〈回覧〉会員各位

この度、以下の災害用物資を斡旋することになりました。是非この機会に物資をお揃えください。

戸田市自主防災組織連絡協議会

備えて安心

防災グッズ

～災害用物資斡旋のお知らせ～



携帯おにぎり 42g

保存期間 5年　災害非常食（アルファ化米）



わかめ



昆布



手を汚さすに食べられる3点カット方式。

お湯または水を注ぐだけでできあがり
2つの味付けから選べます！

1食

希望小売価格 ~~324円~~

斡旋価格 税込 各275円

ひだまりパン 70g

保存期間 5年　災害非常食（パン）



プレーン



メープル



チョコ

プレーン、メープル、チョコ味の3種類。
環境に配慮した袋入りで、ごみ処理が簡単です。

3つの味から選べます！

1袋

希望小売価格 ~~356円~~

斡旋価格 税込 各324円

富士ミネラルウォーター 500ml 24本

保存期間 5年　保存水





×24本

24本入り 1箱

希望小売価格 ~~5,054円~~

斡旋価格 税込 4,276円

簡易トイレ 10回分セット/30回分セット/100回分セット

保存期間 10年



★画像はイメージです。

30回分

希望小売価格 ~~4,400円~~

斡旋価格 税込 3,630円



★画像はイメージです。

100回分

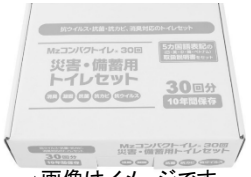
希望小売価格 ~~19,600円~~

斡旋価格 税込 13,200円

10回分

希望小売価格 ~~1,960円~~

斡旋価格 税込 1,320円



★画像はイメージです。

ボックストイレ　非常用トイレ



長期間保管しても強度劣化は非常に少なく、24時間浸水後でも、150kgの耐荷重があります。

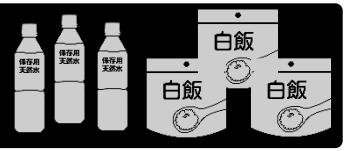
1個

希望小売価格 ~~3,850円~~

斡旋価格 税込 3,300円

ご家庭でも防災用品の備蓄を！

地震や大雨など、もしもの災害時に備え、ご家庭でも1人につき
食料 1日3食×3日＝9食分
飲料 1日3リットル×3日＝9リットル分　の備蓄をお願いします！



自主防災会長(町会長･自治会長)　様

申込み期限:
10月16日（金）（期日を過ぎてからの申込みはできません。）

組(区･班)　　班(組・区)

この用紙は、各班から町会長・自治会長への提出用です。

※申込者の確認は、各班長及び町会長・自治会長でお願いします。

※この用紙は、**市役所危機管理防災課への提出用紙**ではありません。

※市役所危機管理防災課への提出用紙は、自主防災会長宛に別途お送りします。

	申込者氏名	住所	電話番号	携帯おにぎり わかめ		携帯おにぎり 昆布		尾西のひだまりパン プレーン		尾西のひだまりパン メープル		尾西のひだまりパン チョコ		富士ミネラルウォーター（24本入）		ボックストイレ		簡易トイレ １０回分		簡易トイレ ３０回分		簡易トイレ １００回分		合計金額
				個数	金額	個数	金額	個数	金額	個数	金額	個数	金額	個数	金額	個数	金額	個数	金額	個数	金額	個数	金額	
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
合計																								

こちらは、回覧見本です。
※回覧を希望された町会･自治会のみ、回覧します。

◎ 購入希望商品に、個数・金額を記入してください。
◎ 太枠内は代表の方が記入してください。
◎ 品物は令和8年12月以降に納品予定です。

回　覧

県税・市町村税
ストップ！滞納

滞納整理強化期間
10月～12月



埼玉県のマスコット
「コバトン」＆「さいたまっち」

川口市・蕨市・戸田市と川口県税事務所では
給与や売掛金などの財産を差し押さえ、税金に充てる手続きを
集中的に行います！

大多数の方に、期限内に納税いただいています。
特別な事情があって納税できない場合は、ご相談ください。

川口市　蕨市　戸田市　彩の国 埼玉県

埼玉県・市町村個人住民税税収確保対策協議会

市税は納期限までに納めましょう

便利で納め忘れのない口座振替を利用しましょう!

令和8年度 戸田市税納期限一覧表

年	月	税目	納期限
令和8年	5月	固定資産税・都市計画税[1期]、軽自動車税(種別割)[定期]	6月 1日(月)
	6月	市県民税・森林環境税[1期]	6月30日(火)
	7月	固定資産税・都市計画税[2期]、国民健康保険税[1期]	7月31日(金)
	8月	市県民税・森林環境税[2期]、国民健康保険税[2期]	8月31日(月)
	9月	国民健康保険税[3期]	9月30日(水)
	10月	市県民税・森林環境税[3期]、国民健康保険税[4期]	11月 2日(月)
	11月	国民健康保険税[5期]	11月30日(月)
	12月	固定資産税・都市計画税[3期]、国民健康保険税[6期]	12月25日(金)
令和9年	1月	市県民税・森林環境税[4期]、国民健康保険税[7期]	2月 1日(月)
	2月	固定資産税・都市計画税[4期]、国民健康保険税[8期]	3月 1日(月)

令和8年度 日曜納税窓口開庁のお知らせ

実施年月日	時間	備考
令和8年 4月 5日(日)	8:30～17:00	第1日曜日
令和8年 5月 3日(日)	9:00～17:00	
令和8年 6月 7日(日)		
令和8年 7月 5日(日)		
令和8年 8月 2日(日)		
令和8年 9月 6日(日)		
令和8年 10月 4日(日)	9:00～17:00	第1日曜日
令和8年 11月 1日(日)		
令和8年 12月 6日(日)		
令和9年 2月 7日(日)		
令和9年 3月 7日(日)		
令和9年 3月28日(日)	8:30～17:00	最終日曜日

実施場所:戸田市役所 2階 収納推進課

※毎週水曜日(祝日・年末年始を除く)は、19:00まで業務を延長しています。
※特別な事情により閉庁する場合は市ホームページにてお知らせ致します。

やさしいまちに、なりたい。 TODA

お問い合わせ:戸田市役所 収納推進課
☎048-441-1800(内線643・642・222)

第31回

戸田市レクリエーション大会

どなたでも
自由参加

日　時：2026年11月8日（日）9時～13時
会　場：戸田市スポーツセンター
＊体育館シューズをお持ちください。



スケジュール

9:10～9:30　ラジオ体操指導者 鈴木大輔氏による「本当の**ラジオ体操**」
9:30～　総合開会式
9:40～13:00　～楽しく遊ぼう「みんなでチャレンジ」～

スタンプラリーで
参加賞ゲット！

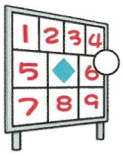
＜受付＞
フォークダンス連盟



モルック



ソフトバレーボール

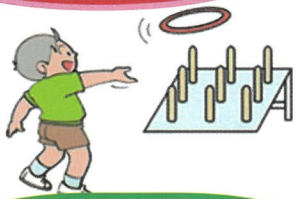




ストラックアウト



ミニテニス



わなげ



インディアカ



キャスティング体験



フラダンス



ディスクゴルフ



バウンドテニス



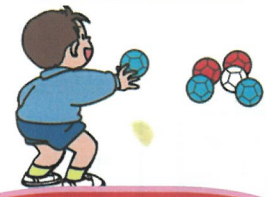
ハイキング展示コーナー



グラウンドゴルフ



＊キッチンカーも来るよ＊



ボッチャ



Gボール

主催：戸田市レクリエーション協会
後援：戸田市・戸田市教育委員会　　ラジオ体操：鈴木大輔氏
特別参加：戸田市スポーツ推進委員連絡協議会・マナフラ・釣振興会
協力：戸田市町会連合会・戸田市スポーツ推進スタッフ・カーブス戸田・浦和大学
お問い合わせ：戸田市レクリエーション協会 事務局　090-7500-7834（山中）

＊種目別大会・加盟団体等紹介は裏面をご覧ください。

インディアカ協会
会員募集中



フォークダンス連盟

加盟5団体フォークダンス大会
１１月２８日（土）
１０時～１２時
芦原小アリーナ



見学大歓迎

バウンドテニスクラブ

美女木小　日曜１３時～１７時
　　火曜１９時～２１時
新曽小　　土曜９時３０分～１２時
東部福祉セ　水曜１０時～１２時
　　１２時～１５時

小学生からシニアまで
楽しんでます！

問合せ：09017956061丸山

ソフトバレーボール協会

協会加盟19団体による
種目別大会
11月3日(火・祝)
9時～17時
戸田市スポーツセンター



見学歓迎！

ハイキング連盟



（会員募集中）

グラウンド・ゴルフ協会

１１月７日（土）９時～１２時
上部公園

協会会員による種目別大会開催！



見学歓迎です！

ミニテニス協会

協会会員による
種目別大会
１２月６日（日）
９時～１６時
戸田市スポーツセンター



ＱＲコード

見学大歓迎！

Gボール協会

体験会



12月12日(土)9時～12時
下戸田・上町会館

当日参加大歓迎

ウオーキング協会

戸田市まちウォーク　２０２６
１１月２３日(祝・月)
笑顔で元気に健康ウォーキング
集合場所：後谷公園
出発式：９：３０
コース：市内５km、１０kmのコース



お申込みQRコード

ディスクゴルフ協会



パークゴルフ協会

協会会員による種目別大会

開催日時
令和8年11月14日(土)午前9時集合　9時30分～

予備日
令和8年11月15日(日)午前9時集合　9時30分～

開催場所
荒川水循環センター上部公園パークゴルフ場



モルック協会

11月23日(月・祝)
9時～13時
あいパル交流広場



参加大歓迎！

回覧

自動通話録音装置貸出事業

特殊詐欺の電話はご家庭の固定電話にかかってくる事例が多くなっています。この被害を防ぐため、戸田市では『**自動通話録音装置**』を貸出しています！

この装置を取り付けると、呼出音が鳴る前に「通話を録音します」というメッセージが流れます。犯人は録音されることを嫌がるため、効果的な対策として注目されています。

現在、在庫は十分にありますので**ぜひご申請ください!!**



〈貸出対象者〉

(1) ６５歳以上の高齢者のみの世帯
(2) 日中、６５歳以上の高齢者のみになる世帯

〈貸出期間〉

１年間（継続可能）

〈申請方法〉

(1) くらし安心課 (2) 郵送 (3) メール
詳しくは裏面「申請先」をご参照ください。

〈申請受付期間〉

令和９年１月２９日まで

〈必要書類〉

(1) 戸田市自動通話録音装置利用申請書
※くらし安心課及び各安全ステーションにて配布、またはホームページからダウンロードできます。
(2) 本人確認書類の写し（マイナンバーカードや免許証等）

HP はこちら↓

10月11日は「減らそう犯罪の日」

埼玉県防犯のまちづくり推進条例では、**10月11日**を**「減らそう犯罪の日」**と定めており、例年、自主防犯活動団体等による県内一斉パトロールを実施しております。

つきましては、**10月11日（日）前後1週間**を目安に、一斉パトロールの実施に御協力くださるようお願いいたします。



自転車の鍵かけ啓発ポスターを掲示します!!

