

あいパル

PALDISE

2024 7
Vol.108

【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】

第55回 大輪朝顔展示会／彩湖・自然にカシャッ！／
地域で子育てサポーター養成講座／
あいパルと一緒に企画してみませんか／
ボードゲームひろば ボランティア募集／
ウイング祭 開催しました／本町商店会スタンプラリー
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／ハツとして！GOODカード



第55回
大輪朝顔展示会

7月29日(月)～8月4日(日)
8:00～11:00
会場: あいパル広場



主催: 戸田朝顔同好会
後援: 戸田市
戸田市町会連合会
株式会社武蔵野銀行戸田支店
さいたま農業協同組合戸田公園支店



彩湖自然学習センター 自然写真展
彩湖・自然にカシャッ!



期間: 7月1日(月)～7月15日(月・祝)
時間: 9:00～17:30
※最終日は12:00まで
場所: あいパル1階 市民ギャラリー
入場: 無料

ワークショップ「ちょうをとぼそう」
日時: 7月15日(月・祝) 10:30～12:00、13:00～15:00
対象: どなたでも ※小学3年生未満は保護者同伴
費用: 無料 受付: 当日先着順
問合せ先: 彩湖自然学習センター(みどりパル)
TEL 048-422-9991 FAX 048-422-9993

同時開催

虫が登場する本と標本の展示～彩湖自然学習センター連携展示～
期間: 7月1日(月)～7月30日(火) 場所: 上戸田分館 館内・彩湖自然学習センター

ウクレレサマーキャンプ
「テクニカルステップアップ+ウクレレよろず相談」

8月4日・11日・18日(日) 全3回
10:00～12:00

この夏休みに
みんなでONE UP!

ウクレレネクストクラス、夏のステップアップ講座!
「ルージュの伝言」を課題曲に参加者それぞれがレベルに合わせ、ステップアップを目指します。
「自分のウクレレが弾きにくい気がする」
「ウクレレは何を選ぶと良いの?」など
ウクレレについての相談コーナーも予定しています。

定員: 24人
講師: kulele (クーレレ/しま)
料金: 3,200円
申込: 7/5(金)～

あいパルの夏休み

夏休みこどもボランティア
7月20日(土)～8月23日(金)



時間: 各イベント(ラジオ体操など)の開催時間
対象: 小学生
定員: 30人
講師: あいパルスタッフ
料金: 無料
申込: 7/5(金)～

8/23(金)
お楽しみ会あり♪



あいパルまなぼーひろば
7月22日(月)～8月2日(金)



※土日を除く
時間: 10:30～12:00
対象: 小学生
料金: 100円
申込: 7/5(金)～

楽しく学べる
ワークショップも
開催予定♪



めざせ! ジュニアライブラリアン
7月30日(火)

時間: 10:00～12:00
対象: 小学4～6年生
定員: 10人
料金: 無料
申込: 受付中※



図書館の仕事、図書館のきまり、
ぜんぶ体験して詳しくなろう!
“法”入門+仕事体験講座です!
前半は行政書士による座学、
後半は図書館で仕事体験をします。

骨格標本をつくろう!
7月31日・8月7日・14日・21日(水)
【全4回】

時間: 10:00～12:00
対象: 小学4～6年生
(保護者の同伴・見学不可)
定員: 10人
料金: 1,000円(保険料込)
申込: 受付中※

手羽先で前肢(翼)の
骨格標本を作りながら、
筋肉の様子や骨の様子
を観察ノートに記録
します。



かみとだおはなし会
みんなでベジアートをつくろう
7月21日(日)



時間: ①10:30～11:30(受付10:10～)
②13:00～14:00(受付12:40～)
対象: ① 3歳児～未就学児と保護者
② 小学1～2年生と保護者
定員: 各10組(20人) 料金: 無料
申込: 当日先着順※

めざせ! 図鑑マスター
8月1日(木)

クイズを解きながら
図鑑の使い方を
マスターしよう!



