

あいパル

# PALDISE

2024 9  
Vol.110

【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】

ピンクリボン × フラノ人権ポスター展 / 戸一小硬筆展 /  
サークル体験講座「ダンスサークル桃」「戸田市囲碁同好会」 /  
乳幼児のためのわたしとあなたの大事なからだ / あいパルコンサート /  
レファレンス調査隊が行く！～桃太郎が盗人だったって本当ですか？～

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

～がんになっても安心して暮らせる社会を目指して～  
 ピンク リボン × フラ  
**Pink Ribbon × Hula**

1F 広場・多目的室



今年も **カネフラ(男性フラ)**の  
**団員も参加します!**  
 最後は **みんなと一緒に**  
**フラを踊ろう!**



フラダンス発表ももちろん



キッチンカーの出店や  
 ハワイアン小物の販売

ハワイアンキルトの展示も!



**「がんになっても安心して暮らせる社会が、  
 がんとの共生社会」**

がんになっても、治療をしつつ仕事を継続して  
 笑顔で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!  
 ピンクリボンですすめている乳がん検診の早期  
 受診も、がんとの共生社会につながります。  
 テーマカラーであるピンク&グリーンをドレス  
 コードに、皆で呼びかけ合ひましょう。  
 乳がんサバイバーとして活躍されている  
**キャンサーフラ講師 見山磨希子さん**から、  
 活動についてのお話も伺います。



**モールドでつくる  
 マスコット**

料金：500円(当日支払)

対象：どなたでも

(未就学児～小学2年生は保護者同伴)

当日受付。材料が無くなり次第終了します。

同時開催!  
**アイロンビーズで  
 ビリーちゃん・リブちゃんをつくろう!**

★ビリーちゃん・リブちゃんは戸田市男女共同参画のキャラクターです★



昨年のあいパルお誕生日会で大好評だった  
 イベントを再び開催!  
 ピンクとグリーンはもちろん、自分の好きな色で  
 いろんなビリーちゃん・リブちゃんを作ろう!

料金：100円(当日支払)

対象：どなたでも(未就学児は保護者同伴)

当日受付。材料が無くなり次第終了します。



(株)電通のポスターから学ぼう

**人権ポスター展**

1F 市民ギャラリー(多目的室 5)

**10/13(日)  
 ~10/20(日)  
 10:00~  
 16:00**

「人権」と改めて聞くと難しい感じがしてしましますが、  
 たとえば・・・

- ・ SNS の投稿、何気ない言葉が誰かを傷つけてないかな?
  - ・ 白杖をつきながら歩いている方を見かけたら、声をかけたほうがいいのかな?
- このようなことがあったら、どのように対応しますか?

人権とは、「人が幸せに暮らせるための権利」であり、「誰もが生まれながらに持っているもの」です。  
 自分も相手もみんなが幸せに生きていけるように、「人権」について、ポスターから学んでみませんか?



※写真は昨年度のものです

前回来場された方の感想

- ・ どのポスターも心に響く絵と言葉だった。
- ・ とてもわかりやすく、相手に優しい文章でよかった。
- ・ シンプルさが見やすく、頭にも入ってきやすかった。それだけに、頭の中で、いつも複雑で整理されていない問題なのだと思知らされた。
- ・ 何がテーマなんだろう?と自分の頭で考えて、心に引っ掛かっていたことは言葉とアートで表現されてすっきりした。知らない問題にも気がつくことができた。

戸一っ子の力作をぜひご覧ください!

**戸一小硬筆展**

1F エレベーター前

**8/31(土)  
 ~9/15(日)**



※写真は昨年度のものです

前回来場された方の感想

- ・ 力強く見ていて素晴らしかった。
- ・ 学年が上がるにつれ上達しているところがとてもよかった。1年生も元気があって、一生懸命さが伝わった。
- ・ みなさんとても字が上手で、家の子どもたちもよい刺激を受けていた。

## あいパルサポーターズ倶楽部団体 体験講座

### 『ダンスサークル桃 サークル体験』

10月1日(火)10:00~12:00

定員: 15名

ジャズダンスのエクササイズ~筋トレやストレッチ、ステップ練習等をしてから、ダンスに入っていきます。  
初めての方も、経験者の方も、一緒に受けていただける内容です。

#### <サークル紹介>

イベント多数。みんな熱心にレッスンに励み、  
気合い入れて踊ってます。大人の部活動のようです。  
ダンス大好きな方、一緒にダン活しませんか?!  
全員主婦なので、それぞれの都合で参加できるように工夫しています。