戸田市内で自転車の盗難が多発しています。

令和８年１月～８月末の自転車盗の認知件数は２３２件です。その内、無施錠が約７０％を占めています。

そこで、自転車の盗難を減らすため、自転車の鍵かけを促進させるポスターを作成し、市内の駐輪場に掲示を依頼しております。

ポスターを掲示いただける施設・団体の方は、下記くらし安心課、または各安全ステーションにて配布いたします。ぜひお越しください。



地域安全運動防犯フェアを開催します！

埼玉県蕨警察署主催、令和８年全国地域安全運動防犯フェアを開催いたします！一日警察署長としてゲストをお呼びし、防犯講和、キャンペーン等を実施します。ぜひお越しください！

【日時】令和８年 10 月 14 日（水）15 時からおおむね１時間

【場所】イオンモール北戸田店１階セントラルコート



戸田市役所 くらし安心課　☎048−441−1800（内線370）
〒335-8588 戸田市上戸田１丁目 18 番１号

ふれあい安全ステーション:☎048−432−5545、〒335-0016 戸田市下前１丁目 15 番 14 号
けやき安全ステーション :☎048−441−0019、〒335-0026 戸田市新曽南４丁目５番 30 号

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 ➡ 蕨警察署　☎048−444−0110

住まいの防犯対策補助事業について

戸田市内で、侵入盗が発生しています。
侵入を防ぐために防犯設備を取り付けましょう。
戸田市では、**戸建て住宅**を対象に
下記防犯設備の購入費や設置費の補助をする、
『住まいの防犯対策補助事業』を実施中です！
現在、予算額に十分の余裕がございますので、
ぜひご申請ください！！
詳しくは右記をご確認ください▸▹▸



【補助条件】

(1)申請日において戸田市に住民登録のある世帯主（世帯主＝申請者）
(2)申請者が住居する戸建て住宅
(3)申請日において、市税等の滞納がないこと
(4)令和８年４月１日以降に購入・設置した防犯設備
※共同住宅は対象外です

【補助金額】

防犯設備購入・設置費用の
２分の１かつ上限 20,000 円

【申請方法】

(1)くらし安心課 (2)郵送 (3)メール
※下記申請先をご参照ください。

【補助対象防犯設備一覧】

〈防犯カメラ〉

カメラの存在自体が泥棒やいたずらを躊躇させ、標的から外れやすくなります。



〈防犯錠・補助錠（玄関・窓）〉

鍵が２つ以上あると解錠に時間がかかるため、侵入に５分以上かかると約７割が諦めるといわれる、空き巣対策に非常に有効です。



〈録画機能付きインターホン〉

犯行前に留守確認で押す空き巣が、録画を嫌ってその家を狙わなくなります。



〈センサーライト〉

突然明るく照らし出すことで、「見つかった」「通報される」という心理的プレッシャーを与えます。



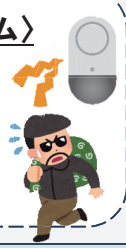
〈防犯フィルム・防犯ガラス〉

バールなどで叩いても貫通しにくいため、手を入れて鍵を開けられるリスクを大幅に減らします。



〈センサーアラーム〉

人や動物の動きをキャッチ、または窓やドアが開いたことを感知し音がなり、心理的プレッシャーを与えます。



【必要書類】

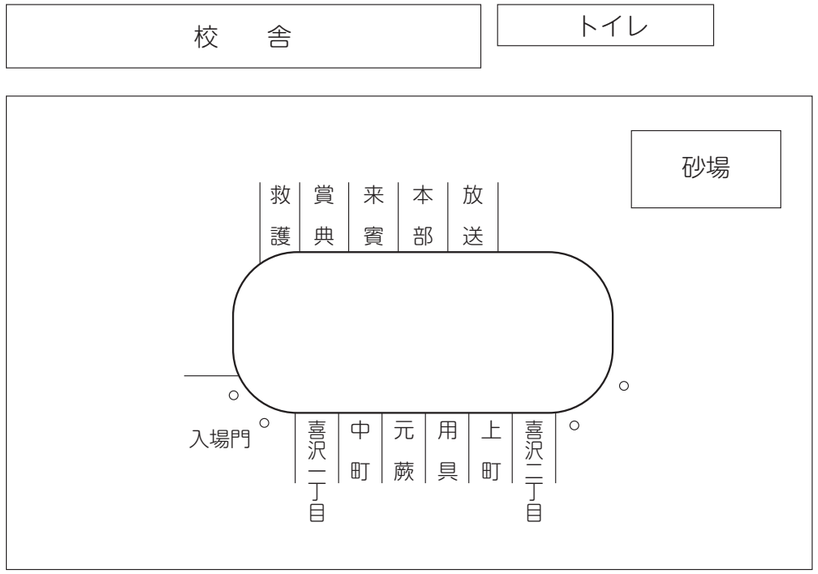
(1)戸田市住まいの防犯対策補助金交付申請書兼請求書
※くらし安心課及び各安全ステーションにて配布、またはホームページからダウンロードできます。
(2)同意書（借家の場合のみ）
(3)申請者（世帯主）の本人確認書類の写し（マイナンバーカードや免許証等）
(4)防犯設備購入・設置にかかる領収書、その他書類
※宛名に申請者（世帯主）のフルネームをご記入ください。
(5)防犯設備等の設置がわかる写真（画像）
(6)申請者（世帯主）の預金通帳又はキャッシュカードの写し
（金融機関名、店舗名、預金口座番号及び名義人が記載されているもの）

※年度内1世帯1回限りの申請（昨年度申請した方も申請できます）
※令和8年度の受付は、令和9年1月29日まで
ホームページ（よくある質問（Q&A）、申請書のダウンロード）はこちら➪

住まいの防犯対策補助事業・自動通話録音装置貸出事業
【お問い合わせ・ご申請先】

〒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

戸田市立戸田東小学校校庭



※ 校内での食事はできません。水分補給のみ OK です。
※ 当日は運動のできる服装でご参加下さい。
※ 車でのご来場はご遠慮下さい。
※ 会場はきれいに、ゴミは持ち帰りましょう。
※ 校内及び校門周辺は禁煙です。
※ 市では賠償責任及び傷害保険へ加入しています。
適用する際には、１ヶ月以内に、各ブロックの担当者
又は文化スポーツ課までご連絡ください。



戸 田 市 民 憲 章

わたくしたちは、豊かな荒川の流れと、うるわしい武蔵野の大地をふるさととする戸田市民です。

わたくしたちは、このまちに誇りと責任をもち、夢と希望のある戸田市をつくるため、この憲章をさだめます。

わたくしたち戸田市民は

心をみがき、体をきたえましょう。

明るくうるおいのある家庭をつくりましょう。

話し合い、助け合いの輪をひろげましょう。

自然をまもり、すみよい環境をつくりましょう。

教養と文化をたかめ、みのりを未来にのこしましょう。

戸田市生涯スポーツ都市宣言

わたくしたちは、生涯スポーツ・レクリエーションを通して、健康な心と体をつくり、地域コミュニティを創造し、『パートナーシップでつくる　人・水・緑　輝くまち　とだ』をめざすため、ここに、「生涯スポーツ都市」を宣言します。

1　生涯スポーツ・レクリエーションに親しみ、健康な心と体をつくります。

1　生涯スポーツ・レクリエーションを楽しみ、明るく豊かな生活をおくります。

1　生涯スポーツ・レクリエーションを愛し、友情と交流の輪をひろげます。

1　生涯スポーツ・レクリエーションを通して、躍動する快適都市戸田市をつくります。

やさしいまちに、なりたい。

回　覧

※全戸配布はありません。
プログラムは市 HP でも
ご覧いただけます。

令和８年度

戸田市民体育祭
プログラム
～地域の笑顔でささえる元気～



第１ブロック
（喜沢１丁目，喜沢２丁目，中町，上町，元蕨）

と　き　１０月１８日（日）　雨天中止
午前９時より
ところ　戸田市立戸田東小学校校庭

※午前のみの開催で、昼食はありません。

主催　戸田市民体育祭地区大会実行委員会
主管　戸田市町会連合会
　　戸田市スポーツ推進委員連絡協議会
後援　戸田市・戸田市教育委員会

市民体育祭役員

大会名誉会長	菅原文仁				
大会会長	藤本　祥				
大会副会長	宮澤　正	佐々井雄一	山崎雅俊	☆乾　健治	
顧問	三輪なお子	細田善則	金野桃子	辺見智子	
	山屋佳代	そごう拓也	馬場大介	戸ヶ崎　勤	
	水沼美和	永井富治	石田　修		
スポーツ推進委員	加藤京子	藤原義和			

大会競技役員

▶総務部	宮澤　正			
受付	◎☆原谷和夫	○辺見智子	山本須美子	高杉千鶴子
救護	◎関根伊津子	○野口直子	鈴木雅江	矢作美奈子
	永井栄子			
用具会場	◎山賀浩一	○☆日下浩之	大庭敏之	片倉　卓
	西山幸司	矢崎哲也	菊池輝之	そごう拓也
	奥河文子	青海　明	岡田至正	分田昭夫
	曳間尚夫	☆浦辺博明	☆溝井全志	西尾達樹
▶賞典部	藤本　祥			
賞典	◎濱邊靖隆	○吉田清子	吉岡紀子	西井裕子
	野山房子	川口忠恭	上野ひで子	望月美穂
	竹内輝美			
▶進行部	佐々井雄一			
放送	◎簾内優子	○福島とよ乃	☆尾崎八重子	島村英子
	金子恭子			
招集	◎市川民夫	○福田政文	永井孝寛	山本清子
	寺田浩子	☆江村　貴	石井としみ	内田泰子
	小林利宗	武内三枝子	☆小山内真也	中川卓男
	大原哲也			
▶演技部	山崎雅俊			
出発誘導	◎石田道彦	○永井紀行	椎名鉄男	生沼道子
	渡部博史	山屋佳代	大平二千翔	亀川香菜子
	武内　弘	☆乾　健治	望月颯太	
決勝誘導	◎宮澤光正	○上野博行	鈴木雅也	安村光彦
	☆福岡理一	☆大森康代	☆鈴木嘉則	大崎智子
▶審判部	☆乾　健治			
出発	◎大崎忠雄	○☆渡邉　寛	平林　剛	杉目紀夫
	橋本京子	☆中川正博	徳永邦博	飯塚　肇
	折田和夫			
決勝	◎石川　勉	○広瀬新吉	金子春枝	阿部昭子
	☆簾内　学			

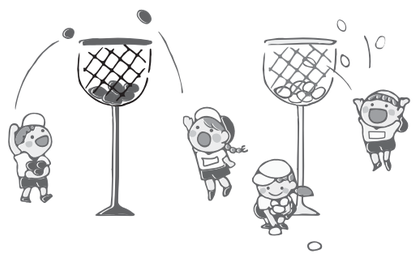
◎：責任者　　○：副責任者　　☆：スポーツ推進スタッフ

市民体育祭プログラム

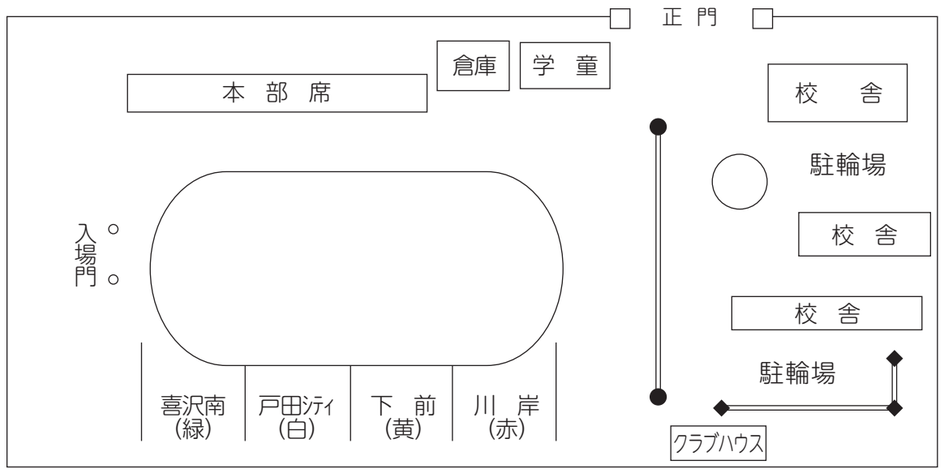
開会式（9:00）

No.	時刻	種目	人員	参加範囲
1		ラジオ体操		全員
2		100m競走	60	小学生
3		パン食い競走	200	一般
4		パン食い競走	150	小学生
5		ゲートボール競走	100	一般
6		親子競走	120	親と小学生以下の子
7		民踊		一般
8		幼児競走	100	未就学児
9		玉入れ	80	おとなと子ども
10		100m競走	90	中学生以上
11		スーパーボールすくい競走	150	小学生
12		町会対抗 防災水消火器リレー	30	一般
13		ラジオ体操		

閉会式



戸田市立戸田第二小学校校庭



※ 校内での食事はできません。水分補給のみ OK です。
※ 当日は運動のできる服装でご参加下さい。
※ 車でのご来場はご遠慮下さい。
※ 会場はきれいに、ゴミは持ち帰りましょう。
※ 校内及び校門周辺は禁煙です。
※ 市では賠償責任及び傷害保険へ加入しています。
適用する際には、１ヶ月以内に、各ブロックの担当者
又は文化スポーツ課までご連絡ください。