時間: ①10:00～11:30
②14:00～15:30
対象: 小学生(2年生以下は保護者同伴)
定員: 各8人
料金: 無料
申込: 受付中※

ちびっこ1日図書館員
8月5日(月)・6日(火)

図書館の仕事体験!
本を探す作業や、
ブッカーかけ等を
します。



時間: ①10:00～11:30
②14:00～15:30
対象: 小学3～6年生
定員: 各4人
料金: 無料
申込: 受付中※

※…上戸田分館の講座です。お申込みは上戸田分館にお願いいたします。
申込方法: 窓口・電話(上戸田分館Tel048-442-1211 上戸田地域交流センターTel048-229-3133)

地域で子育てサポーター養成講座

8/1(木)～申込受付

無料
託児あり

地域の子育てをサポートしていただける方を養成する講座です。
助産師・消防署職員による講座修了後は、あいパルで行う講座やイベントでの
お子様の見守り・託児で活躍していただく予定です。

9/29、10/6・20(日) 全3回

10:00～12:00

対象：市民

定員：15人

講師：小村陽子(9/29、10/6)、
消防署職員(10/20)

① 9/29 ② 10/6

助産師より、子育ての現状・
子どもとの接し方・保育の注意事項
についての講習をします

③ 10/20

消防署職員より、AED・誤飲の対処法
についての講習をします

- ・子どもが好きな方
- ・地域の子育てのお手伝いをしたい方
- ・子育ての先輩
- ・地域活動に参加したい方
- ・友達を作りたい子育て中のパパママ

ぜひお申込みください！

あいパルで 一緒に企画してみませんか？説明会

やりたいことや求められていることで、特技を活かしてみませんか？
あいパルのイベントで、ブースを企画運営するための事前説明会です。

2024/9/23(月・祝)

13:30～15:30

対象：地域活動を始めたい方、
活動の仲間を探している方

定員：30人

当日は資料や見本があればお持ちください。

申込：8月5日(月)～窓口または電話にて受付



一緒に地域を盛り上げよう！

ボードゲームひろば ボランティア募集

7/1(月)～申込受付

対象

高校生以上

毎月第4日曜日 13:00～16:30 に開催している
「ボードゲームひろば」で、お手伝いをしてくれる方を募集します！

☆教えるのが好きな方、お子さんと一緒に遊んでくれる方

☆受付やひろばの運営のお手伝いをしてくれる方

ボードゲームがわからなくても大丈夫です。

運営協力の「七つの海ボードゲームの会」さんが教えてくれます。



小学生のための科学実験教室/ わくわくサイエンス

男女共同
参画を考える

前回(6/9)は、
偏光板を使って
スタンドグラスを作り、
光の性質を学びました！

女子は文系、男子は理系。この性別による固定観念は、
未だに根強く残っています。ですが文系・理系は性別に
関係なく、誰もが楽しめ選べるもの。様々な分野に挑戦
することで、多様な視点や発想につながります。

あいパルで定期的に行っている小学生向け科学実験
教室「わくわくサイエンス」では、東京大学の先生から
仕組みを学んで実験装置を作ります。不思議に思っ
たこと、興味がわいたことを先生に聞きながら、実験
の楽しさ、科学の面白さを全身で浴びてみましょう！



次回開催は7/28(日)、8/18(日)

詳細は6ページへ

講座案内



双眼鏡・望遠鏡を使って見る 戸田の星空観望会

9月14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：7/5(金)~



※写真はイメージです。

メンズキッチン 料理初心者のための手始めの三品

★8月24日(土) 魚のフライなど
☆7月27日(土) 豚の生姜焼きなど
13:30~16:30
対象：市民の男性
定員：16人
講師：石田美枝
料金：2,510円(保険料込)
申込：★7/5(金)~ ☆受付中