- ☆イベント参加有無自由
- ☆お子さま連れOK(託児なし)
- ☆初心者、経験者共に歓迎。



### 戸田市囲碁同好会 サークル体験

#### 『囲碁入門講座』

10月12日(土) 13:30~15:00

定員: 10名

囲碁のルールの説明の後、9路盤で対局を体験します。  
初心者・女性・経験者を問わずどなたでも大歓迎です。

## 乳幼児のための 「わたしとあなたの大事なからだ」

受講料無料  
託児あり

11月2日(土)10:30~12:00

大切な子どものこころとからだを守るために、  
保護者が正しい性の知識を伝えてあげることも大切です。  
「いいタッチ/わるいタッチ」、「プライベートゾーン」など  
助産師による具体的なお話を通して、「命と性」について  
学びましょう。



#### 前回参加した方の声

- ・子どもを預かってもらったので、初めて夫婦で集中して  
大事な話を聞くことができ、落ち着いて考えることができた。
- ・子どもが質問してきたとき、はぐらかさずにシンプルに  
答えればよいとわかってよかった。
- ・子どもがまだ0歳だが、性教育の話を今から意識することが  
できて、よいきっかけになった。

対象: 乳幼児の保護者  
定員: 15組  
講師: 小村陽子(助産師)  
申込: 10月5日(土)~

今月の手始めの3冊(P.11)では、性教育関連の本を紹介しています。

## 音楽の秋 あいパルで生演奏を楽しもう

### あいパルコンサート

演奏者

小池弘之(ヴァイオリン)、小池里枝(ヴァイオリン)  
斉藤和久(ヴィオラ)、谷口宏樹(チェロ)

11/9(土)

定員: 各60名

上戸地域交流センター3階ホール

#### アフタヌーンコンサート

開場 13:00 開演 13:30

料金

大人 600円

子ども(小学生以下) 400円

1歳未満無料

#### あいパルコンサート vol.31 イブニングコンサート

開場 16:00 開演 16:30

料金 1,200円

予定プログラム

W.A. モーツァルト

弦楽四重奏曲 第2番 二長調  
K.155

ハイドン

弦楽四重奏曲 第23番 へ短調  
Hob. III:35 作品20-5

ブラームス

弦楽四重奏曲 第2番 イ短調  
作品51-2

※イブニングコンサートは楽曲の解説を含みます。

※大人の前売り券は、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)付き。

申込: 9/5(木)~ 窓口またはお電話にて

## 大人の寺子屋

### はじめよう! 楽しい音楽



講師: 小池弘之

大人になった今、改めて  
音楽の世界の扉をノックしてみませんか。  
楽しくお話をするので、初心者の方も大歓迎です♪  
音楽にまつわる様々なお話を、カフェのような雰囲気の中で  
あいパルのコンサートでおなじみの  
ヴァイオリニスト小池弘之さんが解説します。  
・音楽の成り立ち  
・クラシックとは?  
・なぜ「クラシック」音楽と言うの?  
皆さんの知りたいこと、聞きたいことも、ぜひ聞かせてください!

9月29日(日)  
14:00~16:00  
料金: 無料  
申込: 受付中

# 講座案内



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

★10月26日(土) ☆9月28日(土)  
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：★9/5(木)~ ☆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

★10月17日(木) ☆9月19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：★9/5(木)~ ☆受付中



## パパと一緒にリトミック A・B

9月29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



## あいパルと一緒に 企画してみませんか？説明会

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。

9月23日(月・祝)  
13:30~15:30  
定員：30人 対象：16歳以上  
料金：無料 申込：受付中



## 自分に合った運動習慣を身につけたい人の My トレーニング

歩く姿勢や歩行速度・筋力トレーニング・ストレッチ！！  
体力向上&維持のための運動習慣が身につく講座です♪

開催日  
令和6年10月~令和7年3月の毎週日曜日(11/3・24、12/29、2/23除く)  
時間  
9:00~90分以内(当日の天候・プログラム内容により変動)

対象 体力をつけたい人、歩行補助器具なしで30分程度歩ける人  
定員 40人  
講師 山田良二  
料金 220円(保険料)  
受付期間 9/1(日)~10/5(土)まで



## 赤ちゃんママのための ニコニコたいむ

★10月1日・8日・22日(火)  
☆9月3日・10日・17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  
(9月17日のみ7組)  
講師：小村陽子  
料金：各700円(保険料込)  
申込：★9/5(木)~ ☆受付中



