回覧

TiFA

戸田を世界に世界を戸田に

■会報■

No.119 December 2026

公益財団法人
戸田市国際交流協会

TODA INTERNATIONAL FRIENDSHIP ASSOCIATION

日本語デビューはTIFAの「日本語教室」から！

日本語理解委員会
特　集

私たち委員会は、①日本語教室、②日本語ボランティアや日本語に関心のある方を対象とした養成講座、③外国人による日本語スピーチコンテスト、この３つを、TIFA 事務局の協力のもと開催しています。戸田市に在住、在勤の外国人の皆さんを応援したいと活動しています。私たちとボランティアを始めてみませんか！





楽しい♪　こども英会話教室

【国際交流推進委員会　9月6日　さくらパル会議室】

当日は、あいにくの雨でしたが、欠席もなくにぎやかに開催されました。初めに先生と歌いながら自己紹介をしました。

先生の示す色を部屋の中で探して見付けるゲームや、動物の名前も英語で学びました。身体を動かして上下左右を学ぶと、皆さんとても楽しそうでした。保護者の皆様からは、「こんなに素晴らしい講座があることを知らなかった」「また参加したい」との声をいただきました。

（事務局）



講師紹介：早稲田大学院生(ブラジル出身)
Ana Paula Nogueira Barbosa
アナ・パウラ・ノゲイラ・バルボサさん

日本語ボランティア養成講座

【日本語理解委員会　９月 12 日 さくらパル会議室】

戸田市出身の湯田先生を講師としてお呼びするのは３回目になりますが、難しくて複雑な法令を、簡単に分かりやすく説明してくださるので、とても助かります。特に、法改正が厳格化した背景や、一部では誤った報道がされているなど、現場に携わっている専門家でないと分からない事を学ぶ事ができて良かったです。

「街のカレー屋さんがなくなる」とか、「永住権が取れなくなる」とか巷では色々と言われていますが、本当はどうなのか？内容盛りだくさんの、１時間半でした。

感想の中にも多数上がっていましたが、「日本で真面目に働いて、私たちの暮らしを助けてくれている外国人の方々が不利益を被る事がないように、私たちも頑張ろう！」と、ボランティア活動を続けていくモチベーションにも繋がる講座でした。

（日本語教室　peco）





講師紹介：行政書士法人タッチ代表
行政書士　湯田　一輝さん



日本の生活ルールを知ろう！

【企画委員会　10月18日　さくらパル会議室】

当日は、７カ国・地域の外国の方３３名が講座に参加しました。戸田市環境課からのごみ出しのルールや、蕨警察署からの交通ルールなどの説明を受けたほか、戸田市協働推進課からは、地域で暮らすためのルールをまとめた「生活情報ノート」の配付がありました。日本の生活ルールを学び、地域に溶け込もうとする姿勢はとてもすばらしく、真剣に説明を聞いていました。

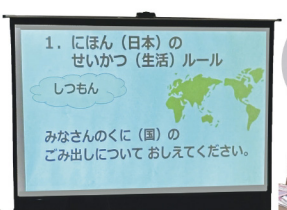
参加者からは、生活に密接に関わる知識を学ぶことができ、今後の日本での生活に大いに役立ちそうとの感想をいただきました。





インドネシアでは
多くの地域や一般家庭では
分別が徹底されておらず
全体の約７割がそのまま
埋め立てられているか
自家焼却されています





韓国では
ごみの分別排出が法で
義務付けられており違反すると
罰金もあります
ごみは、一般ごみ、食品ごみ、
リサイクルごみ、大型廃棄物に
分かれています



中国では
生活ごみを
生ごみ、資源ごみ、
有害ごみ、その他の
ごみに分ける
処分ルールが
あります



「生活情報ノート」が刊行されました

戸田市協働推進課が外国人の皆様に向けて、戸田市で生活するために必要な情報をまとめた冊子『生活情報ノート　Living in TODA』を作りました。外国人相談窓口、ごみの出し方、救急車の呼び方、生活のルールなど、地域でのスムーズな生活に役立つ情報が載っています。

日本語のほか、英語、中国語、韓国語、ベトナム語に対応しており、PDF 版も戸田市ホームページからダウンロードできます。





●各種講座

◆「日本の文化・習慣を知ろう」講座

と　き：12月20日(日)　午前10時～正午
ところ：新曽南多世代交流館(さくらパル)2階会議室
内　容：それぞれの国の文化や習慣について話し、お互いの文化を知りながら楽しく交流します。
講　師：地球っ子クラブ2000　代表　髙柳(たかやなぎ)　なな枝(え)　さん
対　象：市内在住・在勤・在学者(外国人を主な対象)　※日本人も参加できます。
定　員：50人　※申込順、費用無料
申　込：12月13日(日)までに電話・電子メールで



◆多文化共生ひろば～味覚



と　き：令和9年2月28日(日)　午前10時30分～午後2時30分
ところ：上戸田地域交流センター　キッチンスタジオ
内　容：セネガル家庭料理
講　師：NPO法人オリーブアゴラ　冨岡(とみおか)　節子(せつこ)　さん
対象・定員：市内在住・在勤・在学者　20人　※申込順
費　用：1,500円
持ち物：スリッパ、エプロン、マスク
申　込：令和9年2月2日(火)から費用を添えて協会へ

◆多文化共生ひろば～盆栽教室　新年に桜を仕立てて春を待つ



と　き：令和9年1月24日(日)　午前10時～正午
ところ：新曽南多世代交流館(さくらパル)2階会議室C
講　師：安行小梅園　小櫃(おびつ)　敏文(としふみ)　さん
対象・定員：市内在住・在勤・在学者　20人　※申込順
費　用：材料費　2,500円(当日支払い)
持ち物：エプロン、汚れてもよい服装
申　込：令和9年1月20日(水)までに電話・電子メールで

●出場者・参加者募集

◆日本語スピーチコンテスト



と　き：令和9年2月14日(日)　午後1時30分～3時30分
ところ：新曽南多世代交流館(さくらパル)2階会議室
テーマ：日本で暮らして感じたことなど、テーマは自由
対象・定員：市内在住・在勤・在学者で、日本語を母語としない高校生以上の方、10人
申　込：令和9年1月23日(土)までに申込書を窓口へ持参または電子メールで　※応募多数の場合は選考。表彰者、出場者に賞品あり

◆国際交流如月茶会

と　き：令和9年2月27日(土)　午前10時～正午
ところ：新曽南多世代交流館(さくらパル)2階和室
内　容：お茶一席
対象・定員：市内在住・在勤者　30人
申　込：令和9年2月2日(火)から21日(日)までに電話・電子メールで





編集後記

私が最近気になる日本語は「～と思いきや」という言葉だ。テレビのナレーションでよく使われているような気がする。使ったことがあるかもしれないが、意識し始めてからは、まだ使っていないと思う。皆さんにも、気になる日本語ありますか？　(YUKI)

お問い合わせ

(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

戸田市新曽南3-1-5　新曽南庁舎2F
(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。

そのほかの行事開催に関しては「広報　戸田市」にてご確認ください。

回覧

ふるさとチョイスGCF®

ガバメントクラウドファンディングに挑戦中

戸田市

戸田市未来の学び応援プロジェクト #5

「子供が主語」の学校へ
～子供たちが自ら創る、わくわくする学び場への挑戦～

この寄附は「ふるさと納税対象*」です。地域の課題解決に役立ててみませんか？

*返礼品はありません。なお、戸田市民の方も税控除の対象になります。



目標金額

1,000,000円

受付期間

2027年2月6日まで*

*目標の達成状況により変更の可能性があります。

プロジェクト概要

ワクワクするような「夢のある学校改革」を応援してください!!

