

あいパル

PALDISE

2024 10
Vol.111

【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】

あいパルで見る秋 学ぶ秋

～人権ポスター展・とだ環境フェア・戸っ子作品展・ケアラーパネル展～ /

ピンクリボン × フラ / 上戸田おもちゃの病院 新たな取り組み /

「あいパル9才のお誕生日会」開催報告 / 音楽祭出演者・出展者募集 /

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

あいパルで 見る秋 学ぶ秋

(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



※写真は昨年度のものです

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います。
- ・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スッキリした。知らない問題にも気がつくことができた。

楽しみながら環境について学ぼう
とだ環境フェア
1F 多目的室

11/3(日)
10:00~
15:00

戸田市で活動する環境団体や
企業によるパネル展・
ワークショップを行います。
環境について深く考え、
学んでみませんか？



※写真は過去のイベントの様子です

戸一っ子の力作をご覧ください！ 戸一っ子作品展

1F 市民ギャラリー(多目的室 5)

**10/22(火)
~11/1(金)**
10:00~
16:00



※写真は昨年度のものです

来場された方の感想

- ・発想がすごいものがたくさんあってびっくり。大人ではなかなか思いつけないものばかりでただただ感心した。
- ・子どもに縁がなくなっていたので、この展示を見てびっくりした。みなさんよく考えて作ったり書いたりしたようですよ。

11月は埼玉県の「ケアラー月間」 ケアラーパネル展

1F ラウンジ、2F 上戸田分館

**10/19(土)
~10/24(木)**

「ケア」って何だろう？
どんな事をしているの？
ケアをしている方も、経験が
無い方も、「ケアラー」を正し
く知っていただけるような
パネルを展示します。



※写真は昨年度のものです

※p.11「手始めの3冊」にて、ヤングケアラーを取り扱った書籍の紹介をしています。こちらもぜひご覧ください。

『認知症サポーター養成講座』
10月23日(水) 14:00~15:30

定員：20人 料金：無料

講師：戸田市中央地域包括支援センター
申込受付中

上戸田地域交流センター窓口
またはお電話(048-229-3133)にて

認知症サポーターとは……

認知症という病気について正しく理解し、
認知症の方や介護者をあたたかく見守り、
困っている時に声かけやちょっとした
手助けができる『地域の応援者』です。

今回受講された方に認知症サポーターの証
オレンジリングをさしあげます。



～がんになっても安心して暮らせる社会を目指して～

Pink Ribbon × Hula ピンクリボン×フラ

10/13(日) 11:00～16:00

あいパル 1F 広場・多目的室



キャンサーフラ講師による講演やフラダンスの発表等を通して、乳がんへの理解、早期発見と早期治療の重要性を呼び掛けます。

▼等身大のフラガールアートパネルがお出迎え♪



◀ハワイアン
雑貨の販売も!



◀キャンサーフラジャパン
認定講師、見山慶希子先生と
お話しできるテーブルも登場♪



◀今年初参加!
IKAIKA 先生率いる
カネフラ(男性フラ)の
エネルギッシュな
フラもお楽しみに!



詳しくは、館内にて配布中のチラシをご覧ください。

～上戸田おもちゃの病院 新たな取り組み～



障がい児の遊び支援活動

《自分でおもちゃを動かして遊ぶ楽しさを知ってほしい》



おもちゃの電源を入れるのが難しい
障がいのあるお子さんでも遊べる
外部スイッチ!

日本おもちゃ病院協会は、市販おもちゃのスイッチ操作が難しい子どもたちに『自分でおもちゃを動かして遊ぶ楽しさと喜びを知ってほしい』という思いから、身体機能に合わせた外部スイッチ(ご依頼者持参)で遊べるように、おもちゃに「ジャック(外部スイッチ用端子)の取り付け」を行う活動を開始しました。

「おもちゃ」と「スイッチ」をご用意いただければ、
・おもちゃからコードを引出しジャックを取付け または
・ジャックをおもちゃ本体に取付けます。

子どもにとって遊びは、心身の発達を促す大切な行為です。
障がいのために、その大切な遊びを制限してほしくない。
修理のスキルを活かして、大好きなおもちゃを自分で動かす
喜びが体験できるよう、上戸田おもちゃの病院もサポートを
していきます!