戸 田 市 民 憲 章

わたくしたちは、豊かな荒川の流れと、うるわしい武蔵野の大地をふるさととする戸田市民です。

わたくしたちは、このまちに誇りと責任をもち、夢と希望のある戸田市をつくるため、この憲章をさだめます。

わたくしたち戸田市民は

心をみがき、体をきたえましょう。

明るくうるおいのある家庭をつくりましょう。

話し合い、助け合いの輪をひろげましょう。

自然をまもり、すみよい環境をつくりましょう。

教養と文化をたかめ、みのりを未来にのこしましょう。

戸田市生涯スポーツ都市宣言

わたくしたちは、生涯スポーツ・レクリエーションを通して、健康な心と体をつくり、地域コミュニティを創造し、『パートナーシップでつくる　人・水・緑　輝くまち　とだ』をめざすため、ここに、「生涯スポーツ都市」を宣言します。

1　生涯スポーツ・レクリエーションに親しみ、健康な心と体をつくります。

1　生涯スポーツ・レクリエーションを楽しみ、明るく豊かな生活をおくります。

1　生涯スポーツ・レクリエーションを愛し、友情と交流の輪をひろげます。

1　生涯スポーツ・レクリエーションを通して、躍動する快適都市戸田市をつくります。

やさしいまちに、なりたい。

回　覧

※全戸配布はありません。
プログラムは市 HP でも
ご覧いただけます。

令和８年度

戸田市民体育祭
プログラム
～地域の笑顔でささえる元気～



第２ブロック
（喜沢南，戸田シティ，下前，川岸）

と　き　１０月１８日（日）　雨天中止
午前９時より
ところ　戸田市立戸田第二小学校校庭

※午前のみの開催で、昼食はありません。

主催　戸田市民体育祭地区大会実行委員会
主管　戸田市町会連合会
　　戸田市スポーツ推進委員連絡協議会
後援　戸田市・戸田市教育委員会

市民体育祭役員

大会名誉会長	菅原文仁		
大会会長	本橋英雄		
大会副会長	渡邉孝夫	加藤博	植野正裕
顧問	三輪なお子	細田善則	金野桃子	むとう葉子
	小金沢優	石川清明	馬場大介	戸ヶ﨑勤
	河西誠	永井富治	石田修	
スポーツ推進委員	飯田勲			

大会競技役員

▶総務部					
受付	◎☆田村義幸	○長谷川里加			
救護	◎☆高木哲郎	○八木田美代子			
用具	◎☆鈴木正人	○下鳥広行	松岡徹朗	今井雅基	
	岡安実	井上信彦	鈴見彰	酒井誠一	
	安倍敬正	金森弘幸	尾藤直廣	八峠和也	
	金子恭之	植野茂延	大野隆司	笹川孝司	
	渡邊恵				
会場	◎☆権田考範	○松本一男	岩田良子	田島みな子	
	岡崎ハルエ	寺田絹子	押野政夫	嘉者熊良江	
	加藤百合子	今村綾子	鵜飼千絵	津中洋子	
	鈴木和子				
▶賞典部					
賞典	◎☆梅野芳明	○菅谷幸江	小金沢優	伊藤雅子	
	熊谷厚	尾熊佳子	森田利宏	加藤栄一	
	米倉磨理子	萩原静代			
▶進行部					
放送	◎☆梅野芳明	○永島和也	中野栄美		
招集	◎☆権田考範	○浅海直美	井上ゆかり	東原晃子	
	渡邉麻子	桐島裕美子	藤原智美	阿部勇次	
	中島浩一	岩井めぐみ	笹沼しのぶ	丸亀真理絵	
	鞠子将之	松本秀之	豊島眞弓	長島いづみ	
	中山大介	岸泰三	大友知美	杉山貴子	
	加藤稚奈				
▶演技部					
出発誘導	◎☆吉見秀男	○米内山昭彦	金子勝美	上原次郎	
	相波政伸	嶋田昭彦	森井計尊	本間忠俊	
	矢部隆志				
決勝誘導	◎☆寺島明	○岡部成一	川窪保弘	西勝也	
	伊藤陽子	篠塚秀雄	松島猛	大岩明男	
	浅賀一仁				
▶審判部					
出発	◎☆高木哲郎	○横田敏一	水倉公平	石田浩二	
	石垣幸太郎				
決勝	◎☆山内幹夫	○阿部康成	森谷弘樹	小林翼	
	都丸芙美	山本英輝	野村康信	新井俊行	
	児玉晴美				

◎：責任者　　○：副責任者　　☆：スポーツ推進スタッフ

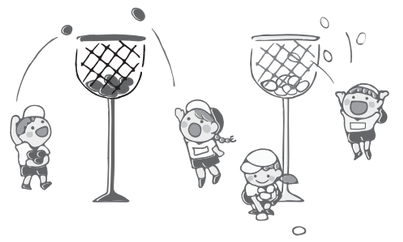
市民体育祭プログラム

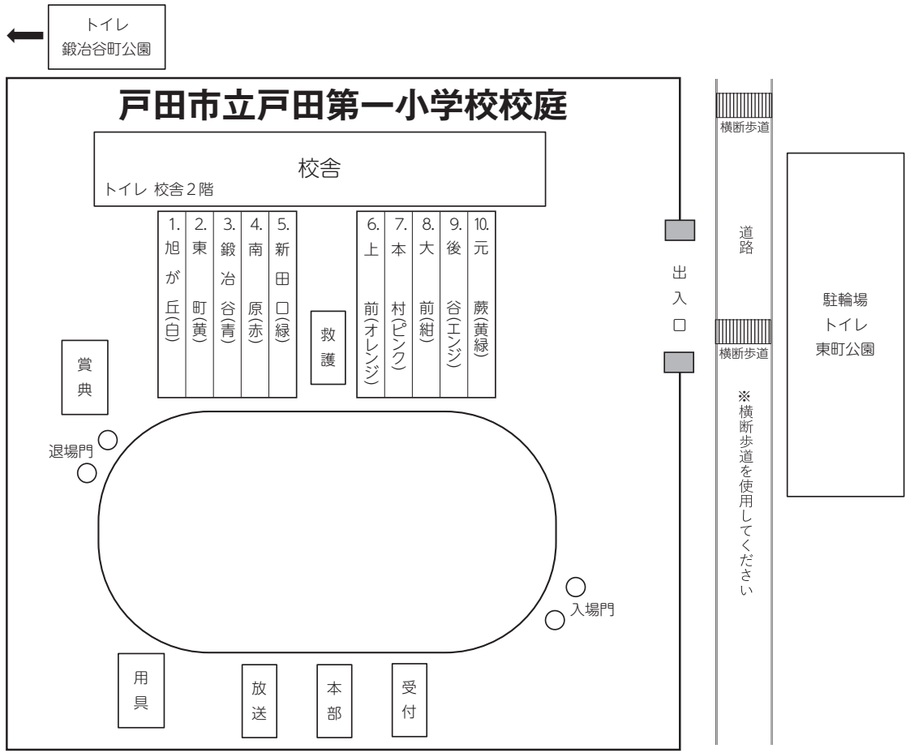
開会式（9：00）

（喜沢南－緑・戸田シティ－白・下前－黄・川岸－赤）

No.	時刻	種目	人員	参加範囲
1	開会式後	ラジオ体操		全員
2	9：30	100m競走	180	小学生
3		ペア風船割り	120	一般
4		ゲートボールレース	80	50歳以上　男・女
5		小学生集団縄跳び	60	小学生4・5・6年
6		集団縄跳び	60	一般男女
7		幼児競走	150	幼児
8		子供玉入れ	120	小学生1・2・3年
9		玉入れ	100	60歳以上
10		スプーンレース	300	小学生・幼児
11		100m競走	180	中学生以上一般男女
12		小学生パン食い競走	180	小学生
13		パン食い競走	180	中学生以上一般男女
14		子ども会リレー　男子･女子	48	子ども会
15		町会リレー　男性･女性	40	一般男女
16		ラジオ体操		全員

閉会式（13：00）





※ 当日は運動のできる服装でご参加下さい。
※ ゴムポイント製等スパイク類の使用を禁止します。
※ 競技中のトラック内での応援を禁止します。
※ 車でのご来場はご遠慮下さい。
※ 会場はきれいに、ゴミは持ち帰りましょう。
※ 校内及び校庭門周辺は禁煙です。
※ 市では賠償責任及び傷害保険へ加入しています。
適用する際には、１ヶ月以内に、各ブロックの担当者
又は文化スポーツ課までご連絡ください。



戸 田 市 民 憲 章

わたくしたちは、豊かな荒川の流れと、うるわしい武蔵野の大地をふるさととする戸田市民です。

わたくしたちは、このまちに誇りと責任をもち、夢と希望のある戸田市をつくるため、この憲章をさだめます。

わたくしたち戸田市民は

心をみがき、体をきたえましょう。

明るくうるおいのある家庭をつくりましょう。

話し合い、助け合いの輪をひろげましょう。

自然をまもり、すみよい環境をつくりましょう。

教養と文化をたかめ、みのりを未来にのこしましょう。

戸田市生涯スポーツ都市宣言

わたくしたちは、生涯スポーツ・レクリエーションを通して、健康な心と体をつくり、地域コミュニティを創造し、『パートナーシップでつくる　人・水・緑　輝くまち　とだ』をめざすため、ここに、「生涯スポーツ都市」を宣言します。

1　生涯スポーツ・レクリエーションに親しみ、健康な心と体をつくります。

1　生涯スポーツ・レクリエーションを楽しみ、明るく豊かな生活をおくります。

1　生涯スポーツ・レクリエーションを愛し、友情と交流の輪をひろげます。

1　生涯スポーツ・レクリエーションを通して、躍動する快適都市戸田市をつくります。

やさしいまちに、なりたい。

回　覧

※全戸配布はありません。
プログラムは市 HP でも
ご覧いただけます。

令和８年度

戸田市民体育祭
プログラム
～地域の笑顔でささえる元気～



第３ブロック
（上戸田地区）

と　き　１０月１８日（日）　雨天中止
午前９時より

ところ　戸田市立戸田第一小学校校庭

主催　戸田市民体育祭地区大会実行委員会
主管　戸田市町会連合会
　　戸田市スポーツ推進委員連絡協議会
後援　戸田市・戸田市教育委員会

市民体育祭役員

大会名誉会長	菅　原　文　仁			
大　会　会　長	市　川　悦　夫			
大会副会長	森　谷　精太朗	北　田　直　海	鴨　下　　稔	松　宮　一　彦
	浜　谷　瑞　穂	熊　木　義　徳	八木橋　政　浩	鳥　山　　孝
	保　立　和　夫			
顧　　問	三　輪　なお子	細　田　善　則	金　野　桃　子	小　沼　さゆり
	本　田　　哲	宮　内　そうこ	野　澤　茂　雅	斎　藤　直　子
	竹　内　正　明	遠　藤　英　樹	酒井　いくろう	馬　場　大　介
	戸ヶ崎　　勤	武　藤　昌　博	永　井　富　治	石　田　　修
スポーツ推進委員	石　塚　洋　平	大　野　　順	杉　山　幸　嗣	

大会競技役員

▶総務部

受　　付	◎熊　木　美佐子	河　西　知　江	浜　谷　美代子	
救　　護	◎豊　田　正　美	○野　村　みづき	☆加　藤　理　佐	小　出　より子
用具会場	◎召　田　　厚	○☆飯　塚　　孝	神　代　直　尚	田部井　　博
	鴨　下　　靖	久　保　　仁	梅　田　伸　一	星　　孝　慶
駐　輪　場	◎加　藤　英　樹	○☆本　田　　強		

▶賞典部

賞　　典	◎小　山　　進	○諏訪村　光　信	柿　添　利　明	森　田　朝　美
	野　村　三枝子	宇　塚　　勝	森　　裕　一	☆新　井　智　子
	☆三　塚　由　子			

▶進行部

放　　送	◎梅　田　　忍	○白　鳥　和　美	鶴　見　成　康	鶴　見　太　一
記　　録	◎野　島　　進	○馬　場　美智子	熊　木　由貴子	
招　　集	◎☆荒　木　浩　二	○和　田　　博	福　岡　　明	☆大　西　康　広
	吉　澤　浩　司	橋　本　和　廣	八　木　忠　雄	

