規事業の企画
- 日本の文化を伝える講座の開催
- 楽しめる企画づくり



多文化共生委員会

- 多文化共生の推進
- 市民と外国人との交流事業
- 外国人の防災意識の向上



国際交流推進委員会

- 外国人が講師の外国語講座・イベントの主催
- ボランティア研修



日本語理解委員会

- 外国人のための日本語教室
- 外国人による日本語スピーチコンテスト
- 日本語ボランティア養成講座



外国人による
日本語スピーチコンテスト
(共催) 戸田市国際交流協会 共催 戸田市

広報委員会

- 会報紙「TiFA」の取材、編集、発行



現在ボランティア募集中
興味のある方はこちらの
QRコードへ！



津軽三味線を弾いてみよう！ ～津軽三味線ワークショップ～

【6月21日 さくらバル 多目的室】

委員会特集
企画委員会

私たちは新規プロジェクトを企画・実施し、外国人へ日本の素晴らしい文化を伝達し、日本人の心を理解してもらうことを目的としています。外国人と日本人と一緒に唄ったり、踊ったりして共に笑い、楽しめる企画づくりに励んでいます。楽しいアイデアをお持ちの方は、一緒に参加して盛り上げていきましょう。
(企画委員会)



7カ国の外国人を含む29名の参加者が2時間半あまりにわたり津軽三味線に触れ、演奏を体験しました。ご指導いただいた清水まなみ先生の演奏を聴き、さらには演奏に合わせて全員で楽しく踊りました。終了後のアンケートからは「ギターより重いけどおもしろいです」「とてもかっこよくてしびれました！」「盆踊りで盛り上がる事ができて、楽しかった！」「たのしくて、おもしろくて、最高でした！」等々、熱い興奮が伝わってきました。



清水まなみ

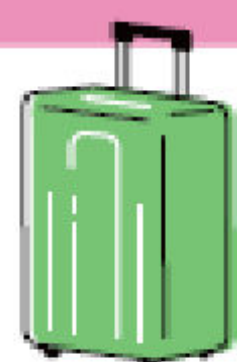
戸田市在住の津軽三味線奏者でイベントプロデューサー。第11回、第12回津軽三味線全日本金木大会優勝。Toda Music Wonderland代表としても日々精力的に活躍。



三味線伴奏で、みんなで盆踊り



令和8年度 戸田市中学生海外交流派遣事業



この夏は仲間と異文化体験！



戸田市内在住の中学2・3年生16名が姉妹都市のオーストラリア・リバプール市を訪れました。表敬訪問、現地校との交流、ホームステイなどを通じて、充実した7日間を過ごしました。

岸 歩花（戸田市立喜沢中学校 2年）

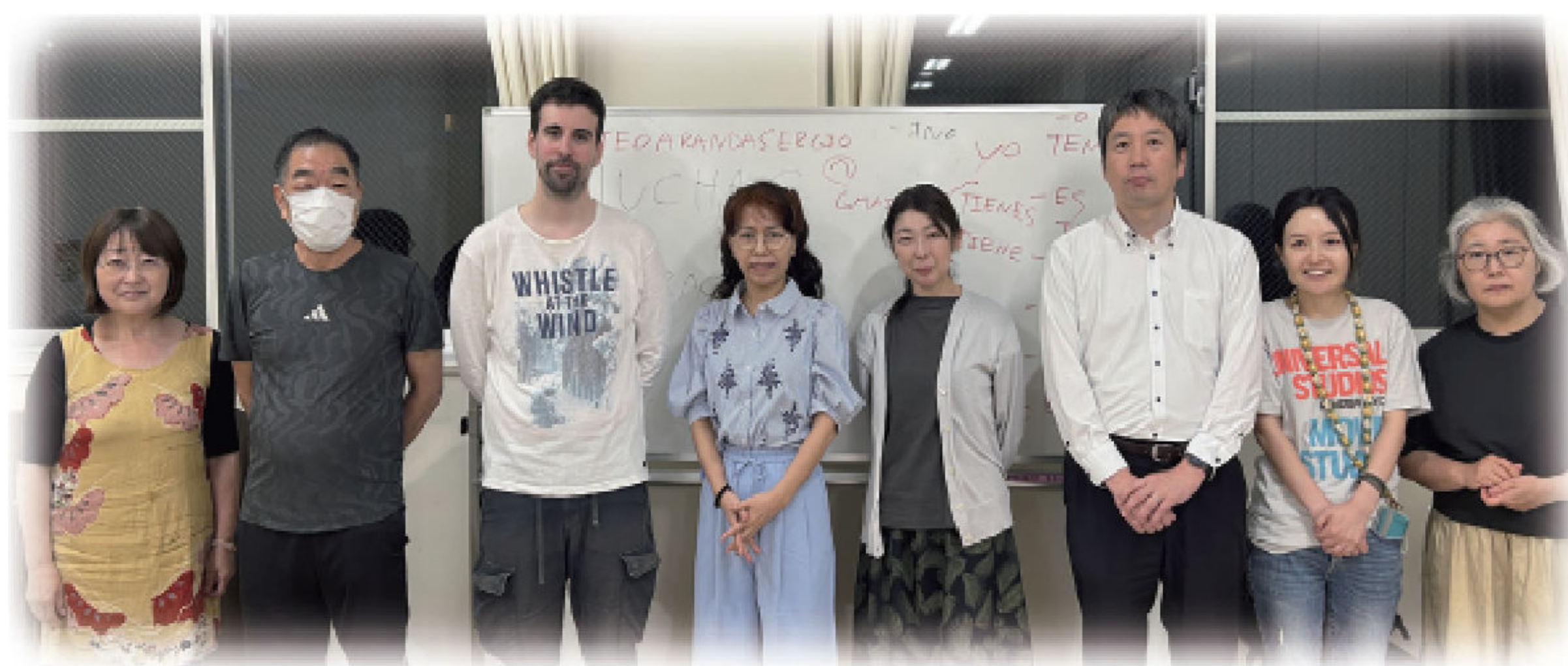
オーストラリアの学校では、教科ごとに教室を移動し、自分のクラスの教室にはホームルームの時しかないことが日本とは違いとても新鮮でした。また、生徒一人一人が自由に学び自分の考えを積極的に発言していたことが印象に残りました。さらに、さまざまな文化や人種をお互いに尊重し合い、自然に受け入れている雰囲気がとても素敵だと感じました。この経験を通して、多様な価値観を理解し、相手を尊重することの大切さを改めて学ぶことができました。