子供たちや学校には、リソースが今以上にあればもっと「やってみたい」という夢が様々あります。
今年度は「子供が主語」の学校を目指し、子供たち自身の声を起点にワクワクするような
アイディアを集めました。
未来の学びを応援し実現するこのプロジェクトを、是非ご支援ください。



戸田市教育委員会
教育長　戸ヶ崎　勤

SDGsの推進
プロジェクト型の学び(PBL)の充実
インクルーシブ教育の推進
……

過去のプロジェクトの様子を公式noteで公開中！是非ご覧ください！▲

市長メッセージ



戸田市長
菅原 文仁

戸田市は「教育日本一」を目標に掲げ、これまでも様々な教育環境の整備に取り組んできました。
今年度は、新たにスタートした第5次教育振興計画の基本理念「好きを育み 得意を伸ばす とだの教育」のもと、子供たち自身からあふれる「やってみたい！」という想いや挑戦を形にする取り組みを進めています。
こうした子供たちの挑戦に、皆様のご支援が加わることで、学びがさらに進化し、豊かな未来を切り拓く力が育まれていくものと大いに期待しております。

▼お申込みはインターネットが便利！ふるさとチョイスガバメントクラウドファンディングへ

URL　https://www.furusato-tax.jp/gcf/5935

寄附までの流れ

URL https://www.furusato-tax.jp/gcf/5935

Step.01 GCFのプロジェクトページにアクセス

まずは上記URLか、右の2次元コードからアクセスして
GCFのプロジェクトページをご覧ください。

※窓口、郵便局、銀行等でのご寄附を希望される場合はこちら▲

Step.02 お申し込み手続きを行う

ふるさと納税で応援 ボタンを選択し、寄附金額入力ページへ移動。

寄附金額を入力後、ページに従い入力を進める。

返礼品はありません。ただし、個人で10万円以上、団体で20万円以上の寄附者には市長から感謝状を贈呈します。

*寄附時に受領辞退の申し出をした場合や表彰審査委員会による審査の結果によっては贈呈されません。



Step.03 決済をして寄附完了!!

後日、受領証明書をお受け取りください。
寄附控除手続きも、お忘れなく!!

ふるさと納税のメリットは?

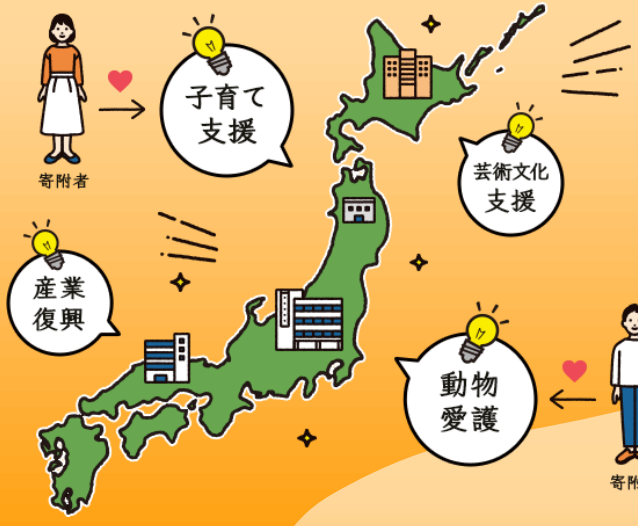
ふるさと納税とは、ご自身の故郷や、応援したい自治体に寄附ができる制度のことです。
自分の選んだ自治体に寄附を行うと、控除上限額内の2,000円を超える部分について、所得税や住民税の還付・控除が受けられます。



あなたの思いを込めた寄附が
ふるさとをそして日本を動かす!



ふるさとチョイスGCF®



使い道に共感した方から寄附を募る ふるさと納税型クラウドファンディング

ガバメントクラウドファンディング®(GCF®)とは、ふるさとチョイスがふるさと納税制度を活用して行うクラウドファンディングです。自治体が抱える問題解決のため、寄附金の「使い道」をより具体的にプロジェクト化し、共感を得た方から寄附を募る仕組みです。

寄附に関するお問い合わせ

戸田市教育委員会事務局 教育政策室
✉:kyo-seisaku@city.toda.saitama.jp
☎:048-441-1800(内線317・654)

戸田市老人クラブ連合会

戸老連だより

第６号

令和8年11月

仲間と笑って気分解放!!









10月10日（土）戸田市スポーツセンター第１競技場にて第49回シルバースポーツ大会が開催されました。詳細は８ページをご覧ください。

発　　行：戸田市老人クラブ連合会　埼玉県戸田市上戸田１丁目18番１号　戸田市役所　健康長寿課
制作・印刷：株式会社ニチコミ　東京都品川区大井1-24-5　大井町センタービル７階　TEL.03-5718-3900
http://www.nichicomi.com

会長あいさつ

新たな仲間を迎え、さらなる飛躍へ



戸田市老人クラブ連合会
会長　宮崎　正昭

会員の皆さまには、平素より戸田市老人クラブ連合会の活動に温かいご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

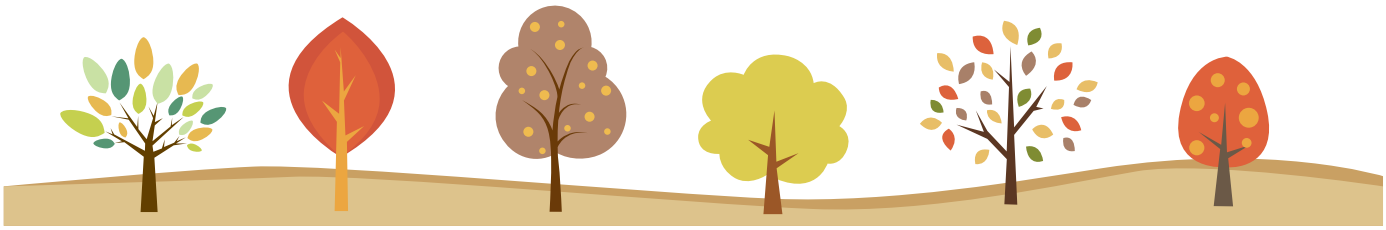
この会報誌がお手元に届くときには、すっかり秋も深まり、朝晩は肌寒さを感じる季節となっていることと思われますが、皆さまにおかれましてはいかがお過ごしでしょうか。今年は、記録的な大雨や相次ぐ台風など、天候に翻弄される日が多くございました。しかしながら、会員の皆さまの日頃からのご協力と支えのおかげで、無事にこの季節を乗り切ることができました。心より御礼申し上げます。

今年度も戸田市老人クラブ連合会や、各地域の老人クラブで、たくさん楽しいイベントを開催することができました。日頃の練習の成果を発揮され、皆さまで汗を流し、笑顔を分かち合う素晴らしいひとときとなったのではないでしょうか。こうして仲間と共に集い、元気に活動できることこそが、私たちの健康と生きがいの源であると改めて実感しております。

さらに、今年度は新たな老人クラブとして、下戸田地区において、「上町きんもくせいの会」が仲間に加わってくださいました。新しい風が吹くことで、連合会全体に一層の活気がもたらされることを大変心強く、嬉しく思っております。これからも会員の皆さまのお力添えをいただきながら、より多くの方に親しまれ、誰もが笑顔で暮らせる楽しい地域社会を築いてまいりたいと存じます。

これからの季節、インフルエンザ等の感染症も心配されますので、皆さまにおかれましては、くれぐれもご自愛いただき、ますます元気にお過ごしください。

結びになりますが、戸老連会員の皆さまのご健勝、ご多幸を祈念して、ごあいさつといたします。



私たちは戸田市老人クラブ連合会の活動を応援しています

デンタルケア渡辺歯科
一般歯科・小児歯科・矯正歯科・口腔外科・インプラント・審美歯科・ホワイトニング

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～13:00	●	●	●	●	●	●	／
15:00～20:30	●	●	●	▲	●	▲	／

休診日：日曜・祝日
▲…木曜、土曜の診療は18:00までとなっております。
戸田市本町4-14-8 YS戸田公園102
TEL 048-430-6600

病気も痛みも、まとめてご相談ください
こうゆうクリニック
整形外科・リハビリテーション科・内科・外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8：45～12：20	○	○	○	／	○	○	／
14：45～18：15	○	○	○	／	○	／	／