※写真は過去のメニューです。

つくって食べよう！ お喜楽食堂

7月18日(木)
10:00~13:00
対象：おおむね60歳以上
定員：12人
講師：富岡節子
料金：1,000円(保険料込)
申込：受付中



小学生ランチ食育クッキング①② みんなで作ろう！一汁三菜ごはん

①8月2日(金) ②8月6日(火)
10:30~12:30
対象：①小学1・2年生
②小学3~6年生
定員：各20人
講師：斎藤朋美
料金：各3,010円(保険料込)
申込：7/5(金)~



小学生おやつ食育クッキング①② 夏野菜で作ろう！米粉アートフォカッチャ

①8月2日(金) ②8月6日(火)
14:00~16:00
対象：①小学3~6年生
②小学1・2年生
定員：各20人
講師：斎藤朋美
料金：各3,010円(保険料込)
申込：7/5(金)~



パパと一緒にふれあいタイム

★9月1日(日) ☆7月14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：★7/5(金)~ ☆受付中



夜のリフレッシュ&リラックスヨガ

8月16日・23日・30日、
9月13日・20日・27日(金) 全6回
19:15~20:30
定員：30人
講師：岡本一美
料金：3,780円(保険料込)
申込：7/5(金)~



体幹筋トレ&ソフトエアロ

8月20日・27日、
9月3日・10日・17日・24日(火)
全6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：3,780円(保険料込)
申込：7/5(金)~



美姿勢ボディメイク

8月3日・24日・31日(土)
全3回
10:30~11:45
対象：女性のみ
定員：15人
講師：有山美由紀
料金：2,280円(保険料込)
申込：7/6(土)~



親子de歌ってあそぼう！

★8月21日(水) ☆7月17日(水)
◇びびぴクラス 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：★7/5(金)~ ☆受付中



赤ちゃん&MAMAのための ニコニコたいむ

★8月6日・20日(火)
☆7月2日・9日・23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：★7/5(金)~ ☆受付中



パパと一緒にリトミック A・B

7月21日(日)
A 10:00~10:45
B 11:00~11:45
対象：A 2・3歳と保護者
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



手芸ひろば 「くみひもプレスレット」

8月2日、9日(金)
10:00~12:00
対象：どなたでも
(未就学児は保護者同伴)
定員：各20人
講師：あいバル手芸ボランティア
料金：各200円
申込：7/5(金)~



わくわくサイエンス A・B

★8月18日(日) ☆7月28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：★7/5(金)~ ☆受付中



ペルビックストレッチ A・B

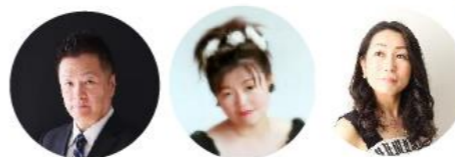
8月7日・21日・28日、
9月4日・11日・18日・25日(水)
全7回
A 10:30~11:45
B 13:30~14:45
対象：女性のみ
定員：各32人
講師：有山美由紀
料金：各4,620円(保険料込)
申込：7/6(土)~

7/13(土) コンサート 定員：各60人 申込：受付中

アフタヌーンコンサート
開場 13:00/開演 13:30
料金：大人 800円/
子ども(小学生以下)400円/0歳児無料

あいバルコンサート vol.30
イブニングコンサート
開場 16:00/開演 16:30
料金：1,200円
※演奏前に曲についてのレクチャーがあります

大人の前売り券には特典としてコーヒー(ホット・アイス)
またはミニソフトの引換券がつきます。(コンサート当日のみ有効)



小池弘之 (ヴァイオリン)
小池里枝 (ヴァイオリン)
山田純子 (ピアノ)



ヴァイオリンと一緒にリトミック A・B

8月24日(土)
A 10:00~10:40 B 11:10~11:50
対象：A 0歳~2歳未満の子と保護者
B 1歳6ヶ月~未就学児と保護者
定員：各35人
講師：小池里枝(ヴァイオリン)
栗原久恵(ピアノ)
料金：大人300円、子ども200円、
1歳未満無料
申込：7/5(金)~

申込・問い合わせ 申込方法：窓口・電話(Tel.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。

あひ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日のはじめにラジオ体操をして、みんなで健康な身体を作りましょう！

