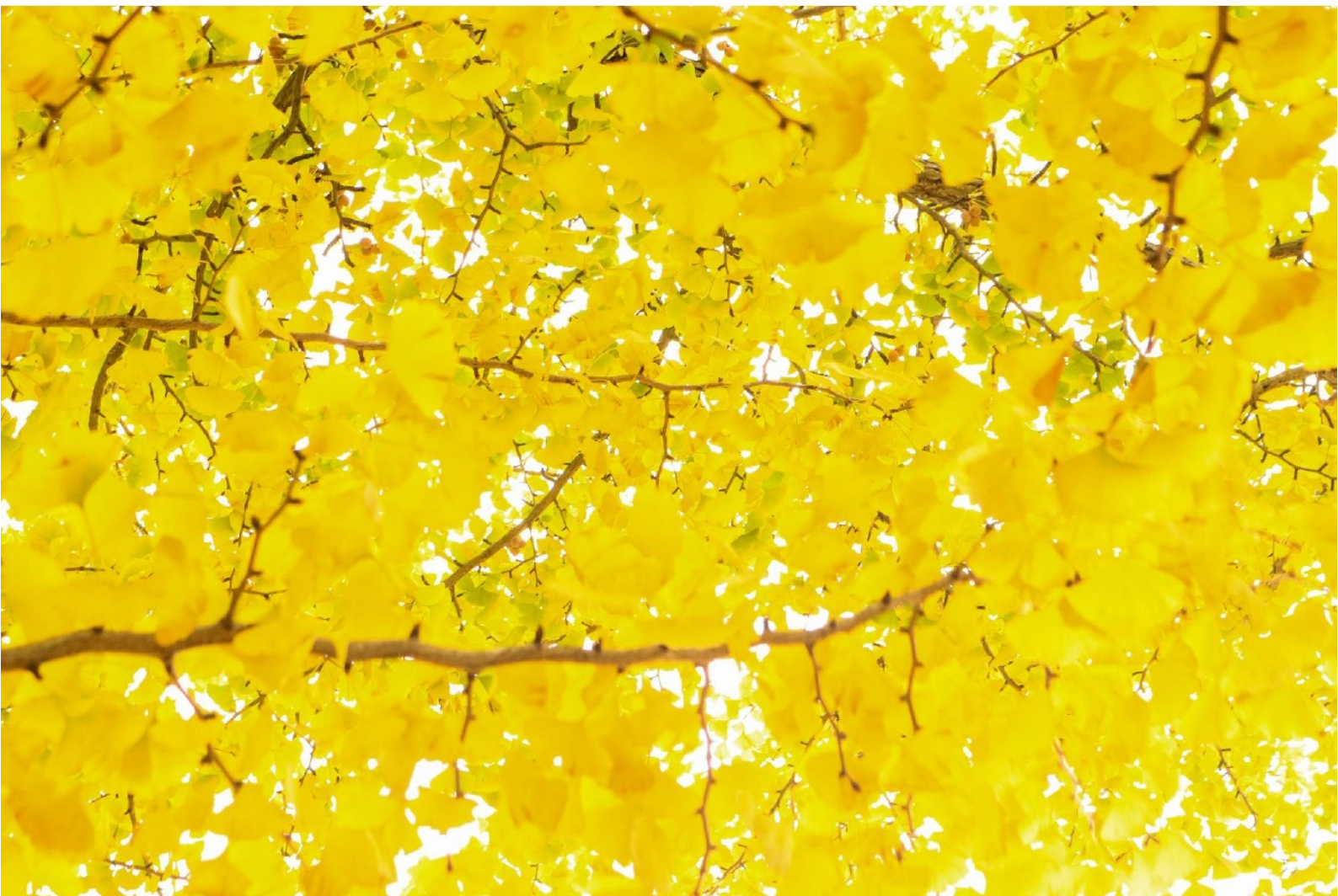


あいパル

PALDISE

2024 12
Vol.113

【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 / 男女共同参画フォーラム /
あいパルコンサート / 「好き！」を発掘しよう 親子いろいろ体験講座 /
絵本カフェ「赤ずきん」 / 図書館の福袋 / 大人のパルシアター