## パパと一緒にふれあいタイム

10月13日(日)  
10:00~12:00  
対象：0歳児と家族  
定員：8組  
講師：小村陽子  
料金：700円(保険料込)  
申込：9/5(木)~



## 親子で歌ってあそぼう！

★10月16日(水) ☆9月18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：★9/5(木)~ ☆受付中



## 地域で子育てサポーター養成講座

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。  
9月29日、10月6日・20日(日)全3回  
10:00~12:00  
定員：15人  
講師：小村陽子、消防署職員  
料金：無料  
申込：受付中



## 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：受付中



## わくわくサイエンス A・B

10月27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：9/5(木)~



## ペルビックストレッチ A・B

10月2日・9日・16日・23日、  
11月6日・13日・20日・27日(水)  
全8回  
A 10:30~11:45 B 13:30~14:45  
対象：女性のみ  
定員：各30人  
講師：有山美由紀  
料金：各5,280円(保険料込)  
申込：9/6(金)~



## 美姿勢ボディメイク

10月19日・26日、11月2日(土)  
全3回  
10:30~11:45  
対象：女性のみ  
定員：23人  
講師：有山美由紀  
料金：2,280円(保険料込)  
申込：9/6(金)~



## やさしいヨガ(入門編)

10月7日・28日、  
11月11日・25日、  
12月2日・9日・23日(月)  
全7回  
9:30~10:45  
定員：30人  
講師：AI  
料金：4,410円(保険料込)  
申込：9/6(金)~



## リフレッシュヨガ

10月7日・28日、  
11月11日・25日、  
12月2日・9日・23日(月) 全7回  
11:00~12:15  
定員：30人  
講師：AI  
料金：4,410円(保険料込)  
申込：9/6(金)~



## 夜のリフレッシュ&リラクソヨガ

10月11日・18日・25日、  
11月1日・8日・15日・22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：9/5(木)~



## 体幹筋トレ&ソフトエアロ

10月8日・15日・22日、  
11月5日・12日・19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：9/5(木)~

**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><b>ラジオ体操</b></p>  <p><b>平日</b> <b>毎週土</b></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、みんなで健康的な身体を作りましょう！</p>	<p><b>おもちゃの病院</b></p>  <p>9月7日・28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。 ※開催時間が変更となりました。</p>	<p><b>新聞ちぎり絵ひろば</b></p>  <p><b>第2土</b></p> <p>9月14日(土) 「ふくろう」「のりまき」 10:00～11:00 定員：24人 料金：20円 申込：当日受付</p>	<p><b>パルシアターと かみとだおはなし会</b></p> <p>10月6日(日) 10:30～11:30 どなたでも 定員：30人 上映作品「げんきげんきノンタン～おばけむらめいろ～」 ※開演 20分前から受付開始</p>
<p><b>第2月</b> <b>オセロひろば</b></p> <p>9月9日(月)・21日(土) 10:00～11:00 どなたでも 定員：各5組(10人)</p>	<p><b>第3土</b> <b>第3土</b> <b>こどもと 初心者のための 囲碁将棋ひろば</b></p> <p>9月21日(土) 13:00～15:00 初心者(囲碁将棋を覚えたい方) 定員：18人</p>	<p><b>第4日</b> <b>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</b></p> <p>9月22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><b>金</b> <b>赤ちゃん おはなし会</b></p> <p>9月6日・13日・20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><b>毎週木</b></p> <p><b>ゆりえセラピーで リラクセス</b></p> <p>9月5日・12日・19日・26日(木) 10:00～11:00 どなたでも</p>	<p><b>毎週水</b></p> <p><b>音楽に合わせて 脳トレ体操！</b></p> <p>9月4日・11日・18日・25日(水) 10:00～10:30 どなたでも</p>	<p><b>金</b> <b>みんなで パルるんひろば</b></p> <p>9月27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。</p>	<p><b>日</b> <b>かみとだ おはなし会</b></p> <p>9月15日(日) 10:30～11:30 3歳児～小学校低学年 定員：10組(20人) テーマ「敬老の日」 工作はメッセージカードを作ります。</p>

## 🌿 4月から始まりました！新イベント

<p><b>歌声サロン</b></p> <p>9月2日(月)、 10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。</p> 	<p><b>モルックひろば</b></p> <p>9月23日(月) 10:30～11:30 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。</p> 
---	---