※おもちゃと一緒にスイッチを
ご用意ください。

詳細は日本おもちゃ病院協会
公式 HP をご覧ください ⇒



約 4,500 人の方にお祝いしていただきました! / 「あいパル 9 才のお誕生日会」開催報告

イベント
レポート

あいパルは 2017 年 9 月に開館し今年で 9 周年を迎えました。
9 月 7 日(土)・8 日(日)に 9 才の誕生日をお祝いするイベントを開催し、
2 日間で約 4,500 人の方に来場いただきました。
子どもから大人まで楽しめるイベントの数々に、笑顔溢れる 2 日間となりました。
皆様からの「お誕生日おめでとう」のお祝いメッセージありがとうございました。



▲フォトスポットでバシャリ!



▲オープニングセレモニーで
エイサーを披露してくれた
戸一小的の皆さん



～プログラム～
ラジオ体操・セレモニー
ミニケーキプレゼント
発表・ワークショップ
トイドローン・昔あそび・緑日
模擬店・クイズラリー等

●ケーキおいしい!
●緑日が楽しかった
●人がたくさんで
活気があるね!



第3回

あいパル音楽祭

2025

5/10 (SAT) - 11 (SUN) 出演者・出展者募集!

「市民による市民のための手作りの音楽祭」がコンセプトの
あいパル音楽祭。皆様のおかげで第 3 回を開催することが決まりました!
来年のあいパル音楽祭と一緒に作りませんか?



出演者 募集

- ★発表出演者(ホール・広場)
- ★絵本『14 ひきのあさごはん』演奏者
- ★ワークショップとのコラボ演奏 等

出展者 募集

- ★ワークショップ出展者
(楽器工作、楽器体験、音楽にまつわる
小物の販売 等)

第 3 回あいパル音楽祭 出演者、出展者募集に伴う説明会

11 月 4 日(月・祝) 14:30～16:00

予備日 11 月 16 日(土) 14:30～16:00

※11 月 4 日に出席できない方のみ、11 月 16 日にお申込みください。

※出演・出展の申込には、説明会への参加が必須となります。

募集要項は 10 月 25 日(金)から、あいパル 1 階ロビーで配布、あいパル HP からダウンロードできます。

事前申込制
10/5(土)～
受付開始

講座案内



赤ちゃんともママのためのニコニコたいむ

★11月5日・12日・19日(火)
☆10月1日・8日・22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：★10/5(土)～ ☆受付中



パパと一緒にふれあいタイム

11月10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：10/5(土)～



乳幼児のための「わたしとあなたの大事なからだ」

11月2日(土)
10:30~12:00
対象：乳幼児の保護者(託児あり)
定員：15組
講師：小村陽子
料金：無料
申込：10/5(土)～



親子de歌ってあそぼう!

★11月20日(水) ☆10月16日(水)
◇ぴぴぷクラス 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：★10/5(土)～ ☆受付中



パパと一緒にリトミックA・B「ハロウィン」仮装参加OK!

10月27日(日)
A 10:00~10:45
B 11:00~11:45
対象：A 歩ける子~3歳未満と保護者
B 3歳以上~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：10/5(土)～



ハワイアンリトミックA・B

11月5日・19日、12月3日・17日(火)
全4回
A 9:45~10:30
B 10:45~11:30
対象：A 6ヶ月~1歳半の子どもと保護者
B 1歳半~幼稚園入園前の子どもと保護者
定員：各15組
講師：古賀彩香、熊木恵梨
料金：各3,440円(保険料込)
申込：10/7(月)～



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

★11月21日(木) ☆10月17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：★10/5(土)～ ☆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

★11月23日(土) ☆10月26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：★10/5(土)～ ☆受付中



超初心者向け Zoom 体験会

11月16日(土)
13:30~14:30
対象：PCの基本操作ができる方
定員：6人
講師：あいパル職員
料金：無料
申込：10/5(土)～

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



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：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」

初心者歓迎!
気軽に参加できる入門講座です。
10月12日(土)
13:30~15:00
定員：10人
講師：戸田市囲碁同好会
料金：無料
申込：受付中



ダンスサークル桃サークル体験講座

ストレッチ・簡単なステップ練習を中心に、ダンスの体験ができます。
10月1日(火)
10:00~12:00
定員：15人
講師：ダンスサークル桃講師
料金：無料
申込：受付中



サイエンスカフェ

「わくわくサイエンス」でお馴染み、松本先生と一緒に話ができます。お茶やお菓子を飲みながら、国際科学オリンピックをテーマにみんなで話し合ってみましょう。時間等の詳細は、HP等でお知らせします。
11月24日(日)
対象：中学生以上
講師：松本悠(東京大学 Educational Transformation 部門 特任講師)
料金：無料
申込：10/5(土)～