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



あいパル 防災 みんなの DAYS

1月25日(土) ~ 2月2日(日)



男女共同参画の視点で考える

パネル展 「“わたしの”防災対策」 1月25日(土)~2月2日(日)

女性だけでなく、高齢者や子ども、障がい者など、さまざまな立場から考える避難所・避難グッズを、パネル展を見ながら考えてみましょう！
日々どのような備えが必要かは、人によって異なります。自分や、近い人にとどのような備えが必要なのか、この機会に振り返ってみませんか。



ペット同行避難

～防災手帳づくりとペット避難所マナー講習～

1/25(土) 10:00~12:00

会場:1階 多目的室
料金:無料
対象:市民(ペット同伴可)
定員:20組
講師:動物支援ナース
(株)ナックプランニング
申込:12/5(木)~

いざというとき、家族であるペットと一緒に避難するために防災手帳づくり・マナーを実践的に学びます。
ペット同伴で参加の場合、以下が必須です。
・クレート
・リード(フレキシブルリード不可)



もっとかんたん！ ゆでパン講座

1/30(木) 10:00~12:00

会場:2階 キッチンスタジオ
料金:2,500円(保険料込)
定員:10人
講師:Boulangerie AZUMA 東 真由美
申込:12/1(日)~

託児あり



オープンがなくても災害時にカセットコンロなどで作れる、ゆでパンを作りましょう！
地域で人気のパン屋さんから直接学べます。

広場で！みんなで！ あったか防災

1/26(日) 11:00~14:00

会場:あいパル 交流広場
対象:どなたでも
料金:無料
申込:当日受付

冷たくてもおいしい非常食、あったためて食べたならもっとおいしい！
非常食の試食と防災に関する展示をします。



手芸ひろば

「防災ブレスレットづくり」

1/31(金) 10:00~12:00

会場:3階 アトリエ
料金:400円
定員:20人
講師:あいパル手芸ボランティア
申込:12/5(木)~

パラコード*でブレスレットをつくりまます。普段はアクセサリとして身に着けられ、災害時には解くことで頑丈なロープとして使用できます。
*パラシュートに使われていたナイロン製の丈夫な紐



あいパル BO-SAI Club 活動中！



災害が起こった時皆で助け合えるような仲間をつくっていききたい！
お気軽にご参加ください。
オープンチャット登録してね！



上戸田分館 防災情報コーナー



2階上戸田分館に入っすぐ正面の棚が「防災情報コーナー」。地震、水害、火災……さまざまな災害の本を紹介しています。



【市民大学講座】 託児あり アクティブ避難 DAY 自治体の避難運営について考えること ~障がいのある方や医療的ケア児の災害時の避難体験を通して~ 2/1(土) 10:00~12:30



会場:3階 ホール
料金:無料
定員:50人
申込:12/5(木)~

【講師】
清泉女学院大学大学院、看護学研究科、教授・看護学部看護学科科長
北村 千章

戸田市の福祉避難所の現状と課題を踏まえ、他自治体の事例を参考にお話しいたします。
体験コーナーもあります。

※配慮が必要な方はご相談ください

【市民大学講座】 能登半島被災から学ぶ防災とクロスロード(シミュレーションカードゲーム)体験

2/2(日) 13:30~16:00



※写真はイメージです

会場:3階 ホール
料金:無料
定員:24人
連携:戸田市防災士会
申込:12/5(木)~

前半は、能登半島地震のその後について現地で災害支援をした方の話を伺います。後半は、さまざまな被災状況で迫られる二択問題をチームで考えながら解決していくカードゲームを体験します。

もし災害が起こったら…？ 防災日本語講座 2/1(土) 13:30~15:00



【講師】
日本語教師
千原 もも子

会場:3階 研修室
料金:無料
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・見学可能、要事前連絡
定員:20人
申込:12/1(日)~

水害と地震について、日頃の備え~災害発生~避難所に行くまでの流れを学びます。災害が不安な外国人の方向けの、災害対策講座です。

乳幼児のための救命救急・応急と避難所見学

2/2(日) 10:00~12:00



※写真はイメージです

会場:3階 軽体育室
料金:無料
対象:乳幼児の保護者
定員:15組
講師:消防署職員、あいパル職員
申込:12/1(日)~

いざというとき子どもを守るために、AEDの使い方や誤飲の対処法について消防署職員から教わります。また、避難所としてのあいパルについて、あいパル職員よりお話しします。