内科・外科の受付は17:30終了 休診日：木曜・土曜午後・日曜・祝日
戸田市新曽1935-3
TEL.048-290-8832

沖永整形外科
整形外科・リハビリテーション科
診療時間
平日／午前9:00～12:30　午後3:00～6:30
土曜／午前9:00～13:00
休診日／木曜日・日曜日・祝日
戸田市新曽896-1 レクセル戸田
TEL 048-445-1411

歯科・小児歯科・歯科口腔外科
矯正歯科・歯のレーザー治療
ささめデンタルクリニック
診療時間
平日10:00～13:00　14:30～20:00
土10:00～13:00　14:30～18:00
日10:00～14:00　休診日／水・日曜午後・祝
TEL:048-449-0648
戸田市笹目 4-16-11　P5台

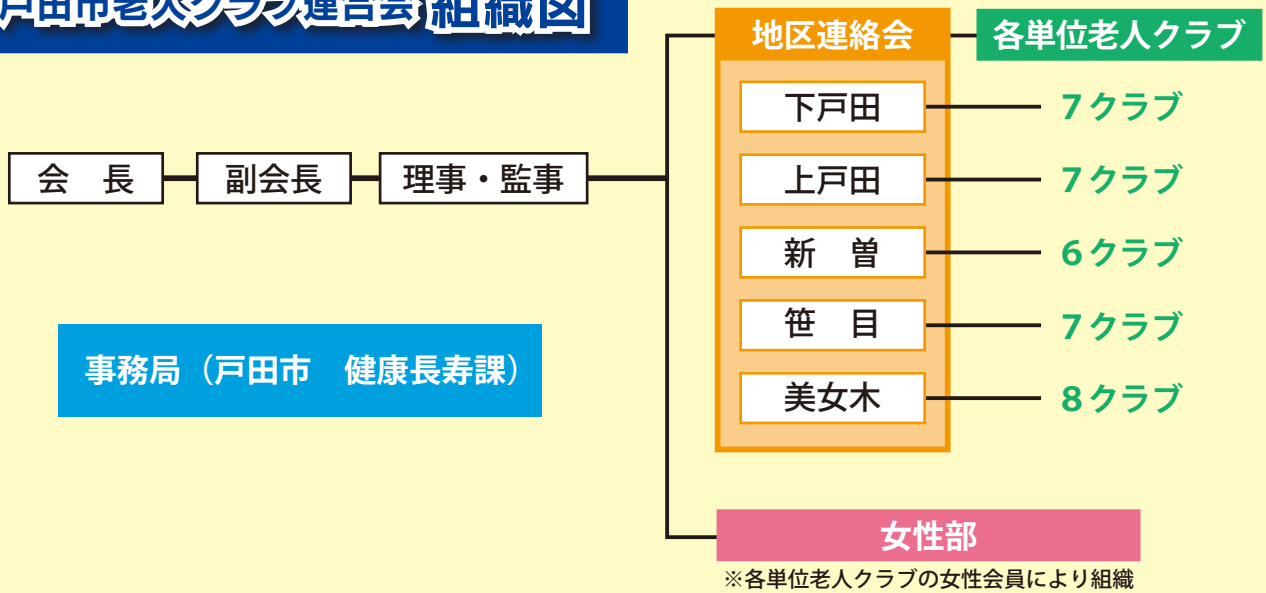
あなたの人生を1冊の想い出に。
株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com/
〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7F
TEL.03-5718-3900　FAX.03-5718-3901
会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

須藤歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～13:00	●	●	●	－	●	●	－
14:00～18:00	●	●	●	－	●	●	－

休診日 木曜・日曜・祝日
戸田市上戸田 5-24-7
TEL:048-445-4595

戸田市老人クラブ連合会 組織図



戸田市老人クラブ連合会役員名簿

役職名	氏名	クラブ名	地区
会長	宮﨑　正昭	大前クラブ	上戸田
副会長（会長代行）	和田　朝貞	新曽下町寿会	新曽
副会長	上田　正雄	中町緑楓クラブ	下戸田
副会長	梅澤　正由	笹目1丁目ほほえみ会	笹目
副会長	中尾　昇	修行目クラブ	美女木
理事	大内　初子	喜沢南三好会	下戸田
理事	榎本　茂	南原長寿会	上戸田
理事	榎本　浩子	北町長寿会	新曽
理事	峯岸　常明	笹目4丁目新生会	笹目
理事	相澤　利雄	美女木さわやかクラブ	美女木
理事	石川みよ子	美女木1丁目長寿会	美女木
理事	岡﨑ハルエ	シティ倶楽部	下戸田
理事	佐藤　文子	新曽下町寿会	新曽
監事	須崎多一朗	川岸福寿会	下戸田
監事	内田　正治	早瀬友の会	笹目

私たちは戸田市老人クラブ連合会の活動を応援しています

朝日新聞・毎日新聞・東京新聞
産経新聞・埼玉新聞
ASA戸田
戸田市本町2-4-3
TEL 048-442-3608

てつデンタルクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～13:00	●		●	●	●	●	
14:00～18:00	●		●	●	●	●	
18:00～19:30			●	●			

休診日：火曜・日曜・祝日
※水・木曜日は19:30までの診察となっています。
戸田市上戸田1-17-9
TEL 048-447-5720


インプラント
だいご歯科!!
〒335-0023
埼玉県戸田市本町5-13-26 江口戸田公園ビル2F
（まいばすけっとの上）
048-434-6480

冬場のお風呂に要注意
●急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります
●心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう


はやふね歯科
●診療時間　AM 9:30～PM1:00
PM 2:30～7:00
（但し土曜のみ5:00まで）
●休診日　日曜・祝日・木曜午後
（但し、臨時休業する場合もございます）
戸田市下戸田1-1-4
TEL.048-433-6171

戸田プラウド歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00～13:00	○	○	／	○	○	★	／	／
15:00～18:20	○	○	／	○	○	★	／	／

★土曜のみ　診療時間は10:00～13:00、14:00～16:40まで
埼玉県戸田市下戸田1-18-8 スーパーベルクス1F
TEL.048-299-6770

令和８年度戸田市老人クラブ連合会　事業計画

月	日	曜日	行事名	場所
4	15	水	第１回役員会	戸田市役所
	22	水	会計監査	戸田市役所
5	13	水	第２回役員会	戸田市役所
	27	水	総会	戸田市文化会館
8	5	水	第３回役員会	戸田市役所
9			社会奉仕の日	各単位老人クラブで活動
	2	水	単位老人クラブ会長会議	文化会館
	12	土	敬老のつどい	文化会館ホール
10	10	土	第49回戸田市シルバースポーツ大会	スポーツセンター 担当：下戸田地区
	21	水	第24回グラウンド・ゴルフ大会	上部公園 担当：上戸田地区
	28	水	第４回役員会	戸田市役所
11	20	金	第32回演芸大会	文化会館ホール 担当：新曽地区
12			歳末たすけあい運動募金	各単位老人クラブで活動
1	20	水	第５回役員会	戸田市役所
2	3～5	水～金	第31回作品展	文化会館展示室 担当：笹目地区 準備日：令和９年２月２日（火）
通年			電話等による友愛活動	※年に１度（４月末）に報告あり
			年間１単位クラブ純増２名プラン	※年に１度（４月末）に報告あり
年２回（11月・３月）			会報誌「戸老連だより」発刊	

私たちは戸田市老人クラブ連合会の活動を応援しています

田部井
税務会計事務所
戸田市南町2番17号
☎048(444)2311㈹

NSG 戸田で続けて30年！
労務・年金問題の相談!!
相続・遺言などの手続き!!
NSG社会保険労務士法人・NSG行政書士法人
戸田市下戸田1-21-11
TEL 048-447-4010

星野司法書士事務所
お気軽にご相談ください
相続
○不動産の名義変更・登記
○会社法人の登記
○遺言・成年後見
○裁判所提出書類の作成
戸田市中町1-22-4 ☎048-444-1290