▶演技部

入場誘導	◎☆中　山　　努	○中　村　朱　見	☆宮　倉　　誠	☆高　橋　　晃
	吉　岡　武　浩	梅　田　知　孝	☆石　田　孝　之	
退場誘導	◎☆吉　田　尚　史	○下　山　照　文	☆長谷川　　渉	柴　崎　五佐男
	村　山　誠　哉	八木橋　義　則	山　竹　孝　治	

▶審判部

出　　発	◎☆黒　田　竜　峰	○生　澤　和　弘	野　澤　茂　雅	鵜　本　克　己
	☆本　多　康　浩	☆松　田　克　己	☆川　又　和　彦	
決　　勝	◎☆荒　井　謙之輔	○☆三　上　幸　雄	山　田　裕　之	味　岡　耕　介
	頓　所　博　行	☆福　永　高　士	坂　巻　　隆	

▶スポーツ推進スタッフ

	☆荒　木　浩　二	☆宮　倉　　誠	☆高　橋　　晃	☆長谷川　　渉
	☆三　塚　由　子	☆新　井　智　子	☆三　上　幸　雄	☆本　多　康　浩
	☆大　西　康　広	☆石　田　孝　之	☆川　又　和　彦	☆本　田　　強
	☆荒　井　謙之輔	☆松　田　克　己	☆福　永　高　士	☆加　藤　理　佐
	☆中　山　　努	☆飯　塚　　孝	☆吉　田　尚　史	☆黒　田　竜　峰

◎：責任者　　○：副責任者　　☆：スポーツ推進スタッフ

市民体育祭プログラム

No.	時　刻	種　目	人　員	参加範囲
1	9：00	開会式（ラジオ体操）	全員	
2		100m競走（小学生）	200	小学生
3		町会対抗グランドゴルフ	100	各町会50歳以上
4		紅白玉入れ（小学生低学年）	200	小学生（1，2，3年生）
5		町会対抗紅白玉入れ	300	各町会30名以下（女子10名以上）
6		幼児競走	200	幼児
7		パン食い競走	150	一般（中学生以上）
8		一緒にゴール（親子競走）	400	親子
9		町会対抗リレー予選（女子）	50	各町会（中学生以上）5名
10		町会対抗リレー予選（男子）	50	各町会（中学生以上）5名

「ああ　わが戸田市」放送



昼　食　休　み

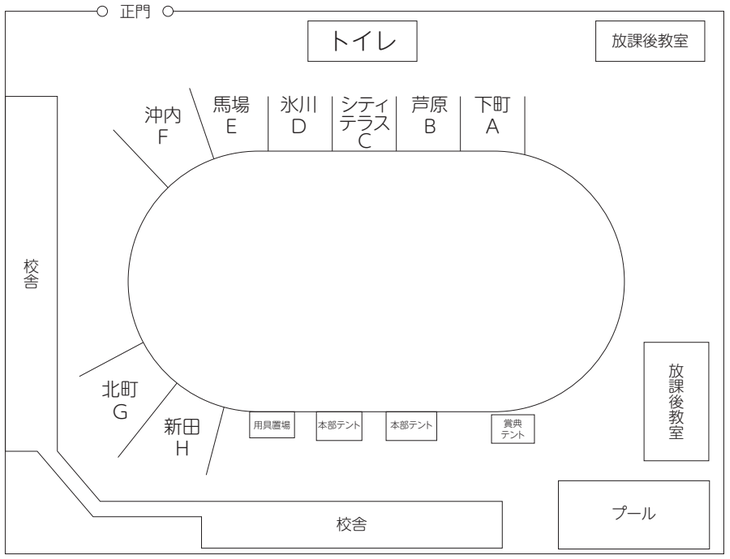
11		民謡	500	一般（中学生以上）
12		レジャーシート担架リレー（防災競技）	300	一般（小学生以上）
13		町会対抗ボール送りリレー	140	各町会男女各7名
14		100m競走	150	一般（中学生以上）
15		子ども会対抗低学年リレー	30	各子ども会
16		子ども会対抗高学年リレー	30	各子ども会
17		町会対抗リレー決勝（女子）	30	各町会（中学生以上）5名
18		町会対抗リレー決勝（男子）	30	各町会（中学生以上）5名
19		ラジオ体操	全員	
20	14：00	閉会式	全員	

（クリーン大作戦　全員でゴミを拾いましょう）



戸田市立新曽小学校校庭

※駐輪場は、学校敷地内にございます。



※ 出入口は正門をご利用ください。
※ 当日は運動のできる服装でご参加下さい。
※ 車でのご来場はご遠慮下さい。
※ 会場はきれいに、ゴミは持ち帰りましょう。
※ 校内及び校門周辺は禁煙です。
※ 市では賠償責任及び傷害保険へ加入しています。
適用する際には、１ヶ月以内に、各ブロックの担当者又は文化スポーツ課までご連絡ください。



町会･自治会当番表

８年度	９年度	10年度	11年度
新　田	新曽下町	新曽北町	シティテラス戸田公園

戸 田 市 民 憲 章

わたくしたちは、豊かな荒川の流れと、うるわしい武蔵野の大地をふるさととする戸田市民です。

わたくしたちは、このまちに誇りと責任をもち、夢と希望のある戸田市をつくるため、この憲章をさだめます。

わたくしたち戸田市民は

心をみがき、体をきたえましょう。

明るくうるおいのある家庭をつくりましょう。

話し合い、助け合いの輪をひろげましょう。

自然をまもり、すみよい環境をつくりましょう。

教養と文化をたかめ、みのりを未来にのこしましょう。

戸田市生涯スポーツ都市宣言

わたくしたちは、生涯スポーツ・レクリエーションを通して、健康な心と体をつくり、地域コミュニティを創造し、『パートナーシップでつくる　人・水・緑　輝くまち　とだ』をめざすため、ここに、「生涯スポーツ都市」を宣言します。

1　生涯スポーツ・レクリエーションに親しみ、健康な心と体をつくります。

1　生涯スポーツ・レクリエーションを楽しみ、明るく豊かな生活をおくります。

1　生涯スポーツ・レクリエーションを愛し、友情と交流の輪をひろげます。

1　生涯スポーツ・レクリエーションを通して、躍動する快適都市戸田市をつくります。

やさしいまちに、なりたい。

回　覧

※全戸配布はありません。
プログラムは市 HP でも
ご覧いただけます。

令和８年度

戸田市民体育祭
プログラム
～地域の笑顔（えがお）でささえる元気（げんき）～（ちいき）



第４ブロック
（新曽地区）

と　き　１０月１８日（日）　雨天中止
午前９時より
ところ　戸田市立新曽小学校校庭

※午前のみの開催で、昼食はありません。

主催　戸田市民体育祭地区大会実行委員会
主管　戸田市町会連合会
　　戸田市スポーツ推進委員連絡協議会
後援　戸田市・戸田市教育委員会

市民体育祭役員

大会名誉会長	菅原文仁				
大会会長	長谷川昇一				
大会副会長	中目尚之	駒崎繁夫	渡邊富市	駒﨑嘉一	
	細田忠良	畠繁明	佐々木光朗		
顧問	三輪なお子	細田善則	金野桃子	花井あきこ	
	河合ゆうすけ	小山大輔	細田昌孝	榎本守明	
	馬場大介	戸ヶ崎勤	筒井陽子	永井富治	
	石田修				
スポーツ推進委員	石田修				

大会競技役員

▶総務部

受付	◎山城久江	窪田義江	榎本久世	小松原直子
	千葉愛	飯田登志子	七海優里	
救護	◎戸塚絵美	片岡みずほ		
用具会場	◎☆大山宣治	岡崎望	清水雅弘	川村恭一
	佐々木浩徳	武島良雄	榎本達彦	石塚徹
	金子大介	☆伊関宏	佐々木裕	小松一彰
	嶋崎唯男	酒井千尋	大田恭平	
駐輪場	◎河野知雄	石田英司	平塚洋一	荒川晃
	本橋輝男	☆増田陽一郎	加藤君子	

▶賞典部

賞典	◎☆吉田圭子	○酒井剛	荘良明	細谷芳治
	☆真木大輔	☆春沢典子	佐藤亜希子	荘和治
	本橋健造	小山久司	渕上岩義	渡辺淳

▶進行部

放送	◎細田育恵	長谷川麗子	髙松紀代子	

▶演技部

出発誘導	◎刈部寿	○☆古谷明雄	田中伸征	☆山元仁人
	岡本正美	小谷侑子	野田豊	阿部保敏
	厚海大介			

▶審判部

出発	◎☆大澤文誉	長谷川順一	恒元豊	☆伊藤一幸
	☆上杉優介	村山純子	冨田安雄	
決勝	◎☆藤本政志	☆江口敏明	上田英樹	田沼宏一
	宮﨑卓也	☆神正広		

◎：責任者　　○：副責任者　　☆：スポーツ推進スタッフ

スポーツ推進スタッフ

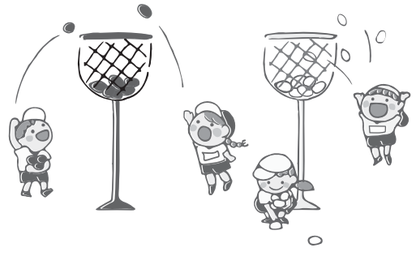
◎大山宣治	吉田圭子	真木大輔	江口敏明
上杉優介	古谷明雄		
◎伊関宏	伊藤一幸	中村聡宏	神正広
増田陽一郎	鷲田悠人		
◎藤本政志	大澤文誉	山元仁人	春沢典子

◎：責任者

市民体育祭プログラム

開会式（9:00）

No.	時刻	種目	人員	参加範囲
1		ラジオ体操		全員
2		80m競走	100	小学1～3年男女混合
3		100m競走	100	小学4～6年男女混合
4		パン食い競走	300	全員
5		バケツリレー	70	一般
6		幼児競走	200	幼児
7		スプーンリレー	98	50歳以上男女
8		子供対抗　大綱引き ※子ども会対抗ではありません。	100	小学生
9		大綱引き ※町会対抗ではありません。	200	一般
10		サークル玉入れ	100	65歳以上男女
11		町会対抗玉入れ	240	各町会・自治会 代表選手30名
12		戸田音頭		全員



閉会式

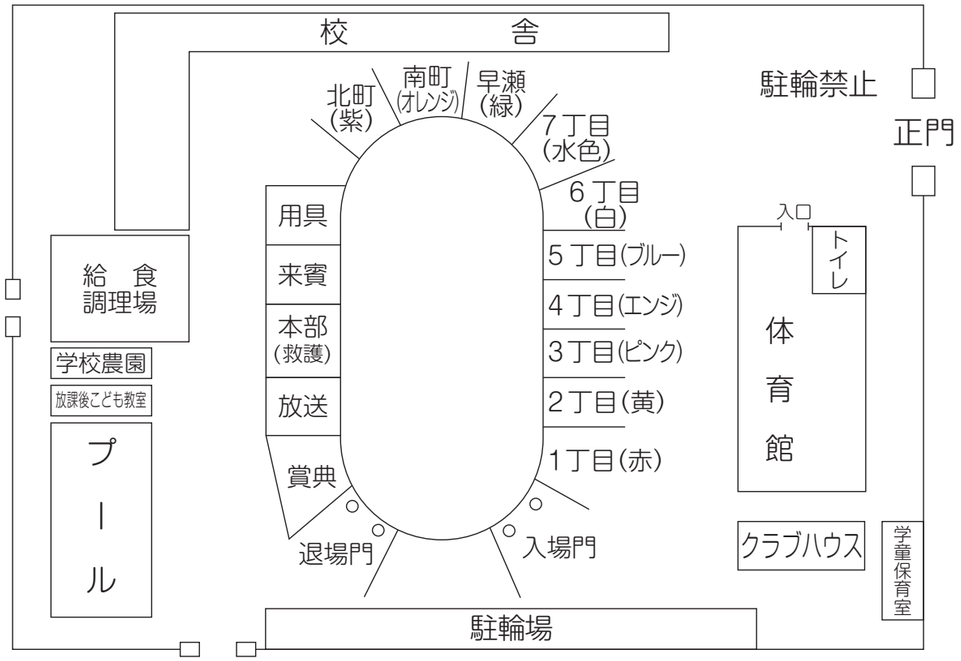
※各種目に定める人員を超えた場合、
競技にご参加いただけない場合があります。

※どの種目も１種目につき、お１人様１回の参加となります。
同じ種目に何度も出場できません。

※当日の悪天候によっては、大会会長の判断のもと、競技中止及び、
競技種目の順番変更をおこなうことがあります。

※当日の競技進行状況によっては、大会会長の判断のもと、
競技中止及び、競技種目の順番変更をおこなうことがあります。

戸田市立笹目小学校校庭



※ 校内及び校門周辺は禁煙です。
※ 自転車でお越しの方は駐輪場係の指示に従って下さい。
※ 当日は運動のできる服装でご参加下さい。
※ 車でのご来場はご遠慮下さい。
※ 会場はきれいに、ゴミは持ち帰りましょう。
※ 市では賠償責任及び傷害保険へ加入しています。
　適用する際には、１ヶ月以内に、各ブロックの担当者
　又は文化スポーツ課までご連絡ください。