## 🌿 あいパルの 健康フリーイベント

<p><b>看護師つじちゃんのおしゃべりコミュニティルーム</b></p>  <p>9月4日(水)・30日(月) 10:00～12:00 どなたでも</p> <p>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。</p>	<p><b>こころとからだの健康相談</b></p>  <p>9月4日(水)・27日(金)・30日(月) 10:00～12:00 どなたでも</p> <p>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。 Tel048-229-3133 ※お一人30分までです。</p>
---	---

## 【No.4】 レファレンス 調査隊が行く！

### 桃太郎が盗人だったって本当ですか？

桃太郎と言えばイヌ・サル・キジをお供にして、鬼ヶ島の鬼を退治した「正義の味方」ですよね。桃太郎を主人公とした多くの絵本でも、悪い鬼を退治して村に宝を持って帰る、というストーリーがほとんどです。しかし、鬼は本当に「悪い」者だったのでしょうか？

『桃太郎は盗人なのか？』という本の著者である倉持よつばさんは、『空からのぞいた桃太郎』という絵本を読んで「鬼がかわいそう」という感想をもったそうです。そこから、なぜ桃太郎は鬼退治に行ったのか？人間にとって「鬼」とは何なのか？という研究が始まります。

実際に『空からのぞいた桃太郎』を見ると、成長した桃太郎はある日突然「鬼ヶ島へ、鬼たいじにいきます」(p.12)と言って出かけていきます。多くの方は「鬼が村を襲って悪さをしたから退治に行くんじゃないの？」と思われるかもしれませんが、しかし、いろいろな絵本を読み比べてみると、理由を書いている絵本や、ただ「悪い」鬼とだけ書かれている絵本、カラスや殿様に言われたから出かけるという絵本もあり、「桃太郎」には様々なパターンがあることがわかります。\*1



◀『桃太郎は盗人なのか？—「桃太郎」から考える鬼の正体—』  
倉持よつば／著  
新日本出版社



▲『空からのぞいた桃太郎』影山徹／作・絵 岩崎書店

『桃太郎は盗人なのか？』では、江戸時代から明治時代にかけては、「鬼退治をする理由もなく、宝もの取りに行くために鬼が島に行った」、「1894年頃から鬼退治をする理由がつけ加えられるようになった。それ以前は、理由はなくても、鬼は悪い者だから退治されて当たり前だと思われていた。」という変遷がまとめられています。(p.49)

『空からのぞいた桃太郎』の帯には「鬼だから殺してもいい?」「あなたはどう思いますか?」と書かれていました。鬼から見れば、桃太郎は突然やってきて宝物をうばっていった「悪者」なのかもしれません。一方にとっては「正義」でも、他方から見れば「悪」になることもあります。様々な考えを知り、時に議論を交わしながら、考えを深めていくことが大切であり、そのための一つのきっかけになるのが「桃太郎」ではないかと思います。

\*1 例えば、『ももたろう』(松谷みよ子／文 フレーベル館)では理由が語られていない。『ももたろう』(馬場のぼる／文・絵 こぐま社)では殿様に命じられて出かけていく。

### 絵本カフェ ～絵本のちょっとした話～

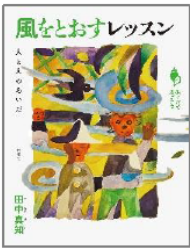
10月20日(日) 定員：15人  
14:00～15:30 料金：無料  
中学生以上 10/2(水)～事前申込制  
※申込・問合せは上戸田分館まで(Tel048-442-1211)

絵本をテーマにおしゃべりを楽しむカフェです。今回のテーマは「桃太郎」。前半は桃太郎に関連した本の紹介、後半はみんなで思ったこと・感じたことを話します。あなたは「鬼だから殺してもいい?」という言葉はどう感じましたか？ぜひいろいろな考えを聞かせてください。



# ハツとして！GOODカード

「ハツとして！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？



『風をとのおすレッスン』  
田中真知/著  
創元社

## 【ハツとして！GOODポイント】

### 「期待しない」コミュニケーション？

私たちは、人間関係を円滑にするために、お互いの期待に応えたり相手に合わせたりしています。しかし、期待は過剰になると、しがらみになってしまいます。著者は、「期待せずに」カメと暮らしてみても、カメの生き方を尊重することにしました。期待を信頼に置き換えることで生まれる隙間が、心を軽くするんですね。

