

あいソパル

PALDISE

2025 1
Vol.114

【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】

あいソパル みんなの防災 DAYS / 男女共同参画フォーラム /
ニューイヤーコンサート / カナダの先生と一緒にやさしい英会話 /
とだハピ祭り / 歯とお口からはじめるアンチエイジング /
絵本カフェ「十二支」 / 上戸田分館の利用に関するアンケート

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



あいパル 防災 みんなの DAYS

申込み受付中!



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かっていきたい!
お気軽にご参加ください。オープンチャット登録してね!→



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)

防災グッズ
販売あり!
協力:防災 SHOP LinC



もっとかんたん! ゆでパン講座

託児あり

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
託児:1歳～未就学児

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!
(6個お持ち帰り)
調理中は防災について話し合います。

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

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つけられ、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

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



無料
犬同伴可
定員:20組
(20頭)

★持ち物 犬同伴の場合クレート・リード(フレキシブルリード不可)
★講師 谷茂岡 良佳
★連携 動物支援ナース(株)ナックプランニング

★いざという時、自分だけでなく家族であるペットと一緒に避難するためには?
★避難所でペットはどう過ごしていたの?
★ペットを飼っている人はもちろん、動物と災害について関心がある方も!
実践的に学びながら備えることができるイベントです

プログラム

【講演】災害支援動物危機管理士®で構成されている動物支援ナースの谷茂岡先生からペット同行避難についてのお話を伺い、ペット防災に重要な役割を担う防災手帳を作成しましょう

【講習】「待て」についての講習。クレートに入った状態でテントに入り避難所の状況を体験!防災手帳に貼ることができるポラロイド写真のプレゼントも♪
※雨天時は講演のみとなります

広場で! みんなで! あったか防災

1/26(日) 11:00～14:00

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

無料
会場:
あいパル
正面広場

非常食の試食
(けんちん汁/豚汁)



ほっこり甘い

焼き玉ねぎを
プレゼント!
防災グッズの
展示・販売も!

防災紙芝居
ダンボールベッド体験
災害時の歩き方教室...
楽しみながら防災を
学ぼう!



★連携・協力
東町町会/戸田市防災士(沖内町会)/ 防災 SHOP LinC/
(株)ナックプランニング/一般社団法人日本ウオーキング協会/
すこやかボイス/バーベキューインストラクター/
あいパル BO-SAI Club

【市民大学講座】 アクティブ避難 DAY

託児あり

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



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

会場:3階 ホール
料金:無料
定員:50人
連携:福祉で防災
ネットワーク

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だきます。
講演は12時まで。
12時30分までは段ボールベッド体験などができます。

※配慮が必要な方はご相談ください



乳幼児のための 救命救急・応急と 避難所見学

託児あり

2/2(日) 10:00～12:00

会場:3階 軽体育室
料金:無料
定員:30人
講師:消防署職員
託児:1歳～未就学児

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。

もし災害が起こったら...? 防災日本語講座

For Japanese Learners(日本語学習者向け)

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
定員:20人
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

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、防災日本語講座です。

【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*体験



*シミュレーションカードゲーム

2/2(日) 13:30～16:00

会場:3階 ホール
料金:無料
定員:24人
連携:戸田市防災士会

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お話を伺います。後半は、様々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。

【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

託児
手話通訳
あり

2月15日(土) 14:00~16:00

あいパル3階ホール
申込受付中 無料 定員50名

ミニ演奏も
ございます。

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。



山田純子
作曲家



小池弘之
ヴァイオリニスト



小池里枝
ヴァイオリニスト

リーダー、演奏家、
作曲家として
必要な能力とは？

クラシック音楽界における
アンコンシャスバイアスとは？

大学卒業後の進路
選択で考えたことは？

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

申込
受付中

ニューイヤーコンサート 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

あいパルコンサート vol.32
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】

カナダの先生と一緒にやさしい英会話 A・B

1/5(日)~
申込

2月6日・13日・20日・27日、
3月6日・13日・27日(木) 全7回

A 15:00~16:00
B 19:00~20:00

対象:中学生以上
定員:各5人
料金:大人 5,600円、学生 3,500円



講師:シンディー

第2回 とだハピ祭り in あいパル

日時 2月11日(火・祝) 10:00~14:00

戸田第一小学校を中心に地域の子供と大人で創るお祭りを開催します!