【市民大学講座】 日本語で外国人と話そう ～やさしい日本語講座～

11月30日(土)
10:30~12:30
定員：20人
講師：千原もも子
料金：無料
申込：10/5(土)～



フレイル予防講座

脳血管年齢と野菜摂取量などの測定と老化学予防の食生活についての講座です。
10月25日(金)
10:00~11:30(測定は9:30開始)
対象：65歳以上
定員：20人
講師：明治安田生命保険相互会社
料金：無料
申込：10/8(火)～
受付：戸田市中央地域包括支援センター(048-432-6088)



ウクレレに初めて触れる人のための「UKULELE 超初心者講座」

10月27日、11月3日・10日・24日(日)
全4回
13:00~15:00(10/27のみ9:30~11:30)
定員：10人
講師：山口まぐ
料金：3,200円 申込：10/5(土)～



ウクレレ超初心者講座を受講した人のための「UKULELE 初級クラス・ネクスト」

11月3日・10日・17日・24日(日)
全4回
10:00~12:00
定員：24人
講師：kulele(クーレレ/しま)
料金：3,200円 申込：10/5(土)～



美姿勢ボディメイク

11月9日・16日・30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(日)～

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。

あいはるのフリーイベント

「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、みんなで健康的な身体を作りましょう！</p>	<p>おもちゃの病院</p> <p>10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。 ※開催時間が変更となりました。</p>	<p>新聞ちぎり絵ひろば</p> <p>★第1土★</p> <p>10月5日(土) 「ラ・フランス」 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>10月6日(日) 10:30～11:30 11月3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「げんきげんきノントン ～おばけむらめいろ～」 11月「うらしまたろう」ほか</p>
<p>★第3土★</p> <p>オセロひろば</p> <p>10月19日(土)・28日(月) 10:00～11:00 どなたでも 定員：各5組(10人)</p>	<p>★第4月★</p> <p>こどもと 囲碁将棋ひろば</p> <p>10月5日・19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★</p> <p>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>10月27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>★金★</p> <p>赤ちゃん おはなし会</p> <p>10月4日・11日・18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>★毎週木★</p> <p>ぬいぐるみセラピーで リラックス</p> <p>10月3日・10日・17日・ 24日・31日(木) 10:00～11:00 どなたでも</p>	<p>★毎週水★</p> <p>音楽に合わせて 脳トレ体操!</p> <p>10月2日・9日・16日・ 23日・30日(水) 10:00～10:30 どなたでも</p>	<p>★金★</p> <p>みんなで パルるんひろば</p> <p>10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。</p>	<p>★日★</p> <p>ハロウィン おはなし会</p> <p>10月20日(日) 10:30～11:30 3歳児～小学校低学年 定員：30人 詳しくは、右記をご覧ください。</p>

あいはるの健康フリーイベント

<p>歌声サロン</p> <p>10月7日(月)、 11月11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>モルックひろば</p> <p>10月14日(月・祝) 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>	<p>看護師つじちゃん おしゃべりコミュニティルーム</p> <p>10月8日(火)・24日(木) 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>こころとからだの 健康相談</p> <p>★相談★</p> <p>10月8日(火)・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。 Tel048-229-3133 ※お一人30分までです。</p>
--	--	---	--

絵本カフェ

～絵本のちょっとした話～

10月20日(日)
14:00～15:30

事前申込制

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。寝てばかりいて仕事をしつづける桃
太郎がいる？ 桃太郎が鬼退治に行くのはなぜ？
桃太郎のお話には、実は不思議な点がたくさんあり
ます。ぜひいろいろな考えを聞かせてください。

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：10/2(水)～
※申込・問合せは上戸田分館
窓口またはお電話(Tel048-442-1211)まで

ハロウィンおはなし会

絵本や紙芝居、ゲームでハロウィン気分を楽しもう！
最後には全員で館内パレードもします。仮装しての
参加も大歓迎！



10月20日(日)
10:30～11:30

当日先着順

(受付開始 10:20～)
対象：3歳児～小学校低学年
定員：30人
(※会場の定員により、お子さんの入室を優先する場合があります。
ご了承ください。)
会場：研修室
料金：無料
※問合せは上戸田分館
窓口またはお電話(Tel048-442-1211)まで

