

TIFA

戸田を世界に世界を戸田に

■会報■

No.112 March 2025

公益財団法人

戸田市国際交流協会

TODA INTERNATIONAL FRIENDSHIP ASSOCIATION



市民の大切な情報が満載の「戸田市ハザードブック」

外国人のための防災訓練



ARゴーグル

12/15 【新曽南多世代交流館／多文化共生委員会】

「外国人防災訓練」は戸田市在住・在勤・在学の外国人を対象にした催しです。今年
は37人の参加者があり、その出身国は7カ国に及びました。最初に『戸田市ハザード
ブック』が紹介され、続けて参加者が実際にARゴーグルを着用して「AR浸水体験」
が行なわれました。加えて災害への備えの大切さについて詳しいお話がありました。
更に119番通報時の会話の練習、人形を使った胸骨圧迫とAEDの使い方の訓練、訓
練用消火器を使った消火訓練を行いました。最後に防災食の試食も行なわれました。病
気・怪我・火災などの非常時における対処や、洪水や地震などの災害に対してできる事
前の備えについて学ぶことができたばかりでなく、小さなお子さんも参加した大変楽し
い催しとなりました。(缶)

的をしっかり狙うね!

消火訓練

こんな感じ
なんですね!
怖いです!

ARゴーグル着用しての浸水体験

〇〇です
場所は〇〇で、
けが人は…

はい、119番です
火事ですか?
救急ですか?

胸骨圧迫とAEDの
使い方訓練

案外力が
必要ですね

市役所の職員
からの説明

非常持ち出し リュックサックの注意点

- ・いざという時にすぐに持ち出せるように保管場所をきめておく
- ・避難時に両手が使えるように、手提げかばんでなく大きなリュックサックを選ぶ



119番通報訓練

参加者の皆さんありがとうございました!

国際交流推進委員会の活動

子ども
英会話

英語で楽しむクリスマス

12月22日/さくらパル会議室



去年に引き続き、川島先生の子ども英会話に参加させて頂きました。手や体を動かして取り組む姿は本当に楽しそう。我が子も「英語と日本語がごちゃまぜに混ざっていて、英語を使うのが楽しかった。また来年も行きたいです。」と今から張り切っています。

「candy caneって何だっけ? どうしてcaneなのかな?」と教えて頂いたクリスマスの単語を家でも楽しみ、本当に有意義な時間を過ごすことができました。(ともしー)

「ゆーかりのにわ」
子ども英語教室主宰
川島 章子 さん



英語
研修会

通訳案内士にチャレンジ (生活相談編)

1月26日
さくらパル会議室



参加者の皆さん

〈コミュニケーションの基本〉

BEST

- B-Big voice** 大きな声で
- E-Eye contact** 相手の目を見て
- S-Smile** 笑顔を忘れずに
- T-Try hard** がんばって

昨年度に引き続き、萩原先生から、訪れた国々の興味深いエピソードや、最新技術A Iの活用方法などをお話していただきました。興味関心を持ち、よりアクティブな国際交流を目指している参加者には大変参考になったことでしょう。

後半では、参加者が得意とする分野を生かして実際に外国人に生活相談について、どのように英語でアドバイスをするかのワークショップに挑戦しました。皆様の発表は大変わかりやすくプレゼンテーションも盛り上がり、今回も大変有意義な研修会となりました。(Marron)



生成型人工知能チャットボットのGemini(ジェミニ)などを活用すれば英会話の練習が手軽にできます



ひとりひとりに優しくアドバイスをする萩原先生

講師: 萩原 豊先生
戸田市出身
戸田市立中学校英語教師
英検1級全国通訳案内士
趣味: 旅行(海外旅行30ヶ所以上)
チェス
博物館・美術館巡り

萩原先生ありがとうございました!

戸田市ウクライナ避難民懇親クッキング交流会

2月2日/あいパルキッチンスタジオ

Друзіє єднання країн. Презентація української кухні
2025. 2. 2.



ピーツと
ブルーのサラダ



オリジナルのザクスカ



いくらとかまぼこのロール



ナスと
サーモンのザクスカ



戸田市にて受け入れたウクライナ避難民は3年目になります。市では行政・市民が連携しサポートする態勢に取り組み、市内の企業や市民の温かいご支援をいただき、避難民たちは異国での生活に馴染み、落ち着くことができたようです。

この度、「懇親クッキング交流会」を開催し、避難民が感謝の気持ちを込め、ウクライナ料理を作り、支援者・関係者との交流を深めました。スマチノ(美味しいです)! (TIFA事務局)



おいしくな~れ!



※戸田市ウクライナ避難民生活相談センターについては、日本財団から支援をいただき、実施しています。

戸田で味わう世界の味 vol.23

ラジャ

~ネパール・インド料理~

戸田公園駅西口から徒歩3分。オリンピック通りに面して目立つ白い屋根と赤茶色の壁面。ここがインド・ネパール料理&Bar「ラジャ(Raja)」。店名はサンスクリット語「マハラジャ(偉大な王)」からでネパールの元国王・元皇太子の写真が店内に飾られています。スパイスを染みこませた「フィッシュフライ」やネパールの鶏肉おつまみ「チキンポレコ」、ネパールの国民食「モモ」など他店ではあまり目にしない料理も豊富。異国情緒たっぷりの内装、陽気なスタッフの接客で日本じゃないような雰囲気。戸田でネパールを楽しめる「ラジャ」おすすめです!(雪だるま)

本場の
ネパール料理を
味わって
くださいね!

नमस्ते
ナマステ!
(こんにちは!)



店長のクーマルさん(左)とスタッフの皆さん

ネパールセット



マンゴーラッシー



店舗外観



野菜ビリヤニ



チキンポレコ



スープモモ



フィッシュフライ

ポテトチーズナン



異国情緒
たっぷりの店内

戸田市本町4-17-8
電話番号: 048-278-6892
営業時間: 11:00~15:00
17:00~22:00
定休日: 木曜日

* TIFA賛助会員証の提示で、料理を注文の方にソフトドリンク1杯サービス!