ワーク
ショップ



体験



ステージ
発表



※画像は昨年イベントの様子です

講座案内

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



赤ちゃんママのためのニコニコたいむ

★2月4日・18日・25日(火)
☆1月14日・21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：★1/5(日)~ ☆受付中



パパと一緒にふれあいタイム

★2月9日(日) ☆1月12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：★1/5(日)~ ☆受付中



親子de歌ってあそぼう!

★2月19日(水) ☆1月15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：★1/5(日)~ ☆受付中



パパと一緒にリトミックA・B

★2月23日(日) 「せつぶん」
☆1月26日(日) 「おしょうがつ」
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：★1/5(日)~ ☆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：受付中



わくわくサイエンスA・B

1月19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



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

1月16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



お喜楽スペシャル「麺であそぶ3」

2月20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：1,500円(保険料込)
申込：1/5(日)~



写真は6月の講座で参加者がはじめて作った餃子です

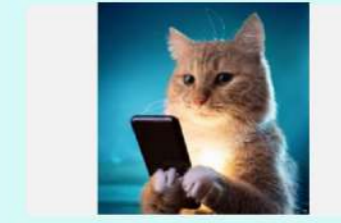
メンズキッチン 料理初心者のための手始めの三品

★2月22日(土) ☆1月25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：★1/5(日)~ ☆受付中



手芸ひろば

★「吊るし雛がざり」
☆「防災プレスレットづくり」
★2月21日(金) ☆1月31日(金)
10:00~12:00
対象：どなたでも
定員：各20人
講師：あいパル手芸ボランティア
料金：★500円 ☆400円
申込：★1/5(日)~ ☆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：受付中
※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：受付中
※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。



体幹筋トレ&ソフトエアロ

2月4日・18日・25日、
3月4日・11日・18日、25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：1/5(日)~



ウクレレに初めて触れる人のための「UKULELE 超初心者講座」

2月2日・9日・16日・23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：1/5(日)~



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」

2月2日・9日・16日・23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：1/5(日)~



夜のリフレッシュ&リラックスヨガ

2月7日・14日・21日、
3月7日・14日・21日・28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：1/5(日)~



ペルビクストレッチA・B

2月5日・12日・19日・26日、
3月5日・12日・19日・26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：1/6(月)~



美姿勢エクササイズ

2月1日・8日・15日・22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：1/6(月)~

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>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>1月11日・25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>土</p> <p>1月11日(土) 「チョコケーキ」「ねこ」 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>1月13日(月祝) 10:30～11:30 2月2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 1月「もうひとつのどうぶつえん」 2月「ねごさかな」</p>
<p>第3土 オセロひろば</p> <p>1月18日(土)・27日(月) 10:00～11:00 どなたでも 定員：5組(10人)</p>	<p>第4月 第3土 こどもと 初心者のための 囲碁将棋ひろば</p> <p>1月18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 ボランティア募集中！ 詳しくはお問合せください</p> <p>1月26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>大人の パルシアター</p> <p>1月13日(月祝) 13:30～15:30 どなたでも 定員：40人 上映作品「嵐が丘」 ※事前申込制。 問合せは上戸田分館 (Tel.048-442-1211)まで。</p>
<p>毎週木 めりえセラピーで リラックス</p> <p>1月9日・16日・23日・ 30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>1月8日・15日・22日・ 29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>1月10日・17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>1月24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>

🌟 あいパルの健康フリーイベント

<p>歌声サロン</p>  <p>1月6日(月)、 2月3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>1月13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>看護師つじちゃんのお しゃべりコミュニティルーム</p>  <p>1月9日(木)・21日(火) 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>相談</p> <p>1月9日(木)・21日(火)・ 24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。</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～

1月19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。大人になった今だからこそその視点で、昔話や絵本の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「十二支」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(Tel.048-442-1211)まで



🦷 歯とお口からはじめる アンチエイジング

2月22日(土)
10:00～11:00

事前申込制

口を鍛えて「顔のしわやたるみ」を予防し、若さと健康を保つ体操を学びます。当日会場にて、関連書籍の展示・貸出も行います。

対象：どなたでも
定員：60人
会場：ホール
料金：無料
講師：戸田市福祉保健センター保健師・歯科衛生士
申込：1/5(日)～
※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



「戸田市立図書館 上戸田分館の 利用に関するアンケート」 実施のお知らせ

期間
2月3日(月)～
2月16日(日)