おもちゃの病院

7月13日・27日(土)
11:00～14:30※
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。
※7月から開催時間が変更となりました。

新聞ちぎり絵ひろば

第1土

7月6日(土)
「ツノダシ」「サザエ」
10:00～11:00
定員：24人
料金：20円
申込：当日受付

**パルシアターと
かみとだおはなし会**

日

7月7日(日) 10:30～11:45
8月4日(日) 10:30～11:30
どなたでも 定員：各30人
上映作品
7月「おじやる丸スペシャル 銀河がマロを呼んでいる」
8月「ばけものつかい」
※開演20分前から受付開始

第2・4月 第3土

オセロひろば

7月8日(月)・20日(土)
22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**

7月6日・20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4ページを
ご覧ください**

7月28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

金

**赤ちゃん
おはなし会**

7月5日・12日・19日(金)
10:30～11:00
0～3歳児とその保護者
定員：各10組(20人)

毎週木

**ゆりえセラピーで
リラックス**

7月4日・11日・18日・25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！**

7月3日・10日・17日・
24日・31日(水)
10:00～10:30
どなたでも

金

**みんなで
パルるんひろば**

7月26日(金)
10:30～11:30
0～3歳児とその保護者
定員：10組(20人)
おはなし会の後、保健師への相談と
司書への絵本の相談ができます。

第3日

**かみとだ
おはなし会
～みんなでベジアートをつくろう～**

7月21日(日)
①10:30～11:30
②13:00～14:00
絵本の読み聞かせの後、野菜スタンプで
大きなアートを作ろう！
※汚れてもよい服装でお越しください。
詳細はP3をご覧ください。

4月から始まりました！ 新イベント

歌声サロン

7月1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

7月30日(火)
10:30～12:00
どなたでも
運動神経に関係なく
子どもから大人も
一緒にできるスポーツ
「モルック」
初めてでも簡単に楽しめます。

あひ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

7月1日(月)・24日(水)
10:00～12:00
どなたでも

こころとからだの健康相談

7月1日(月)・24日(水)・
26日(金)
10:00～12:00
どなたでも
自身と家族の健康、子育ての
悩みを保健師の相談員に相談
できます。事前予約の他、
当日受付も可能です。
TEL048-229-3133
※お一人30分までです。

ウイング祭

開催しました

本町商店会の美味しいものが集まり、
ステージ発表やワークショップと一緒に楽しみいただきました。
ご来場の皆さまありがとうございました。



第44回ウイング祭 本町商店会 スタンプラリー

1等は
5000円分の
商品券!

スタンプラリー参加店舗で買い物をして商品券が当たる
ガラポン抽選に挑戦！
商品券は本町商店会のスタンプラリー参加店舗で使えます。
スタンプがもらえる期間は、6/30(日)で終了いたします。
まだ抽選していない方は、忘れずあひパルへお越しください！

〈ガラポン開催日時〉

6/29(土)・30(日)、7/6(土)・7(日) 10:00～16:00

本町商店会ガイドマップを
つくりました！

お店の情報と場所をまとめたマップです。
スタンプラリーの後も、これを見ながら
ぜひ地元のお店へ足を運んで
ください。



【No.35】 鳥の「ひみつ」にせまる



鳥の巣からみた進化の物語

『鳥は恐竜だった』

鈴木まもる／作絵 アリス館

キムネコウヨウジャクという鳥の巣は、妊娠したお母さんのおなかの形にそっくりなんだそうです。鳥の巣と言え、ツバメの巣がよく思い浮かぶかもしませんが、鳥はその生態によつて様々な巣を作ります。著者は、巣や卵の違い、子育ての違いをきつかけにして、鳥と恐竜の進化の秘密とせまっています。なぜ恐竜が絶滅したのか、鳥がどうして飛ぶようになったのか、なぜ鳥はいろいろな形の巣をつくるのか…。鳥の巣という身近なものが、実はたくさん秘密につながっていることがわかる絵本です。