御協賛

夜間外出の際は
反射材
の着用を!!
反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。


一人ひとりの「よさ」を生かす
新しい保育の形
株式会社さくらいふ
北戸田さくら保育園
園長　佐々木 大輔
戸田市新曽1997-3
TEL 048-446-7367

戸老連 事業報告

戸田市敬老のつどい

舞台鑑賞楽しむ秋のひととき

９月 12 日（土）戸田市文化会館ホールにて、戸田市敬老のつどいが開催されました。

市長の開会あいさつに続き、児童の作文音読と合唱の発表がありました。心のこもった発表に、会場全体が温かな雰囲気で包まれました。

続いて、くらし安心課より「戸田市が取り組む防犯対策について」の講話がありました。防犯のための自動通話録音装置貸出事業などが紹介され、会場の皆さんは配布資料を見ながら防犯に対する知識を深めました。

休憩をはさみ、演芸の部では一木ひろし氏による楽しく軽快な演芸ショーとロス・インディオスによる華麗なハーモニー、歌謡ショーが披露され、会場が一体となり盛り上がりました。



深まる防犯知識



ユーモアあふれる演芸ショー



華麗な歌謡ショー



戸田市長あいさつ

私たちは戸田市老人クラブ連合会の活動を応援しています

HEIWA
—1969年創業—
㈱平和不動産
埼京線「北戸田駅」東口徒歩1分
☎048-444-1234

買取品目は業界最大級
買取大吉
KAITORI DAIKICHI
戸田下笹目店 営業時間 10:00-19:00(土・日を除く)
戸田市大字下笹目164-2 コンフォート北戸田1F C号 048-452-4255

熊木嘉一税理士事務所
代表 税理士 熊木嘉一(関東信越税理士会所属)
TEL:048-443-3301
https://kumakikaikei.online
E-mail kumaki@kumakikaikei.com
戸田市下前1-13-15 パルム戸田公園201・202
行政書士 社会保険労務士 熊木大輔事務所
代表 行政書士・社会保険労務士 熊木大輔
(埼玉県行政書士会・埼玉県社会保険労務士会所属)
TEL:048-441-2669

MakMax 太陽工業グループ
テント構造物設計製作 施工・企画・販売
小さなテントから大きなテントまで
株式会社太陽テント関東
戸田市美女木4-8-3
TEL 048-422-8841

外装材の専門メーカー
旭産業株式会社
戸田市新曽南 4-1-5
TEL 048-447-4211

戸田精密工業株式会社
戸田市新曽南3丁目11番9号
TEL.048-442-5670㈹

社会奉仕の日

毎年恒例９月「社会奉仕の日」。老人クラブでは、地域の美化や環境保全に貢献する活動を行っています。今年もさまざまな活動に取り組み、地域住民との交流を深めました。

向田向老会







地域を華やかに

新曽北町長寿会



和気あいあいと清掃しました

美女木1丁目長寿会



公園も心もより美しく

私たちは戸田市老人クラブ連合会の活動を応援しています

建物の長寿命化に特化して半世紀！
外壁・屋上防水はオマカセ下さい。
MATSUMOTO INDUSTRIES CO.,LTD.
株式会社 マツモト工業所
戸田市上戸田 4-10-1
TEL:048-444-5061

総合建設業
株式会社 ジンワ
戸田市本町５丁目11番15号
TEL:048-433-2870

おまかせ下さい
電気の119番
修理・販売・工事
お気軽にご相談下さい
ほそだでんき
氷川町 1-11-17 ☎445-8537 FAX445-8553

総合建設業
新築 リフォーム 解体
外構工事 エクステリア
有限会社 浜口技建
戸田市美女木 5-14- 9
☎ 048-421-2279
スタッフ・協力会社様募集中

給排水衛生設備工事・リフォーム工事
CHOEI 有限会社 長栄設備
戸田市氷川町1-13-7
TEL 048-442-7261

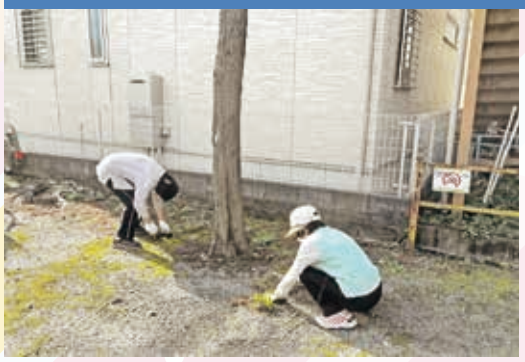
自動車修理
富士自動車工業株式会社
戸田市氷川町3-8-16
TEL.048(431)9911

美女木五丁目すみれ会



地域に花を添えて

下前ことぶき会









日頃の感謝を込めて清掃

私たちは戸田市老人クラブ連合会の活動を応援しています

有限会社 清水電気工業
戸田市新曽 1412-3
TEL 048-442-9814

株式会社 瀬川空設工業
SEGAWA Air conditioning equipment Industry
戸田市美女木5-10-13
TEL・FAX 048-423-7446

日立チェーンストール
電化プラザ 有限会社 旅電（りょでん）
(一社)全国旅行業協会会員
埼玉県知事登録 旅行業第3-308号
旅電（りょでん）サービス
戸田市新曽659-11
エミネンス1F（埼京線戸田駅前）
TEL 048-441-4038

株式会社
斉藤鋼材店
戸田市上戸田 3-24-9
048-441-4755

TbK
トマル電気工業 株式会社
戸田市上戸田 5-12-11
TEL:048-441-4080

大野園芸興業 株式会社

戸老連 事業報告

戸田市シルバースポーツ大会

仲間と集い健康増進

10月10日（土）戸田市スポーツセンター第1競技場にて第49回シルバースポーツ大会が開催されました。玉入れやおたまでボール運びレース、戸田市にまつわる○×クイズ、ドラ焼き探し等さまざまな競技が行われました。お昼にはアトラクションとしてフォークダンスや戸田音頭を楽しみました。皆さんはつらつと活躍され、互いに元気を与え合い、活気に満ちた大会となりました。


○×クイズで戸田市の知見深まる


なかなか難しいドラ焼き探し


高らかに選手宣誓　気合十分!!


戸田市長も大活躍




華やかに舞う


落とさないように慎重に…



ロコモティブシンドロームの予防

「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。
症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- □屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- □片足立ちの状態で靴下を履くことが出来ない
- □手すりがないと階段の上り下りが困難
- □2kg 程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- □15 分以上連続して歩き続けられない
- □布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- □横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウオーキングなど運動をすることで予防しましょう。

単位クラブ紹介

新クラブ誕生！

上町きんもくせいの会

上町きんもくせいの会　会長　山﨑　雅俊
令和８年度会員数　男性 21 名　女性 34 名

復活！　上町福寿会



敬老の日　ふれあい食事会

20 年ほど前、当時の役員のなり手がいなくなり、惜しまれながら活動を停止していた上町町会の伝統ある老人会「福寿会」が「上町きんもくせいの会」として復活しました。令和８年４月に 30 名ほどでスタートしましたが約半年で 50 名の会員となりました。今まで町会活動を支えてくださったレジェンドの皆さんが、コロナ禍を経て楽しみの少なくなってしまった毎日を、地域の皆さんと一緒に時を過ごしたいと待ち望んでいてくださったのだと思います。

お誕生会、クリスマス会やひな祭りなど季節のお楽しみ会を開催するとともに、スポーツ大会や敬老会など戸老連や戸田市主催の行事にも積極的に参加していきたいと思います。上町町会ではリズム体操や TODA 元気体操に加えて今年度からカラオケ教室や健康マージャン教室といったどなたでも気軽に参加して楽しめる上町サロンを開催していますのでそういった町会事業にも積極的に参加して、100 年健康といわれる超高齢化時代を迎えて、これからも健康で明るく豊かな地域を目指していきたいと思います。

健康コラム　とってもべんり　お薬手帳を持ちましょう！

お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院にかかっていても、それぞれに処方された薬を１冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- 過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- 災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- かかりつけの薬局を持つとより効果的です