ジェームズバズビー高校にて



表敬訪問



私たちは大人や子ども向けの外国語講座を主催しています。昨年はスペイン語と英語、今年はスペイン語とフランス語を予定しています。主な活動として講師の先生の依頼と会場確保、日程と時間を決めたり、講座のある日は会場準備、受付、後片付け、講座の様子を見守ったりしています。語学に興味のある市民のみなさまに様々な講座をお届けしています。
(国際交流推進委員会)



講師
紹介

セルヒオ マテオ アランダさん
Sergio Mateo Aranda
埼玉大学大学院

昨年大好評だったスペイン語講座を今年も行いました。復習しながら新しい単語や文法を増やしていくことができました。少し難しいと感じる方もいましたが、講師のセルヒオ先生は開始時間の前から参加者に気さくに話しかけ、質問にも丁寧に応じてくれました。

参加者の皆さんも熱心で、「またスペイン語講座に参加したい」「せっかく始めたので続けたい」といった声が聞かれました。
(事務局)



オーストラリア・リバプール市 7日間 (7月27日～8月2日)

宮本 優心 (戸田市立喜沢中学校 3年)

オーストラリアの学校では、学校生活や文化の違い、人種の多さに驚かされました。友好的な人が多く、積極的に交流を深めることができました。休み時間では、仲間たちとベンチで軽食を食べたり、トランプなどで遊んだりしました。また、オーストラリアの先住民族であるアボリジニの文化について学び、民族特有の儀式や伝統的な踊りを見て、その文化に深く触れることができました。この事業を通して、自分の英語力と社交性を高めるとともに、自分の価値観を大きく変える機会を得られました。



ラーニア高校



アボリジニの文化 (Milan Dhiyaan : one family)



アンザック・ビスケットづくりに挑戦

各種講座 & イベント

開催場所：新曽南多世代交流館(さくらパル)2階 会議室

◆日本語ボランティア養成講座

と き：9月12日(土)、午後1時30分～3時30分

内 容：在留資格の最新情報を知ろう

講 師：行政書士法人タッチ

代表 ^{ゆだ}湯田 ^{かずき}一輝 さん

対 象：日本語ボランティアに興味のある方及び経験者

定 員：40人 ※費用無料

申 込：9月9日(水)までに電話または電子メールで

◆「日本の生活ルールを知ろう」講座

と き：10月18日(日)、10時～11時45分

内 容：ごみ出し・交通ルールなど

対 象：市内在住・在勤・在学者、50人

※費用無料、申込順。

参加者に記念品を差し上げます。

申 込：10月15日(木)までに

電話または電子メールで



◆外国人防災訓練

と き：11月29日(日)、午前10時～正午

内 容：戸田市で起こる災害について、
通報・消火訓練など

対象・定員：市内在住・在勤・在学の外国人、30人

申 込：11月25日(水)までに、
電話または電子メール



◆ボンジュールから始まるフランス語講座

と き：11月11日～12月9日の水曜日 (全5回)

午後5時30分～7時00分

講 師：元 大使館員 広島大学講師

ショーラク・モハメド

(Chourak Mohamed)さん

対象・定員：市内在住・在勤・在学者及び協会会員、16人

費 用：会員3,000円、一般5,000円(教材費など)

※申し込み時に賛助会員に入会可

申 込：10月20日(火)～11月5日(木)までに費用を添えて協会へ ※申込順



編集後記

気象庁が今年から 40 度超えを酷暑と名付け、熱中症注意を呼び掛けているが、35 度で酷暑なのではと思う。暑いを超えて身体が溶けそうだ。来年はもっと暑くなるのではと恐怖を感じる今夏。

秋が待ち遠しい今日この頃の日々です。

(まりも)

開店 **5th** ANNIVERSARY

おかげさまで **5周年!!**

いつもご愛顧いただきありがとうございます! you!

TEL/FAX: 048-235-3082

MAYUMI RESTAURANT & BAR

Indian Nepali Food

カレーの辛さは調節できます。 Please Choose Spice Level!

1.甘口 2.普通 3.中辛 4.辛口 5.激辛

カレーはこちらからお選びください!

01 ダール(豆)カレー Dal Curry	02 ベジタブルカレー Vegetable Curry	03 チキンカレー Chicken Curry	04 キーマカレー Keema Curry	05 日替わりカレー Today's Curry
06 ほうれん草チキン Sag Chicken	07 マUTTONカレー Mutton Curry	08 ほうれん草マトン Sag Mutton	09 バターチキン Butter Chicken	10 海老バター Prawn Butter

カレーセット Curry Set

チーズナンに変更できます!

チココナン Choco Nan +250円

ガーリックナン Garlic Nan +200円

ゴマナン Goma Nan +150円

ネパールビール Nepal Ice Beer

キリッとした爽快感で、スパイス料理と相性抜群! +

ネパールの定番ビールをぜひ一緒に!