ぬいぐるみ おとまり会

大好きなぬいぐるみと一緒に絵本やおはなしを
聞いた後、ぬいぐるみがあいはるにおとまり！
みんなの知らないあいはるや図書館を一日探検
したぬいぐるみたちを、思い出と一緒に大切に
お返しします。

<p>17日(日)</p> <p>おはなし会 ぬいぐるみを おあずかりします</p>	<p>18日(月)</p> <p>おとまり あいはる 休館日です</p>	<p>19日(火)～</p> <p>おむかえ 1週間以内に お越しください</p>
---	---	--

11月17日(日)
① 11:30～12:30
② 13:30～14:30

事前申込制

対象：どなたでも
※未就学児は保護者同伴
定員：各10組(20人)
会場：和室
料金：無料
申込：11/1(金)～
※申込・問合せは上戸田分館
窓口またはお電話(Tel048-442-1211)まで



【No.38】 手始めの3冊 知ってほしいヤングケアラー



ヤングケアラーを理解する入門書

『ヤングケアラー』

濱島淑恵／監修 文芸堂

ヤングケアラーとは、大人と同じように家族の「ケア」をしている子どものことをいいます。では、「ケア」とは何なのでしょう。か。介助や看病だけでなく、家族に代わって掃除や洗濯、料理をすることもケアの一つです。また、ケアをする対象は、家族の形によって様々です。幼い子ども、高齢の家族、障がいがある家族、日本語が不自由など対象によって必要なケアも違います。家族の世話をすることは「当たり前」と思われがちですが、子どもが子どもらしい時間を生きることも「当たり前」のことだと気づかされる一冊です。



当事者が語る経験談

『ヤングケアラー わたしの語り』

渡谷智子／編 生活書院

障がいのある妹や母親、耳の聞こえない両親など、ヤングケアラーの経験を語りつづけた人が、これまでの生活や感じた思いを自分の言葉で綴った本です。単なる美談でも、苦労話でもない、生の記録です。ケアの経験が自分にとつて、どういったものだったのか、どう文章を始めてどう展開していくかを含めて彼らの視点で書いています。他人の人生を生きることはできません。しかし、「家族のケアをする」とはどういうことか、当事者の声から見えてくるものがあります。ヤングケアラーを知るためにはぜひ読んで欲しい本です。

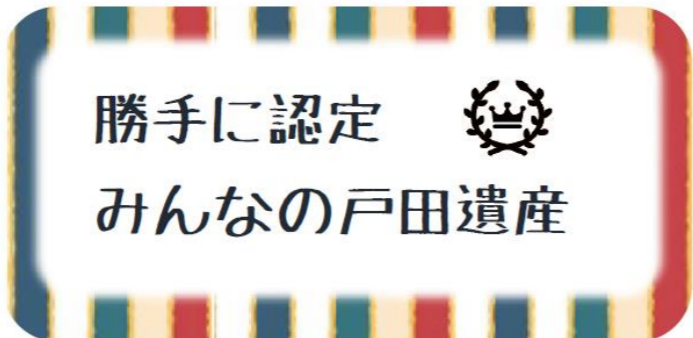


周りの大人にも読んでほしい

『みんなに知ってほしいヤングケアラー2 きみの心を守るには』

濱島淑恵／監修 ポプラ社

身近な人のためにがんばっているヤングケアラーに向けて、自分の心を大切に、自分をケアする方法について、子どもにも分かりやすく書かれた本です。先輩ヤングケアラーの言葉もたくさん載っており、当事者の心に寄り添うためのヒントになる本です。自分を大切にすること、心構えやスキルは、すべての子どもたちに知ってほしい内容です。巻末には相談窓口の一覧もあります。また、シリーズの中には体験談や社会の制度について詳しく載っている本もあり、合わせて読むのもオススメです。



No.088 荒川水循環センター② ～微生物が大活躍！～

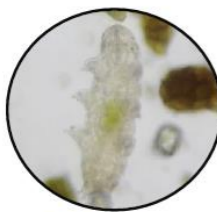


▲反応タンク。水に送り込んだ空気で泡立っている。



前回、家庭や工場の汚れた水は下水道で終末処理場(下水処理場)へと運ばれ、きれいにしてから川や海へ流していることをお伝えしました。戸田市の下水道は荒川水循環センターへつながっており、ここでは毎日約62万m³の水(250プール1900杯分)が処理されています。処理前の水は濁っていて10cmも見通せないのに対し、処理後の水は1m先でも見えるくらい透明になります。では、どうやって水をきれいにしているのでしょうか？その秘密は微生物にありました。