ニューイヤーコンサート

申込受付中 1月18日(土)

<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)、成瀬かおり (ヴィオラ)、間瀬利雄 (チェロ)

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

イブニングコンサート

開場 16:00 開演 16:30
料金 1,200 円
<プログラム>
W.A. モーツァルト 弦楽五重奏曲ハ長調 K. 515
弦楽五重奏曲ト短調 K. 516



※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。

【市民大学講座】男女共同参画フォーラム

「クラシック音楽界のジェンダーギャップ」

クラシック音楽界における男女共同参画について、あいパルコンサートでおなじみの3名にご登壇いただき、お話を伺います。プチ演奏会もあります。

2月15日(土) 14:00~16:00

会場:3階 ホール 定員:50名

日本の音大生男女比は?

オーケストラ構成団員は?

大学卒業後の進路選択で考えたことは?

クラシック音楽界におけるアンコンジャスピヤスとは?


登壇 山田純子


小池弘之


小池里枝

12/5~受付 託児あり 手話あり

託児 対象: 1歳~未就学児 定員: 6名

「好き！」を発掘しよう

親子いろいろ体験講座

8月25日に開催したあいパル講師登録説明会に参加した5名が講師として登壇し、2~3歳を対象とした親子向け講座を開催します。その名も「親子いろいろ体験講座」！名前の通り、5種類の様々な体験を通して、お子さんの好きなものを見つけることを目的としています。お子さんと触れ合いながら親子で一緒に楽しい思い出を作りませんか？



2025年1月30日、
2月6日・13日・20日・27日(木)
全5回
10:30~11:15

対象: 2~3歳の子と保護者
定員: 10組
料金: 3,740円 (保険料込)
申込: 12/1(日)~

＼全5回、こんなことをします！

ママとキッズのヨガ

工作

英語で読み聞かせ

トーンチャイム

ダンス


長谷川麻記子


平松寛子


塩川知美


梅田忍


岩上日向

講座中、お子さんが楽しむ様子を職員が撮影し、最後にアルバムとしてプレゼントします♪
講座の詳細はチラシ、ホームページにてご確認ください。
申込・問合せ: 上戸田地域交流センターあいパル窓口またはお電話(048-229-3133)にて

4

申込・問合せ: 上戸田地域交流センターあいパル窓口またはお電話(048-229-3133)まで

5

講座案内



赤ちゃんとママのためのニコニコたいむ

★1月14日・21日(火)
☆12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
講師：小村陽子
料金：各700円(保険料込)
申込：★12/5(木)~ ☆受付中



パパと一緒にふれあいタイム

★1月12日(日) ☆12月8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(木)~ ☆受付中



親子de歌ってあそぼう！

★1月15日(水) ☆12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：★12/5(木)~ ☆受付中



パパと一緒にリトミックA・B

★1月26日(日)
「おしょうがつ」
☆12月15日(日)
「クリスマスミニミニコンサート」
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：★12/5(木)~ ☆受付中



ハワイアンリトミックA・B

1月21日、2月4日・18日、3月4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：12/7(土)~



ヴァイオリンと一緒にリトミックA・B

12月21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：受付中



つくって食べよう！お喜楽食堂

★1月16日(木) ☆12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：★12/5(木)~ ☆受付中



メンズキッチン 料理初心者のための手始めの三品

★1月25日(土) ☆12月14日(土)
★13:30~16:30 ☆10:00~13:00
★麻婆豆腐, サツマイモの甘露煮, 春雨サラダ
☆クリスマス3種パスタ, コーンスープ, サラダ
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(木)~ ☆受付中



手芸ひろば

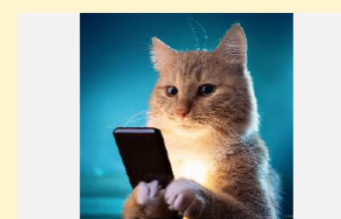
★「防災プレスレットづくり」
☆「木目込み風 干支がざり」
★1月31日(金) ☆12月20日(金)
10:00~12:00
対象：どなたでも
定員：20人
講師：あいぽる手芸ボランティア
料金：★400円 ☆500円
申込：★12/5(木)~ ☆受付中