¥690

お問い合わせ

こうざい とだしこくさいこうりゅうきょうかい
(公財) 戸田市国際交流協会 TIFA
TEL 048-434-5690 FAX 048-441-0170



mail: tifa@msc.biglobe.ne.jp

URL: https://toda-tifa.com



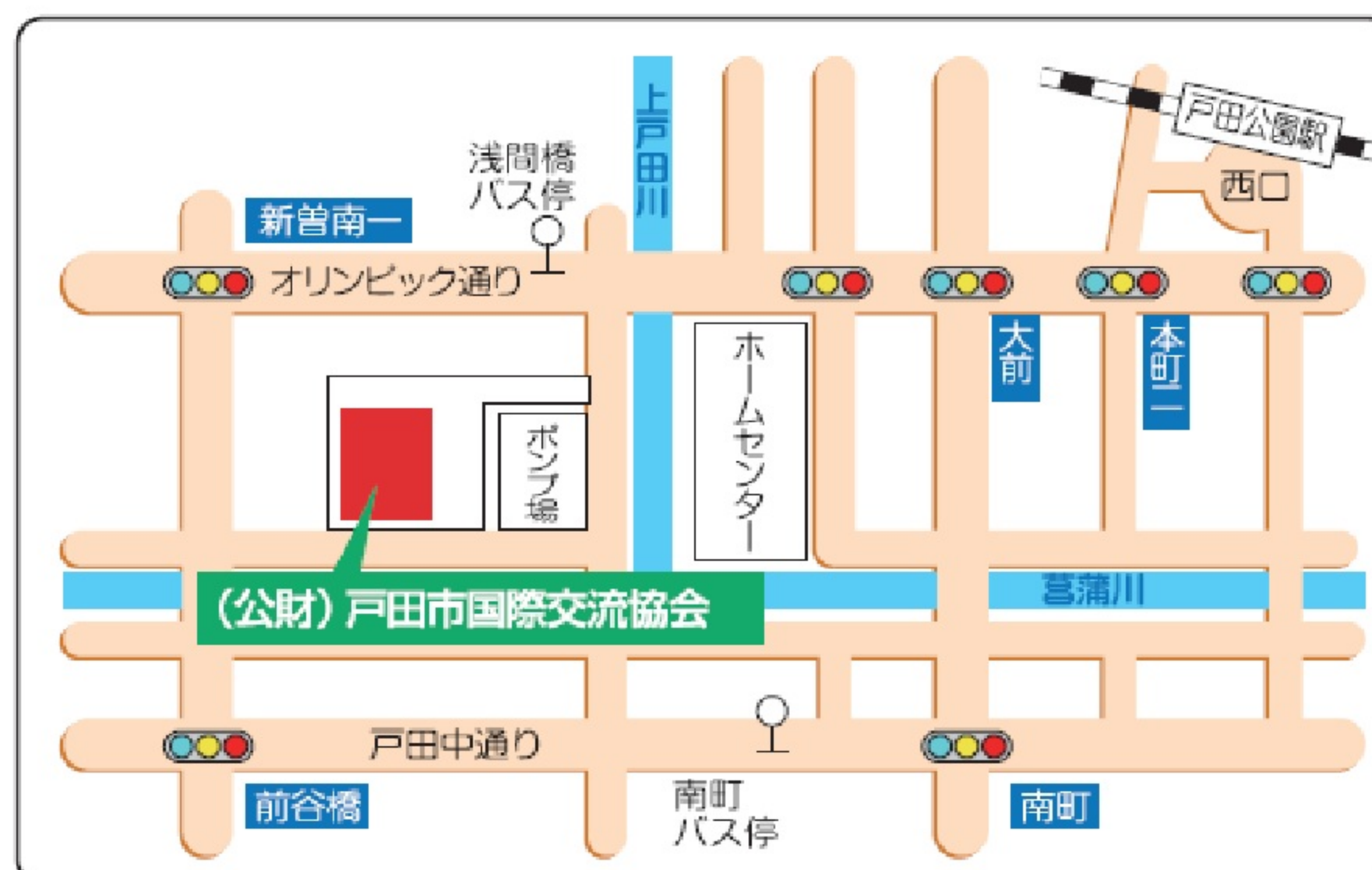
facebook: https://www.facebook.com/toda.tifa



火～日曜
8:45～17:30

とだしにいぞみなみ にいぞみなみちようしゃ
戸田市新曽南3-1-5 新曽南庁舎2F
とだしにいぞみなみたせだいこうりゅうかん
(戸田市新曽南多世代交流館 さくらパル2F)

本会報紙内容の無断転載・転用はご遠慮ください。



回覧

戸田市

消費生活展

～知って得する消費生活のあれこれ～

生活に役立つ情報を
展示します！

UP!

令和8年

10月18日 日

時間 10:30～15:00 (受付は14:30まで)

会場 福祉保健センター (戸田市大字上戸田5番地の6)

【同時開催】健康福祉の杜まつり

相談
無料

当日、消費生活センターブースにて

消費生活相談を
受け付けます

日頃気になっている電話勧誘・訪問販売などの身近な消費者トラブルを是非お気軽にご相談ください！

クイズラリー
に参加して
記念品をもらおう！

参加された方にはもちろん
「2027消費生活カレンダー」を
プレゼント♪

悪徳商法対策などの事例集つきです♪

参加協力団体：FPサロンさいたま新都心／生活協同組合パルシステム埼玉

主催：戸田市消費生活センター

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？



『科学メガネ読本』
池内了／著
アノニマ・スタジオ

【ハッとして！GOODポイント】 近いかこそ届きにくい「声」

イソップ寓話「北風と太陽」では、力強い北風より、じんわり照らす太陽が旅人のコートを脱がせました。言葉も少し似ています。家族や友人など、身近な人からの強い言葉には反発してしまう。けれどもなぜか、遠い親戚の人など、少し離れた人の言葉だと素直に受け入れられることがよくあります。相手に言葉を届けるためには、内容だけではなく、遠回りのようでも受け取りやすい距離と伝え方を探すことが効果的です。

◀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

センター休館日 なし

図書館休館

9/30(水)・※10/5(月)～10/7(水) ※特別整理期間

あいパル 戸田市 検索

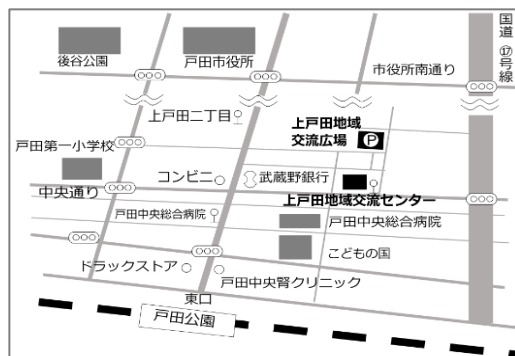
X(旧 Twitter)
Facebook
Instagram
LINE
YouTube