戸　田　市　民　憲　章

わたくしたちは、豊かな荒川の流れと、うるわしい武蔵野の大地をふるさととする戸田市民です。

わたくしたちは、このまちに誇りと責任をもち、夢と希望のある戸田市をつくるため、この憲章をさだめます。

わたくしたち戸田市民は

心をみがき、体をきたえましょう。

明るくうるおいのある家庭をつくりましょう。

話し合い、助け合いの輪をひろげましょう。

自然をまもり、すみよい環境をつくりましょう。

教養と文化をたかめ、みのりを未来にのこしましょう。

戸田市生涯スポーツ都市宣言

わたくしたちは、生涯スポーツ・レクリエーションを通して、健康な心と体をつくり、地域コミュニティを創造し、『パートナーシップでつくる　人・水・緑　輝くまち　とだ』をめざすため、ここに、「生涯スポーツ都市」を宣言します。

1　生涯スポーツ・レクリエーションに親しみ、
　健康な心と体をつくります。
1　生涯スポーツ・レクリエーションを楽しみ、
　明るく豊かな生活をおくります。
1　生涯スポーツ・レクリエーションを愛し、
　友情と交流の輪をひろげます。
1　生涯スポーツ・レクリエーションを通して、
　躍動する快適都市戸田市をつくります。

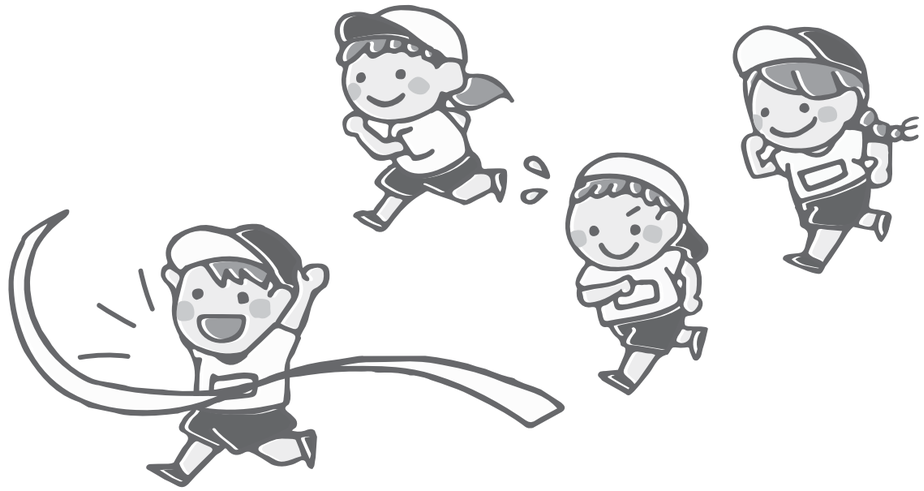
やさしいまちに、なりたい。

回　覧

※全戸配布はありません。
プログラムは市 HP でも
ご覧いただけます。

令和８年度

戸田市民体育祭
プログラム
～地域の笑顔でささえる元気～



第５ブロック
（笹目地区）

と　き　１０月１８日（日）　雨天中止
午前９時より
ところ　戸田市立笹目小学校校庭

※午前のみの開催で、昼食はありません。

主催　戸田市民体育祭地区大会実行委員会
主管　戸田市町会連合会
　　戸田市スポーツ推進委員連絡協議会
後援　戸田市・戸田市教育委員会

市民体育祭役員

大会名誉会長	菅原文仁			
大会会長	内田秋雄			
大会副会長	林　雅宏	小原好子	青木順一	野沢蒼生雄
	白石賢司	平野好是	渡辺一実	宮崎雄琉
	細井正啓			
顧問	三輪なお子	細田善則	金野桃子	佐藤太信
	古屋としみつ	浅生和英	馬場大介	戸ヶ崎勤
	杉森雅之	永井富治	石田修	

大会競技役員

▶総務部	◎☆亀田一雄	○☆二階堂孝司		
受付	平野泰雄	林　道子	林　公子	青島こず枝
	浅尾尚子	佐藤　栄	細谷真由美	萩原礼子
	江口かおる	江口美知子	竺原典子	鮎ヶ瀬尚美
救護	伊川丈美	萩原真紀		
用具会場	◎☆佐藤慶一	○☆二階堂孝司	小林重男	宮田松夫
	峯岸清一	榎本浩明	斉藤哲也	増田慎吾
	野村一男	中井弘志	平松哲朗	三輪茂樹
	柿沼秀明	萩原邦男	橋本徹	平野均
	谷島博之	弓田祥平	坂本憲治	宮原篤
	菊地智之	奥墨秀明		
▶賞典部				
賞典	◎☆平野淑彦	○☆斉藤彩乃	坂田康夫	萩原慶也
	西村健二	三浦かおり	田口重夫	佐藤由美子
	内田富男	島田和子	小林宏年	
▶進行部				
放送	熊谷正子	萩原富子		
招集	◎☆篠崎広志	○☆粕張雅彦	内田賢	千葉寛之
	萩原範俊	中村達也	八木祐哉	須藤達也
	奥墨斎	牧野正美	安部和広	安田佳代子
	大出カズ子	橋本秋男	岡元正美	北岡竜太
	横山孝子	大貫哲也	望月まり	
▶演技部				
出発誘導	◎☆矢野清友	○☆佐藤健一	小林崇志	横山秀明
	上尾学	長谷川実秋	太田慧	井口隆央
	江口誠一	田口直樹	由良久美代	伊藤政久
決勝誘導	◎☆辻山浩代	○☆勝呂浩之	藤井三生	峰岸克彦
	稲吉正樹	岸篤	常世田祐太	萩原義範
	三坂秀章	藤田昌美	髙橋悟	宮原秋彦
▶審判部				
出発	◎☆亀田一雄	○☆坂下昇	○☆中村洋二	内田美次
	大宝晴彦	寺田均	長谷川浩一	萩原清治
	丸山仁三	内田孝一	榎本秀逸	椎橋武司
決勝	◎☆久保勇	○☆岸文浩	○☆萩原隆	○☆秋元辰悟
	栗原三雄	田口勘一	岡野全史	中島康弘
	林保則	池上寿一	古屋美恵子	丸山義治

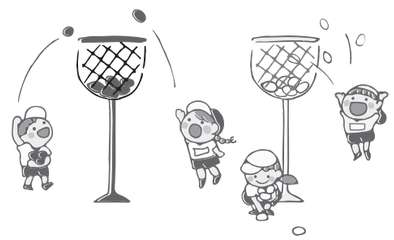
◎：責任者　　○：副責任者　　☆：スポーツ推進スタッフ

市民体育祭プログラム

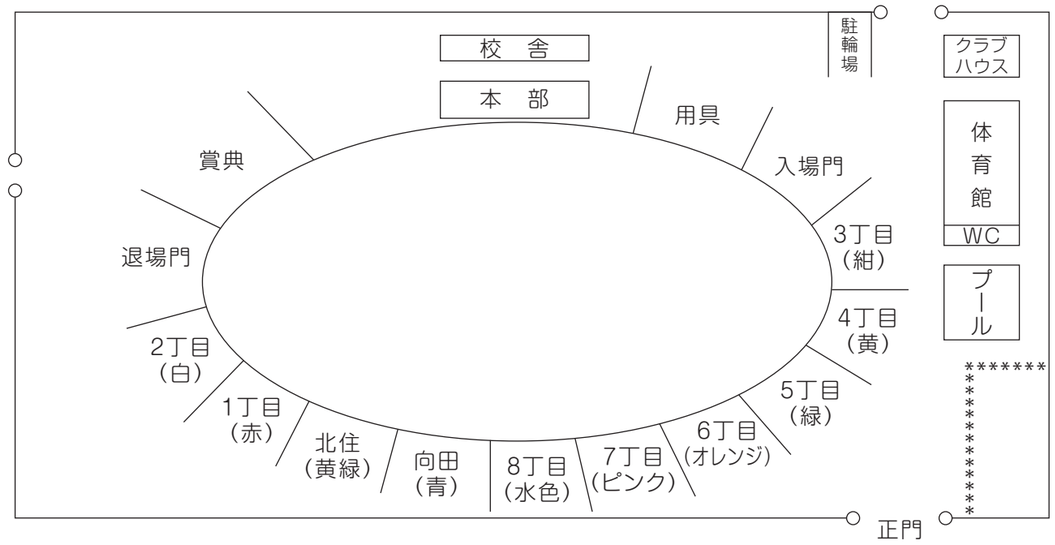
開会式（9:00）

No.	時刻	種目	人員	参加範囲
1	9：20	ラジオ体操		全員
2	9：30	防災タンカリレー	50組	町会選抜男女各５名
3	9：40	100m競走	240	小学生・一般(中学生以上)男女別
4	10：00	バーゲンセール	100	50才以上
5	10：15	親子競走	80組	親子（小学生以下）
6	10：30	風船割り競走	100	一般（中学生以上）
7	10：45	紅白玉入れ	200	小学生低学年
8	11：00	1000m競走	25 25	中学生 一般（高校生以上）
9	11：30	ロマンス競走	140	一般（中学生以上）
10	11：45	幼児競走	100	4・5・6才児
11	11：55	町会対抗JATAMA	200	町会選抜男女各10名
12		ラジオ体操		全員

閉会式（12:15）



戸田市立美女木小学校校庭



※ 当日は運動のできる服装でご参加下さい。
※ 車でのご来場はご遠慮下さい。
※ 会場はきれいに、ゴミは持ち帰りましょう。
※ 校内は禁煙です。
※ 市では賠償責任及び傷害保険へ加入しています。
　適用する際には、１ヶ月以内に、各ブロックの担当者
　又は文化スポーツ課までご連絡ください。



戸　田　市　民　憲　章

わたくしたちは、豊かな荒川の流れと、うるわしい武蔵野の大地をふるさととする戸田市民です。

わたくしたちは、このまちに誇りと責任をもち、夢と希望のある戸田市をつくるため、この憲章をさだめます。

わたくしたち戸田市民は

心をみがき、体をきたえましょう。

明るくうるおいのある家庭をつくりましょう。

話し合い、助け合いの輪をひろげましょう。

自然をまもり、すみよい環境をつくりましょう。

教養と文化をたかめ、みのりを未来にのこしましょう。

戸田市生涯スポーツ都市宣言

わたくしたちは、生涯スポーツ・レクリエーションを通して、健康な心と体をつくり、地域コミュニティを創造し、『パートナーシップでつくる　人・水・緑　輝くまち　とだ』をめざすため、ここに、「生涯スポーツ都市」を宣言します。

1　生涯スポーツ・レクリエーションに親しみ、健康な心と体をつくります。

1　生涯スポーツ・レクリエーションを楽しみ、明るく豊かな生活をおくります。

1　生涯スポーツ・レクリエーションを愛し、友情と交流の輪をひろげます。

1　生涯スポーツ・レクリエーションを通して、躍動する快適都市戸田市をつくります。

やさしいまちに、なりたい。

回　覧

※全戸配布はありません。
プログラムは市 HP でも
ご覧いただけます。

令和８年度

戸田市民体育祭
プログラム
～地域の笑顔でささえる元気～



第６ブロック
（美女木地区）

と　き　１０月１８日（日）　雨天中止
午前９時より

ところ　戸田市立美女木小学校校庭

※午前のみの開催で、昼食はありません。

主催　戸田市民体育祭地区大会実行委員会
主管　戸田市町会連合会
　　戸田市スポーツ推進委員連絡協議会
後援　戸田市・戸田市教育委員会

市民体育祭役員

大会名誉会長	菅原文仁			
大会会長	稲垣研二			
大会副会長	石井民雄	髙橋春一郎	石井剛	安藤清幸
	淡路晃	小山一直	篠﨑一雄	永井富治
	原真一			
顧問	三輪なお子	細田善則	金野桃子	三浦のぶお
	矢澤青河	馬場大介	戸ヶ﨑勤	星野正義
	永井富治	石田修		
スポーツ推進委員	鈴木貴志			