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



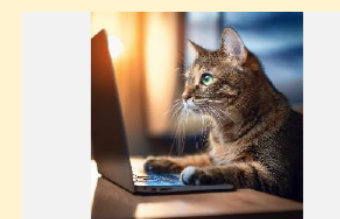
わくわくサイエンス

★1月19日(日)
☆12月22日(日)「光と色の実験&アート~LEDを使ってクリスマスを彩ろう~」
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：★12/5(木)~ ☆受付中



はじめてのスマートフォン

1月23日(木)
14:00~16:00
定員：12人
講師：NPO法人 戸田市ITボランティアの会
料金：500円
申込：12/5(木)~
※ご自身のスマートフォンをお持ちください。



はじめてのCanvaで動画編集

2月13日(木)
14:00~16:00
定員：12人
講師：NPO法人 戸田市ITボランティアの会
料金：500円
申込：12/5(木)~
※ご自身のスマートフォン・タブレット・パソコンいずれかをお持ちください。



双眼鏡・望遠鏡を使って見る 戸田の星空観望会

1月11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



ウクレレに初めて触れる人のための「UKULELE 超初心者講座」

1月5日・12日・19日・26日(日) 全4回
13:00~15:00
対象：小学5年生以上
定員：10人
講師：山口まく
料金：3,200円
申込：12/5(木)~



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」

1月5日・12日・19日・26日(日) 全4回
10:00~12:00
定員：30人
講師：kulele (クーレレ/しま)
料金：3,200円
申込：12/5(木)~



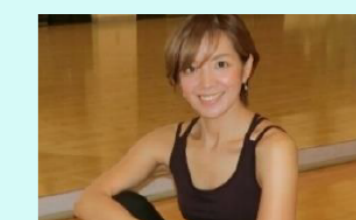
やさしいヨガ(入門編)

1月6日・27日、2月3日・10日、3月3日・10日・24日・31日(月) 全8回
9:30~10:45
定員：30人
講師：AI
料金：5,040円(保険料込)
申込：12/7(土)~



リフレッシュヨガ

1月6日・27日、2月3日・10日、3月3日・10日・24日・31日(月) 全8回
11:00~12:15
定員：30人
講師：AI
料金：5,040円(保険料込)
申込：12/7(土)~



美姿勢エクササイズ

1月11日・18日・25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：12/6(金)~

申込・問い合わせ 申込方法：窓口・電話 (TEL048-229-3133) 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、みんなで健康的な身体を作りましょう！</p>	<p>おもちゃの病院</p>  <p>12月14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。</p>	<p>新聞ちぎり絵ひろば</p>  <p>第1土</p> <p>12月7日(土) 「巳」 10:00～11:00 定員：24人 料金：20円 申込：当日受付</p>	<p>クリスマスおはなし会</p>  <p>日</p> <p>12月8日(日) 10:30～11:30 対象：3歳～小学校低学年 定員：10組(20人) 会場：研修室 料金：無料 申込：当日受付</p>
<p>第3土 オセロひろば</p> <p>12月9日(月)・21日(土)・23日(月) 10:00～11:00 どなたでも 定員：5組(10人)</p>	<p>第2・4土 こどもと囲碁将棋ひろば</p> <p>12月7日・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>第4日 ボードゲームひろば</p> <p>ボランティア募集中！ 詳しくはお問合せください</p> <p>12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>日 パルシアター</p> <p>12月1日(日)10:00～16:00 ※Toda ママフェスタ内で開催 ※入退場自由 どなたでも 定員：30人 15～30分ほどの短い作品をたくさん上映します。</p>
<p>毎週木 めりえセラピーでリラックス</p> <p>12月5日・12日・19日・26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>12月4日・11日・18日・25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>12月6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) ※12月13日(金) 赤ちゃん向けクリスマスおはなし会 ①10:30～ ②11:15～ 申込:12/1～ 申込：窓口またはお電話 048-442-1211</p>	<p>金 みんなでパルするひろば</p> <p>12月27日(金) 10:30～11:30 0～3歳児とその保護者 定員：10組(20人) おはなし会后、保健師への相談と司書への絵本の相談ができます。</p>

