

あいパル

# PALDISE

2025 Vol.115 2

【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



## 今月の表紙

コンクリートに水をまき、水の反射を利用することで、まるで雪が降ってるような写真に仕上げました。写真をモノクロで撮ると、青空が白く写り、黒いコンクリートとのコントラストが綺麗でした。

撮影者:埼玉県立戸田翔陽高等学校 1年・カルデロン アイノア 撮影場所:戸田翔陽高等学校 撮影日:2025.1.11

## 【特集】

とだハピ祭り / 第8回 あいパルフェスタ /  
男女共同参画フォーラム / 本町商店街ツアー&アイデア会議 /  
戸田天文同好会写真展 / 戸っ子書初め展&作品展 / 絵本カフェ /  
歯とお口からはじめるアンチエイジング /  
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/レファレンス調査隊が行く! /  
手始めの3冊/図書館のココに注目/ハツとして! GOODカード

押し！子ども♪

今年も開催  
しちゃいます♪

# とだハピ祭り

わくわくで  
つながる！

本気で  
楽しむ!!

2025.2.11

10:00~14:00

火

## 地域 × 学校

戸田第一小学校の地域の大人が  
子どもとごちゃまぜになってみんなで作るお祭りです！  
出展は約50ブース！全力で盛り上げます！！

### ものづくり

工作・手芸小物づくりなど



### 体験

ウォーキング講座・野球選手体験など



### ステージ発表

音楽・バレエ・ダンス発表など



詳細は当日配布のパンフレットにて！

主催 とだハピ祭り実行委員会 / 上戸田地域交流センターあいパル

第8回

# あいパルフェスタ

3月1日(土)・2日(日)

10:00-16:00

1日(土) 9:30~ ラジオ体操

あいパルサポーターズ倶楽部団体会員による、  
活動の成果を発表するお祭りです！  
あなたのやりたいことを見つけに来ませんか？

雨天決行  
入場無料



ダンス

楽器演奏  
合唱



1日(土) 手芸ひろば  
「モールでつくるマスコット」  
「巾着デコレーション」



スポーツ吹矢  
囲碁・将棋  
スマホ相談



書道・編み物  
絵手紙・俳句など



模擬店もあります♪  
カレー、おだんご etc...



【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

2月15日(土) 14:00~16:00 申込受付中 託児・手話通訳あり  
3階ホール 無料 定員50名

- ・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？
- など、お話し頂きます。  
ミニ演奏もご紹介します。



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

これまでのあいパル  
男女共同参画フォーラム

第8回(令和4年度)  
「お部屋も気持ちも  
スッキリ、快適暮らし！」



講師：鈴木 ゆり氏

第6回(令和2年度)  
「なぜ科学が楽しいのか！？」  
～東大生に聞く  
私は中高生の時こうだった！～



講師：松本 悠氏、三田 真理恵氏、  
杉山 琴美氏、徳永 紗英氏

第4回(平成30年度)  
「日本酒の酒蔵に飛び込んで  
～結婚・出産・子育てと  
仕事の両立～」



講師：村上 暎子氏

第2回(平成28年度)  
「原木しいたけとオリジナル  
商品を生産・販売する  
貫井香織のアイデア経営の秘訣」



講師：貫井 香織氏

第9回(令和5年度)  
「東大女子学生に聞く  
～『理系という選択』と  
『サイエンスの楽しさ・可能性』～」



講師：松本 悠氏、大須賀 佑里氏、  
劉 凱淇氏、田中 陽帆氏、鷺川 紗弥氏

第7回(令和3年度)  
「農業女子プロジェクト  
メンバーに聞く『決める力』  
『あきらめない力』」



講師：遠藤 政子氏、貫井 香織氏、  
山口 由美氏

第5回(平成31年度)  
「出版界で活躍する女性たち  
～起業、経営について～」



講師：小林 えみ氏

第3回(平成29年度)  
「もしもあいパルが  
避難所になったらっ！？」  
～住民の命を守る避難所運営を考える～  
高齢者・障がい者・子ども・女性などの視点から」