SNS 一覧

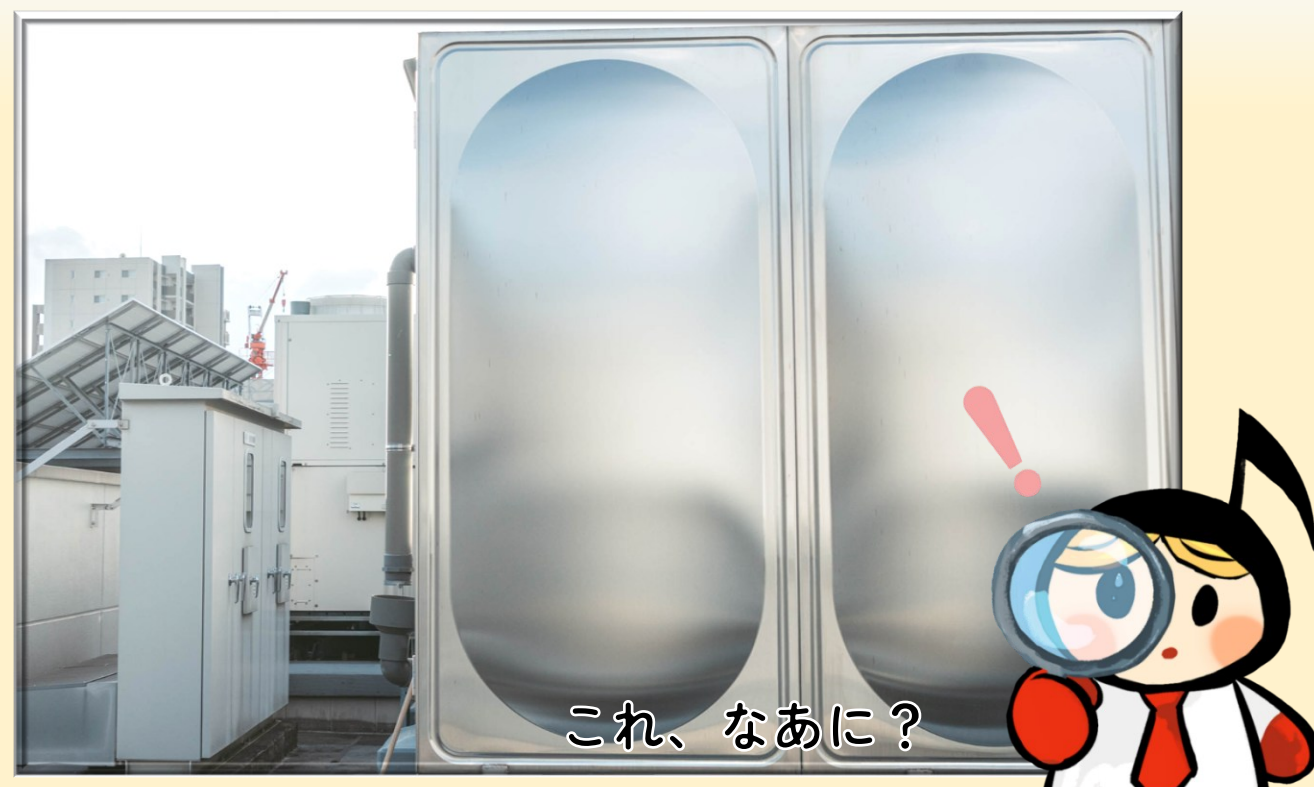


HP



上戸田地域交流センター・戸田市立図書館上戸田分館
「PALDISE」9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



ぱるぱるちゃんがあいパルをご案内！

あいパルにある、たくさんのふしぎを発見・解説！
答えはこの冊子のどこかにあるよ！

【特集】

とこカフェ祭り / ピンクリボン×フラ /

新連載！せつこさんのときめく健康レシピ帳

講座・イベント案内 / 図書館情報ステーションだより /

私の大切な一冊 / 手始めの3冊 / ハッとして！GOODカード

次のおまつり ▶▶ 10/11(日) ピンク×リボンフラ





認知症！知ろう、話そう、つながろう！

とこカフェ祭り

9/12(土) 10:00~16:00



キッチンカーも来るよ！

とこカフェとは
戸田市の認知症カフェ「オレンジカフェ」の総称です。「たとえ認知症になったとしても、慣れ親しんだまちで暮らし続ける」ために、フラッと気軽に立ち寄ってお茶をしながら相談できる場。トコトコ歩いて、いろんなトコへ、そんな思いで名付けました。

認知症について楽しみながら知ることが出来るお祭りです。
大人も子どもも、認知症があってもなくてもみんなで楽しめる特別な一日。

※一部、事前申込が必要な催しがあります。
詳しい内容や申込はホームページまたはインスタをチェック！電話での申込みも可能です。




TOCO_CAFE2025

映画上映

認知症がテーマの映画を2本上映します。
※それぞれ申込みが必要です。

- ・特別上映『父と僕の終わらない歌』
①10:00~11:30
②14:30~16:00
- ・大人のバリエーター『草原に抱かれて』
12:00~14:00

特別講義

脳と認知症の関係についてわかりやすくお話しいたします。
登壇：戸田中央総合病院 脳神経外科 医師 山崎圭先生



特別講座

埼玉県オレンジ大使 原田修氏
「当事者の声から学ぶ、地域と支え合う暮らし」

認知症VR体験

認知症の世界を体験してみよう！

のうKNOW

脳の健康度をスマホ・タブレットでセルフチェック！




専門職による相談コーナー

ワークショップ

- ・小物作り
- ・ちぎり絵
- ・スマイルフォト

脳と体の健康プログラム

- ・コグニサイズ
- ・脳トレ
- ・体操



他にも楽しいイベントが盛りだくさん！
お子様が楽しめる催しも♪

認知症啓発展示

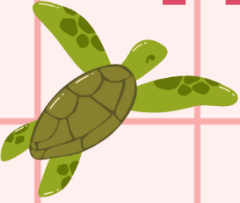
9月1日(火)~10月31日(土)
※センター・図書館休館日：10月19日(月)
※図書館休館日：9月30日(水)、10月5~7日(月~水)
認知症を身近に考えていただけるようなパネルやクイズ、関連図書コーナーを展示します。
自身の予防だけでなく、介護する家族や地域との関わりなど今から考えてみませんか？

ケアラーパネル展も開催！
10月19日(月)~10月31日(土)
ケアラーの声や、ケアについて知っていただくパネル展です。

『認知症サポーター養成講座』

10月29日(木) 14:00~15:30
対象：戸田市在住・在勤の方
定員：25人 料金：無料
場所：あいパル3階研修室
講師：戸田市中央地域包括支援センター
申込：10/1(木)~10/26(月)
窓口またはお電話(048-229-3133)にて
認知症サポーターとは……
認知症という病気について正しく理解し、認知症の方や介護者をあたたかく見守り、困っている時に声かけやちょっとした手助けができる『地域の応援者』です。