あいパルの健康フリーイベント

<p>歌声サロン</p>  <p>12月2日(月)、1月6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>12月26日(木) 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>看護師つじちゃんのおしゃべりコミュニティルーム</p>  <p>12月5日(木)・25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。</p>	<p>こころとからだの健康相談</p>  <p>12月5日(木)・25日(水)・27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>
---	--	---	---

絵本をテーマにおしゃべり！ 絵本カフェ～絵本のちょっとした話～

12月8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。
みんなが知っている昔ばなしや絵本をテーマに、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おしゃべりします。
ゆったりとした時間を一緒に過ごしてみませんか？
今回は「赤ずきん」がテーマです。
絵本を片手に、おしゃべりを楽しみましょう♪

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(Tel048-442-1211)まで

図書館の福袋

期間：1月4日(土)～1月19日(日)

どんな本を借りたかは、袋を開けてからのお楽しみ！
思いがけない本と出逢えるかも？
新春の読書はじめに、図書館で運試しはいかがですか。

※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手続きが必要です。

大人のパルシアター

1月13日(月祝) 13:30～15:30

年のはじめは、家族で映画を楽しみませんか？

上映作品
『嵐が丘』

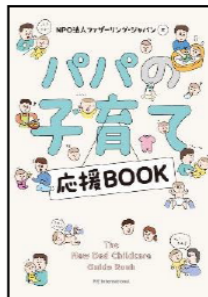
対象：どなたでも
申込：12/5(木)～

お申込み・お問い合わせは 2F上戸田分館カウンター または お電話048-442-1211まで。

親子で
楽しめる！

パルシアターと
かみとだおはなし会
1月13日(月祝) 10:30～11:30
どなたでも 定員：30人
※開演20分前から受付開始
上映作品
「もうひとつのどうぶつえん」

【No.40】 子育てはチームワークで 手始めの3冊



先聲パのアドバイスは金言！

『パパの子育て応援BOOK』
NPO法人フアザリーング・ジャパン 著

バイインターナショナル

子どもの成長は早いもの。日々変化していく我が子に全力で向きあつて、自分もパートナーも楽しく過ごしていくためにはどうすればいいのか、新米パパは悩みが多いのではないだろうか？

全国のパパ会員で構成されている団体「NPO法人フアザリーング・ジャパン」による、先輩パパのリアルな本音が詰まったこの一冊。仕事と育児の両立や子どもとの遊び方、パートナーとの会話など、同じ境遇で悩んでいるパパの背中を後押ししてくれる頼もしい実践バイブルです！



「二つの正解」はない、「全部が正解」

『世界一役に立たない育児書』
かねもと 著 白泉社

どんなに良い育児書を読んでもその通りにできたことないし、我が子はどれにも当てはまらない！そう思ってしまうのも仕方ありません。子育てに正解はありませんし、うまくいかず試行錯誤するのが子育てです。

「抱っこばかりで歩いてくれないけど、親の腕の筋トレになります」「部屋の散らかしはアートだと思ふ」など、子育て中のイライラモヤモヤが考え方次第で楽しくなる事例を、イラストで多数紹介。育児に疲れたママたちがクスッと笑える、技術的には役に立たないけれど、気分的には「世界一役に立つ育児書」です。

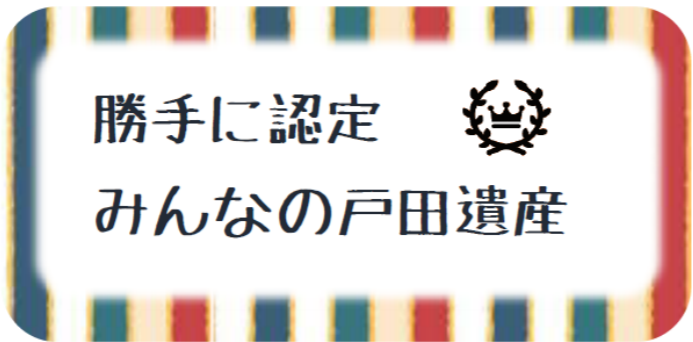


理想の「じいばあ」になるために

『孫ができたらず読む本』
宮本まき子 監修 NDK出版

家族問題評論家が、孫が生まれた時に親子関係で起こりやすい事例をQ&A形式で細かく解説してくれます。また、相手の親とも上手につきあつていく心構えにも触れた、「じいじばあはのマナーブック」です。