大会競技役員

▶総務部

受付・救護	金子和代	堤和子	金子貴子	橋本友佳
	山口圭太			
用具会場	◎☆勝田順一	○☆佐藤賢太	錦古里常美	児島稔昭
	村上孝児	萩原正信	萩原勉	真道隆
	峰岸高広	斉藤淳	新井和晶	

▶賞典部

賞典	◎☆三田浩嗣	○☆落合智弘	○☆島津忠義	本多和夫
	秋元博	渡辺俊男	庄司豊	齋藤宏治
	小山隆太朗	田所真琴	山出峰生	藤田剛

▶進行部

放送	◎☆寺岡修	山崎小桃	杉山凛子	
招集	◎☆田村敦	○☆池田剛	○☆松永匡央	蕪木一郎
	佐藤建三	石井昌巳	荒木利治	水村淳一
	秋元竜哉	酒井香紀	安藤亮	綿沼俊男

▶演技部

出発誘導	◎☆椙尾元紀	○☆栗原悠紀	大野康行	市ヶ谷武志
	栗原正夫	松原晴雄	伊藤好樹	藤田安志
決勝誘導	◎☆秋葉正和	○☆大谷昭博	逆井一将	松村東住
	杉本利雄			

▶審判部

出発	◎☆林道浩	○☆稲田秀未	井上寛	西袋政巳
	小山英高	峰岸栄一	渡部寿夫	清水忠雄
	島田禎征	北沢勝則		
決勝	○☆峰岸啓介	畠山恭一	清水隆行	峰岸進一
	安藤晃	藤川慎也		

◎：責任者　　○：副責任者　　☆：スポーツ推進スタッフ

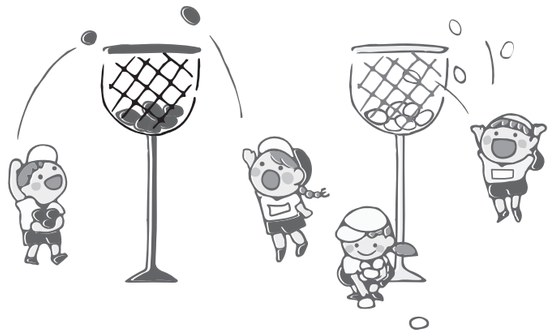
市民体育祭プログラム

開会式（9:00）

No.	時刻	種目	人員	参加範囲
1	9：15	ラジオ体操	－	全員
2	9：30	紅白玉入れ	60	65歳以上
3	9：45	町会対抗玉入れ	200	町会選抜
4	10：00	50m競走	80	小学1・2・3年生
5	10：15	幼児競走	60	未就学児
6	10：30	80m競走	60	小学4・5・6年生
7	10：45	町会対抗綱引き	140	町会選抜
8	11：00	ロマンス競走	80 (40組)	一般
9	11：15	親子競走※	120 (60組)	親子（未就学児）
10	11：30	かりもの競走	100	一般
11	11：45	町会対抗回旋フットボール	60	町会選抜
12	12：00	ラジオ体操	－	全員

閉会式（12:15）

※　親子競走で子は親と離れてのスタートとなります。
　　離れられない場合は、参加御遠慮願います。



戸田市立
図書館 **上戸田分館 PRESENTS**

2026
10
Vol.135

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？



『本が生まれるいちばん側で』
藤原印刷／著
ライツ社

【ハッとして！GOOD ポイント】
本をつくること、変わらないと思えること。

自分も、大好きな喫茶店も、この町も、まわりの人もいつかすべてなくなってしまう。ある大学生はふと不安に思って、一冊の本をつくりました。300 年後に、「いまこのときのわたし」を残したくなったのです。人の記憶や景色は移ろっても、本に書かれた言葉は変わらない。ページを開けば、そのときの感情が、言葉が、そのときのまま待っている。本には、過ぎゆく時を引き止める強さがある。
そう思わせてくれる言葉がそこにあります。



⇦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
№3「戸田中央総合病院」徒歩約 5 分
№4「上戸田二丁目」　徒歩約 5 分
川岸循環(赤)最寄りの停留所
№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

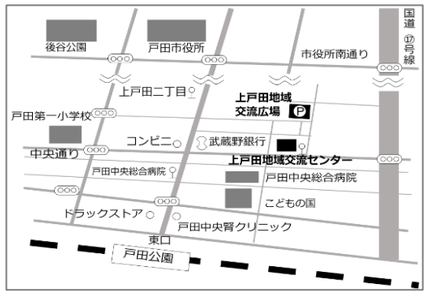
センター休館日　10/19(月)

図書館休館日
10/5(月)～10/7(水) ※特別整理期間
10/19(月)

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」10 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

あいパル
PALDISE

2026
Vol.135 10
【パルダイス】
上戸田地域交流センター
戸田市立図書館上戸田分館



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】
あんさんぶる図書館フェスタ / ピンクリボン×フラ /人権ポスター展 /
わたしとあなたの大事なからだ / 音楽祭説明会 / チャレンジショップ

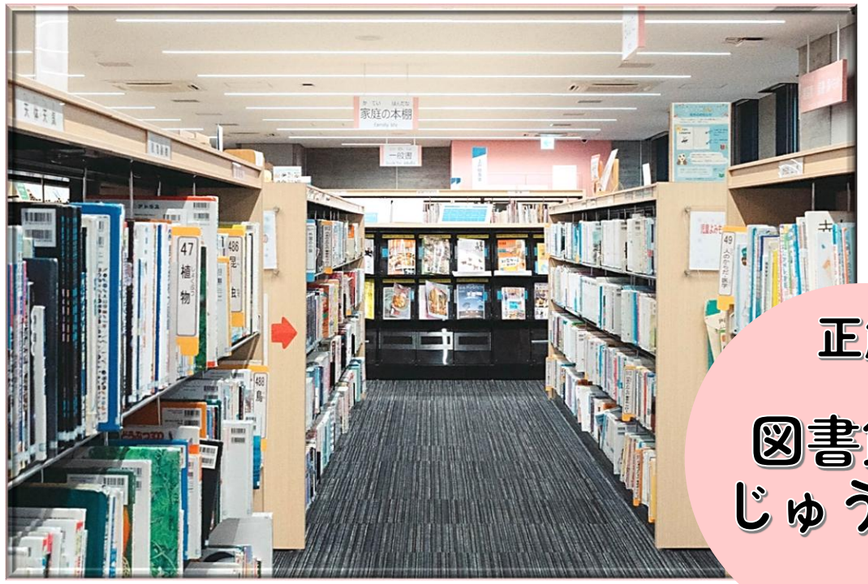
講座・イベント案内 / 図書館情報ステーションだより /
手始めの３冊 / ハッとして！GOODカード

次のおまつり▶▶▶ 11/21(土)「あんさんぶる図書館フェスタ」

新連載



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, 4



正解

図書館のじゅうたん

なぜじゅうたん？

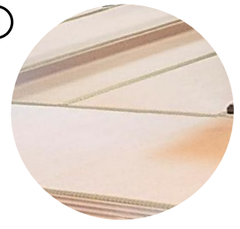
その理由は…足音が響かなくなるから！

図書館では、たくさんの人が歩いたり、本を運ぶブックトラックが通ったりします。そんな時、固い床では、足音や車輪の音が響きやすくなってしまいますが、じゅうたんにすることで音を和らげてくれているんですよ。
また、やわらかいじゅうたんは万が一本を落としてしまっても、傷みにくいんです。みんなが本を読んだり、調べものをしたりして過ごす図書館。床にも過ごしやすい場所にするための工夫が隠されているんですね。



あいパルの床クイズ！

①



②



③



上の写真、どのお部屋の床か分かるかな？

寝転んだり、赤ちゃんがハイハイしたりできる**畳の床**。
靴をぬいで、ヨガや体操など、からだを動かせる**木の床**。
汚れても掃除しやすい**つるつるの床**。
同じ建物でもお部屋の使い方に合わせ色々な素材の床があります。
上の写真、どのお部屋の床か分かりますか？　あいパルの中でぜひ、探してみてね！

答え　①　2F 多世代交流スペース　②　1F ろうか　③　3F 軽体育室

NEW!

新イベント誕生！

あんさんぶる
図書館フェスタ

11/21(土) 9:30～16:00

読むだけじゃない図書館、上戸田分館へ。
男女共同参画推進拠点のあいパルで
いつもとはちょっと違う、本の楽しみ方。

詳細は順次公開

ラジオ体操 9:30～

あそぶ

ボードゲームひろば

ことばを楽しむ
クイズ＆読み聞かせ



であう

ビブリオバトル

みんなの掲示板

AI とことば



聴く

「アクセシブル
ライブラリー」紹介



つながる

囲碁将棋ひろば

モルック



知る

防災カフェ

映画上映会



ピンクリボン × フラ

Pink Ribbon × Hula

2026.10.11 SUN　10:30～16:00

共催：上戸田地域交流センター あいパル／Pink Ribbon×Hula実行委員会





がんになっても、治療をしつつ生活と仕事を
継続して生き生きと暮らす人がいることを知り、
がんとの共生社会について考えてみましょう！

1階　広場

✿フラダンス＆ウクレレ発表　✿トークショー
✿チェアロミロミ　✿ピンクリボンのシュシュブレスレット

1階　多目的室

Pink & colorful!!
フラガールの森カフェ



✿ハワイアンクラフトショップ
✿ミニガレージセール

3階　研修室

3階ラウンジ
特別コラボイベント

✿ピンクリボン×ブレストアートメイク®
✿アートメイク看護師トークショー

2階　高齢者サロン

✿骨量測定会　～骨粗しょう症を予防しましょう～

3階　ホール

✿UKULELE DAY CAMP 2026

Food & Sweets

✿alohadog cafe　✿étoile　✿MALASA POP
✿STOVE C.S.　✿キッチン　シーキャビン
✿リゾート肉バル　AndamanBlueToda

3階　軽体育室

✿アピアランスネイル　✿眉デザイン・眉メイク
✿補整下着展示＆試着　✿関連図書＆絵本展示

詳しくは館内で配布中のプログラムをご覧ください♪

人権ポスター展

11/1(日)～8(日) 10:00～16:00 1階市民ギャラリー

最終日 11/8(日)は人権カフェ開催！　テーマ:レ・ミゼラブル





【人権カフェ】知ろう！話そう！
～「レ・ミゼラブル」から考える人権～

お茶を楽しみながら
人権について考えてみましょう！

11月8日(日)
14:00～15:00
対象：どなたでも
定員：10人
講師：あいパル職員
料金：無料
申込：10/5(月)～



11/1(日)

乳幼児の保護者のための「わたしとあなたの大事なからだ」

時間：10:00～12:00
対象：乳幼児の保護者（保育関係者なども可）
定員：15組



乳幼児の保護者のための性教育講座です。
「からだの権利」、「成長」、「からだの洗い方」、
「プライベートゾーン」など一緒に学びましょう。

11/29(日)

小学生の保護者のための「わたしとあなたの大事なからだ」

時間：13:30～15:30
対象：小学生の保護者（教育関係者なども可）
定員：30人



小学生の保護者を対象とした性教育講座です。
「からだの権利」、「成長」、
「プライベートゾーン」や伝え方など
一緒に学びましょう。

講師：小村陽子
料金：無料
申込：10/5(月)～

託児あり
対象：1歳～未就学児
定員：6人



赤ちゃんとママのためのニコニコたいむ

★11月10日(火)
※男の子の身体や成長について
☆10月6日･20日(火)
※20日は女の子の身体や成長について
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：★10/5(月)～　☆受付中

パパも一緒にふれあいタイム

★11月8日(日)
☆10月4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：★10/5(月)～　☆受付中