青少年海外派遣事業の紹介

〈中国・オーストラリア／夏季に予定〉

戸田市の友好都市である中国・開封市、姉妹都市であるオーストラリア・リバプール市。TIFAでは、それぞれの都市に青少年の派遣事業を行っています。詳細につきましては、協会のホームページ等をご参照ください。



【本研修日程案】

中国		オーストラリア		
事前研修・結団式				
1日目	出国 リニアモーターカー 上海環球金融中心 上海雑技団、外灘	1日目	出国	
2日目	開封市歓迎夕食会 【ホームステイ】	2日目	ブルーマウンテン、 動物園見学 リバプール市へ 【ホームステイ】	
3日目	学校訪問、開封市内見学 【ホームステイ】	3日目	現地学校訪問 【ホームステイ】	
4日目	世界遺産・少林寺を見学	4日目		
5日目	北京・万里の長城 天安門広場など	5日目	6日目	交流イベント
6日目	帰国	7日目	シドニー市内見学	
事後研修・帰国報告会		8日目	帰国	

さくらパルまつり

協カイベント開催

- 時間：3月22日(土) 10:00~15:00
- 会場：さくらパル2階 TIFA 国際交流ブース
- 内容：協会事業紹介、参加・体験ブース、海外雑貨販売
スタンプラリーに参加して、景品をゲットしよう



ブルーライオン イングリッシュ

English for all children



- ・未就学児～中学生まで外国人講師と楽しくレッスン♪英検・Jr. 英検も当校で受験可能
- ・新規開講！2025年度4月生は間もなく受付開始します。
- ・上戸田で開校20年。初級からホームステイまで学童併設の英会話スクールです。

★無料体験のお申込・お問い合わせは ☎ **0120-025-815**
戸田市上戸田3-26-21 常葉ビル1F(上戸田郵便局並び)

編集後記

数年前に用意した災害時の避難バッグの中を確認したところ、半年くらい賞味期限が過ぎていた。もったいないので食べることにした。何もなかったので安心。また補充しておかないと。

(YUKI)

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

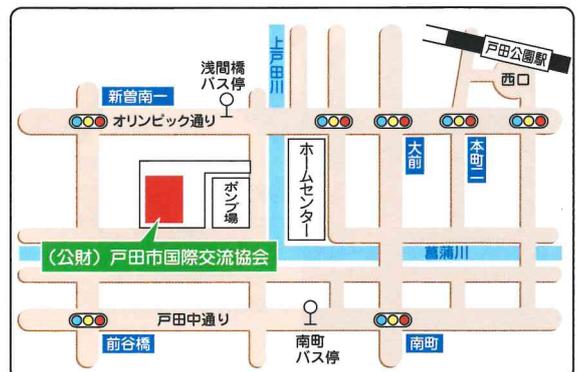
facebook : https://www.facebook.com/toda.tifa



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)



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？



『1分間論語』
斎藤孝 / 監修
SB クリエイティブ

【ハッとして！GOODポイント】

人生に「もう遅い」「まだ早い」はない。

「もう歳だから」と諦めることはありませんか。

人生をやり直すことは出来ませんが、人生を新しく始めることはできます。いくつになっても、いつからでも始めようと決意したときが始め時です。

「将来から見れば今が一番若い」と前向きに捉え、いくつになっても実現しようと生きることが、人生を充実させます。

←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！

今月の表紙

みかんをモチーフにした理由は、私の出身地であるスペインの冬の果物は「ぶどう」ですが、日本ではみかんだったからです。今回の写真は、商品写真ではなく、ユニークな写真を目指して撮影しました。

ハート型がかわいく、みんなで新年に楽しんで食べている様子を写すことができました。

撮影者：埼玉県立戸田翔陽高等学校 カルデロン アイノア 撮影場所：生徒会の部屋 撮影日：2024.11.21

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

3/17(月)

図書館休館日

3/17(月)、3/31(月)

サンワックス求人



上戸田地域交流センター・戸田市立図書館上戸田分館
「PALDISE」3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

2025 3
Vol.116

【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



【特集】

あいパル みんなの防災 DAYS 開催報告 / 第3回 あいパル音楽祭 /

とだハピ祭り開催報告 / あいパル スタッフ募集中 /

あいパル×戸田翔陽高校 第2回写真展 / 絵本カフェ「3匹のこぶた」 /

お寺でこわいおはなし会

講座・イベント案内 / 勝手に認定！みんなの戸田遺産 /

手始めの3冊 / ハッとして！GOODカード

災害時に、誰もが安心して過ごせるように

「あいパル みんなの防災 DAYS」1/25(土)~2/2(日) 開催しました

自分

が安心して過ごすために

あなたは何を入れる？「パネル・グッズ展」防災ポーチ

「防災ポーチ」は0次の備え(自助)です。災害は在宅中に起こるとは限りません。あいパル職員に聞いたところ、**1位 充電器**(モバイルバッテリー含む)、**2位 小銭**、**3位 あめ**、**4位 ウェットティッシュ**、**5位 笛・栄養補助食品・常備薬**となりました。あなたには何が必要でしょうか？



0次の備え

常に身につける
携帯用防災グッズ

★参加者の声★

- ・防災ポーチに入れるもの、いつも持ち歩きたいものが参考になった
- ・娘(小4)が興味を持って見ていて、親子で防災について話す良いきっかけになった



「グッズ展」では

非常食の他、太陽光で灯るランタンや携帯トイレ、水なしで歯磨きやシャンプーできるグッズの販売、簡易トイレの展示をしました。避難時には衛生管理は重要です。



乳幼児・保護者

が安心して過ごすために

「乳幼児のための救命救急・応急と避難所見学」

緊急時の心肺蘇生と誤飲・誤嚥の処置法を体験しました。地震や水害時に自分の子どもだけでなく、まわりの人も含め、心肺停止状態や気道に遺物が詰まってしまった人がいたら、救助できるように訓練しました。心肺蘇生は「1分間に100回から130回のテンポで30回行って…」忘れられないように、定期的に訓練しましょう。