PINK RIBBON × HULA



2026.10.11 SUN 10:00~16:00

共催 Pink Ribbon × Hula 実行委員会

ピンクリボンは、乳がんの早期発見・診断・治療の大切さを伝えるシンボルです。フラを楽しみながら乳がんへの理解を深め、自分や大切な人の健康について考えてみませんか？

今年も、等身大のフラガールアートパネルが皆さんをお出迎えする「フラガールの森カフェ」がオープン！毎年好評の癒し空間です♪キッチンカー等のハワイアンフードやあいパルカフェのコーヒーを楽しみながら、家族や友人とゆったりとしたひとときを過ごせます。

乳がんについて楽しく学び、ピンクリボンの輪を広げましょう！

3階研修室
ネイル

軽体育室
WS
補整下着展示

3階ホール
ウクレレ関連



10:00

11:00

11:20

11:50 マナフラ

12:30 プカラニフラ ホメ

13:10 ハアクラマヌ

13:50 ハーラウ・ナー・カーネ・オ・イカイカ

14:30 ハーラウ フラ オ ラウレア

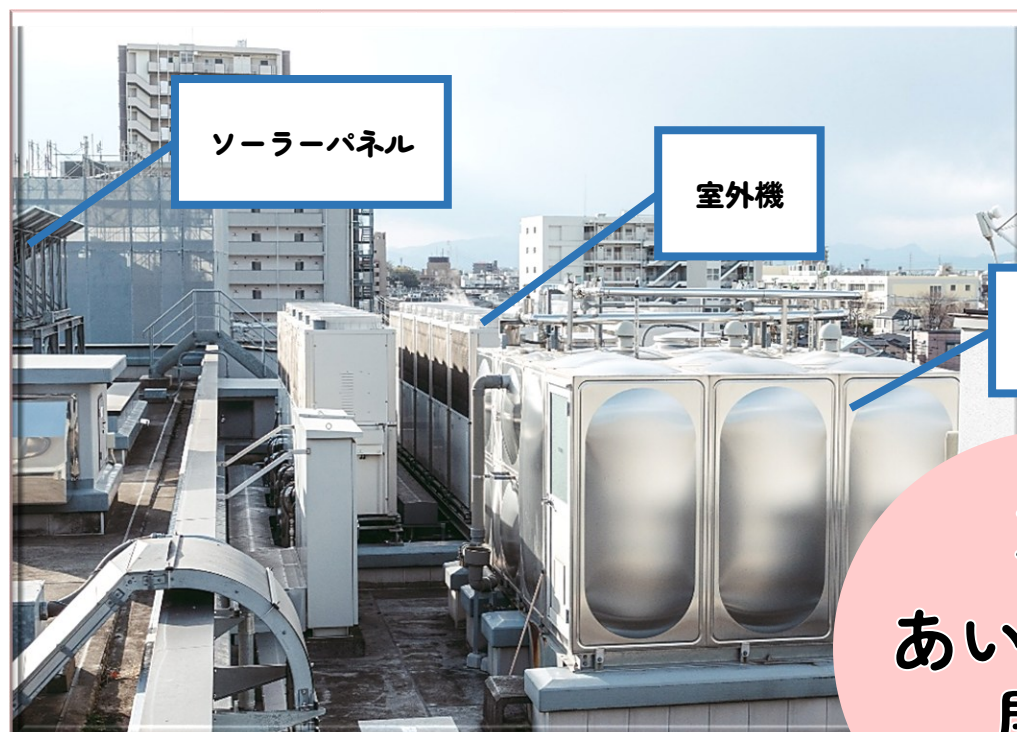
15:20 ハーラウ カヴァイ ハアクラマヌ







ぱるぱるちゃんが行く！
あいパルにある
たくさんのふしぎ **No.3**



正解
あいパルの
屋上

本誌初公開?! あいパルの屋上!

普段は入ることができない、屋上の様子をチラ見せ！
表紙に映っていたつるんとしたフォルムは貯水槽。ポンプで水を汲み上げ、あいパル全体に水を行き渡らせている大事な設備です。
また、ソーラーパネルもあり、停電などの緊急事態が発生した時にすぐに復旧できるようになっています。
あいパルを安心して使っていただくための大事な機械が、屋上にはいっぱいあるんですね！



新連載
せつこさんの
ときめく健康レシピ帳
vol. 01



富岡 節子

- ・ キッチンバル 4000代表
- ・ アロマコーディネーター
- ・ 京王ソレイユハーブティー 元講師
- ・ あいパル講座 「つくって食べよう! お喜楽食堂」 講師

今月より、富岡節子先生のレシピを毎月ご紹介します！
簡単・手軽にぱっとできる料理で、おいしく健康になりましょう♪



- セロリ 半分
- にんじん 半分
- きゅうり 1本
- ながいも 50g
- 大根 50g
- ピクルス酢 100ml
- にんにく 1片
- ローリエ（あれば） 1枚

作り方

- セロリ、人参、きゅうり、ながいも、大根を1cm角切りまたは薄い拍子切りにする。
- 包丁の腹でにんにくをつぶす。
- ポリ袋に①の野菜と、にんにく、ローリエ、ピクルス酢をいれ、空気をぬく。ポリ袋の口をしぼり、冷蔵庫に1時間程度入れる。
- 完成！

今月のひとこと

ピクルス酢の代わりにマリネ液を使うと、
より味わい深くなります。

マリネ液

- 米酢 50ml
 - 水 50ml
 - 砂糖 大さじ1・1/2
 - 塩 小さじ1/2
- 材料をすべて鍋に入れ、火にかけて沸騰させる。
- ★あればローリエ、唐辛子、ローズマリー、ニンニクを入れる

講座案内



赤ちゃん和妈妈のためのニコニコたいむ

★10月6日・20日※女の子デー(火)
☆9月1日・15日※男の子デー(火)
10:00～12:00
対象：0歳児(1ヶ月健診終了後～)と母親
※10月20日は女の子と母親
※9月15日は男の子と母親
定員：各7組
講師：小村陽子
料金：各700円(保険料込)
申込：★9/2(水)～ ☆受付中



パパも一緒にふれあいタイム

★10月4日(日)
☆9月13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：★9/2(水)～ ☆受付中



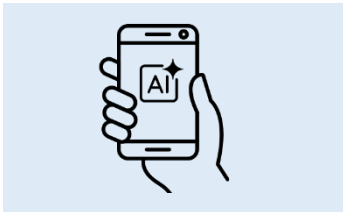
夜のリフレッシュ＆リラックスヨガ

10月2日・9日・16日・23日・30日、
11月6日・13日・20日(金)
全8回
19:15～20:30
定員：32人
講師：岡本一美
料金：5,040円(保険料込)
申込：9/2(水)～