小さなスズメを守る愛された物語

『家族になつたスズメのチュン』

竹田津美／著 借成社

日本人なら誰もが目にしたことがあるスズメ。でもその生活は意外と知らないのではないのでしょうか。この本は、ヒナの時にけがをして、獣医の先生夫婦に保護されたスズメの物語です。家の中で巣づくりをする様子や、奥さんの頭の上に乗って、巣材を持って求婚する姿には、思わず頬がゆるんでしまいます。出会い、成長、別れ：小さなスズメを通して、あらゆることを考えさせられます。

全国学校図書館協議会・選定図書にも指定されており、お子さんにもおすすめです。



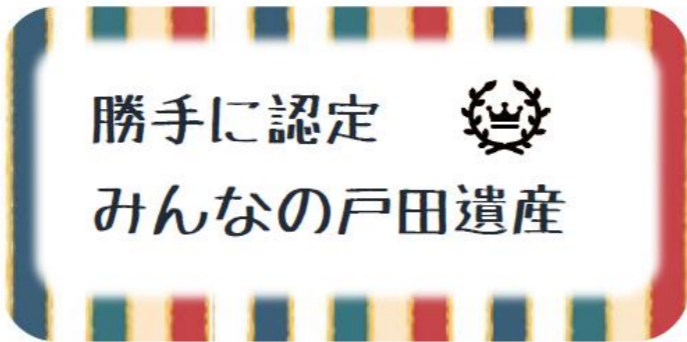
誰かに話したくなる面白い鳥知識

『鳥類学が教えてくれる「鳥」の秘密事典』

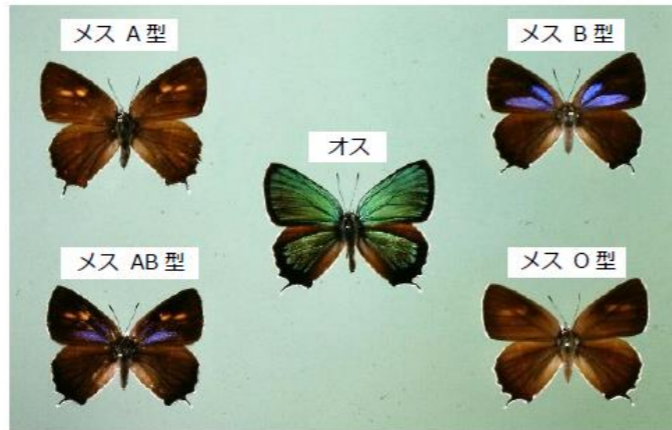
陳湘静 林大利／文、今泉忠明／監修 SBクリエイティブ

この本は、専門的な知識を、ユーモアあふれるイラストでわかりやすく伝えてくれます。ほとんどのトピックスが見開きでまとまっているので、気になるページを見つけてそこだけ読んでもOK！特に鳥類が「飛ぶ」ためにどのような進化をしたのかわかる、骨格のページ(P36)は必見です。

手羽先から、骨格標本をつくる講座を開催します！詳しくは、二次元コードを、ご確認ください。



No.085 ミドリシジミ ～もう一度戸田の空へ～



埼玉県では、私たちに身近で親しみのある鳥や木、花、蝶、魚を県のシンボルとして指定しています。県民の鳥「シラコバト」はキヤラクターにもなっているの皆さんよくご存知かと思えます。それでは、県の蝶「ミドリシジミ」は、ご存知でしょうか？

オスの羽はエメラルドグリーン一色ですが、メスの羽は模様がありま。斑紋が無いものがO型、橙斑はA型、青斑はB型、橙斑と青斑両方あるものはAB型と呼ぶそうです。まるで血液型のようなですね。

ハンノキは湿地に生える木で、かつてはどこでも目にすることができました。田んぼの境を示す目印や、刈り取ったイネを干すための竿を枝に掛けるために植えられていたそうです。しかし、町が大きくなるにつれてハンノキの数が減り、それと共にミドリシジミも姿を消していったのです。