成長に合わせた抱っこ、遊びを
一緒にしましょう♪

第5回
あいパル音楽祭

2027年　5/8(土)・9(日)



第5回あいパル音楽祭
出演者、出展者募集に伴う説明会

・11月3日(火祝)　14:00～15:30
・11月7日(土)　14:00～15:30

会場：3階ホール　申込：10/5(月)～

2日間のうちどちらかにご参加ください。
1団体につき、2名まで参加可能です。
出演・出展の申込には、説明会への参加が
必須となります。

【　出演者　募集　】
・発表出演者（ホール・広場・MUSIC＋）
・ラジオ体操生演奏
・絵本×生演奏
・その他、子ども向け会場、飲食スペースでの演奏

【　出展者　募集　】
・ワークショップ
（音符や音楽にまつわる柄などを取り入れた
ハンドメイド作品、楽器工作、楽器体験、など）
・MUSIC+展示作品（形態は問いません）

募集要項は、10月26日（月）から、
館内1Fロビーで配布、HPからもダウンロードできます。

あいパル音楽祭実行委員会
問合せ：あいパル窓口またはお電話にて☎048-229-3133

講　座　案　内



ハワイアンリトミック A･B･C

11 月 5 日･19 日、
12 月 3 日･17 日(木)全 4 回
A 9:45～10:30　B 10:45～11:30
C 11:45～12:30
対象：A 6 ヶ月～1 歳 6 ヶ月の子と保護者
　　B 1 歳 6 ヶ月～未就園児と保護者
　　C 6 ヶ月～未就園児と保護者
定員：A、B 15 組　C 10 組
講師：熊木恵梨、古賀彩香
料金：各 3,440 円（保険料込）
申込：10/7(水)～



わくわくサイエンス A･B
「不思議な構造でデザインしてみよう ～テンセグリティ、セルフバランス、ねじれ構造～」

11 月 29 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：10/5(月)～



美姿勢エクササイズ

11 月 7 日･14 日･28 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：10/6(火)～



初めての生成 AI ～AI って?ChatGPT って? をスマホで体験～

11 月 6 日(金)
10:00～12:00
対象：生成 AI を触ったことがない、
　　これから生成 AI を使いたい方
定員：10 人
講師：西塔幸由
料金：530 円
申込：10/5(月)～



日常生活に生成 AI を ～ChatGPT の活用を スマホで体験～

11 月 13 日･20 日(金)
10:00～12:00
対象：生成 AI とは何かを
　　理解している方
定員：10 人
講師：西塔幸由
料金：1,060 円
申込：10/5(月)～
当日までに Gmail アドレスをご用意ください。



生成 AI を使い分ける ～ChatGPT 以外の AI も スマホで体験～

11 月 27 日(金)
10:00～12:00
対象：生成 AI の操作に慣れてきた、
　　さらに使いこなしたい方
定員：10 人
講師：西塔幸由
料金：730 円
申込：10/5(月)～
当日までに Gmail アドレスをご用意ください。



手芸ひろば「シャドーキルトの クリスマスかざり」

11 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：10/5(月)～



お喜楽スペシャル 「麹であそぶ 5」

11 月 19 日(木)
10:00～13:00
対象：おおむね 60 歳以上
定員：20 人
講師：冨岡節子
料金：1,500 円（保険料込）
申込：10/5(月)～



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

★11 月 28 日(土)　☆10 月 31 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：★10/5(月)～　☆受付中

申込・問い合わせ 申込方法：窓口・電話（℡048-229-3133）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一度！ まちの歌声ひろば

11 月 2 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：10/10(土)～



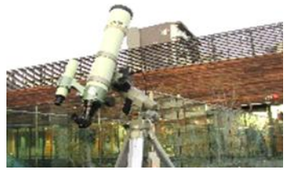
ウクレレに初めて触れる人のための 「UKULELE 超初心者講座」

11 月 1 日･8 日･15 日･22 日(日)
全 4 回
13:00～15:00
対象：小学 5 年生以上
定員：15 人
講師：山口まく
料金：3,200 円
申込：10/5(月)～



曲に合った弾き方を学びたい人のための 「UKULELE 中級講座」

11 月 1 日･8 日･15 日･22 日(日)
全 4 回
10:00～12:00
対象：どなたでも
定員：34 人
講師：kulele（クーレレ/しまさん）
料金：3,200 円
申込：10/5(月)～



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



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：受付中



大人の寺子屋 はじめよう！楽しい音楽 「モーツァルト」

12 月 13 日(日)
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：10/24(土)～

2026年 10月 24日 (土)

アフタヌーンコンサート

開場　12：30／開演　13：00
料金　大人800円　子ども(小学生以下)600円
　　0歳児無料

会場：3 階ホール
定員：各６０人
申込：受付中
前売り券には、当日のみ有効の
あいパルカフェ引換券
(コーヒーまたはミニソフト)付

イブニングコンサート

開場　15：30／開演　16：00
料金　1,800円

～出演者～
ヴァイオリン…小池 弘之
ヴァイオリン…小池 里枝
ヴィオラ　…成瀬 かおり
チェロ　…間瀬 利雄

あいパルコンサート vol.38
新春スペシャルコンサート　【モーツァルトの饗宴】

2027 年 1 月 16 日(土)

会場：3 階ホール
定員：各 60 人
料金：各 2,000 円
申込：10/24(土)～

マチネ　13：30 開演
ソワレ　17：00 開演
開場は各回、開演時間の 30 分前

～プログラム～
・フルート四重奏曲
・フルート協奏曲　ト長調
・交響曲第 29 番(弦楽五重奏版)
・セレナード「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」　ほか
詳細はチラシをご確認ください。

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 毎週土

9:30～
どなたでも
※雨天時は室内で開催
１日のはじまり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



10 月 10 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

ちぎって貼って新聞ちぎり絵



第 2･4 火
過去の作品からも選べます♫

10 月 13 日･27 日(火)
「キリン」
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います

パルシアターとかみとだおはなし会



10 月 4 日(日)10:30～11:30
11 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
10 月「なかよしおばけ」
11 月「スターリーテイルズ」

第 2･4 月 オセロひろば

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

第 1･3 土 こどもと初心者のための囲碁将棋ひろば

10 月 3 日･17 日(土)
13:00～15:00
初心者(囲碁将棋を覚えたい方)
定員：18 人

第 4 日 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

10 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

日 ハロウィンおはなし会

10 月 18 日(日)
10:30～11:30
3 歳児～小学校低学年
定員：10 組(20 人)
※事前申込制　受付中
申込・問合せは上戸田分館
(℡048-442-1211)へ

毎週木 ぬりえセラピーでリラックス

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

毎週水 音楽に合わせて脳トレ体操！

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

金 赤ちゃんおはなし会

10 月 2 日･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)

金 みんなでパルるんひろば

10 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。

土 ウクレレひろば

10 月 17 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

読書カフェ ～ゆるっとビブリオバトル編～

11 月 21 日(土)
14:00～16:00
どなたでも
定員(発表者)：10 人
※発表者のみ事前申込制
※見学は当日受付
申込・問合せは上戸田分館
(℡048-442-1211)へ

大会めざしてチームをつくろう！ モルック練習会

10 月 17 日(土)
10:00～12:00
小学 3 年生以上
運動神経に関係なく、子どもから大人も一緒に楽しめます。
11 月の大会を目指して、チームで練習をしましょう。

絵本カフェ

10 月 18 日(日)
14:00～15:30
中学生以上
定員：15 人
テーマ「赤ずきん」
※事前申込制
申込・問合せは上戸田分館
(℡048-442-1211)へ

あいパルの 健康フリーイベント

おしゃべりコミュニティルーム



10 月 15 日(木)･26 日(月)
10:00～12:00
どなたでも
話して、遊んで、みんなで楽しく健康になりましょう！
握力・血圧測定や、プチ脳トレを開催しています。

こころとからだの健康相談



10 月 15 日(木)･23 日(金)･26 日(月)
10:00～12:00
どなたでも
自身と家族の健康、子育てのお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。
℡048-229-3133
※お一人 30 分までです

図書館情報ステーションだより 【vol.6】

「ジャケ買い」ならぬ「ジャケ選書」してみました



８月までは目にも涼しげな「ブルー」、９月は認知症月間にちなんで認知症理解･支援のシンボルカラー「オレンジ」が表紙を彩る本をセレクション！ 色だけ？ いえいえ、内容でも涼を味わえるもの、認知症や生きることを考えられるものを選んでいます。ですが、オレンジの本は上戸田分館に少なく、黄色の本も織り交ぜていたのは、ここだけの秘密です……。



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

ぬいぐるみおとまり会



ぬいぐるみと一緒に絵本やおはなしを聞いた後、ぬいぐるみだけあいパルにおとまりします。大人だけの参加も歓迎！

11月15日（日） ①10:30～11:30　②13:30～14:30

対 象：どなたでも ※絵本やおはなしの内容はお子さん向けになります
定 員：各 10 組（20 人）
申 込：11/1（日）～ 上戸田分館(048-442-1211)

15日(日) おはなし会：ぬいぐるみをおあずかりします
→ 16日(月) おとまり会：あいパル休館日です
→ 17日(火) おむかえ：1 週間以内にお越しください

戸田ぶらりウォーク～上戸田の巻～



「戸田歴史ガイド」と一緒に、上戸田地域の寺社などを散策します。戸田の自然と史跡をめぐりましょう。

10月31日（土） 9:30 出発 12:00 解散予定

※9:20 あいパル多目的室集合

対　　象：中学生以上（小学生は保護者同伴なら可）
ガイド役：戸田歴史ガイドの会　　定　　員：15人
料　　金：10 円（保険料）　　申　込：10/5（月）～
上戸田分館(048-442-1211)

戸田市チャレンジショップ事業

ビジネスをもっと身近に！想いをつなげるチャレンジプロジェクト

2026年10月30日(金)・10月31日(土)

上戸田地域交流センター　あいパル １階市民ギャラリー(戸田市上戸田２−21−1)

予約方法、日時等の詳細については、市ホームページをご確認ください。

眉メイク体験＆講座



五十嵐　桃子さん
医療アートメイク看護師

眉のお悩みはありませんか？
お一人おひとりのお顔立ちやお悩みに合わせて似合う眉をご提案します。眉メイクのコツなどもお伝えします♪

【30日】10:00 ～ 17:00
【31日】13:00 ～ 17:00
■似合わせ眉メイク体験　1,000円 30分程度
■自分で描ける！眉メイクレッスン　1,000円
1時間／定員５名
■眉のお悩み相談　500円
空き枠 10～15分程度

ボディケア



出張ボディケア幸楽
柴村　龍耶さん

お気軽に身体をリフレッシュしてみませんか？
無料の姿勢チェックで、あなたの身体のクセや姿勢を確認します。
気になる１箇所を集中的にほぐす「クイックケア」、全身の疲れを癒したい方は「全身ケア」をご用意しています。

【31日】10:00 ～ 17:00
■クイックケア１箇所　10分　1,000円
■全身ケア　20分　2,000円

せつこさんのときめく健康レシピ帳 vol.02

レンジおからケーキ

材料（6人分）

- 生おから　100ｇ
- 砂糖　30ｇ
- サラダ油　大さじ1
- ベーキングパウダー　小さじ1
- 卵　2個
- 純ココア　大さじ1
- 塩　ひとつまみ



作り方

1. 器に全ての材料をいれて、泡立て器でよく混ぜたら、器に入れる
2. 器を台の上でトントンたたき、表面を平らにする
3. 電子レンジ６００ｗで５分加熱する
4. ゴムベラなどで取り出して冷まし、６等分に切る

※器はレンジ対応・耐熱のものを使用してください



・キッチンバル　BUONO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

冨岡 節子

手始めの３冊【No.61】

今日からあなたも紅茶ツウ！

11月1日は「紅茶の日」。江戸時代、ロシア帝国に漂着した日本人船頭、大黒屋光太夫が招かれたお茶会で日本人として初めて紅茶を口にしたことにちなんだ日だそうです。一杯をさらにおいしく。紅茶が楽しくなる３冊をご紹介します。