利用実態の把握とサービス向上のため、アンケート調査を実施いたします。

- ◇ 調査は無記名で、結果は統計的に処理します。
- ◇ お一人1回のみご回答ください。
- ◇ いただいた回答へ個別に返答することはありません。予めご了承ください。

回答用紙は上戸田分館にて配布のほか、あいパル HP から印刷もできます。上戸田分館に設置している回収箱へ2月16日までに投函してください。

※中央図書館・各分室・戸田公園駅前配本所の窓口でも回収しています。※紙版か WEB 版のどちらか一方でご回答ください。

WEBからも回答できます！

詳細は『PALDIS』2月号で
お知らせします



お問い合わせは 上戸田分館窓口
またはお電話(Tel.048-442-1211)まで

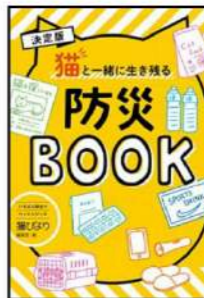
【No.41】 手始めの3冊 ペット防災



人も動物も命を大切に

『助かった命と、助からなかった命』
沢田俊子／文 野寺夕子／写真 学研プラス

大阪の保護施設「ハッピーハウス」では、様々な理由で保護された犬や猫が暮らしており、東日本大震災で家族と離れ離れになってしまったペットもいます。動物たちを取り巻く、悲しい現実にも胸が詰まりましたが、傷ついたり、年老いたりした猫や犬を引き取ってくれる新しい飼い主が大勢いることを知ると救われる気がしました。災害時、人命が最優先ではありませんが、人も動物も同じ命であるということを考えさせられます。子どもはもちろんのこと、たくさんの人に手に取ってもらいたい本です。



ペット防災BOOKシリーズ！

『猫と一緒に生き残る 防災BOOK』
猫びより編集部／編 日東書院

ペット防災には何が必要なのか、何から始めたらいいのか、迷っている方も多いかもしれません。そんなときは、「災害シミュレーション・チャート」を活用してみよう！このチャートでは、被災時に在宅かどうか、避難は人間だけか同行か、自分の行動を具体的にイメージすることが出来ます。また、日ごろの備え！災害発生の瞬間！避難所の生活まで、それぞれの場面に応じたハウツーが分かります。シリーズで犬版・鳥版もありますので、飼っている動物に合わせて読んでみてはいかがでしょうか。



災害から愛犬を守るための備えと知識

『犬連れ災害対策マニュアル』
推出版社

犬を連れて行く方の被災体験や避難生活のことが、カラー写真付きで紹介されており、被災地で何が必要だったか、どんなしつけをした方が良かったのかなどが紹介されています。ペットと離れ離れにならないために何が出来るのか、今一度考えてみませんか？また、避難所にはペット同行で避難している家族がいる可能性もあります。自分がペットを飼っていないからといって、決して無関係ではないのです。あいパルでは、ペット防災講座も開催していますので、ペットを飼っている人も、そうでない人も、ぜひご参加ください。

勝手に認定 みんなの戸田遺産

No.091 沖内囃子 ～伝統の祭囃子～



▲郷土博物館 40周年記念祭のオープニング時の公演の様子。
お囃子に合わせて、獅子やお面を付けた神楽も披露された。

笛や太鼓、鉦の音がにぎやかに響き、音楽に合わせて獅子舞や神楽舞が披露される「沖内囃子」。郷土博物館40周年記念祭でも公演がありました。皆さんは見にいけましたか？今回は戸田市の無形民俗文化財でもある沖内囃子の魅力に迫ります！
沖内囃子は、もともとは庶民の娯楽として楽しまれていたものです。演奏するのはもちろん、沖内に暮らす人々。農作業がひと段落する冬場にみんなが集まって、名人から指導を受けていた

そうです。かつてはほとんどの人が一度はバチを持ったことがあり、「囃子ができなければ沖内の人間ではない」という風潮があったほど、盛んに行われていました。
沖内囃子は五人囃子で、「つけ」と呼ばれる二つの締太鼓、「おか」と呼ばれる大太鼓、手に持って鳴らす鉦、篠笛の4種類の楽器を使います。「一笛二鉦三太鼓」という言葉があり、これは楽器を難しい順に並べたものだから。実際、初心者が習い始めるときや