荒川水循環センターでは、流れてきた下水を川に放流するまでに、主に5つの工程があります。まずは①沈砂池。ここでは網目状のスクリーンを通して下水の中の大きなゴミを取り除き、重たい土や砂を沈めます。土砂類やゴミを取り除いた水は巨大なポンプでくみ上げられ、最初沈殿池へと運ばれます。②最初沈殿池では、1〜2時間かけて水をゆっくり流すことで、細かい砂やゴミを沈めます。水に溶け込んで沈まない汚れは次の反応タンク



▲顕微鏡で見たクマムシ。活性汚泥にはクマムシ以外にも様々な種類の微生物がいる。

で分解します。ここで、微生物の登場です！③反応タンクでは、クマムシなどの微生物がたくさんいる活性汚泥を、空気を送りながら水にかきまぜています。活性汚泥にすむ微生物が、流れ込んできた水の中の汚れを食べたり、汚れにくくついて沈みやすい塊になったりすることで、水がきれいになります。空気を送り込むのは、微生物の活動を活性化するためです。微生物の力を借りて、8〜10時間かけて汚れを分解していきます。ここが、下水処理の中でも特に重要なポイントと言えるでしょう。反応タンクを通った水は、最終沈殿池へと運ばれます。④最終沈殿池では、3〜4時間かけて活性汚泥を沈め、上のほうにあるきれいな水を水路に集めて泥と分けます。沈んだ活性汚泥の一部は反応タンクに戻され、再利用されています。泥と分けた水は最後に⑤消毒施設で消毒し、川へ放流します。この工程が24時間365日絶え間なく行われています。

また、最初沈殿池や最終沈殿池の底にたまった泥は、汚泥処理施設に送られ、濃縮機と脱水機でしっかりと水分を抜いたあと、焼却処理をします。この時に排出した灰はセメントの原料として役立っています。

荒川水循環センターでは処理施設の見学会を行っているほか、下水道公社ホームページではVR(バーチャルリアリティ)で水循環センターを見学することができます。「バーチャル下水道施設見学」を公開しています。自宅のパソコンやスマートフォンから、通常の施設見学では見ることのできない場所を、最新のバーチャル空間で360度体感できます。ドローンによる空撮や、水循環センター内の様子など、迫力のある映像は必見です。

参考にした資料

- *『人・水・未来をつなぐ下水道』公益財団法人埼玉県下水道公社
- *『埼玉の下水道2023』埼玉県下水道局
- *『浄水場・下水処理場図鑑』梅澤真一／監修 金の星社
- *『バーチャル下水道施設見学』<https://www.nishimura-mokei.com/vr/hakogawa/>

図書館のココに注目

介護・ケア情報コーナー

2020年3月31日、埼玉県で全国初となる「埼玉県ケアラー支援条例」が施行されました。ケアラーとは、こころや体に不調がありケアを必要とする身近な人(家族や近親者、友人)を無償でケアする人のことを指し、育児と介護のダブルケアや、18歳以下の若い世代が親や兄弟のケアをするヤングケアラーなど、これまで家庭内の問題として表面化してこなかった問題に目が向けられるようになっていきます。



「家庭の本棚」の横にあります

ケアラーパネル展開催

10/19(土)～
10/24(木)

「ケア」って何だろう？
正しく知っていただけるようなパネル展です。
詳しくは、p.3をご覧ください。

このような状況を受け、上戸田分館では2021年3月より、介護やケアラーに関する資料を一か所に集約した「介護・ケア情報コーナー」を新設しました。本だけでなく、市内の相談窓口や関連施設の情報なども紹介しています。地域の情報拠点として、ケアラーに寄り添い、必要な情報を提供するとともに、介護・ケアを地域全体の課題としてとらえ、来館者に対して広く情報発信していきます。

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？



【ハッとして！GOODポイント】

違いを測らない「魔法のものさし」

金子みすゞの詩に「みんなちがって、みんないい」という一節があります。様々な見た目や性格、趣味、考えを持った人がいて、バラバラだからこそ面白くて美しい。また、石垣はサイズや形が違う石を組んだ方が接する面が多くなるため、強固で崩れにくくなるそうです。支えあっている、人間もきっと同じですね。