ペット・飼い主

が安心して過ごすために

「ペット同行避難」

キャンキャン吠えるワンちゃんは、吠え続けると構ってもらえないと思っただけで、ワンちゃんが悪いわけではありません。日ごろから静かにできる訓練とクレートに入る習慣をつけて、同行避難しましょう。



毎年開催している

「あいパル みんなの防災 DAYS」からお役立ち情報

外国の方

が安心して過ごすために

「防災日本語講座」

For Japanese Learners

外国人の方にとって、もしもの災害はたいへん不安なことです。まわりの人の配慮も必要ですが、助けてもらえるように、やさしい日本語を使えるようにしておくといでしょう。「やさしい日本語教室」は今後もあいパルで開催します。



おいしい食事

で安心して過ごすために

「もっとかんたん！

ゆでパン講座」

オープンがなくても、お湯が沸かせるようになれば、簡単に温かいパンが被災地でも作れます。



「あったか防災」

玉ねぎを皮をむかないで炭火で丸ごと焼くと、甘くてトロんとろけ、心も温まります。日持ちするジャガイモや玉ねぎを保存しておくことも、食料のローリングストックになります。



「防災ブレスレットづくり」

パラシュートの紐にも使われているパラコードを使ってブレスレットをつくりました。ほどくと丈夫なロープとして使えて、笛がついているので、助けを呼ぶときに活用できます。アクセサリとしてカバンにも付けられます方もいらして、外国の方や赤ちゃんを抱っこした方もいらして、気軽に参加していただきました。

「能登半島が向かう復旧の未来とクロスロード体験」

能登半島の現状を視察してきた防災士から、被災現場のリアルを現地の写真を見せながら話していただきました。「住民同士の助け合いが命を守った」年中行事の祭りが地域の絆を深めていて、互いの命を守ることにつながりました。

クロスロードカードゲームでは、災害時を想定して「Yes」「No」の判断をします。正解不正解はなく、話し合いをして、様々な意見を聞く事で、誰もが安心できる避難所運営を目指します。



「アクティブ避難 DAY 障害のある方や医療的ケア児の災害時の避難体験を通して」

福祉避難所では停電で電気が使用できないと医療機器が動かず、非常に困ります。現在、長野県で取り組んでいる避難所を紹介いただき、電気自動車を活用発電して命を守るように研究が進められています。



「男女共同参画のパネル展示」

さまざまな立場の人が運営に関わることで、誰も取り残さない、誰もが安心できる避難所運営になります。

障がいのある方、医療ケア児、持病のある方、妊産婦、乳幼児、高齢者、多様な性も含め、気付きを運営側に届けて、自身ができることで運営に参画しましょう。

第3回 あいパル音楽祭

5/10 (SAT) - 11 (SUN)



ラジオ体操

カレー&
ミュージック

『14ひきの
あさごはん』
読み聞かせ
×
生演奏

楽器演奏
ダンス
合唱

ワークショップ
(楽器体験・
楽器工作など)

フィナーレ
10日 合唱
11日 合奏



とだハピ祭り 開催しました



あいパルスタッフ募集中



人が好き。地域が好き。あいパルが好き。
そんなあなたを待っています。

早番 8:30~15:00(17:30)
遅番 12:45(15:15)~21:45
時給 1,180円

募集人数 : 若干名
主な業務 : 窓口業務(接客)、事務作業、
事業補助(ラジオ体操、受付等)
待遇 : 交通費規定内支給(当社規定による)・制服貸与
有給休暇有り・残業手当有り
お問合せ : 上戸田地域交流センター
TEL 048-229-3133

人と接するのが好きな方、
明るく元気な方、お待ちしております!



講座案内



赤ちゃんとママのためのニコニコたいむ

★4月8日・15日(火)
☆3月4日・18日・25日(火)
10:00~12:00
対象：0歳児(1ヶ月健診終了後～)と母親
定員：各10組
講師：小村陽子
料金：各700円(保険料込)
申込：★3/5(水)～ ☆受付中



パパと一緒にふれあいタイム

★4月20日(日) ☆3月16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：★3/5(水)～ ☆受付中



親子de歌ってあそぼう！

3月19日(水)
◇びびびクラス 10:15~11:00
◆らららクラス 11:00~11:45
対象：◇0歳児と保護者
◆1歳~4歳の子と保護者
※1人で歩ける子
定員：各10組
講師：松居美樹、岩間望実、田近詩子
料金：各800円
申込：受付中



パパと一緒にリトミックA・B

3月23日(日)「はる」
A 10:00~10:45 B 11:00~11:45
対象：A 歩ける子(1歳半)~3歳未満と保護者
B 3歳~未就学児と保護者
定員：各8組
講師：今井麻子
料金：各800円
申込：受付中



体幹筋トレ&ビギナーエアロ

4月1日・8日・15日・22日、
5月13日・20日・27日(火)
全7回
19:15~20:30
対象：30歳以上の市民
定員：30人
講師：岡本一美
料金：4,410円(保険料込)
申込：3/5(水)~



夜のリフレッシュ&リラックスヨガ

4月4日・11日・18日・25日、
5月16日・23日・30日(金)
全7回
19:15~20:30
定員：30人
講師：岡本一美
料金：4,410円(保険料込)
申込：3/5(水)~



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

★4月17日(木) ☆3月13日(木)
10:00~13:00
対象：おおむね60歳以上
定員：各12人
講師：富岡節子
料金：各1,000円(保険料込)
申込：★3/5(水)~ ☆受付中



写真は6月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

★4月26日(土) ☆3月22日(土)
★10:30~13:30 ☆13:30~16:30
対象：市民の男性
定員：各16人
講師：石田美枝
料金：各2,510円(保険料込)
申込：★3/5(水)~ ☆受付中