講師：浅野 幸子氏

第1回(平成27年度)  
「木久蔵流 がんばらない子育て」



講師：林家 木久蔵氏

親子で商店街デビュー！  
本町商店街ツアー＆アイデア会議

内容

「本町商店街ってどこ…？」そんなお母さん、お父さん、一緒に商店街デビューしませんか？まずはツアーで地域の歴史やお店を知っていただき、その後のアイデア会議で感じたこと、気になったことをみんなで話し合います。本町商店街のことを子育て世代のみなさんにもっと知ってほしい！そんな想いで企画しました。ぜひみなさんの声を聞かせてください！

ツアー行き先 ※行き先は変更になる場合があります

戸田の歴史に詳しいお店も！  
店主さんとの会話を楽しんで♪  
お店で使える商品券もプレゼント



ゴハン屋フタバ



白田屋酒店



みねぎし



あいパル

日程など

商店街ツアー：2月27日(木)

アイデア会議：3月10日(月) 全2回

時間：各日 10:00~12:00 ※集合 9:50

対象：乳幼児の親子

定員：10組 料金：無料

申込：2/5(水)～ 上戸田地域交流センター

ツアーはお子さんと一緒に行動します。  
ベビーカーや抱っこひもなど移動しやすく、  
あたたかい服装でご参加ください。



戸田天文同好会  
天体写真展

テーマ「M-メシエ天体」

2/22(土)・23(日)

2/22(土) 9:30~18:00

2/23(日) 10:00~17:00

会場 多目的室5



戸田天文同好会の皆さんが  
撮影した月・天体の写真を展示します

戸一っ子  
書初め展&  
作品展

2/12(水)~2/20(木)

10:00~16:00

会場 多目的室5



戸田第一小学校の皆さんの  
絵や書初めを展示します



# 講座案内



## 赤ちゃんママのためのニコニコたいむ

★3月4日・18日・25日(火)  
☆2月4日・18日・25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：★2/5(水)~ ☆受付中



## パパと一緒にふれあいタイム

★3月16日(日) ☆2月9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：★2/5(水)~ ☆受付中



## 親子de歌ってあそぼう!

★3月19日(水) ☆2月19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：★2/5(水)~ ☆受付中



## パパと一緒にリトミックA・B

★3月23日(日)「はる」  
☆2月23日(日)「せつぶん」  
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：★2/5(水)~ ☆受付中



## 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」

3月9日・16日・23日・30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：2/5(水)~



## ウクレレに初めて触れる人のための「UKULELE 超初心者講座」

3月9日・16日・23日・30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：2/5(水)~



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

3月13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：2/5(水)~



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

★3月22日(土) ☆2月22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：★2/5(水)~ ☆受付中



## 美姿勢エクササイズ

3月15日・22日・29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：2/6(木)~

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



## 手芸ひろば

### ★「モールでつくるマスコット」 ☆「巾着デコレーション」

3月1日(土)【あいパルフェスタ】  
10:00~12:00、13:00~16:00  
対象：どなたでも  
定員：各30人  
講師：あいパル手芸ボランティア  
料金：★500円、☆300円  
申込：当日受付



## 手芸ひろば

### 「吊るし雛」

2月21日(金)  
10:00~12:00  
対象：どなたでも  
定員：20人  
講師：あいパル手芸ボランティア  
料金500円  
申込：受付中



## 乳幼児のための「わたしとあなたの大事なからだ」

~大切な子どものこころとからだを守るために~



講師

小村陽子  
(助産師)

3月22日(土) 10:30~12:30

対象  
乳幼児の  
保護者

託児あり  
(1歳~未就学児)

参加費  
無料

定員  
15組

子どもに正しい性の知識を伝えてあげるために、「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話を通して、「命と性」について学びましょう。

申込  
2/5(水)~

## わくわくものづくり

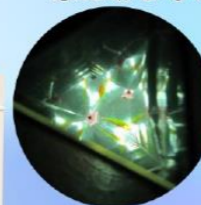
### ~パパと一緒につくるオリジナル万華鏡~

3月23日(日) 10:00~12:00

対象  
小学3年生  
以上の子と親

講師  
谷 和益  
(工房 和コウ)

親子で一緒に、自分だけの万華鏡を手作りしよう!  
"家にあるもの"を使ってものづくりの楽しさを味わいながら、工作のヒントを学びます!