南原長寿会

南原長寿会　会長　榎本　茂
令和８年度会員数　男性４名　女性 20 名

元気に体操、一日はつらつ！

私たち南原長寿会は、昭和 56 年４月１日に結成されました。現在まで 45 年間活動しています。令和８年４月１日現在 24 名の会員数です。

定期的に行っている行事は、町内の児童公園清掃、元気体操、例会などです。そして毎年４月の総会において、主だった年間行事を決定します。また、戸老連、上戸田地区、町会主催の行事にも、積極的に参加しています。毎年 11 月頃に研修旅行も計画しています。数年前までは宿泊研修でしたが、最近は日帰りで行っています。例会では、アルコールも出て、カラオケもありの楽しい会です。他に、カラオケ同好会もあり、各人が持ち寄った飲物等で、楽しい会となっています。

最近は、会員数が減少していて、町内に有資格者はいるのですが、それなりの勧誘活動をしてはいても、なかなか増員できないのが悩みです。



横須賀軍港めぐり　三浦半島

会員寄稿　ボートレース戸田を視察しました

令和８年７月 24 日（金）に新曽地区老人クラブ連絡協議会の会員 63 名でボートレース戸田の来賓席にてボートレースを観戦しました。

普段はなかなか入る機会のないボートレース場ということで、参加者の皆さんも興味津々。はじめにレース場関係者からマークカードの書き方等の説明を受け、さっそくレース観戦。実際にボートが水面を走る様子は迫力満点！　あちこちから歓声が上がり、楽しいひとときとなりました。

今回の視察は、普段知らなかったボートレース戸田の一面を知るとともに、会員同士の親睦を深める良い機会となりました。



高齢者の交通事故防止のポイント【自転車編】

Point 1 交差点では、必ず一時停止をしましょう！

交差点では、必ず一時停止をする習慣をつけましょう。標識のある場所ではもちろん、標識のない場所でもいったん停止して、右左の安全を確認しましょう。特に、通り慣れた場所ほど油断大敵です。



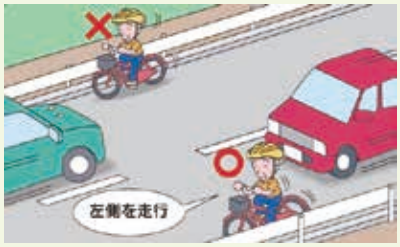
Point 2 急な進路変更はやめましょう！

前方から自動車が直進しているのに安全確認をせず、急に進路変更をしたため事故に遭うケースが多く発生しています。進路変更する際は、いったん自転車を停止して、右左の安全を確認することが必要です。



Point 3 車道では、左側通行をしましょう！

自転車は、道路交通法上「軽車両」です。車道を通行する際は、左側を走りましょう。



Point 4 自転車も「防衛運転」！

自転車も

- 見通しの悪い交差点を通行する際
- 交差点を右左折する車がいる場合に通行する際は交通事故に巻き込まれないように注意して走行しましょう。

Point 5 自転車には反射材を付け、暗くなったらライトを点灯しましょう！

自転車に乗る際は、明るい服装を心がけ、自転車に反射材などを付けて目立つようにしましょう。また、暗くなったら、必ずライトを点灯しましょう。



Point 6 自転車に乗る際は、自転車用ヘルメットを着用しましょう！

令和５年４月１日から改正道路交通法が施行され、全ての自転車利用者にヘルメットの着用の努力義務が課されています。県内の自転車事故で亡くなった約５割の人が頭部に致命傷を負っています。（令和６年中）事故による被害を軽減させ、命を守るため、自転車用ヘルメットをかぶりましょう！



会員募集中！

戸田市老人クラブ連合会では多くの仲間が、社会奉仕活動や友愛活動、スポーツや趣味など楽しく活動しています。
60歳以上ならだれでも入会できます。
ぜひお気軽にお問い合わせください。

演芸大会





シルバースポーツ大会





敬老のつどい



申し込み方法 お住まいの地域の単位老人クラブに直接お申し込みください。

お問い合わせ先 戸田市老人クラブ連合会事務局（戸田市役所　健康長寿課内） TEL:048-441-1800

スポンサーへのお礼 本誌の広告掲載にご協力をいただきましたスポンサー各位に厚く御礼申し上げます。今後とも倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

私たちは戸田市老人クラブ連合会の活動を応援しています

頻尿・尿漏れ・血尿などお気軽にご相談下さい
あかつき腎泌尿器科 戸田公園
泌尿器科 内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30～13:00	●	●	●	●	ー	★
14:30～18:00	●	●	●	●	ー	ー

★9：00～13：30【休診日】金曜・日曜・祝日
戸田市下戸田2-11-7 アリア戸田公園1階
国道17号沿い吉野家となり
☎048-430-7313



自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

家について 相続について 空き家について
ワンダフルにリフォームしよっ
ナックプランニング
0120 0120-179-790

くらんど整形外科
整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
9:30～12:30	○	○	○	○	○	○
15:00～18:30	○	○	○	○	○	／

休診日：土曜午後・日曜・祝日
TEL.048-487-7758 戸田市笹目南町 33-2

買取・不要品回収・生前整理
荷物の山、プロが一気に解決!
ご相談お見積もりは無料です。まずは、お電話を
私が直接伺います
株式会社 イズミ
☎048-299-2522
埼玉県川口市戸塚東4-22-15
メールアドレス hondo@kkizumi.com
古物商許可：第431340038295 号

CEREMONY KUMAKI
自社斎場完備　熊木会館・めぐりあ戸田
家族葬から一般葬まで対応しています
セレモニー熊木
戸田市新曽南1-8-6
めぐりあ 0120-707-903

ちゅら歯科
CHURA DENTAL CLINIC
048-423-8282
戸田市笹目南町 37-20 グリーンハイム中村1階
https://chura-shika.com

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30～13:00	●	●	／	●	●	●	／
14:30～18:00	●	●	／	●	●	／	／

戸田市のガス・水道に貢献して50年超
信頼の株式会社 えぐち
公共上下水道工事も行う地元業者で安心!
ホームページはこちら
住宅リフォーム 水道工事 ガス工事
YouTubeはこちら
お気軽にご相談ください 048-421-3665
戸田市笹目南町20-25

戸田市立
図書館 **上戸田分館 PRESENTS**

2026
12
Vol.137

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？



『きれいな色とことば』
おーなり由子／絵と文　講談社

【ハッとして！GOOD ポイント】

激情の正体を見つめなおす

泣いている表情と、怒っている表情は似ている、となにかの本で読んだことがあります。心が止まらなくなって、怒りに身を任せてしまう時があるかもしれないけれど、時間をおいて自分と向き合うことで、見えてくる気持ちがあります。



⇦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

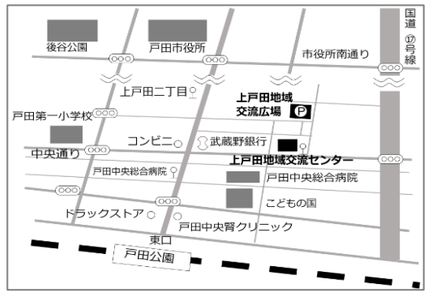
9:00～21:30
※センター窓口受付は 20:00 まで

センター・図書館休館日
12/21(月)、12/29(火)～1/3(日)