美姿勢エクササイズ

4月5日・12日・19日・26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：3/6(木)~

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



ペルビックストレッチA・B

4月9日・16日・23日・30日、
5月7日・14日・21日・28日(水)
全8回
A 10:30~11:45 B 13:30~14:45
対象：女性のみ
定員：各32人
講師：有山美由紀
料金：各5,280円(保険料込)
申込：3/6(木)~



やさしいヨガ(入門編)

4月7日・14日・28日、5月12日・
26日、6月2日・9日・23日・30日
(月)全9回
9:30~10:45
定員：33人
講師：AI
料金：5,670円(保険料込)
申込：3/7(金)~



リフレッシュヨガ

4月7日・14日・28日、5月12日・
26日、6月2日・9日・23日・30日
(月)全9回
11:00~12:15
定員：33人
講師：AI
料金：5,670円(保険料込)
申込：3/7(金)~

竹細工をつくろう！

パーツを組み立てて竹細工を作ろう！今回は「ニワトリ」「ヘビ」のセットを作ります。

3月24日(月)

① 13:00~13:55

② 14:00~14:55

対象：小学生以上(3年生以下は保護者同伴)

定員：各8組

講師：渡曾修(ボランティア)

料金：各300円

申込：3/5(水)~

完成品写真挿入予定



3/1~3/8は女性の健康週間です

女性の健康についてのパネル展示

3/10(月)~3/14(金) 会場：1階ギャラリー

現在の体の状態を把握し、身体の変化に備えて、健康に関する正しい知識や習慣を身につけてみませんか。この機会に、女性の体や心の仕組みを知り、理解を深めましょう。

健康測定会

3/14(金)10:00~12:00 会場：1階多目的室

血管年齢測定、野菜量測定(ベジチェック)ができます。※予約不要

共催：戸田市福祉保健センター

申込・問い合わせ 申込方法：窓口・電話(Ta.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。

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。

<p>ラジオ体操</p>  <p>平日 毎週土</p> <p>9:30～ どなたでも ※雨天時は室内で開催 1日のはじめにラジオ体操をして、みんなで健康な身体を作りましょう！</p>	<p>おもちゃの病院</p>  <p>3月1日・22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。</p>	<p>新聞ちぎり絵ひろば</p>  <p>第1土</p> <p>3月8日(土) 「サボテン」「コマ」 10:00～11:00 定員：24人 料金：20円 申込：当日受付</p>	<p>パルシアターと かみとだおはなし会</p>  <p>日</p> <p>3月9日(日) 10:30～11:30 4月6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 3月「ドナルドダック」 4月「ぼくは王さま」</p>
<p>第3土 オセロひろば 第2・4月</p> <p>3月10日(月)・15日(土)・24日(月) 10:00～11:00 どなたでも 定員：各5組(10人)</p>	<p>第3土 こどもと 初心者のための 囲碁将棋ひろば</p> <p>3月15日(土) 13:00～15:00 初心者(囲碁将棋を覚えたい方) 定員：各18人</p>	<p>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</p> <p>3月23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</p>	<p>日 かみとだ おはなし会</p> <p>3月16日(日) 10:30～11:30 3歳児～小学校低学年 定員：10組(20人) テーマ「」 後半はをします。</p>
<p>毎週木 めりえセラピーで リラックス</p> <p>3月6日・13日・20日・27日(木) 10:00～11:00 どなたでも</p>	<p>毎週水 音楽に合わせて 脳トレ体操！</p> <p>3月5日・12日・19日・26日(水) 10:00～10:30 どなたでも</p>	<p>金 赤ちゃん おはなし会</p> <p>3月7日・14日・21日(金) 10:30～11:00 0～3歳児とその保護者 定員：各10組(20人)</p>	<p>金 みんなで パルるんひろば</p> <p>3月28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。</p>

歌声サロン



3月3日(月)
4月7日(月)
10:30～11:30
どなたでも
発声練習・喉と体をほぐすストレッチを行い
みんなで歌います。

モルックひろば



3月1日(土)3月2日(日)
10:00～15:00の間
※時間の詳細はHPやチラシで告知予定
運動神経に関係なく
子どもから大人も
一緒にできるスポーツ
「モルック」
今回はあいパルフェスタ
と同時開催！

あいパルの健康フリーイベント

**看護師つじちゃんの
おしゃべりコミュニティルーム**



3月21日(金)・26日(水)
10:00～12:00
どなたでも
地域で活躍するコミュニティナースと一緒に、みんなで楽しく健康について話します。体脂肪・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**



3月21日(金)・26日(水)・28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。
Tel.048-229-3133
※お一人30分までです。

あいパル × 戸田翔陽高校写真部 第2回企画展

TODA PHOTO GALLERY 2025



2025. 3. 25 [TUE.] - 3. 30 [SUN.]

Open 9:30 Close 17:00

(初日 14:00 から / 最終日 16:00 まで)

上戸田地域交流センター あいパル 1F

多目的室4・5 (戸田公園駅徒歩10分)

絵本カフェ

～絵本のちょっとした話～

今回は「3匹のこぶた」がテーマ。

1977年に出版され、今もなお愛されているロングセラー絵本です。大人になった今だからこそその視点で読んでみた感想をみんなでおしゃべりします。

「昔から好き」という方も、「今回初めて知った」という方も、みんなでおしゃべりを楽しみましょう♪

3月16日(日)
14:00～15:30

事前申込制

対象：中学生以上
定員：15人
会場：キッチンスタジオ
料金：無料
申込：受付中



※申込・問合せは上戸田分館 窓口またはお電話(Tel.048-442-1211)まで

お寺でこわいおはなし会

戸田市上戸田の海禅寺を会場にした、こわいお話尽くしのおはなし会です。子どもから大人まで楽しめる紙芝居や絵本をご用意しています。普段のおはなし会とは違う場所で、ひやりとする体験はいかがですか？