戸田市囲碁同好会 サークル体験講座 「囲碁入門講座」

10月10日(土)
13:30～15:00
対象：どなたでも
定員：10人
講師：戸田市囲碁同好会
(あいパルサポーターズ倶楽部)
料金：無料
申込：9/2(水)～



あいパル AI サロン

自分に合った運動習慣を
身につけたい人の
Myトレ&ウォーキング

令和8年10月18日～
令和9年3月28日の毎週日曜日
(10/25、11/22、1/3・24、3/7・21
を除く) 全18回
9:30～1時間程度(集合は9:20)
対象：体力をつけたい人、
歩行補助器具なしで30分程度
歩ける人
定員：45人
講師：山田良二(Y's整体鍼灸院院長)
料金：170円(保険料)
申込：9/2(水)～10/17(土)まで

10月11日(土)
13:30～15:00
対象：どなたでも
定員：10人
講師：戸田市囲碁同好会
(あいパルサポーターズ倶楽部)
料金：無料
申込：9/2(水)～



ペルビックストレッチ A・B

10月7日・14日・21日・28日、
11月4日・11日・18日・25日(水)
全8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5,280円(保険料込)
申込：9/3(木)～



やさしいヨガ(入門編)

10月5日・26日、
11月2日・9日・30日、
12月7日・14日・28日(月)
全8回
9:30～10:45
定員：33人
講師：AI
料金：5,040円(保険料込)
申込：9/4(金)～



リフレッシュヨガ

10月5日・26日、
11月2日・9日・30日、
12月7日・14日・28日(月)
全8回
11:00～12:15
定員：33人
講師：AI
料金：5,040円(保険料込)
申込：9/4(金)～



双眼鏡・望遠鏡を使って見る 戸田の星空観望会

10月17日(土)
19:00～20:15
対象：高校生以上の市民
※小学4年生～中学生は
保護者同伴
定員：25人
講師：戸田天文同好会
料金：100円(保険料込)
申込：受付中



あいパルコンサート ①アフタヌーンコンサート ②イブニングコンサート

10月24日(土)
①13:00～ ②16:00～
対象：どなたでも
定員：各60人
料金：①大人800円、子ども(小学生
以下)600円、0歳児無料
②1,800円
申込：受付中
※次回、スペシャルコンサート
1月16日(土)に開催決定！



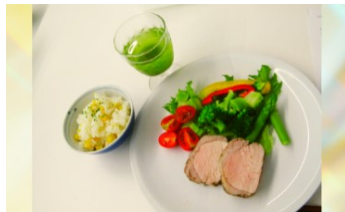
大人の寺子屋 はじめよう！楽しい音楽 「ロシア音楽」

9月26日(土)
14:00～16:00
対象：どなたでも
会場：3階アトリエ
定員：30人
講師：小池弘之
料金：無料
申込：受付中



美姿勢エクササイズ

10月2日・26日、10月3日(土)
全3回
10:30～11:45
対象：女性のみ
定員：23人
講師：有山美由紀
料金：2,280円(保険料込)
申込：9/3(木)～



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

★10月15日(木) ☆9月17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：★9/2(水)～ ☆受付中



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

★10月31日(土) ☆9月26日(土)
10:00～13:00
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：★9/2(水)～ ☆受付中

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。

おしゃべり講師とあの頃のメロディをもう1度！

まちの歌声ひろば

10月5日(月)
10:20～11:20
対象：どなたでも
定員：80人
講師：佐藤真理
料金：500円
申込：9/10(木)～

歌声ひろばの
受付方法が変わります

10月開催分より参加費が
500円となります。
パワーアップした歌声ひろばを
ぜひお楽しみください。

9月のフリーイベント

月	火	水	木	金	土	日
このイラストがある日はラジオ体操があります 	1 	2 ★10:00～ 脳トレ体操 	3 ★10:00～ ぬりえセラピー 	4 ★10:30～ 赤ちゃんおはなし会 	5 あいパル11才のお誕生日会 9:30～16:00 詳細はパンフレットをご覧ください 	6 
7 ★10:30～ 歌声サロン 	8 ★10:00～ 新聞ちぎり絵 	9 ★10:00～ 脳トレ体操 	10 ★10:00～ ぬりえセラピー ★10:00～ 健康相談& コミュニティ ルーム 	11 ★10:30～ 赤ちゃんおはなし会 	12  どこカフェ祭り 10:00～16:00 	13 ★10:30～ パルシアターと かみとだ おはなし会
14 ★10:00～ オセロひろば 	15 	16 ★10:00～ 脳トレ体操 	17 ★10:00～ ぬりえセラピー 	18 ★10:30～ 赤ちゃんおはなし会 	19★10:00～ モルックひろば ★13:00～ 囲碁将棋ひろば ★15:00～ ウクレレひろば 	20 ★10:30～ かみとだ おはなし会 ★14:00～ 絵本カフェ
21敬老の日	22国民の祝日	23秋分の日 ★14:00～ ビブリオバトル	24 ★10:00～ ぬりえセラピー 	25 ★10:30～ みんなで パルるんひろば 	26 ★11:00～ おもちゃの病院 	27 ★13:00～ ボードゲームひろば
28 ★10:00～ オセロひろば 	29 ★10:00～ 健康相談& コミュニティ ルーム 	30図書館 休館日 ★10:00～ 脳トレ体操 				

ちぎって貼って
新聞ちぎり絵


過去の作品からも
選べます♪

9月8日(火)
「ハサミと消しゴム」
10:00～11:00
定員：各24人
料金：無料
※材料になる新聞の寄付を
お待ちしております

ウクレレひろば



9月19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：500円
持ち物：ウクレレ、上履き

おもちゃの病院



9月26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

ボードゲームひろば



9月27日(土)
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

上戸田分館のフリーイベント

申込は上戸田分館窓口もしくは電話(Tel048-442-1211)にて

かみとだおはなし会

9月20日(日)
10:30～11:30
3歳～小学校低学年
定員：10組(20人)
テーマは「〇〇の秋」
工作は「トンボのめがね」を
作ります。

パルシアターと
かみとだおはなし会

9月13日(日)10:30～12:00
10月4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
9月「三人の騎士」
10月「なかよしおばけ」

赤ちゃん
おはなし会

9月4日・11日・18日(金)
10:30～11:00
0～3歳児とその保護者
定員：各10組(20人)
9月11日は、おはなし会後に
臨時で保健師への相談が
できます。

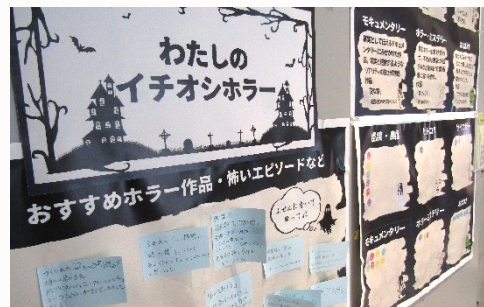
みんなで
パルるんひろば

9月25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。

本を気軽に楽しもう…上戸田分館は素敵な「本との出会い」を演出します

図書館情報ステーションだより 【vol.5】

ひんや〜り、ゾクツと、爽快に!あなたのお好きな「涼」み方は?