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」12 月号（毎月 1 日発行）

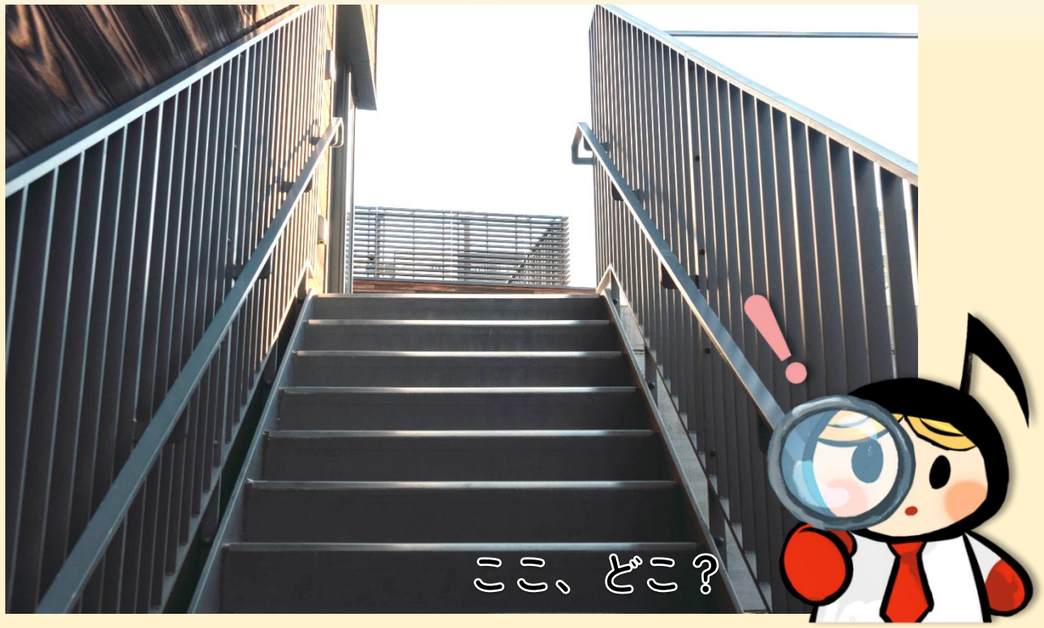
発　行／〒335-0022　埼玉県戸田市上戸田 2-21-1
　　上戸田地域交流センター
　　TEL 048-229-3133　　FAX 048-229-3996
　　Mail　kamitoda7kouryu@ipal-friendship.net
　　戸田市立図書館上戸田分館
　　TEL 048-442-1211　　FAX 048-229-3824
　　Mail　kamitoda7toshokan@ipal-friendship.net
責　任／フレンドシップ上戸田共同事業体

あいパル

PALDISE

2026
Vol.137 12

【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】
あいパルみんなの防災 DAYS / ゆく年 くる年 あいパル /
男女共同参画フォーラム「台所から考える男女共同参画」/
「地域情報ステーション」はじまります
講座・イベント案内 / 図書館情報ステーションだより / 戸田遺産
手始めの３冊 / ハッとして！GOODカード

次のおまつり▶▶▶ 12/5(土)「Toda ママフェスタ」

あいパルみんなの
防災ＤＡＹＳ

1/23(土) ～1/31(日)



同時開催

男女共同参画パネル展
10:00～16:00

ペット防災展示
防災グッズ販売あり

申込：12/5(土)～

もし災害が起こったら…？ 防災日本語講座

1/24(日)　10:00～11:30

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。



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・見学歓迎
定員：20 人
講師：千原もも子（戸田市まちづくり応援団）
料金：無料

ママと赤ちゃんを守る 防災離乳食講座

1/27(水)　10:00～12:00

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伝えます。



対象：どなたでも
定員：24 人
講師：久留裕美子（管理栄養士）
料金：1,500 円

作って、食べて、世界の味を楽しもう！ 防災食ビュッフェ

1/30(土)　13:00～15:00

災害支援を経験したスタッフと
防災クッキングに挑戦！作った料理をビュッフェ
形式で食べ比べ、世界の保存食も試食。
各国の食文化に触れながら楽しく学びましょう。



対象：どなたでも
定員：30 人
講師：NPO 法人オペレーション・ブレッシング・ジャパン、防災士
料金：300 円

手芸ひろば 「心の防災アルバム」

1/29(金)　10:00～12:00

防災バッグに入れておける、
アルバムをつくります。





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

広場で！みんなで！あったか防災

1/24(日)　正面広場 11:00～14:00　館内 10:00～15:00

さむ～い日に被災したらどうなる？　みんなで楽しく防災のことを考えよう！
災害時の歩き方教室や、応急手当体験イベント、防災グッズがもらえる！地震サバイバル
ゲーム、防災グッズの展示・販売などなど、盛りだくさんの内容でお届けします♪



◀災害時の支援用フードトラックもやってくる！
温かいドリンクなどをご提供する予定です。ぜひお立ち寄りください！



BO-SAI Club
オープンチャット
で情報発信中！
登録してね♪

【市民大学講座】新しい避難所訓練 ～こんなときどうする？ みんなで一緒に考えよう～

1/31(日)　10:00～12:00

避難所ではどんなことが起きるのでしょう。
赤ちゃんが泣きだしたら…？床で寝る感触は…？
ワークショップを通して、みんなで一緒に考える
新しい形の避難所訓練です。



対象：どなたでも
定員：50 人
講師：減災ナース、戸田中央リハビリテーション病院、すこやかボイス
料金：無料

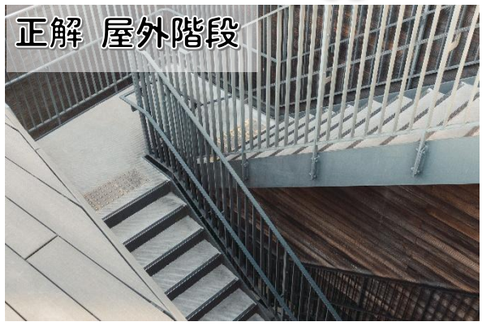
このほか、

- **ビブリオバトル**
- **戸田市防災士会 連携の講座**

など、さまざまなイベントを開催♪

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,6

2 階と 3 階を行き来できる屋外階段は、
非常時には避難経路になります。1 階と
2 階の間は普段は通れませんが、非常時
のみ通行できます。
あいパルでは、いざという時に皆さんを
安全に避難誘導できるよう、毎年 2 回職員
全員で避難訓練を行っています。
災害が起きた時には、慌てずに
落ち着いて、職員の指示に
従って避難してくださいね。



ゆく年 くる年 あいパル



冬休み書初め教室

12/25(金)･26(土)･27(日)
①10:30～12:00 ②13:30～15:00

講師:飯塚稚世　対象:小学３年生～中学生
定員:各 12 人　料金:各 800 円　申込:12/5(土)～



ROBOTIC SPORTS

はじめてのロボットスポーツ
～なかまに繋げ！勝利へのバトン～

12/25(金)･26(土)　9:30～12:30
1/10(日)　14:00～16:00　全３回

対象:小学３年生～中学生　1 日目　ロボットの組み立て
定員:12 人　2 日目　プログラミング
料金:20 円(保険料)　3 日目　ミニ大会(ロボラリー)
申込:12/5(土)～

↓前回のミニ大会の様子

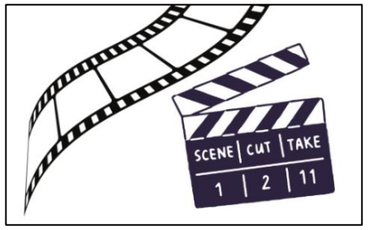




戸一っ子作品展

12/13(日)～18(金)　10:00～16:00
会場：市民ギャラリー

大人のパルシアター



上映作品:「素晴らしき哉、人生！」
年末に感動を！
アカデミー賞受賞監督が贈る人生賛歌。

12/27(日)
10:30～12:15

※開場は 20 分前からになります。
会場:あいパル３階ホール
申込:12/1(火)～
申込・問合せは上戸田分館
(℡048-442-1211)へ

本の福袋



テーマ・シリーズごとに集められた福袋です。
年末年始でシリーズをイッキ読みできる
セットもご用意しました♪

12/20 日(日)～1/17 日(日)※
9:00～21:30

会場：あいパル１階 図書館情報ステーション
あいパル２階上戸田分館(２か所で開催)
※福袋はなくなり次第終了です。
※販売ではありません。
※図書館窓口で貸出のお手続きが必要です。

年末年始休館日 12/29(火)～1/3(日)

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)　マチネ　13：30 開演
ソワレ　17：00 開演

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

会場：3 階ホール
定員：各 60 人
料金：各 2,000 円
申込：受付中



大塚 茜
(フルート)



小池 弘之
(ヴァイオリン)