小学生の体験会では、まず太鼓から習います。曲目は「えんば」「屋台」「鎌倉・四丁目」「天皇昇殿」の4つがあり、すべて口伝で伝えられました。「シゴト」と言って、「テケテンスクテケ」や「ピーヒージャビ ピヒージャ」などのように、太鼓のリズムや笛の旋律などを言葉で表して伝えるのです。現在は紙に記されてはいますが、かつては口で伝えていたものでした。曲の中では「屋台」がすべての曲の基礎になっており、神輿を担ぎだすときには「天皇昇殿」、神輿が町内を回るときには「エンバ」を演奏します。また、沖内にはオカメ・大笑といったお面や獅子を付けて踊る「神楽」が伝わっており、神楽に合わせて「えんば」「屋台」「鎌倉・四丁目」が演奏されます。
沖内囃子は毎年7月中旬に行われる津島神社の夏祭りや、神輿の渡御の際に、神輿と一緒に回る山車の上で演奏されています。「津島神社ついで」の「と？」と思われるかもしれませんが、津島神社は沖内会館にある神輿に祀り込まれているので、沖内会館の神輿が

図書館のココに注目

医療・健康情報コーナー

「医療・健康情報コーナー」には、さまざまな病気・栄養・薬・健康法に関する本があります。より探しやすい・使いやすい・するために、他の分類(ジャンル)とは異なる工夫をしています。そのひとつが、本の背表紙にある出版年のラベルシールです(2016年分)。本を開かなくても、棚を見ればどれが新しいのかわかります。医療は、技術や研究が発展していくなかで最新の知見



▲場所の目印は天井の「一般書」看板。真下のあたりにあります。

が求められる分野。より新しい情報に基づいた、信頼性の高い資料を探しやすいようにしています。

また、無料でお持ち帰りいただける「がん情報ギフト」(様々ながんに関するパンフレット)や、近隣の病院のパンフレット、リーフレットなどもあります。



▲他にも、病名などから探しやすいように細かく見出しを作っています。

コーナー内のミニ展示では、「熱中症」「冷え性」など季節に合わせたトピックの他、あいパル2階健康情報ステーションの掲示や、あいパルの講座・イベントと連動したテーマで特集しています。健康に関する気になることがあったら、お気軽にお立ち寄りください。

即ち津島神社ということになります。かつては多くの人によって奏でられてきた沖内囃子ですが、現在は沖内囃子保存会の皆さんが伝統をつないでいます。新曽北小学校の3年生に向けて、毎年伝統芸能の授業も行っているそうです。沖内囃子保存会では現在会員を募集しています。基本的には第2・第4水曜日に沖内会館で活動しており、興味のある方は沖内町会の方に限らず、いつでも大歓迎のこと。活動の様子はインスタグラム(@okinathayashi)でも見ることが出来ます。気になった方はぜひご覧ください。

参考にした資料

- *『戸田市の祭り囃子・神楽』戸田市立郷土博物館
- *『新曽・上戸田の民俗』戸田市史編さん室／編集 戸田市
- * 戸田市HP: 指定文化財(沖内囃子) <https://www.city.todasaitama.jp/site/bunkuzai/kyo-syogatenku-prop-okinai.html>

※協力 沖内囃子保存会の皆様



▲沖内囃子保存会 Instagram

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？



『江戸の怪談がいかにして
歌舞伎と落語の名作となったか』
棚田由紀子/著
笠間書院

【ハツとして！GOODポイント】

令和の「お岩さん」はどんな見た目をしているだろうか

「お岩さん」が当時の生きづらい女性たちの心象モデルだとしたら、井戸があまり見られなくなったこの現代にも「お岩さん」は確かに存在するのでしょうか。男に裏切られた無念か、女という立場を侮られた口惜しさか、それともそれが当たり前とされる世相や時代への反発か。そう考えると、幽霊御用達の「恨めしや」という言葉に明確な主語がないのは納得がいきます。

⇨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

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

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」1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

センター休館日
12/29(日)~1/3(金)、1/20(月)

図書館休館日
12/29(日)~1/3(金)、1/20(月)、1/31(金)