『がんばらない』人生相談
ひろさちや／著
河出書房新社

◀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

新しいカメラを手に何を撮ろうかと散歩をしていたら綺麗に紅葉した木を見つけたので色々な場所や角度で試行錯誤しながらシャッターを切りました。光の当たり方によって、影のつき方や色の出方が変わり、楽しい撮影でした。

撮影者：埼玉県立戸田翔陽高等学校 2年・藤吉 桜央 撮影場所：戸田公園駅 撮影日：2023.12.18

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 10/21 (月)

図書館休館日 10/7 (月)~9(水) ※特別整理期間

・ 21(月) ・ 31(木)

あいパル 戸田市 検索

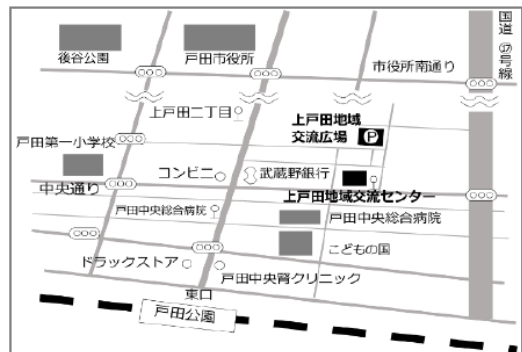
X(旧 Twitter)
Facebook
Instagram
LINE
YouTube



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

2024年10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	
秋のあいパル展 ・10/13(日)～10/20(日) [人権ポスターパネル展] ・10/19(土)～10/24(木) [ケアラーパネル展] ・10/22(火)～11/1(金) [戸っ子作品展] 詳しくはミニコミ誌をご覧ください	1 9:30～[ラジオ体操]	2 9:30～[ラジオ体操] 10:00～10:30 [脳トレ体操]	3 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [ぬりえセラピー]	4 9:30～[ラジオ体操] 10:30～11:00 [赤ちゃんおはなし会]	5 【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]	6 【講座受付開始日】 10:30～11:30 [パルシアターと かみとだおはなし会]	
	7 【講座受付開始日】 9:30～[ラジオ体操] 10:30～11:30 [歌声サロン]	8 9:30～[ラジオ体操] 10:00～12:00 [健康相談& つじちゃんルーム]	9 9:30～[ラジオ体操] 10:00～10:30 [脳トレ体操]	10 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [ぬりえセラピー]	11 9:30～[ラジオ体操] 10:30～11:00 [赤ちゃんおはなし会]	12 9:30～[ラジオ体操] 11:00～14:00 [おもちゃの病院]	13 11:00～16:00 ピンクリボン×フラ キャンサーフラ講師による講演や フラダンスの発表等を通して 乳がんへの理解、早期発見と 早期治療の重要性を呼び掛けます。
図書館臨時休館日 10/7(月)～10/9(水)							
14 スポーツの日 10:30～11:30 [モルックひろば]	15 9:30～[ラジオ体操]	16 【施設予約開始日】 9:30～[ラジオ体操] 10:00～10:30 [脳トレ体操]	17 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [ぬりえセラピー]	18 9:30～[ラジオ体操] 10:30～11:00 [赤ちゃんおはなし会]	19 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]	20 10:30～11:30 [ハロウィンおはなし会] 14:00～15:30 [絵本カフェ]	
休館日	21	22 9:30～[ラジオ体操]	23 9:30～[ラジオ体操] 10:00～10:30 [脳トレ体操]	24 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [ぬりえセラピー] 10:00～12:00 [健康相談& つじちゃんルーム]	25 9:30～[ラジオ体操] 10:30～11:30 [みんなで パルるんひろば]	26 9:30～[ラジオ体操]	
	28 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [オセロひろば]	29 9:30～[ラジオ体操]	30 9:30～[ラジオ体操] 10:00～10:30 [脳トレ体操]	31 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [ぬりえセラピー] 図書館休館日	絵本カフェ 10/20(日)14:00～ 絵本をテーマにおしゃべりを楽しむカフェです。 今回のテーマは不思議な点がたくさんある「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。 ぜひいろいろな考えを聞かせてください。		

福祉保健センターからのお知らせ

10月は「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」です

実施期間：令和7年2月28日まで！

がんは早期発見することで、治療費や身体への負担が最小限に済みます。自分のため、大切な人のためにも、ぜひがん検診を受けましょう。詳しくは、検診の案内、市ホームページまたは「健康・保健ガイド」をご確認ください。