3月27日(木)
10:30～11:30

事前申込制

対象：どなたでも
定員：20人
会場：海禅寺 ※会場は変更になる場合があります。
料金：無料

申込：3/5(水)～

【No.42】 お寺に行ってみよう！



まずは身近なお寺にGO！

『戸田市 史ある記マップ』

お寺は人気の観光スポット。私たちの戸田市にも、数多くの寺院があります。いくつ行ったことがありますか？

このマップは、市内の寺社や史跡、文化財を紹介した地図です。「上戸田」や「新曽」など、エリア別のオススメコースも掲載。表紙の二次元コードを読めば、WEBでも詳しい解説や文化財の写真を見られます。

遠くへ旅行しなくても、日常から離れて雄大な歴史を感じるのにぴったり。春のお散歩に、史跡巡りをお楽しみください。



御朱印を頂きにGO！

『御朱印でめぐる 埼玉のお寺』

お寺の楽しみ方の一つに「御朱印」があります。御朱印は、本来は写経を寺院に納めた証として頂くものですが、現在では、単に参拝の証としても頂けます。

どんな寺院で頂けるの？正しい参拝方法は？など、お寺をめぐる前に知っておきたい心構えのほか、お線香はなぜ焚くの？仏像にはどんな種類があるの？といったお寺・仏教初心者に向けた情報も分かりやすくまとめられています。

少し足を延ばし、お気に入りのお寺探しはいかがですか？



仏教の基礎知識を携えてGO！

『マンガでわかる 日本仏教 13宗派』

その寺院が大切になっていることや特色を知ると、身近なお寺にも新しい視点で訪れることができますよ。

本書では、日本仏教を大きく分けた13宗派、それぞれの教義や修行、作法、行事などをイラストとマンガで紹介。お坊さんが身につけている袈裟は、宗派の違いが分かりやすいそうです。さらに僧侶を指す呼び名「和尚」「わじょう」と、異なるのだとか。

仏教についての知識があると、よりお寺を楽しめます！

3/27(木)上戸田のお寺海禅寺さんを会場に「お寺でこわいおはなし会」を開催します！
3/5(日)～申込開始。
くわしくは、p.9へ。

図書館のココに注目

郷土資料コーナー

地域の歴史について調べたい時、知る人ぞ知る地元のお寺の歴史について調べたい時、戸田の魅力をもっともっと知ってみたい時。ぜひ「郷土資料コーナー」に足を運んでみてください！

「郷土資料コーナー」では、埼玉県や戸田市の歴史についての書籍だけでなく、戸田市に所縁のある人物の資料や、戸田市に住んでいる人が書いた書籍、市議会資料など多くの資料を保管しています。

ひ使い分けてみてください。多くの資料は貴重な資料のため館内閲覧となっております。中には貸出ができるものもあります。遺された価値のある地域資料を、図書館は大切に保存し、提供しています。ぜひ手に取ってみてください。



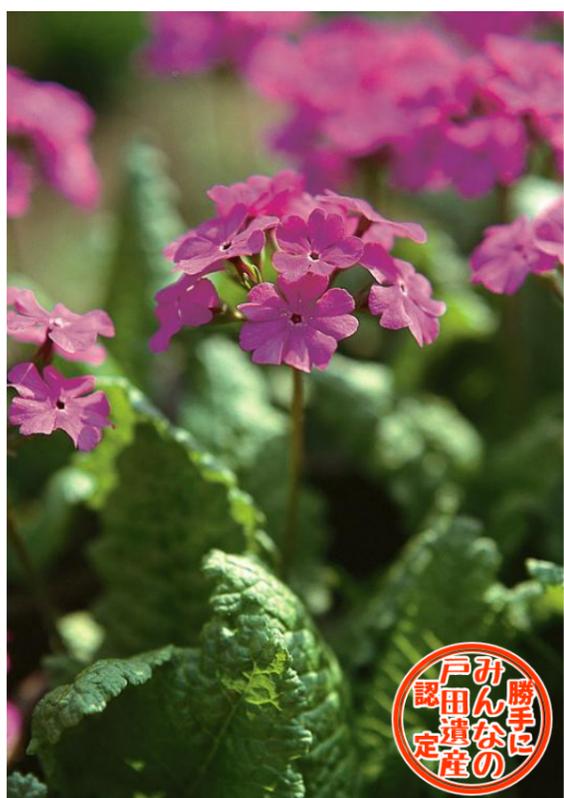
▶新聞棚の奥、「郷土資料」の看板が目印です。



▲『PALDISSE』連載記事「勝手に認定 みんなの戸田遺産」もご紹介。

勝手に認定 みんなの戸田遺産

No.092 サクラソウ① ～人々を魅了した歴史～



▲戸田市オープンデータ「サクラソウ」
<https://www.city.toda.saitama.jp/site/opendata/photo-sakurasou.html>

お坊さんの日記です。『大乘院寺社雑事記』という自筆の日記で、文明十年(1478年)三月日記の末尾に「庭木の草木」として「櫻草」の名前が挙げられているそうです。他にも、公家である山科家のことを記録した日記『山科家禮記』の延徳三年(1491年)二月の記事に、足利將軍へ櫻草の芽株を進上したという記録も遺っているそうです。この時代、文化の中心は京都でしたが、サクソウの野生種は京都周辺には自生していなかったと考えられています。そのため、珍しい、貴重な花として、

主に上流階級の將軍や宮廷貴族などに大切に育てられていたようです。時は流れて江戸時代になると、宮廷貴族だけでなく、生け花師や俳人などもサクソウを扱う層が拡大します。さらに、三代將軍徳川家光の業績を描く「江戸図屏風」には、將軍が鑑賞する「御花鳥」が描かれており、そこにサクソウも描かれていることから、江戸でも栽培されていたことが分かります。