ミドリシジミはシジミチョウ科の昆虫で、オスは羽の表面がエメラルドグリーンに輝く、美しい小型の蝶です。成虫は6月中旬から7月頃に見られ、特にオスは夕方に活発に飛びます。

図書館の「ロ」に注目 貸出は30冊！

戸田市立図書館では、一人30冊まで本や雑誌を借りることができます。聴覚資料は10点まで。2022年12月までは一人10冊までだったため、ご存じない方もいらつしやるのではないのでしょうか。



▲ここに写っているだけでも、約350冊あります



▲所蔵マンガのリストは上戸田分館で配布中です

何を借りたらいいのかお悩みの方には、マンガがおススメです。例えば、横山光輝の『三国志』は30巻『翔んで埼玉』で著名な魔夜峰央の『パタリロ！』は50巻、手塚治虫の作品も多数所蔵がけください。

まもなく夏休み。調べものや課題のための参考資料、読書感想文のための本、暑い日におうち時間のお供になる本をお探しの方も増えてまいります。たくさん借りる時は、持ち運び用のバッグや袋をお忘れなく。読み終わらなかつた時は、電話やホームページで延長もできます。詳しくはお問い合わせください。

続けてきました。また、成長した幼虫は木から下りて落ち葉などの下でサナギになるので、木の根元の草地进行保全するような工夫もされています。その甲斐あってか、2019年5月、戸田市内で約30年ぶりにミドリシジミの幼虫が確認されました。残念ながら、ミドリシジミの成虫はまだ確認されていませんが、隣接するさいたま市の秋ヶ瀬公園では生息が確認されているので、もしかしたら戸田市内で再びその姿を見られる日も近いかもしれません。

参考にした資料

- *『日本のチョウ』日本チョウ類保全協会／編 誠文堂新光社
- *『戸田ヶ原ワークブック』戸田市環境経済部みどり公園課／著 戸田市環境経済部みどり公園課
- *『戸田ヶ原自然再生 News Letter』Vol.50 (2019) 戸田市公園緑地課
- *『戸田ヶ原自然再生事業実施計画 2021-2026』戸田市／著 戸田市

※協力：彩湖自然学習センター
記事内の写真も彩湖自然学習センターから提供していただきました。

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？



『読むという冒険』
佐藤和哉／著 岩波書店

【ハッとして！GOOD ポイント】

ナンセンスには、センスがある！

天才バカボンの主題歌に『西から昇ったお日様が東へ沈む』という詞があります。こんなあべこべな詞がおかしいと思えるのは、太陽が東から昇ると知っているから。落語もオチが面白いのは、それまでの話の伏線が真逆な事や頓珍漢な事を言っているから。知識があるからこそ笑える、実は高度な楽しみ方です。いつの時代でも、国が違って、突飛な面白さの楽しみ方は普遍的なものなのだと思います。

←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

梅雨入り間近であまり天気が優れず、「これ！」というのが中々撮れませんでした。この写真は夕日が水面とボートに反射し、人がシルエットになってカッコよく撮れた一枚です。

撮影者：戸田翔陽高等学校 写真部 2年・内藤昌希 撮影場所：戸田漕艇場 撮影日：2024. 6. 5

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

閉館時間

9:00~21:30

※センター窓口受付は20:00まで

センター休館日 なし

図書館休館日 7/31(水)

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」7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

2024年7月 あいパルフリーイベントカレンダー

※内容によって料金がかかるものもございます。詳しくはお電話・窓口にて 上戸地域交流センター 048-229-3133、戸田市立図書館上戸田分館 048-442-1211