小池 里枝
(ヴァイオリン)



成瀬 かおり
(ヴィオラ)



谷口 宏樹
(チェロ)



大西 雄二
(コントラバス)

大人の寺子屋
はじめよう!楽しい音楽
「モーツァルト」
12/13(日) 14:00～16:00
講師:小池 弘之
料金:無料　申込:受付中

せつこさんの
ときめく健康レシピ帳
vol. 03

ローストビーフ

材料
(6人分)

- 牛モモブロック　500g
- サラダ油（焼き用）　適量
- リンゴンベリージャム　大さじ2
  ※無ければブルーベリージャムなど好きなフルーツジャム
- しょうゆ　少々
- A：だししょうゆ　大さじ３
- A：赤ワイン　大さじ３
- A：にんにく（薄切り）1片
- A：セロリ（薄切り）　５cm
- A：にんじん（薄切り）５cm
- A：たまねぎ（薄切り）1/4個



作り方

1. 牛肉はA（だししょうゆ、赤ワイン、にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ）と一緒に袋にいれて冷蔵庫で一晩おく。
2. 一晩おいた牛肉を室温に３０分おき、フライパンで中火１５分程度まんべんなく焼く。※トングで焼き加減を確認する
3. トングで挟んで弾力を感じたら、二重にしたアルミホイルで包んでから、タオルを巻いて３０分保温し、その後、タオルをはずして３０分落ち着かせる。
4. なるべく薄く切る。
5. 肉を焼いたフライパンに肉を漬けていた漬け汁と漬けた野菜、ジャム、しょうゆを入れ、半分になるまで煮詰め、ソースをつくる。
6. ローストビーフを皿に盛り付け、ソースをかける。



冨岡 節子
・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

講　座　案　内



赤ちゃんとママのための ニコニコたいむ

★1 月 12 日･19 日(火)
※19 日は男の子の身体や成長について
☆12 月 1 日･22 日(火)
※22 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：★12/5(土)～　☆受付中



パパも一緒にふれあいタイム

★1 月 10 日(日)
☆12 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：★12/5(土)～　☆受付中



ハワイアンリトミック A･B･C

1 月 21 日、2 月 4 日･18 日、
3 月 4 日･18 日(木)全 5 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 4,300 円（保険料込）
申込：12/7(月)～



美姿勢エクササイズ

1 月 9 日･16 日･23 日･30 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：12/6(日)～



やさしいヨガ（入門編）

1 月 4 日･25 日、
2 月 1 日･8 日･22 日、
3 月 1 日･8 日･29 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：12/7(月)～



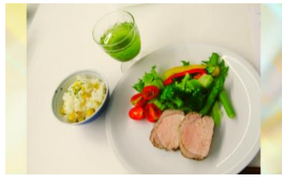
リフレッシュヨガ

1 月 4 日･25 日、
2 月 1 日･8 日･22 日、
3 月 1 日･8 日･29 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：12/7(月)～



双眼鏡･望遠鏡を使って見る 戸田の星空観望会

2 月 13 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：12/5(土)～



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

★1 月 21 日(木)　☆12 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：冨岡節子
料金：各 1,000 円（保険料込）
申込：★12/5(土)～　☆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

★1 月 23 日(土)　☆12 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：★12/5(土)～　☆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。



曲に合った弾き方を学びたい人のための 「UKULELE 中級講座」

1 月 10 日･17 日･24 日･31 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：12/5(土)～



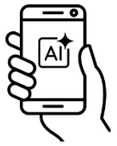
超初心者からのステップアップを目指す人のための 「UKULELE 講座」

1 月 10 日･17 日･24 日･31 日(日)
全 4 回
13:00～15:00
対象：小学 5 年生以上
定員：20 人
講師：山口まく
料金：3,200 円
申込：12/5(土)～

独学で！AI 講座をきっかけに！
AI って面白いなと感じた人、
もっと AI を使いたい人、
AI でこんなに便利になった人、
こんな作品作っちゃった人、
あいパル AI 講座でおなじみの西塔幸由氏と一緒に、お茶やお菓子を楽しみながら AI についてお話ししましょう♪

「日常生活にもっと AI を」 一歩前進する会

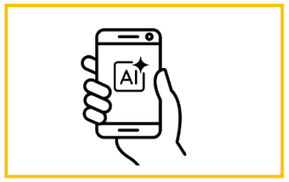
12 月 15 日(火)
14:00～16:00
対象：どなたでも
定員：10 人
料金：500 円
申込：受付中





初めての生成 AI ～AI って?ChatGPT って? をスマホで体験～

1 月 8 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：12/5(土)～



日常生活に生成 AI を ～ChatGPT の活用を スマホで体験～

1 月 15 日･22 日(金)　全 2 回
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：12/5(土)～
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～

1 月 29 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：12/5(土)～
当日までに Gmail アドレスをご用意ください。

【市民大学講座】男女共同参画フォーラム

台所から考える男女共同参画

～男性限定料理教室で見えてきた、役割・思いやり・すれ違い～

令和 9 年 2 月 20 日(土)　14:00～16:00

託児 あり

手話通訳 あり

申込 1/5(火)～



石田　美枝
（メンズキッチン講師）

「男子厨房に入らず」という言葉がある一方で、料理人の世界では男性が活躍してきました。
家庭の料理と仕事としての料理。同じ料理なのに、なぜ男女の役割に対するイメージが異なるのでしょうか。
私たちの暮らしには、知らず知らずのうちに「男性だから」、「女性だから」という役割意識が存在しています。
本フォーラムでは、男性限定料理教室「メンズキッチン」での経験を出発点に、
家庭や地域、職場における男女の役割、思いやり、すれ違いについて考えます。

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



12月12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

第2・4火 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♫

12月8日·22日(火)
「羊」
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

モルックひろば



12月19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楽しめます。
※雨天時は中止になる場合があります。

第2・4月 オセロひろば

12月14日·28日(月)
10:00～11:00
どなたでも
定員：各5組(10人)

第3土 こどもと初心者のための囲碁将棋ひろば

12月19日(土)
13:00～15:00
初心者(囲碁将棋を覚えたい方)
定員：18人

毎週水 音楽に合わせて脳トレ体操！

12月2日·9日·16日·23日(水)
10:00～10:30
どなたでも

土 ウクレレひろば

12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

毎週木 ぬりえセラピーでリラックス

12月3日·10日·17日·24日(木)
10:00～11:00
どなたでも

日 ボードゲームひろば

12月6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 クリスマスおはなし会

12月20日(日)
10:30～12:00
小学校1年生～とその保護者
定員：10組(20人)
※未就学児は入室不可
料金：50円 (材料費)
申込：申込受付中
クリスマスキャンディを作ります。

日 赤ちゃん向けクリスマスおはなし会

12月18日(金)①10:30～11:15
12月19日(土)②10:30～11:15
対象:①0～3歳児とその保護者
②未就学児とその保護者
定員:各10組(20人) ※事前申込制
申込開始：12/1(火)～
申込・問合せは上戸田分館
(℡048-442-1211)へ

金 赤ちゃんおはなし会

12月4日·11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

12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。

パルシアターとかみとだおはなし会

12月13日(日) 10:30～11:30
1月10日(日) 10:30～11:30
対象：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
12月「クリスマスのおくりもの」
1月「ガリバー旅行記」

①読書カフェ/②絵本カフェ

①12月13日(日)
「サンタクロースっているんでしょうか？」
②1月17日(日)「チリンのすず」
各日14:00～15:30
対象:中学生以上
定員：各15人
※事前申込制①受付中/②12/13(日)～
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



12月9日(水)·24日(木)
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



12月9日(水)·24日(木)·25日(金)
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.8】

今年の一冊、誰かの一冊

2026年も、いよいよ締めくくりの季節となりました。今年、心に残った本や、「読んでよかった」と思える作品との出会いはありましたか？ その素敵な一冊は、ぜひ次の読者へつないでいきましょう。