我が子を育てていた当時のやり方をアドバイスしたらケンカになってしまった、なんてことも。孫も大切だし両親も大切！その気持ちが空回りしてしまわないように、時には見守ることも大事です。育児の主役であるパパママを、絶妙なタイミングでサポートできる祖父母を目指してみませんか？



勝手に認定 みんなの戸田遺産 No.090 道標 ～旅人への思いやり～



▲下戸田水川神社にある石碑。右の2つは道標、左端は馬頭観音像。一番大きな像が庚申塔で、これも行先の表示があり、道標としての役割もあつたことがわかる。

戸田はぐろさん 左 新曾めうけんじ 道」と刻まれています。羽黒山や妙顕寺など、有名な神社やお寺が目印になっていることがわかります。



▲右側面。左右の文字は読める。

▲右端の石碑。

これらの石碑は主に江戸時代から明治時代にかけて造られたものですが、大正時代には各市町村の道路に「道路元標」という表示物も建てられるようになりまし。道路元標とは、道路の起点・終点や、主な経過地を標示するための物で、大正8(1919)年の旧道路法により、各市町村に設置することが定められました。表面に市町村名を記載することや、石材その他の耐久性のある素材を使用することなども決まっていました。しかし、昭和27(1952)年に新たな道路法が施行され、道路元標の設置

は義務ではなくなつたため、しだいに姿を消していったそうです。当時の「戸田村道路元標」もへ姿を消した。道路元標の一つでした。しかし、昭和40年代後半に国道17号線沿いの道路工事現場から掘り起こされ、再び日の目を見ることとなったのです。見つかった場所は、現在の下戸田ミニパーク横の道が国道17号線と交わるあたり。この道は中山道の道筋の名残とされる場所で、設置された当時は戸田村の入口という意味合いがあつたのではないかと推測されています。発見後は後谷公園の池の端に建てられていたそうですが、現在は郷土博物館に展示されています。このようにもともとあつた場所から移設されている石碑も多数あるので、昔の戸田を想像しながら、どんな場所にあつたのか考えてみるのも面白いですね。

参考にした資料

- *『戸田市の石造物』戸田市史編纂室／編集 戸田市
- *『常設展示図録 リニューアル版』戸田市立郷土博物館

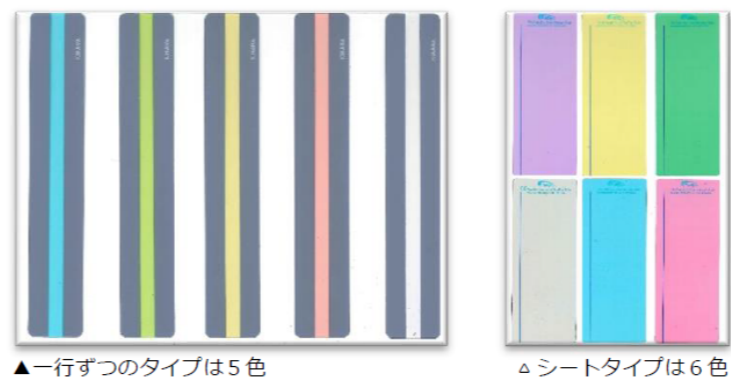
皆さんは「道標」と言えば何を思い浮かべますか？道路にある案内の標識や、特徴的な建物などを思い浮かべる方も多いかもしれません。現代はGPS機能を使って、リアルタイムで道案内が見られるので、それを見ればよい、という方もいらっしゃるかもしれませんね。しかし、そんな便利な機能が無かつた時代、旅人にとって「道標」は無くしてはならないものだったのでないでしょうか。ここで言う道標とは、道の行先が刻まれた石碑のこと。実は市内の各所に