月	火	水	木	金	土	日
1 9:30～[ラジオ体操] 10:30～11:30 [歌声サロン] 10:00～12:00 [健康相談&つじちゃんルーム]	2 9:30～[ラジオ体操]	3 9:30～[ラジオ体操] 10:00～10:30 [脳トレ体操]	4 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [ぬりえセラピー]	5 【講座受付開始日】 9:30～[ラジオ体操] 10:30～11:00 [赤ちゃんおはなし会]	6 【講座受付開始日】 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [新聞ちぎり絵] 13:00～15:00 [囲碁将棋ひろば]	7 10:30～11:30 [パルシアターと かみとだおはなし会]
8 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [オセロひろば]	9 9:30～[ラジオ体操]	10 9:30～[ラジオ体操] 10:00～10:30 [脳トレ体操]	11 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [ぬりえセラピー]	12 9:30～[ラジオ体操] 10:30～11:00 [赤ちゃんおはなし会]	13 9:30～[ラジオ体操] 11:00～14:30 [おもちゃの病院]	14
15 海の日	16 【施設予約抽選日】 9:30～[ラジオ体操]	17 9:30～[ラジオ体操] 10:00～10:30 [脳トレ体操]	18 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [ぬりえセラピー]	19 9:30～[ラジオ体操] 10:30～11:00 [赤ちゃんおはなし会]	20 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [オセロひろば] 13:00～15:00 [囲碁将棋ひろば]	21 ①10:30～11:30 ②13:00～14:00 [かみとだおはなし会] ～みんなで ペジアートをつくらう～
22 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [オセロひろば]	23 9:30～[ラジオ体操]	24 9:30～[ラジオ体操] 10:00～10:30 [脳トレ体操] 10:00～12:00 [健康相談&つじちゃんルーム]	25 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [ぬりえセラピー]	26 9:30～[ラジオ体操] 10:30～11:30 [みんなで パルるんひろば]	27 9:30～[ラジオ体操] 11:00～14:30 [おもちゃの病院]	28 13:00～16:30 [ボードゲームひろば]
29 9:30～[ラジオ体操]	30 9:30～[ラジオ体操] 10:30～12:00 [モルックひろば]	31 9:30～[ラジオ体操] 10:00～10:30 [脳トレ体操] 図書館休館日	彩湖自然学習センター自然写真展 「彩湖・自然にカシヤッ！」 7月1日(月)～7月15日(月・祝) 9:00-17:30 ※最終日は12:00まで 会場：1F市民ギャラリー		第55回 大輪朝顔展示会 7月29日(月)～8月4日(日) 8:00～11:00 会場：あいパル広場	

福祉保健センターからのお知らせ

梅雨明けは、体が暑さに慣れていないため熱中症にかかりやすく、注意が必要です。暑い日や暑い時間帯の外出は控え、エアコン等を積極的に活用しましょう。また、のどが渇く前に水分補給を行いましょう。

熱中症を予防しましょう

あいパル2Fで健康に関する情報を発信しています。

「健康情報ステーション」開設中！



暑くなり始めの時期から適度に運動することで、からだ暑さに順応しやすくなります！



熱中症の4割は室内で発生しています！



のどが渇いたと感じた時はすでに多くの水分が失われています！



熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートが発表された日は熱中症になる可能性が高い危険な暑さとなります。なるべく外出は控え、屋外に長時間いないようにしましょう。

★こんな時には熱中症にご注意ください ・気温が高い(28℃以上) ・湿度が高い(70%以上) ・風がない ・暑さ慣れていない ・日差しが強い ・梅雨明け直後の急に暑くなる日