見てください。寛永六年(1629年)には荒川の流れを変える工事が行われ、荒川下流に戸田ヶ原や浮間ヶ原のような原野が生まれ、そこに上流からサクソウの芽株や種子が流れ着いて繁殖し、やがて春の行楽地として人気を集めるようになりました。『櫻草作傳法』という江戸時代の本には、享保の頃(1716～1735年)から、荒川の原野で珍しい色の花を探し歩いて、育てた様子が伝えられています。こうして野生で咲いていたものの中から珍しい色や形のものより分けられ、栽培されていたようです。その後、「櫻草売り」といった職業も登場してきますが、詳しいことはまた次号で！

参考にした資料

- *『櫻草栽培の歴史』竹岡泰通／著 創英社
- *『さくらそう』鳥居恒夫／著 日本テレビ
- *『櫻草作傳法』写本・筆者不明 ※中央図書館所蔵資料。国立国会図書館蔵の「櫻草作傳法」を複製したもの。
- *国立歴史民俗博物館WEBギャラリー「江戸図屏風 左隻第一扇上(江戸城北ノ丸、駿河大納言屋敷、御花鳥、紅葉山東照大権現宮)」

まずは栽培の歴史をひもといてみましょう。奈良時代や平安時代の和歌には様々な植物が詠まれています。サクソウの名前は見られないようですが、『桜草栽培の歴史』によれば、現在、サクソウの栽培に関する最古の記録と見られるのは、室町時代に書かれた

あいパル正面ひろばにて3月27日～4月2日「サクソウ」を展示します

4月初旬開催予定
『戸田ヶ原 さくらそう祭り』で在来種のサクソウを
ご覧いただけます。

さくらパルからのお知らせ

青少年の居場所

▶ 3月の抽選予約(2025年6月分)で
当選された方の支払期限は下記の日付となります。

3月30日(日)

▶ 粗大ゴミ収集券を販売中です。(1枚400円)

(午後4時から午後7時まで)

3月 5日(水) 3月 19日(水)
4月 2日(水) 4月 16日(水)

お問合せ: 戸田市子ども青少年部
児童青少年課 青少年担当へ
(☎048-441-1800)

サークルメンバーの 募集掲示を出してみませんか

さくらパルの多目的室や会議室を利用されているサークル団体の方は、館内に設置されているメンバー募集用の掲示板を利用することができます。

掲示場所は、1階多目的室前と2階ラウンジに設置されているパネルです。

ご利用にあたっては申込書の記入が必要となりますので、2階窓口までお申し付けください。

※申込受付後、随時掲示を開始します。

※掲示期限は設けず、取り下げのお申し出があるまで
掲示を継続します。

※掲示内容に変更が生じた場合は、
窓口までお知らせください。



市民ギャラリー 展示作品募集中

さくらパルの1階多目的室前にある市民ギャラリーは、戸田市内在住または在勤の方であれば、どなたでも無料で利用することができます。

ご利用にあたっては申請書の記入が必要となりますので、以下の点をご了承の上2階窓口までお申し付けください。

- ギャラリーの使用は1日単位で、最大14日間連続使用ができます。
- 展示品等について、当館では管理上の責任を負えません。利用者の方は責任をもって管理してください。
- 作品を展示するための額等はご自身でご用意ください。ピクチャーレールはご利用いただけます。



さくらパル

所在地 〒335-0026 戸田市新曽南3-1-5 新曽南庁舎1・2階

電話 048-229-1061 (9:00~19:00)

F A X 048-447-2055

E-mail sakurapal@toda-zaidan.org

開館時間 8:30~21:30 (受付時間 9:00~19:00)

休館日 毎月第1・3・5月曜日(祝日は除く)及び12月29日~1月3日
※上記以外に臨時休館する場合がございます。

ホームページ <https://toda-zaidan.org/sakurapal/>



さくらパル通信 Vol.102 令和7年3月号



第9回さくらパルまつり

令和7年3月22日(土) 10:00~15:00

屋外

① さくらマルシェ キッチンカー等飲食物の販売 ※有料

新曽南庁舎(さくらパル)1階

① サークル発表会

- ・ウクレレクラブカイルア ラニカイ
- ・わくわく3B体操
- ・レアレアフラサークル
- ・4.5楽

② 戸田中央メディックス埼玉(女子ソフトボール部) PRブース

新曽南庁舎(さくらパル)2階

① 縁日コーナー(射的・輪投げなど) ② わたがし

③ 昭和の昔遊び体験(ベーゴマ・メンコなど)

④ 体験型ブース

- ・かざ車を作ろう♪
- ・お花紙アートを作ろう♪
- ・びっくりストローを作ろう♪
- ・(公財)戸田市国際交流協会ブース
- ・戸田市新曽地域包括支援センターブース
- ・戸田市自治基本条例推進委員会ブース
- ・コープのおたのしみブース

※①②は有料

さくらパルまつりは今年で9回目を迎えます。
みんなでおまつりを楽しみましょう！
※駐車スペースは数に限りがございますので、公共交通機関のご利用にご協力をお願いします。
※お祭りの内容は変更となる可能性があります。予めご了承ください。



その他スタンプラリー、紙芝居読み聞かせ、駄菓子販売やガチャガチャもあるよ！
和室(飲食可能)も開放しているので、ぜひお花見に来てね♪

3月の休館日

3月 3日(月) 3月 17日(月)
3月 31日(月)



4月の休館日

4月 7日(月)
4月 21日(月)

体を支える筋肉を鍛えて姿勢保持！
～セルフケアも忘れずに編～

3月15日(土) 10:00～11:30 (受付開始 9:30～) 1階多目的室

対象：市内在住・在勤の市民
費用：300円 ※当日徴収
持ち物：うわばき・飲み物
定員：先着20名
講師：健康支援センター TMGFit 健康運動指導士 布能 雅也 さん
申込期間：2月15日(土)11:30～3月14日(金)17:00
申込方法：Web・電話申込・さくらパル受付にて