2025年1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
 ≪このイラストのある日は 9:30~「ラジオ体操」 があります		1 元日 休館日	2 休館日	3 休館日	4	5 講座受付開始日
6 講座受付開始日 10:30~11:30 歌声サロン	7	8 10:00~10:30 脳トレ体操	9 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	10 10:30~11:00 赤ちゃんおはなし会	11 10:00~11:00 新聞ちぎり絵 11:00~14:00 おもちゃの病院	12
13 成人の日 ★10:30~11:30 モルックひろば ★10:30~11:30 パルシアター ★13:30~15:30 大人のパルシアター	14	15 10:00~10:30 脳トレ体操	16 施設予約抽選日 10:00~11:00 ぬりえセラピー	17 10:30~11:00 赤ちゃんおはなし会	18 10:00~11:00 オセロひろば 13:00~15:00 囲碁将棋ひろば	19 10:30~11:30 かみとだおはなし会 14:00~15:30 絵本カフェ ※詳細は上戸田分館まで
20 休館日	21 10:00~12:00 健康相談& つじちゃんルーム	22 10:00~10:30 脳トレ体操	23 10:00~11:00 ぬりえセラピー	24 10:30~11:30 みんなで パルるんひろば	25 11:00~14:00 おもちゃの病院	26 11:00~14:00 広場で! みんなであったか防災 13:00~16:30 ボードゲームひろば
27 10:00~11:00 オセロひろば	28	29 10:00~10:30 脳トレ体操	30 10:00~11:00 ぬりえセラピー	31 図書館休館日	1/25(土)~2/2(日) パネル展「わたしの」防災対策」 防災グッズや非常食の販売がある日も♪	

福祉保健センターからのお知らせ

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。



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!

免疫力アップの食事について

- ・1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事にしましょう
- ・たんぱく質を十分に摂りましょう
- たんぱく質には抵抗力や免疫力を高める作用があります。
- ・野菜を意識して摂りましょう
- 野菜にはビタミンや食物繊維が多く含まれており、免疫力を高める作用があります。
- 1日に両手いっぱい(350g以上)を食べるように心がけましょう。

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!

月～土	ラジオ体操 9:30～	木	ぬりえセラピーでリラックス	土	囲碁将棋ひろば	日	絵本カフェ
場所	正面広場 ※雨天時は当日ご確認ください	場所	2F高齢者サロン	場所	当日ご確認ください	場所	2Fキッチンスタジオ
対象	どなたでも	対象	どなたでも	対象	初心者(囲碁将棋を覚たい方)	対象	中学生以上
料金	無料	料金	無料	料金	無料	料金	無料
定員	※日曜・祝日・休館日はお休み	持ち物	色えんぴつ	定員	18人	定員	15人
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。	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。	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。	内容	絵本をテーマにおしゃべりを楽しむカフェです。1月は「十二支」をテーマに開催します。 事前受付制 申込・問い合わせは上戸田分館(048-442-1211)まで
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
場所	3Fホール	場所	2F和室	場所	当日ご確認ください	場所	3F研修室
対象	どなたでも	対象	0～3歳児とその保護者	対象	どなたでも	対象	3歳以上
料金	無料	料金	無料	料金	基本無料	定員	20人
受付	10:30～11:30	定員	10組(20人)	内容	壊れたおもちゃをトイ・ドクターが直してくれます。	料金	中学生以下100円 高校生以上200円
内容	発声練習・喉と体をほぐすストレッチを行います。	内容	読み聞かせ・手遊び 童謡などを行います。	※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	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。	
月・土	オセロひろば	金	みんなでパルるんひろば	パルシアター/大人のパルシアター		こころとからだの健康相談	
場所	2Fキッズスペース前	場所	3F軽体育室	場所	3F ホール	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。	
対象	どなたでも	対象	0～3歳児とその保護者	対象	だれでも 定員 30人	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。	
料金	無料	定員	10組(20人)	料金	無料		
定員	5組(10人)	料金	無料	内容	パルシアターは『もうひとつのどうぶつえん』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。		
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。	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。	「大人のパルシアター」は「嵐が丘」を上映します。事前受付制 定員40人 場所 3Fホール 受付は上戸田分館(048-442-1211)まで			
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	
場所	2F高齢者サロン	場所	2F高齢者サロン	場所	当日ご確認ください	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。	
対象	どなたでも	対象	どなたでも	対象	どなたでも		
料金	無料	料金	20円	料金	無料		
内容	音楽に合わせて、座ったままできる簡単な運動や頭の体操を行います。	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。1月は「チョコケーキ」「ねこ」のちぎり絵を作ります。	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。		