*胃内視鏡検査は定員(750名)に達したため、今年度のお申込み受付を終了しました。

*「がん検診のお知らせ」がお手元にならない場合は、福祉保健センターへお問合せください(電話:048-446-6453)。



肺がん	40歳以上
大腸がん	40歳以上
胃がん (X線検査)	40歳以上
子宮がん	20歳以上の女性で、前年度戸田市の子宮がん検診または妊婦健康診査の子宮がん検診を受けていない人
乳がん	40歳以上の女性で、前年度戸田市の乳がん検診を受けていない人
前立腺がん (定員170名・要申込)	50歳以上の男性で、前年度戸田市の前立腺がん検査を受けていない人

がん講演会

「もしも自分や身近な人ががんになったら～知って備えるがんとの向き合い方～」
 【内容】自分や身近な人ががんと診断された時の受け止め方や寄り添い方、がん治療と仕事の両立、信頼できる情報源や相談先などの話

- *講師 一般社団法人がんと働く応援団
キャリアコンサルタント 武田亮子(たけだ りょうこ)さん
- *日時 11/23(土) 10:00～11:15 (受付9:45～)
- *会場 上戸田地域交流センター(あいパル) 3階ホール
- *対象 市内在住・在勤の方 定員 60人・要予約
- *申込 10/23(水)～ 市ホームページから、または電話で (※先着順)



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!

月～土 「ラジオ体操」	木 「ぬりえセラピーでリラックス」	土 「囲碁将棋ひろば」	日 「バルシアターとかみとだおはなし会」
<p>場所 1F広場 ※雨天時は当日ご確認ください</p> <p>対象 どなたでも</p> <p>費用 無料 (日・祝日・休館日はお休み)</p> <p>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>場所 2F高齢者サロン</p> <p>対象 どなたでも</p> <p>費用 無料 持ち物 色えんぴつ</p> <p>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>場所 当日ご確認ください</p> <p>対象 初心者(囲碁将棋を覚えたい方)</p> <p>費用 無料 定員 18人</p> <p>内容 初めての方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>場所 3F研修室 対象 どなたでも</p> <p>費用 無料 定員 30人</p> <p>内容 10月は『げんきげんきノantan ～おばけむらめいろ～』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>
月 「歌声サロン」	金 「赤ちゃんおはなし会」	土 「おもちゃの病院」	「モルックひろば」
<p>場所 3Fホール</p> <p>対象 どなたでも 費用 無料</p> <p>受付 10:30～11:30</p> <p>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>場所 2F和室</p> <p>対象 0～3歳児とその保護者</p> <p>費用 無料 定員 10組(20人)</p> <p>内容 読み聞かせ・手遊び・童謡などを行います。</p> 	<p>場所 当日ご確認ください 対象 どなたでも</p> <p>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。</p> <p>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>場所 当日ご確認ください 対象 どなたでも</p> <p>費用 無料</p> <p>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> 
月・土 「オセロひろば」	金 「みんなでパルるんひろば」	日 「ハロウィンおはなし会」	「こころとからだの健康相談」
<p>場所 2Fキッズスペース前</p> <p>対象 どなたでも</p> <p>費用 無料 定員 5組(10人)</p> <p>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>場所 3F軽体育室 定員 10組(20人)</p> <p>費用 無料 対象 0～3歳児とその保護者</p> <p>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、司書に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>場所 3F研修室 対象 3歳児～小学校低学年</p> <p>定員 30人</p> <p>費用 無料</p> <p>内容 絵本や紙芝居、ゲームでハロウィンを楽しもう！最後は全員で館内パレードもします。仮装しての参加も大歓迎♪ ※当日先着順(受付10:20～)</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、おひとり30分間相談できます。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> 
水 「音楽に合わせて脳トレ体操！」	土 「新聞ちぎり絵ひろば」	日 「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」
<p>場所 2F高齢者サロン</p> <p>対象 どなたでも 費用 無料</p> <p>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>場所 2F高齢者サロン 対象 どなたでも</p> <p>費用 20円</p> <p>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。10月は「ラ・フランス」のちぎり絵を作ります。</p> 	<p>場所 1F多目的室</p> <p>対象 3歳以上 定員 20人</p> <p>費用 中学生以下 100円 高校生以上 200円</p> <p>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。 ※ボランティア募集中! 詳しくはお問い合わせください。</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> 