動きやすい服装でお越しください

申込用二次元
コード



令和6年度さくらパル事業開催報告

1月25日(土)「さくらパル音楽会」開催♪

当日は72名のお客様にご参加いただきました。「となりのトトロ」「A列車で行こう」「パート・オブ・ユア・ワールド」など、聞けば誰もが知っている曲を楽しいトークを交えながら演奏していただきました！



演奏していただいた
niconex sax quartet のみなさま、
ありがとうございました！

さくら商店



さくら商店の営業時間

10:00～夕焼けチャイム
※さくらパル休館日・臨時休館日は
お休みです。
夕焼けチャイム
10月 1日～3月14日 16:30
3月15日～4月30日 17:30

戸田市文化会館情報

戸田市文化会館 3・4月の休館・臨時休館日
3/12(水)・3/13(木)・4/9(水)

森山良子コンサートツアー2025～My story～

と き/3月15日(土) 16:00～
チケット/全席指定 6,000円(友の会5,400円)
主催・問合せ/文化会館

詳細は
こちら▶



第21回合唱ロビーコンサート～合唱団とのひととき～

と き/3月16日(日) 15:00～(約90分)
会場/1階エントランスロビー
※入場無料 ※入場制限を行う場合があります
主催・問合せ/文化会館 協力/戸田市合唱連盟

詳細は
こちら▶



2019年2月23日(土)
出演：戸田フラウエンコール

第1回戸田市紅白歌合戦～歌って踊る音楽の祭典～ 出場者予選会

と き/4月13日(日) 13:00～ ※参加費無料
会場/羽衣の間
申込/4月10日(木) 18:00まで
対象/6月 1日(日)に大ホールにて開催の本番に参加できる市内在住・在勤・在学者
※小学生以上 ※要申込
※さくらパルでの受付はございません。

詳細は
こちら▶



文化会館公式SNS
SNSで様々な情報を発信
しています！
ぜひチェックしてください♪

戸田市文化会館
公式ホームページ



戸田市
スポーツセンター情報

戸田市スポーツセンター3・4月の休場・臨時休場日
3/11(火)・3/12(水)・4/9(水)

令和7年度4月からのスポーツ教室 追加募集のお知らせ

2月より募集を開始している令和7年度4月からのスポーツ教室について、欠員の生じた教室については下記期間で追加募集を行います。
令和7年度より新種目のスポーツ教室も開講しますので、気になるスポーツ教室を探してみてください♪

- ・申込期間：令和7年3月 4日(火)～3月10日(月)
- ・抽選結果発表：令和7年3月14日(金)
- ※申込には無料会員登録が必要です。
- ※WEBまたはスポーツセンター窓口で申込できます。
- ※4月以降も原則毎月12日～18日に追加募集を行います。



令和7年度教室対象者に向けた教室体験を開催♪

教室の雰囲気を知りたい方や初めての参加に不安がある方に向けて、一部のスポーツ教室で教室体験を実施します♪ 1人(1組)500円で気軽に体験が可能です♪
令和7年度対象年齢の方向けに実施しますので、スポーツ教室検討中の方や、新しく運動を始めたい方など、お気軽にご参加ください。

- ・申込期間：令和7年2月21日～教室体験日の前々営業日まで
※WEB申込のみ、先着順、市内外問わず受付

教室体験
詳細はコチラ▶



スポーツセンターHP
スポーツ教室ページ



詳しい開催日時や定員、申込方法については、スポーツセンターホームページをご覧ください。
問い合わせ 048-443-3523

戸田市スポーツ推進委員だより



人と人、市と市民をスポーツでつなぎます

VOL.21
2025.3



令和6年5月12日 モルック体験会

令和6年度 戸田市スポーツ推進委員 活動実績 及び 予定

活動実績

- ・毎月第4日曜日（12月は除く） 身体障がい者対象「健康体操・レクリエーション教室」【戸田市障害者福祉会館】
- ・令和6年 5月12日（日） モルック体験会 【戸田市立新曾北小学校】
- ・令和6年 7月14日（日） 中高生福祉体験講座 【戸田市障害者福祉会館】
- ・令和6年 7月27日（土） 小学生親子ボランティア学習 【戸田市障害者福祉会館】
- ・令和6年 8月18日（日） 小学生親子ボランティア学習 【戸田市障害者福祉会館】
- ・令和6年10月14日（月祝） 市民体力テスト 【戸田市スポーツセンター】
- ・令和6年10月20日（日） 戸田市民体育祭地区大会 【市内小中学校 6か所】
- ・令和6年11月 3日（日祝） ラジオ体操講座 【戸田市西部福祉センター】
- ・令和6年11月 4日（月） ボッチャ体験会 【戸田市障害者福祉会館】
- ・令和6年11月10日（日） 戸田市レクリエーション大会（ボッチャ） 【戸田市スポーツセンター】
- ・令和6年12月 8日（日） 戸田マラソン大会 in 彩湖 【彩湖・道満グリーンパーク】
- ・令和7年 1月26日（日） 知的障害者サロン（ボッチャ体験） 【戸田市障害者福祉会館】