遺つている石碑の中には、当時の道標として使われていたものがあります。例えば、下戸田水川神社の参道の入口には石碑が4つ並んでいます。内3つは側面に道の行先が刻まれており、造られた当時は道標としての役割も担っていたことがわかります。現在は風雨で削られてしまったのか、あまりはつきりとは見えませんが、例えば写真右端の石碑は、『戸田市の石造物』によると、向かつて右の側面に「右 わらび 左 川口せんじょう 道」、左の側面に「右

図書館のココに注目

リーディングトラッカー

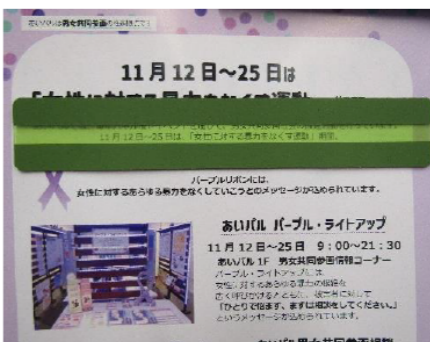
皆さんは、「白い紙だと、目が疲れやすい」「文字がぶれて読みづらい」「目がすべって、行を読み飛ばしてしまう」というお悩みはありませんか。そんな時は、便利なりーディングトラッカーを使ってみてください。



▲一行ずつのタイプは5色

▲シートタイプは6色

リーディングトラッカーとは、読書をサポートする道具です。線の引かれたシートを本の上に当てることで、視線を文字列へ誘導し、文章を読みやすくします。シートには色が付いているので、白い紙だとまぶしく感じる方にもおすすめです。上戸田分館ではシートタイプと一行タイプで、様々な色をご用意しています。どんなタイプや色が自分に合っているのか、お試しください。館内で自由にご利用いただけますので、ぜひお気軽にカウンターまでお声かけください。



▲使用例

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？



『学芸員しか知らない
美術館が楽しくなる話』
ちいさな美術館の学芸員／著
産業編集センター

【ハツとして！GOODポイント】

分からないものに、じっくりと向き合う力

現代では、お金よりも時間の価値が高まっています。短時間でいかに成果をあげるか、といった意味の「タイパ」という言葉も生まれ、意味や本質がすぐに伝わるのが好まれます。

反面、分かりにくく時間がかかることは避けられてしまいがちです。でも手軽に得られるものは、自分の血肉になるのでしょうか？じっくり向き合う時間や経験、無駄に見えるものを大切にしたいとなりました。

◁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



昨年の秋に撮影したもので、曇り空だったので明るめに露出を設定し、イチョウがたくさん写るように撮影しました。紅葉は綺麗だったのですが、銀杏がたくさん落ちていて、帰ってからも靴から銀杏の匂いがしたのを思い出します。

撮影者:埼玉県立戸田翔陽高等学校 石鉢 紗季 撮影場所:国営昭和記念公園 撮影日:2023.11.11

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・図書館休館日

12/16(月)、12/29(日)~1/3(金)

あいパル 戸田市

検索

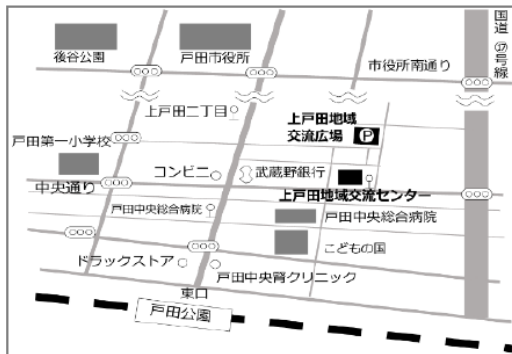
X(旧 Twitter)
Facebook
Instagram
LINE
YouTube