子どもたちが
作った朝顔の写
真



第2回テーマ「涼」の展示、多くの方に手に取っていただきました!朝顔展の時期には、朝顔の本が人気!おはなし会で子どもたちが作った、ペーパークロマトグラフィーの朝顔が可愛らしくブースを彩ってくれました♪展示の後半、実はペンギンのフィギュアが棚に11匹隠れていました!それを探す人たちの姿もちらほら…。皆さんは全部見つけられましたか?おすすめのホラーもたくさん投票いただきました。今後、図書館内での展示で紹介していきます。皆さん、それぞれの涼み方で展示を楽しんでいただけたようです!今回は「多様性」、ぜひお楽しみに!

展示している本は、カフェで読んでもOK!図書館で借りてもOK!ぜひお気に入りを見つけてください♪

上戸田分館トピックス

ハロウィンおはなし会



絵本や紙芝居、ゲームでハロウィン気分を楽しもう!最後には全員で館内パレードもします。仮装しての参加も大歓迎♪

10月18日(日)10:30～11:30 ※事前申込制

対 象:3歳～小学校低学年
定 員:10組(20人)
料 金:無 料
申 込:10月1日(木)～ 上戸田分館(048-442-1211)まで

特別整理期間のお知らせ

戸田市立図書館では、特別整理期間のため、中央図書館及び分館、各分室を以下のとおり休館いたします。
期間中は蔵書点検を行います。

中央図書館 :9月14日(月)～19日(土)
下戸田南分室 :9月15日(火)・16日(水)
下戸田・美笹分室 :9月17日(木)・18日(金)
上戸田分館 :10月5日(水)～7日(金)

※上記期間中、戸田公園駅前配本所は通常どおり開所しています。

●休館中に資料を返却される方は、ブックポストをご利用ください。
(視聴覚資料、DVD・CD-ROM等が付いている資料、
市外からの取り寄せ資料は返却できません)
●期間中は電話での問い合わせはできません。

私の大切な一冊 62

七つの海ボードゲーム会
(あいバルボードゲームひろばボランティア)
星野☆船長

友達がドラゴンボールやスラムタンクを読んでいた頃、僕にとつて漫画といえば古本屋にある短編集でした。何しろスラムタンクを描えるには三巻もあつて、全て買うのは大変だったので、必ず完結する短編集はお手軽だったのです。そんな中、特に心に残ったのが岩泉舞先生の『七つの海 岩泉舞短編集1』です。一つ一つの作品が記憶に残る作品となつているので、その全てを紹介したいところです。が、特に表題作『七つの海』が僕にとつて、心の片隅に「こんな大人になりたい」という目標を作ってくれた作品になつていますので、今回はその話を中心に書きたいと思います。

『七つの海』自体は子供が成長していく中で童心を内にしまいこんで大人になるというテーマで、作者は単行本内で「テレビまんがの主人公は年をとらないからいつのまにか主人公を追いついて自分だけが大人になつてしまふ」寂しさを思い出して描いたと振り返っています。そこでは「いつか卒業するもの」の象徴としてゲームが描かれます。具体的には、主人公の祖父は家でずっとスーパーファミコン(当時最新のゲーム機で遊んでいて、それを主人公の少年と一緒に楽しむ描写があります。



▲星野☆船長

あなたの大切な一冊は何ですか? 思い出の本、何度も読み返した本、人生を変えた本。その一冊の本の紹介を通して、その人の懐かしい思い出や人生観、人柄の一端を紹介するページです。

あなたがドラゴンボールやスラムタンクを読んでいた頃、僕にとつて漫画といえば古本屋にある短編集でした。何しろスラムタンクを描えるには三巻もあつて、全て買うのは大変だったので、必ず完結する短編集はお手軽だったのです。そんな中、特に心に残ったのが岩泉舞先生の『七つの海 岩泉舞短編集1』です。一つ一つの作品が記憶に残る作品となつているので、その全てを紹介したいところです。が、特に表題作『七つの海』が僕にとつて、心の片隅に「こんな大人になりたい」という目標を作ってくれた作品になつていますので、今回はその話を中心に書きたいと思います。

『七つの海』自体は子供が成長していく中で童心を内にしまいこんで大人になるというテーマで、作者は単行本内で「テレビまんがの主人公は年をとらないからいつのまにか主人公を追いついて自分だけが大人になつてしまふ」寂しさを思い出して描いたと振り返っています。そこでは「いつか卒業するもの」の象徴としてゲームが描かれます。具体的には、主人公の祖父は家でずっとスーパーファミコン(当時最新のゲーム機で遊んでいて、それを主人公の少年と一緒に楽しむ描写があります。



『七つの海 岩泉舞短編集1』
岩泉 舞/著 集英社

七つの海ボードゲーム会さんと
『あいバルボードゲームひろば』
毎月開催してます♪ 詳細はp8へ

てはじ

手始めの3冊【No.58】

あつまれ!生きものの研究者たち

"実はよく分かっていないことの方が圧倒的に多い"という生物研究。
そして、生きものの謎に打ち込む研究者たち。そんな研究者の生態こそが不思議かも?
私たちの日常からは考えられないような体験に満ちた姿を垣間見てみましょう。

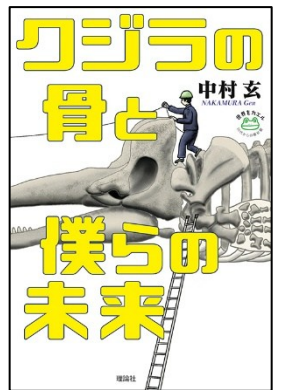


アリって鳴くの!?