活動予定（変更の場合有り）

- ・令和7年 3月20日（木祝） スポーツ体験会（モルック） 【彩湖・道満グリーンパーク】

戸田市スポーツ推進委員だより

VOL.21
2025.3



人と人、市と市民をスポーツでつなぎます



令和6年5月12日 モルック体験会

令和6年度 戸田市スポーツ推進委員 活動実績 及び 予定

活動実績

- 毎月第4日曜日（12月は除く）身体障がい者対象「健康体操・レクリエーション教室」【戸田市障害者福祉会館】
- 令和6年 5月12日（日） モルック体験会 【戸田市立新曾北小学校】
- 令和6年 7月14日（日） 中高生福祉体験講座 【戸田市障害者福祉会館】
- 令和6年 7月27日（土） 小学生親子ボランティア学習 【戸田市障害者福祉会館】
- 令和6年 8月18日（日） 小学生親子ボランティア学習 【戸田市障害者福祉会館】
- 令和6年10月14日（月祝） 市民体力テスト 【戸田市スポーツセンター】
- 令和6年10月20日（日） 戸田市民体育祭地区大会 【市内小中学校 6か所】
- 令和6年11月 3日（日祝） ラジオ体操講座 【戸田市西部福祉センター】
- 令和6年11月 4日（月） ボッチャ体験会 【戸田市障害者福祉会館】
- 令和6年11月10日（日） 戸田市レクリエーション大会（ボッチャ） 【戸田市スポーツセンター】
- 令和6年12月 8日（日） 戸田マラソン大会 in 彩湖 【彩湖・道満グリーンパーク】
- 令和7年 1月26日（日） 知的障害者サロン（ボッチャ体験） 【戸田市障害者福祉会館】

活動予定（変更の場合有り）

- 令和7年 3月20日（木祝） スポーツ体験会（モルック） 【彩湖・道満グリーンパーク】

会長挨拶



会長 平野 秀明

令和6年度から会長を務めさせていただいております平野です。
 これまで諸先輩方やたくさんの仲間に支えられて、今年で推進委員10年目を迎えます。
 これからも市民の皆さまにスポーツを楽しんでいただけるよう様々なイベントのお手
 伝いをさせていただき、延いては皆さまの健康のお役に立てればと思っています。
 これからもよろしくお願いいたします。

活動紹介

スポーツ推進委員の仲間を募集しています！

Q. どのような活動をするのですか？

A. 毎月の会議(令和6年度は第2水曜日)と毎月第4日曜日
 (12月は除く)の「障がい者レク」が定例事業です。
 その他、10月の市民体力テストや市民体育祭地区
 大会、12月の戸田マラソンが大きなイベントです。
 小・中学校からの要請があれば、スポーツ教室のお
 手伝いをすることもあります。



Q. すべての事業に参加しなくてはいけないのですか？

A. 家庭や仕事など、優先すべきものがあるため、無理のない範囲で協力し合っています。
 体力テスト・市民体育祭地区大会・戸田マラソンは全員参加をお願いしています。

イベント会場で皆さまとお会いできることを楽しみにしております。

※スポーツ推進委員になるためには一定の条件があります。

戸田市スポーツ推進委員名簿

役職	氏名	担当学区	担当ブロック
会長	平野 秀明	美谷本小 芦原小 美笹中	第6ブロック
副会長	鶴見 成康	喜沢中	第3ブロック
副会長	大野 順	戸田南小	第3ブロック
副会長	石塚 洋平	戸二小 戸田中	第3ブロック
委員	加藤 京子	戸田東小 喜沢小 戸田東中	第1ブロック 新加入
委員	堀 一久美	戸一小	第3ブロック
委員	鶴見 太一	喜沢中	第3ブロック 新加入
委員	杉山 幸嗣	戸田南小	第3ブロック 新加入
委員	石田 修	新曾小 新曾北小 新曾中	第4ブロック
委員	萩原 富子	笹目小 笹目東小	第5ブロック
委員	鈴木 貴志	美女木小 笹目中	第6ブロック

《お知らせ》

スポーツ推進委員活動に興味のある方、私たちと一緒にスポーツを広める活動をしてみませんか？
 お問い合わせは ～ 戸田市 市民生活部 文化スポーツ課 スポーツ担当～ まで
 電話 048-291-8903

編集・発行 戸田市スポーツ推進委員連絡協議会

会長挨拶

令和6年度から会長を務めさせていただいております平野です。
これまで諸先輩方やたくさんの仲間に支えられて、今年で推進委員10年目を迎えます。
これからも市民の皆さまにスポーツを楽しんでいただけるよう様々なイベントのお手伝いをさせていただき、延いては皆さまの健康のお役に立てればと思っています。
これからもよろしくお願いいたします。



会長 平野 秀明

活動紹介

スポーツ推進委員の仲間を募集しています！

Q. どんな活動をするのですか？

A. 毎月の会議(令和6年度は第2水曜日)と毎月第4日曜日(12月は除く)の「障がい者レク」が定例事業です。
その他、10月の市民体力テストや市民体育祭地区大会、12月の戸田マラソンが大きなイベントです。
小・中学校からの要請があれば、スポーツ教室のお手伝いをすることもあります。



Q. すべての事業に参加しなくてはいけないのですか？

A. 家庭や仕事など、優先すべきものがあるため、無理のない範囲で協力し合っています。
体力テスト・市民体育祭地区大会・戸田マラソンは全員参加をお願いしています。

イベント会場で皆さまとお会いできることを楽しみにしております。

※スポーツ推進委員になるためには一定の条件があります。

戸田市スポーツ推進委員名簿			
役職	氏名	担当学区	担当ブロック
会長	平野 秀明	美谷本小 芦原小 美笹中	第6ブロック
副会長	鶴見 成康	喜沢中	第3ブロック
副会長	大野 順	戸田南小	第3ブロック
副会長	石塚 洋平	戸二小 戸田中	第3ブロック
委員	加藤 京子	戸田東小 喜沢小 戸田東中	第1ブロック 新加入
委員	堀 一久美	戸一小	第3ブロック
委員	鶴見 太一	喜沢中	第3ブロック 新加入
委員	杉山 幸嗣	戸田南小	第3ブロック 新加入
委員	石田 修	新曾小 新曾北小 新曾中	第4ブロック
委員	萩原 富子	笹目小 笹目東小	第5ブロック
委員	鈴木 貴志	美女木小 笹目中	第6ブロック

《お知らせ》

スポーツ推進委員活動に興味のある方、私たちと一緒にスポーツを広める活動をしてみませんか？
お問い合わせは ～ 戸田市 市民生活部 文化スポーツ課 スポーツ担当～ まで
電話 048-291-8903