◁この本のとあるフレーズに、ハツ！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

今回は戸田橋花火大会の撮影ボランティアとして初めて花火大会の撮影に挑戦しました。より綺麗に花火を収めるために、三脚やリモートシャッターを駆使して長秒時撮影を行いました。表紙写真は、花火の迫力が出るように比較明合成という技法を使って複数枚の写真を合わせました。

撮影者:埼玉県立戸田翔陽高等学校 3年・石鉢 紗季 撮影場所:戸田橋花火大会東側会場 撮影日:2024. 8. 3

## 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

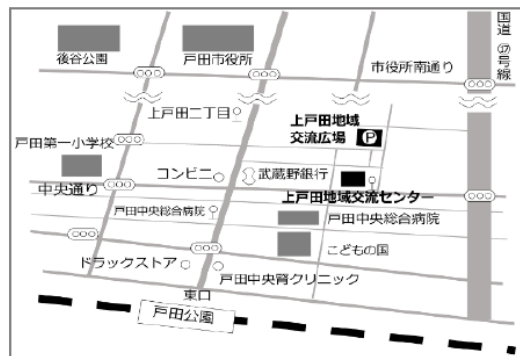
**センター休館日 なし**  
**図書館休館日 9/30(月)**

## 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」9月号(毎月1日発行)

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

# 2024年9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 上戸田地域交流センター 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

 <h2>あいパル9才のお誕生日会</h2> <p>9/7(土)・8(日)</p> <p>※詳しくは館内で配布しているプログラムをご覧ください</p>		 <h2>14万人のキャンドルナイトIN戸田</h2> <p>9/14 (土) 18:00~19:00</p>				<p>1</p> <p>10:30~11:30 [パルシアターと かみとだおはなし会]</p>
<p>2</p> <p>9:30~[ラジオ体操]</p> <p>10:30~11:30 [歌声サロン]</p>	<p>3</p> <p>9:30~[ラジオ体操]</p>	<p>4</p> <p>9:30~[ラジオ体操]</p> <p>10:00~10:30 [脳トレ体操]</p> <p>10:00~12:00 [健康相談&amp; つじちゃんルーム]</p>	<p>5</p> <p>【講座受付開始日】</p> <p>9:30~[ラジオ体操]</p> <p>10:00~11:00 [ぬりえセラピー]</p>	<p>6</p> <p>【講座受付開始日】</p> <p>9:30~[ラジオ体操]</p> <p>10:30~11:00 [赤ちゃんおはなし会]</p>	<p>7</p> <p>9:30~[ラジオ体操]</p> <p>11:00~14:00 [おもちゃの病院]</p>	<p>8</p> <p>あいパル BIRTHDAY PARTY 9才のお誕生日会 9/7(土)・8(日) 10:00~16:00</p> 
<p>9</p> <p>9:30~[ラジオ体操]</p> <p>10:00~11:00 [オセロひろば]</p>	<p>10</p> <p>9:30~[ラジオ体操]</p>	<p>11</p> <p>9:30~[ラジオ体操]</p> <p>10:00~10:30 [脳トレ体操]</p>	<p>12</p> <p>9:30~[ラジオ体操]</p> <p>10:00~11:00 [ぬりえセラピー]</p>	<p>13</p> <p>9:30~[ラジオ体操]</p> <p>10:30~11:00 [赤ちゃんおはなし会]</p>	<p>14</p> <p>9:30~[ラジオ体操]</p> <p>10:00~11:00 [新聞ちぎり絵]</p> <p>18:00~19:00 [キャンドルナイト]</p>	<p>15</p> <p>10:30~11:30 [かみとだおはなし会]</p>
<p>16 敬老の日</p> <p>【施設予約抽選日】</p>	<p>17</p> <p>9:30~[ラジオ体操]</p>	<p>18</p> <p>9:30~[ラジオ体操]</p> <p>10:00~10:30 [脳トレ体操]</p>	<p>19</p> <p>9:30~[ラジオ体操]</p> <p>10:00~11:00 [ぬりえセラピー]</p>	<p>20</p> <p>9:30~[ラジオ体操]</p> <p>10:30~11:00 [赤ちゃんおはなし会]</p>	<p>21</p> <p>9:30~[ラジオ体操]</p> <p>10:00~11:00 [オセロひろば]</p> <p>13:00~15:00 [囲碁将棋ひろば]</p>	<p>22 秋分の日</p> <p>13:00~16:30 [ボードゲームひろば]</p>
<p>23 振替休日</p> <p>10:30~11:30 [モルックひろば]</p> <p>14:00~15:45 [大人のパルシアター]</p>	<p>24</p> <p>9:30~[ラジオ体操]</p>	<p>25</p> <p>9:30~[ラジオ体操]</p> <p>10:00~10:30 [脳トレ体操]</p>	<p>26</p> <p>9:30~[ラジオ体操]</p> <p>10:00~11:00 [ぬりえセラピー]</p>	<p>27</p> <p>9:30~[ラジオ体操]</p> <p>10:30~11:30 [みんなで パルるんひろば]</p>	<p>28</p> <p>9:30~[ラジオ体操]</p> <p>11:00~14:00 [おもちゃの病院]</p>	<p>29</p>
<p>30</p> <p><b>図書館休館日</b></p> <p>9:30~[ラジオ体操]</p> <p>10:00~12:00 [健康相談&amp; つじちゃんルーム]</p>	<p>***** 9月10日~16日は自殺予防週間です *****</p> <p>【あなたにもできる自殺予防 ~ゲートキーパーになりませんか~】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&lt;気づき&gt; 家族や仲間の変化に気づいて、声をかけてみましょう。</li> <li>&lt;傾聴&gt; 本人の気持ちを尊重し、耳を傾けてみましょう。</li> <li>&lt;つなぎ&gt; 早めに専門家に相談するよう促してみましょう。</li> <li>&lt;見守り&gt; 温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。</li> </ul> <p>【電話相談窓口】</p> <p>こころの健康相談（福祉保健センター） 048-446-6453 ※対象：戸田市民 月～金曜（祝日除く）9:00～12:00、13:00～16:00</p> <p>埼玉いのちの電話 048-645-4343 365日、24時間 0120-783-556 毎日16:00～21:00（毎月10日は8:00～翌8:00）</p> <p>その他の相談窓口一覧はこちらへ または「戸田市 こころの相談窓口一覧」で検索</p>					
	<p>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！</p> <p>こころの体温計</p> <p>携帯電話やパソコンを利用して、ストレスや落ち込み度のチェックができます。本人以外にも、家族や赤ちゃんのママの健康状態、ストレスへのアドバイス、飲酒がこころに及ぼす影響などもチェックできます。</p> <p>※通信料は自己負担となります</p>					