『アリ先生、おしゃべりなアリの世界をのぞく』
村上貴弘/著 扶桑社

シジュウカラが単語を使い分け鳴いていることを解明した、鈴木俊貴さんの『僕には鳥の言葉がわかる』『小学館は2005年にノンフィクションの賞を3つ獲得!』言葉を操るのは人間だけ!』という思い込みを打ち破りました。そちらもおすすめですが、鳴くことすら意外な昆虫・アリの言葉に挑む研究者をご紹介します。

子どものころ一度は触れて、遊んで、観察したことがあるのではないのでしょうか。でも、声を聞いたこととは、実は、よく聞くと音を発して、その音で警戒や指示を出しているようなのです。本書を読むと、もうすでにアリの言葉が分かっているように思えますが、まだまだ途中経過の報告とのこと。いずれ地中のアリ社会の理解が深まる日がくるのかもしれませんが。



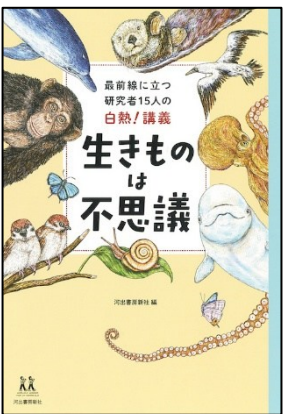
クジラってさばけるの!?

『クジラの骨と僕らの未来』
中村玄/著 理論社

地球の約70%を占める広大な海。そこで暮らす哺乳類最大の生物がクジラです。5千万年前、クジラの祖先は陸を歩いていたとされます。どのように海に適応していったのか?その生態を解き明かすための重要な手がかりの一つが、骨です。複数の時代や地域のことを比較して変化を知ることができます。

理科の授業をきっかけに、生きものの体の機能や構造に興味を持ち始め、ついには一人でタヌキの骨格標本を作り出すほどに。動物大好きな少年時代から、研究者への道へ!

乗組員約120人の調査捕鯨船に乗り込み、赤道を超えて南半球・南水洋へ向かう5ヶ月の航海記も必見。対象が巨大な移動も地球規模の、エネルギーに溢れた1冊。



生きもの界の第一線から

『生きものは不思議』
最前線に立つ研究者15人の白熱!講義
河出書房新社/編 河出書房新社

ミステリーサークルをつくるフグがいる? チンパンジーにリズム感はあるのか? 魚は鏡を見て自分だと分かるのか? など、動物図鑑にはまだ載っていないような、15人の研究者による調査がここに集結! 噴火で生物が絶滅した西ノ島(小笠原諸島)の生態系調査など、現在進行形のものもあります。

どうして研究の道へ進むことになったかのいきさつや、「リフレッシュ方法は?」などの質問コーナーの回答も多種多様。なんだか親近感も。いずれこの本の内容が古びてしまう時も来ますが、それは研究者にとつて喜ばしいことなのです。新たな謎へ「知らなかった」から「もっと知りたい!」へ。あなたも引き込まれる不思議があるはず。

北戸田駅前を明るく
賑わいのある空間へ！

2026年11月21日（土）
10：00-15：00（予定）

※荒天時は11月22日（日）に開催
（市のHPでお知らせ予定）

北戸田 みんなの文化祭

北戸田駅周辺ウォーカブル社会実験2026 In 北戸田駅西口駅前交流広場

ウォーカブル（居心地が良く歩きたくなる）な空間づくりを目指し、
今年の秋に新しくできる北戸田駅西口駅前交流広場の活用を目的とした社会実験を実施します！

ステージパフォーマンス

埼玉県立南稜高等学校

吹奏楽部・書道部・合唱部

さいたま市立浦和南高等学校

吹奏楽部・書道部・音楽部・バトン部

出張Moovvi（モーヴィ）

ボートレース場の親子のあそび場、
Moovvi（モーヴィ）が北戸田駅
西口駅前交流広場にやってくる！

ワークショップ

キッチンカー



主催
実施主体
協賛・協力

戸田市都市計画課
北戸田まちづくりラボ
埼玉県立南稜高等学校 さいたま市立浦和南高等学校
日本大学理工学部まちづくり工学科岡田・栗本研究室
戸田ボートレース企業団 その他調整中
お問い合わせ 戸田市都市計画課 TEL:048-441-1800



回覧

New

令和8年度 戸田市中学生 海外派遣事業



自分の可能性を広げる 短期留学プログラム



戸田市から新たなSTART~ニュージーランドへ！

本事業の魅力

国際大学IPUニュージーランドを拠点にした
現地学生等との交流体験・探究学習

さらに...

- 大学講師の本格英語レッスン
- 街を教室にしたフィールドワーク学習
- 首都ウェリントン国会議事堂等見学
- IPUニュージーランド大学寮での宿泊

募集内容

期 間：令和9年1月4日(月)～11日(月)

派 遣 先：ニュージーランド

パーマストンノース及びウェリントン

対 象：戸田市内の中学生

募集人数：12名以内（最小催行人数8名）

参加費用：185,000円程度

※海外事情と参加人数により、経費は変動することがあります。

募集期間：令和8年9月1日(火)～18日(金)

応募方法：下記二次元コードより募集要項
を確認の上、募集期間内に必要
書類をご提出ください。

戸田市教育委員会 教育政策室

〒335-0022 戸田市上戸田1-19-14

戸田市立教育センター 中学生海外派遣担当

連絡先 ▶ 048-434-5660

開館時間 ▶ 9:00-17:00（月曜休館日）



募集・日程の詳細
戸田市立教育センター
HP募集案内

回覧

2026年 戸田市は

10月1日で60歳

ずっとだいすき、戸田が好き。



ANNIVERSARY

戸田市市制施行60周年

2026年10月3日(土) 開式 午後1時 / 戸田市文化会館

記念式典

費用無料

式典参加のお申込みはこちら



申込期間：9月1日(火)～9月15日(火)

※定員を超えるお申し込みがあった場合は
抽選とさせていただきます。

限定の
記念品を
贈呈！

公式Instagramのアカウント



@TODA_60TH_ANNIVERSARY

掲載期間：令和8年9月1日～9月30日まで

問い合わせ先

戸田市役所 市長公室 048-441-1800 (内線437)