淹れ方でこんなに味が変わる！簡単なひと工夫でもっとおいしく



『いつもの紅茶がもっとおいしくなる本 ティーバッグから始める紅茶ライフ』
保科健／著　時事通信出版局

本格的な茶葉もいいけれど、まずはいちばん手近なところから始めてみましょう！

カップをあらかじめ温めておく、淹れている間はふたをする。それだけで、スーパーやコンビニで手軽に買えるティーバッグも味が変わるそうです。甘味料一つでも、紅茶の味や香りを邪魔しない上白糖、コクのある三温糖があります。さらに果物、スパイスを使ったアレンジなど、どれも家にあるもので試すことができます。お菓子やパンとのペアリング（組み合わせ）も紹介されていて、お家でティータイムが楽しめます。

マイボトルで、仕事や勉強の合間や、お出かけの時など、特別な道具をそろえなくても、紅茶の時間はつくれます。自分好みの一杯を、見つけてみませんか。

紅茶はどう選ぶ？産地ごとの特色から



『紅茶バイブル　知る・味わう・楽しむ』
山田栄／監修　ナツメ社

紅茶と緑茶とウーロン茶。まったく別の飲みものに見えて、じつは原料は同じ「茶の木」です。違いを生むのは、発酵の度合い。発酵させないと緑茶、途中まで発酵させるとウーロン茶、しっかり発酵させると紅茶になります。知ってみると、飲み比べてみたくなりますよね。

本書は、そんな紅茶の基本から茶葉ごとの味わいや香り、おすすめの飲み方まで案内してくれます。ダージリン、アッサム、ニルギリ。紅茶でよく聞く銘柄は、どれも産地の名前なんです。同じダージリンでも、収穫された農園によって味わいが違うそうです。緑茶が親しまれている日本でも、じつは紅茶の産地があり「和紅茶」として紹介されています。読めば、紅茶を買うときに楽しくなる一冊です。

優雅なだけじゃない？英国と紅茶の歴史



『図説英国紅茶の歴史』
Cha Tea 紅茶教室／著　河出書房新社

「紅茶といえばイギリス」。そんなイメージ、ありませんか？ところが17世紀のイギリスで先に広まったのは、じつはコーヒーだったそうです。今の喫茶店のさきがけともいえるコーヒーハウスは、最盛期のロンドンに3000軒もありました。少し遅れて入ってきたお茶も多くの店で出されましたが、当時のそれは中国や日本で飲まれていた緑茶で、「東洋の神秘薬」として人気を集めたといいます。そこから紅茶がイギリスに根付くまでの歴史を、本書は美しいアンティーク画とともにたどります。

男性ばかりのコーヒーハウス、女性でにぎわったティーガーデン、王や女王が愛したアフタヌーンティー。時代とともに変化した紅茶事情。ちなみに現代のイギリスでは、ほとんどの人がティーバッグ派だとか。

回覧

健康づくりを応援するコバトンALKOO（あるこう）マイレージに参加して、歩く楽しみを広げませんか？

◆ イベント全般に関するお問い合わせ ◆
Tel　４４６ - ６４７９
福祉保健センター 保健政策・感染症対策担当

コバトンALKOOマイレージで出来る事

- アプリを使って、毎日の歩数を自動で記録
- 歩数やイベント参加に応じてマイレージポイントが貯まる
- 貯まったマイレージポイントで、賞品の当たる抽選会に参加
- 戸田市独自の抽選会も年１回開催

このアイコンが目印

市ホームページ

※無料版でご参加ください。有料のプレミアムコースに登録いただく必要はありません

登録を迷っている方、スマホの操作が不安な方へ

コバトンALKOOマイレージ新規登録イベントを開催します！

次の対象イベント会場の「コバトンALKOOマイレージ」ブースで、スタッフがアプリのダウンロード・新規登録作業をサポートします。当日、イベント会場で新規登録した方に先着で特典（TODA PAYポイント）をプレゼントします。

対象：18歳以上の戸田市民

イベント当日に新規登録で、特典プレゼント！

新規登録者特典	会場でALKOOアプリを新規登録した方に TODA PAY トダペイ 500 ポイント プレゼント　各会場先着100名 ※1人につきいずれかのイベントで1回のみ		
イベント名	健康福祉の杜まつり	キタトダみんなの文化祭	美笹公民館まつり
開催日時	10月18日（日） 10：30～15：00 受付は14：30まで	11月21日（土） 10：00～15：00 雨天時は11月22日（日）に順延	12月6日（日） 10：00～15：00
場所	戸田市健康福祉の杜 （大字上戸田5番地の6）	北戸田駅　西口駅前交流広場 （北戸田駅西口周辺）	西部福祉センター （美女木5-2-16）
マイレージポイント	1,500ポイント	500ポイント	500ポイント

注意：マイレージポイントは、アプリ内で使えるポイントです。TODA PAYポイントとは異なります。

戸田市民限定

すでにアプリを登録済みの方にも、特典がございます！

アプリは登録済みで、会場でアンケートに回答いただいた戸田市民の方の特典

＝ 記念品（※無くなり次第終了となります）＋ マイレージポイント（※アプリ内の抽選に使えるポイントです　TODA PAYポイントではありません）

※ログインエラー等により、その場でのポイント付与が難しい場合でも、ブースへお越しいただき、アンケートを回答いただいた方には「記念品」をお渡しします

イベントに来られない方 裏面もご覧ください

表面のイベントに来られない方
下記手順でアプリをダウンロードしませんか？

コバトンALKOOマイレージの参加方法

1 ALKOO(あるこう)アプリのダウンロード

← この二次元コードをスマホで読み取るか、Googleplayもしくは AppStoreのアプリストアで、「あるこう」と入力して検索

このアイコンが目印

2 アプリの初期設定をして、歩数が表示されるトップ画面まで進みます

(注意)無料版でご参加ください。有料のプレミアムコースに登録いただく必要はございません

3 コバトンALKOOマイレージに参加登録をする

Step 01 ALKOOアプリトップ画面にあるお知らせ画像(バナー）から**オレンジ色のコバトン**の画像をタップ



埼玉県マスコット「コバトン」

コバトンをみつけて！



バナーは横にスライドして切り替えることができます

Step 02 アプリに関する説明の画面が出るので読み進めてください



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

Step 03 登録方法の選択

戸田市民の方は必ず一般参加者の方を選択し「次へ」をタップ

(注意)一般参加者の方から登録した戸田市民に限り、戸田市独自のキャンペーン等の対象となります



埼玉県マスコット「コバトン」

ここ重要！



Step 04 会員情報の入力

会員情報は正確に入力してください。特に、郵便番号を間違えると、戸田市独自の抽選会の対象とならない場合がありますのでご注意ください



Step 05 会員情報フォームを入力し、この画面が出たら登録は完了



ALKOOトップ画面が変わります



本アプリは「90日間続けて」開かなかった場合、アカウントが利用できなくなります。
（コールセンターにて、過去の登録情報の削除が必要となります。）
→こまめにアプリを開いて、歩数を確認しましょう！

【コールセンター】アプリのダウンロード等に関するお問い合わせ･ご不明な点などはこちらへ

TEL：0570-015566 ※ナビダイヤルの通話料金は発信者負担 受付時間：9時～17時（土日･祝日･年末年始除く）

メール：info@kobaton-alkoo.com メールでのお問い合わせは、内容により、回答までお日にちをいただく場合があります。

回 覧

スケアード・ストレイト

（スタントマンによる自転車交通安全教室）



《 スケアード・ストレイト 》 とは．．．

スタントマンが参加者の皆さんの目の前で交通事故を再現し、事故の恐ろしさや衝撃をリアルに感じていただきます。ルールをただ学ぶだけでなく、事故に遭わないために、「どのように行動すべきか」を、参加者一人ひとりが主体的に考えるきっかけを提供する教室です。

【日時】 **令和8年11月8日(日) 13:30～14:30**

※どなたでも参加できます。事前申し込みは不要です。

【会場】 **戸田市立美女木小学校 校庭**

（住所：戸田市美女木 2-33-1）
※雨の場合は、体育館で実施。（人数制限あり）
※駐車場はありません。お車でのご来場はご遠慮ください。



【内容】

- 傘さし運転、ながらスマホが招く事故、交通ルールを守らないとどうなるか
- 飛び出し自転車が車と衝突
- トラックの左折巻込み事故
- 横断歩道は必ずしも安全ではない!?
- あなたの命を守るヘルメット

★☆ 交通安全に役立つグッズやチラシもご用意しております。ぜひお越しください!! ☆★

◆主催 戸田市 ◆共催 蕨警察署、蕨・戸田地区安全運転管理者協会
◆問い合わせ 戸田市役所都市交通課 048-441-1800（内線329）

回覧

地域包括支援センター・福祉センター連携事業

令和８年度　地域づくりセミナー

認知症サポーター養成講座

認知症は誰でもなる可能性がありますが、備えがあれば恐れずに対策できます。
認知症サポーターとは、特別何かをするわけではなく、認知症を正しく理解し、
認知症の人とご家族をあたたかい目で見守る方のことです。
まずは、今後の自分やご家族、友人のために、認知症を学びに来ませんか？



時間　１０月２７日（火）

１４時００分～１５時３０分（受付　１３時３０分～）

場所　西部福祉センター（大会議室）

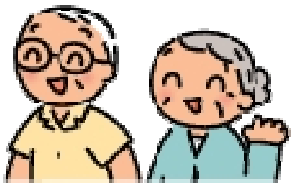
戸田市美女木５丁目２番１６号

無料

※駐車場が少ないので、公共交通機関でお越しください。

内容　認知症サポーター養成講座

- 認知症を学ぼう
- 認知症の人の気持ちを理解しよう
- みんなで楽しく介護予防体操



講師　戸田市立地域包括支援センター　職員

対象　戸田市在住・在勤者６０人（市内に被介護者がいる方も可）

申込　(前日までに)戸田市地域包括支援センターへ電話又は来所
申込順　　048－422-8821

主催：戸田市立地域包括支援センター
☎048－422-8821
住所：戸田市美女木4－20－6

回覧

戸田市不登校について考える会
～一人ひとりを大切に～

第一部　基調講演　（9:50～10:50）



テーマ「不登校の心理と保護者の関わり方」

講師：跡見学園女子大学心理学部臨床心理学科

教授　小栗　貴弘　氏

第二部　シンポジウム（10:55～11:35）

不登校経験者の方からのお話をいただきます

第三部　進路相談や学びの場の個別相談会
（11:40～13:00）

①通信制や単位制の高校、サポート校等の紹介後、個別の相談ブースにて担当者と進路相談等の相談をすることができます

②本市の多様な学びの場やその他の支援の紹介後、個別の相談ブースにて担当者と相談をすることができます

令和8年10月17日（土）

9:45－13:00

（受付　9:30）

戸田市文化会館3階

参加費
無料

お申込みは
こちらから
申込期限：10月13日

【主催】戸田市教育委員会　【お問合せ】048-434-5660

回覧

第１７回戸田市公民館
ビッグバンドジャズオーケストラ演奏会





令和8年11月1日（日）
開演 13:30（開場 13:00）

新曽福祉センター
（新曽公民館）
３階ホール　　無料

当日先着順333名（車いす席5席含む）
申込み不要

※公演時間は2時間程度を予定しています



出演：　左門オールスターズ
♪華やかなビッグバンドJAZZの魅力を
お楽しみください。♫

■交通アクセス
ＪＲ埼京線　戸田駅下車
徒歩約10分
駐車場に限りがありますので、
できるだけ、徒歩・自転車
または公共交通機関等を
ご利用ください

■お問い合わせ
戸田市新曽福祉センター
（新曽公民館）
☎048-445-1811

主催　戸田市立公民館
（戸田市教育委員会事務局生涯学習課）



詳細はこちらから→

回覧

フルート＆アイリッシュハープ

アフタヌーンコンサート

Duo Serenaによる
フルート＆アイリッシュハープコンサート。
コンサート後ご希望の方は楽器ふれあい
体験が出来ます。



2026
10/24
土

13:30開場
14:00開演
コンサート 14:00～15:00
1階　多目的室全面

料金 500円　　定員 40名　　対象 お子様から大人まで
但し未就学児は保護者同伴

出演





Duo Serena

2023年に結成された
フルート奏者岡田知里さんと
アイリッシュハープ奏者くららさんの
フレッシュなDuo

お申込み方法
専用サイト（STORES https://coubic.com/sakurapal）
または、電話・窓口で受付
専用サイトQR

【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、新害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。