ゲートキーパーについてもっと知りたい方はこちらへ  
または「戸田市 ゲートキーパー」で検索



その他の相談窓口一覧はこちらへ  
または「戸田市 こころの相談窓口一覧」で検索



<b>月～土</b> 「ラジオ体操」	<b>木</b> 「ぬりえセラピーでリラックス」	<b>土</b> 「囲碁将棋ひろば」	「バルシアターとかみとだおはなし会」 「大人のバルシアター」
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日のはじめに、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。	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！	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。 	場所 当日掲示をご確認ください 対象 どなたでも 費用 無料 「バルシアターとかみとだおはなし会」(定員30人) 9月『コロちゃんのおたんじょうび』の上映とおはなし会を行います。 「大人のバルシアター」(定員40人)は申込制です 上映作品『カサブランカ』 受付9/5(木)～上戸田分館 窓口または電話(Tel.048-442-1211)
<b>月</b> 「歌声サロン」	<b>金</b> 「赤ちゃんおはなし会」	<b>土</b> 「おもちゃの病院」	「モルックひろば」
場所 3Fホール 対象 どなたでも 費用 無料 受付 10:00～10:30 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。 	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。 	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！ 	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。 
<b>月・土</b> 「オセロひろば」	<b>金</b> 「みんなでパルるんひろば」	<b>日</b> 「かみとだおはなし会」	「こころとからだの健康相談」
場所 2Fキッズスペース前 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。	場所 2F和室 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、司書と絵本の相談もできます。 当日会場にて受付いたします。 	場所 3F研修室 対象 3歳児～小学校低学年 定員 10組(20人) 費用 無料 内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居、おはなしなど。「敬老の日」をテーマにメッセージカードの工作も行います。	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、おひとり <b>30分間</b> 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。 
<b>水</b> 「音楽に合わせて脳トレ体操！」	<b>土</b> 「新聞ちぎり絵ひろば」	<b>日</b> 「ボードゲームひろば」	「看護師つじちゃんのおしゃべりコミュニティルーム」
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。 	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。 9月は「ふくろう」と「のりまき」のちぎり絵を作ります。 	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。	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。 