<p>月～土 「ラジオ体操」</p> <p>場所 1F広場 ※雨天時は当日ご確認ください 対象 どなたでも 費用 無料 (日・祝日・休館日はお休み) 内容 1日のはじまりに、みなさんで集まってラジオ体操をしましょう！ どなたでも自由に参加できます。</p>	<p>木 「ぬりえセラピーでリラックス」</p> <p>場所 2F高齢者サロン 対象 どなたでも 費用 無料 持ち物 色えんぴつ 内容 子ども向けの簡単なぬりえから、大人向けの細かいぬりえまで幅広い世代が楽しめます。 ぜひご参加ください！</p> 	<p>土 「囲碁将棋ひろば」</p> <p>場所 当日ご確認ください 対象 初心者(囲碁将棋を覚えたい方) 費用 無料 定員 18人 内容 初めての方でもお気軽にご参加ください。 囲碁・将棋をボランティアが丁寧に教えてくれます。</p> 	<p>日 「バルシアターとかみとだおはなし会」</p> <p>場所 3F研修室 対象 どなたでも 費用 無料 定員 30人 内容 7月は『おじゃる丸スペシャル 銀河がマロを呼んでいる』の上映とおはなし会を行います。 おはなし会は3歳児～小学校低学年向けです。</p>
<p>月 「歌声サロン」</p> <p>場所 3Fホール 対象 どなたでも 費用 無料 講師 東海林美子 内容 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。</p> 	<p>金 「赤ちゃんおはなし会」</p> <p>場所 2F和室 対象 0～3歳児とその保護者 費用 無料 定員 10組(20人) 内容 読み聞かせ・手遊び・童謡などを行います。</p> 	<p>土 「おもちゃの病院」</p> <p>場所 当日ご確認ください 対象 どなたでも 費用 基本無料 ※材料費がかかる場合もあります。 ※原則一組、3つまでのお持込みとなります。 ※電池式のおもちゃの場合電池をお持ちください。 内容 壊れたおもちゃをトイ・ドクターが直してくれますよ！</p> 	<p>日 「ボードゲームひろば」</p> <p>場所 1F多目的室 対象 3歳以上 定員 20人 費用 中学生以下 100円 高校生以上 200円 内容 七つの海ボードゲーム会のみなさんが楽しいボードゲームを持ってきてくれます。みんなで楽しみましょう。</p> 
<p>月・土 「オセロひろば」</p> <p>場所 2Fコピー機前 対象 どなたでも 費用 無料 定員 5組(10人) 内容 オセロのルールはシンプルです。自分の石で相手の石を挟んでひっくり返し、自分の石を増やします。簡単なルールで楽しくゲームをしましょう。</p> 	<p>金 「みんなでバルるんひろば」</p> <p>場所 3F軽体育室 定員 10組(20人) 費用 無料 対象 0～3歳児とその保護者 内容 読み聞かせと親子、参加者同士の交流を楽しむ時間です。 保健師さんへの相談、司書への絵本の相談もできます。 当日会場にて受付いたします。</p> 	<p>日 「モルックひろば」</p> <p>場所 当日ご確認ください 対象 どなたでも 費用 無料 内容 数字の書かれた駒を倒して得点を競う「モルック」で遊びます。 初めてでも簡単に楽しめます。</p> 	<p>「こころとからだの健康相談」</p> <p>保健師をしている相談員に、健康について気になる事や、子育ての悩みを相談してみませんか。午前10時から、30分間ずつ相談できます。事前に予約された方が優先です。 あいパル窓口または電話(048-229-3133)にてお申込みください。</p> 
<p>水 「音楽に合わせて脳トレ体操！」</p> <p>場所 2F高齢者サロン 対象 どなたでも 費用 無料 内容 音楽に合わせて、座ったままでもできる簡単な運動や頭の体操を行います。</p> 	<p>土 「新聞ちぎり絵ひろば」</p> <p>場所 2F高齢者サロン 対象 どなたでも 費用 20円 内容 誰でも簡単!新聞をちぎって台紙に貼りながら絵を完成させます。 7月は「ツノダシ」と「サザエ」のちぎり絵を作ります。</p> 	<p>日 「かみとだおはなし会」</p> <p>場所 1Fギャラリー 対象 ①3歳児～未就学児とその保護者 ②小学1～2年生とその保護者 費用 無料 定員 各10組(20人) 内容 絵本の読み聞かせの後、野菜スタンプを使って、みんなで大きなアートを作ろう！ ※汚れてもよい服装でお越しください。</p> 	<p>「看護師つじちゃんのおしゃべりコミュニティルーム」</p> <p>地域で活躍する看護師・コミュニティナースと一緒に、楽しく健康になってみませんか。 体脂肪計や血圧計・プチ脳トレをご用意しています。座ったままできる簡単な体操や手洗い講座も行っています。</p> 