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

2024年12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

あいパル防災DAYS 1/25(土)～2/2(日) 防災に関する様々なイベントの申込みが12月スタート! 「もしも」の時の備えについて考えてみませんか? 		Toda ママフェスタ 12月1日(日) 子どもも大人も! クリスマスをいっぱい楽しめるイベントです 				1 【講座受付開始日】 10:00～16:00 【Todaママフェスタ】 10:00～16:00 【パルシアター】
2 9:30～[ラジオ体操] 10:30～11:30 【歌声サロン】	3 9:30～[ラジオ体操]	4 9:30～[ラジオ体操] 10:00～10:30 【脳トレ体操】	5 【講座受付開始日】 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】	6 【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】	7 【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】	8 10:30～11:30 【クリスマスおはなし会】 14:00～15:30 【※絵本カフェ】 ※詳細は上戸田分館まで
9 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 【オセロひろば】	10 9:30～[ラジオ体操]	11 9:30～[ラジオ体操] 10:00～10:30 【脳トレ体操】	12 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 【ぬりえセラピー】	13 9:30～[ラジオ体操] ①10:30～ ②11:15～ 【赤ちゃん向けクリスマスおはなし会】	14 9:30～[ラジオ体操] 11:00～14:00 おもちゃの病院	15
16 休館日	17 【施設予約抽選日】 9:30～[ラジオ体操]	18 9:30～[ラジオ体操] 10:00～10:30 【脳トレ体操】	19 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 【ぬりえセラピー】	20 9:30～[ラジオ体操] 10:30～11:00 【赤ちゃんおはなし会】	21 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】	22 13:00～16:30 【ボードゲームひろば】
23 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 【オセロひろば】	24 9:30～[ラジオ体操]	25 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】	26 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 【ぬりえセラピー】 10:30～11:30 【モルックひろば】	27 9:30～[ラジオ体操] 10:30～11:30 【みんなでパルるんひろば】	28 9:30～[ラジオ体操]	29 年末年始休館日 12/29(日)～ 1/3(金)

※詳細は館内で配布しているチラシをご覧ください

30 **休館日**

31 **休館日**

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症などの
感染症を予防しましょう!

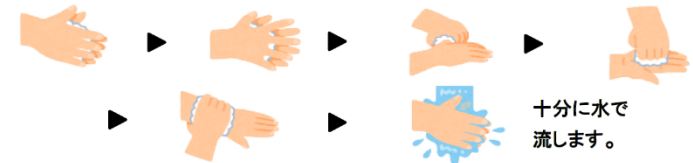
あいパル2Fで健康に関する情報を発信しています。
 「健康情報ステーション」開設中!

空気が乾燥し、ウイルスも活発に活動しやすい時期です。次のことを心がけましょう。

- ・外出後や食事前に手洗いをしましょう
- ・規則正しい生活をし、免疫力を高めましょう
朝ごはんを食べ、3食バランスの良い食事をとりましょう。
- ・十分な睡眠や休養をとりましょう。
1日の適正睡眠時間は6～8時間です。
- ・適度な運動を習慣的に行いましょう
ウォーキングは免疫力を向上させます。



★手洗いの仕方★
 石けんをつけ、手のひら、手の甲、指先と指の間、爪、手首も忘れず！よくこすり、洗います。



十分に水で流します。

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 クリスマスおはなし会 12/8(日)
<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。</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>場所 当日ご確認ください</p> <p>対象 3歳～小学校低学年</p> <p>費用 無料 定員 10組(20人)</p> <p>内容 クリスマスの手遊びや読み聞かせを行います。サンタさんとも会えるかも？</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」	日 「ボードゲームひろば」
<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。※12/13(金)は事前申込制「赤ちゃん向けクリスマスおはなし会」になります。申込12/1(日)～窓口またはお電話 (048-442-1211)</p>	<p>場所 当日ご確認ください</p> <p>対象 どなたでも</p> <p>費用 基本無料</p> <p>※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！</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ます。みんなで楽しみましょう。</p> <p>※ボランティア募集中！詳しくはお問い合わせください。</p> 
月・土 「オセロひろば」	金 「みんなでパルるんひろば」	日 「パルシアター」12/1(日)	「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>時間 10:00～16:00</p> <p>場所 3F 研修室</p> <p>対象 だれでも 定員 30人</p> <p>費用 無料</p> <p>内容 時間中短い作品をたくさん上映します。※入退場自由。</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。あいりん窓口または電話(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」	「モルックひろば」	「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</p> <p>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。12月は来年の干支「巳」のちぎり絵を作ります。</p> 	<p>場所 当日ご確認ください</p> <p>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。※会場は当日の掲示をご確認ください</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も行っています。</p>