今月の展示では、これまで開催してきた「ビブリオバトル」（1人1冊ずつおすすめの本を紹介し、「読んでみたい！」と思った人の投票でチャンプ本を決めるイベント）で紹介された本や、見事チャンプに輝いた本を展示しています。

11/21（土）の「あんさんぶる図書館フェスタ」で実施した「本の交換所」もご紹介します。ギフトのようにラッピングしてリボンをかけた本に、中身のヒントとなるメッセージカードを添えました。カードにはあえてタイトルを書かず、紹介文だけを載せています。どんな本が入っているのか、開けるまでのわくわく感も味わえます。次回は12/5（土）に開催予定です！

読書は一人でも楽しめますが、本の面白さや感動を誰かと分かち合うのも、また素敵な楽しみ方です。この機会に、新しい本と出会い、本を通じたつながりを感じてみませんか。

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

New！「地域情報ステーション」はじまります

あいパル1階の廊下に、「地域情報ステーション」がオープンします！
地域情報ステーションでは、地域のイベント情報や地域活動・サークル活動の募集、子育て情報など、公共施設に限らず、地域を楽しみ、暮らしに役立つ、地域のさまざまな情報を発信します。
日々をゆたかにする情報をそろえていきますので、ぜひお立ち寄りください。



<こんな声に応えます>

いろんな場所の子育て情報をまとめて知りたい！

近場でなにか楽しいことやってないかな～

新しい趣味を探しているんだけど…

※配架に関する詳細はあいパル窓口までお問い合わせください

手始めの３冊【No.63】

問いを見つける、アート思考

「答え」も「絵」も、生成 AI がすぐに差し出してくれる時代。そんな時代にアートはもう要らないのでしょうか？…いえ、むしろ逆かもしれません。それらしい答えがあふれる今、自分だけの「問い」を立てる力として注目されているのが「アート思考」。楽しい世界をのぞいてみませんか。

作品は「花」だとして、見えない根っこには何がある？



『13歳からのアート思考』
末永幸歩／著　ダイヤモンド社

「アート」と聞いて、何を思い浮かべますか？絵や彫刻などの「作品」でしょうか。

著者は、アートを一本の植物にたとえます。作品は、地上に咲いた「花」の部分。その根元には好奇心や疑問の詰まった「興味のタネ」があり、そこから作品が生まれるまでの「探究の根」が伸びています。大切なのは、目に見えない根のほう。作品をつくらずとも、描かずとも、根は日常で伸ばすことができます。本書は、アート思考を常識や正解にとらわれず、「自分の内側にある興味をもとに、自分のものの見方で世界をとらえ、自分なりの探究をし続けること」と紹介しています。数学の答えが太陽のように一つなら、アートの答えは雲のよう。同じ雲にゾウを見る人も、鳥を見る人もいます。

言葉で景色をなぞると、見えていなかったものが見えてくる。

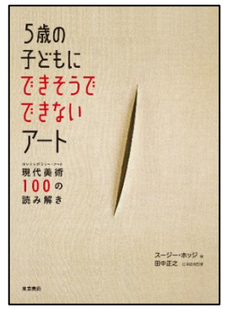


『目の見えない白鳥さんとアートを見にいく』
川内有緒／著　集英社インターナショナル

「自分のものの見方」って、どういうことでしょう？「見る」ことからアート思考を始めてみましょう。全盲の美術鑑賞者・白鳥建二さんは、一緒に見る人に「何が見えるか教えてください」と声をかけます。見える人が言葉にしていくと、同じ絵でも、人によって受け取り方がまるで違うことに気づかされます。美術館のスタッフが「湖があります」と説明しかけて「あれっ」と声を上げ、原っぱだと言い直したこともありました。何度も見てきたはずの絵でもそういうことが起こるのです。白鳥さんの隣では、視点が「作品の上を自由にさまよい」始めるといいます。

解説文や歴史ではなく、作品の見え方を語り合う。そういう楽しみ方をしていいんだ、ということに気づかせてくれます。

これなら自分でも作れる！…それって本当？



『5歳の子どもにできそうでできないアート』
スージー・ホッジ／著　田中正之／日本語版監修　藤村奈緒美ほか／訳　東京美術

表紙の作品は、ルーチョ・フォンタナの『空間概念・待機』。キャンバスに、切れ目が入っているだけに見えます。思わず「これなら自分にもできそう」と思ってしまいませんか？でも、それならなぜこれが「アート」なのでしょう。何をもって芸術とするのか。現代の美術は、その問いを見る人にも投げかけてきます。

本書は、そんな現代美術の100作品を大きな写真とともに取り上げ、「なぜ5歳の子どもにはつくれないのか」という視点で読み解きます。解説を読む前に写真をじっと見つめていると、「なぜ？」がいくつも浮かんでくる……アート思考を体験できる一冊です。

あなたはそこに、何を見ますか？

勝手に認定 みんなの戸田遺産

No.101　戸田城跡 ～戸田にお城があった…？～



最近はインターネットで地図を検索することも増えてきましたね。たまたま「あいパル」の地図を検索したところ、あいパルの近くに見慣れないマークが出てきました。よくよく見ると、元蔵第三公園の中に、「史跡」を示すマークがあるではありませんか。クリックしてみると、「戸田城跡」と表示されます。こんなところにお城？と不思議に思い、現地を見に行ってみると…たしかに周りから少し盛り上がった場所に大きな石が埋もれています。近くに由来などを書いた看板もなく、子どもたちが石に上って遊んでいました。これが本当にお城だったのでしょうか？気になったので調べてみました。

まずは図書館で「戸田城」と検索してみると、桃井直常（もものいただつね）について書かれた本がヒットしました。伝承として、上戸田氷川神社が「戸田城主直常の子である直和の勧請と伝えられる」ことや、海禅寺や観音寺にも桃井直和の伝承が伝えられていることが紹介されています。さらに、「戸田周辺には『戸田御所』『百の井屋敷』と呼ばれる居館跡があり、桃井氏居住伝承がある」と書かれているのですが、肝心の館の場所は、本町周辺の「大前遺跡」が候補の一つとして可能性がある、と書かれているのみで、どこに館があったのかは、はっきりと書かれてはいませんでした。

次に、戸田市の歴史について書かれた資料を探してみます。桃井直常は室町時代の武士だったので、『戸田市史』の「第三編　中世」を読んでみたところ、渋川（しぶかわ）氏という武士の居城である蕨城があった場所として、蕨の御殿町（蕨市中央）とする説と、戸田の元蕨（戸田市上戸田）とする説の二つがある、と書かれていました。桃井氏の城じゃなかったの…？と思ったのですが、どうやら『新編武蔵風土記稿』に書かれている伝承をもとに、桃井直和の伝承は渋川氏と関係があったのだとし、元蕨の戸田御所こそ、渋川氏の蕨城跡であったとする主張がある、としています。『戸田むかし史ある記』にも、「（蕨城があったのは）戸田の元蕨とする説は、南北朝時代に桃井播磨守直常の子直和が戸田城、あるいは戸田御所と呼ばれる場所に居城していたとする戸田に残る言い伝えを、これは桃井氏ではなく、これらはすべて蕨城主であった渋川氏のことであり、戸田城は蕨城であるとする説です」と解説されています。

さてさて、戸田城は蕨城だったのでしょうか？実は、この難問に真っ向から取り組んだ研究があります。それが、岡田恒三郎氏の「蕨城はどこにあったか」です。これは昭和36年から41年までの間、広報戸田に連載されていたもので、のちにその成果が同じタイトルの冊子にまとめられました。この研究は、『新編武蔵風土記稿』を始めとする歴史資料や、様々な場所の碑などを調査した大作です。戸田城の謎を解くために、岡田氏の研究を詳しく見ていこうと思うのですが、今回は紙幅が尽きてしまったため、また次回！

＊　＊　＊

参考にした資料

＊『桃井直常とその一族』松山充宏／著　戎光祥出版
＊『戸田市史　通史編　上』戸田市
＊『戸田むかし史ある記』戸田市教育委員会
＊『蕨城はどこにあったか』岡田恒三郎／著　戸田市教育委員会