ビー玉が  
万華鏡に  
!?

定員  
6組

参加費  
520円  
(保険料込)

申込  
2/5(水)~

**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><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、みんなで健康な身体を作りましょう！</p>	<p><b>おもちゃの病院</b></p>  <p>2月8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><b>新聞ちぎり絵ひろば</b></p>  <p><b>第1土</b></p> <p>2月1日(土) 「サボテン」「コマ」 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><b>日</b></p> <p>2月2日(日) 10:30～11:30 3月9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 2月「ねこざかな」 3月「Donald Duck」</p>
<p><b>第3土</b> <b>オセロひろば</b></p> <p>2月10日(月)・15日(土) 10:00～11:00 どなたでも 定員：各5組(10人)</p>	<p><b>第2月</b> <b>第1・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>2月1日・15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><b>第4日</b> <b>ボードゲームひろば</b> ボランティア募集中！ 詳しくはお問合せください</p> <p>2月23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>日</b> <b>かみとだ おはなし会</b></p> <p>2月16日(日) 10:30～11:30 3歳児～小学校低学年 定員：10組(20人) テーマ「ねこがいっぱい」 後半はねこの折り紙工作をします。</p>
<p><b>毎週木</b> <b>ゆりえセラピーで リラックス</b></p> <p>2月6日・13日・20日・ 27日(木) 10:00～11:00 どなたでも</p>	<p><b>毎週水</b> <b>音楽に合わせて 脳トレ体操！</b></p> <p>2月5日・12日・19日・ 26日(水) 10:00～10:30 どなたでも</p>	<p><b>金</b> <b>赤ちゃん おはなし会</b></p> <p>2月7日・14日・21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>金</b> <b>みんなで パルるんひろば</b></p> <p>2月28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。 ※図書館休館のため、貸出はできません。</p>

<p><b>歌声サロン</b></p>  <p>2月3日(月)、 3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><b>モルックひろば</b></p>  <p>2月24日(月祝) 時間未定※時間の詳細は HPやチラシで告知予定 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」。 今回は交流広場で開催！</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>2月3日(月)・21日(金) 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><b>こころとからだの健康相談</b></p>  <p><b>相談</b></p> <p>2月3日(月)・21日(金)・28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～

今回は『100万回生きたねこ』がテーマ。  
1977年に出版され、今もなお愛されているロングセラー絵本です。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みんなでおしゃべりします。  
「昔から好き」という方も、「今回初めて知った」という方も、みんなでおしゃべりを楽しみましょう♪



『100万回生きたねこ』  
佐野洋子/作・絵 講談社

2月16日(日)  
14:00～15:30

事前申込制

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

## 歯とお口からはじめる アンチエイジング

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。  
ぜひ、図書館の貸出券をお持ちください。



2月22日(土)  
10:00～11:00

事前申込制

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：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

## 「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

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。

期間  
2月3日(月)～  
2月16日(日)

アンケートは実施期間中、  
WEBからも回答できます！



(戸田市のサイト)



お問い合わせは 上戸田分館窓口  
またはお電話(Tel048-442-1211)まで

# 【No.5】 レファレンス 調査隊が行く！

## 「さんはい！」はなぜ「3(さん)」 なのか？

皆さんは、誰かとタイミングを合わせて何かをするとき、「さんはい！」という掛け声を使いますか？合唱をするときの歌い出しなどで聞いたことがある方も多いかと思えます。この掛け声、なぜ「1(いち)」でも「2(に)」でもなく、「3(さん)」なのだろうか？というのが今回の疑問です。

### 辞典を引く

言葉を調べるには、まず国語辞典。ということで、『日本国語大辞典』や『大辞林』を引いてみましたが、「さんはい」という項目がありません。会話の中で使われる言葉を集めた『日本俗語大辞典』も引いてみましたが、載っていませんでした。複数の辞書を横断検索できる「コトバンク」というサイトを検索してみましたが、こちらも該当する意味の言葉が出てきません。百科事典や東洋文庫などの叢書類も一括で検索できるデータベース「ジャパンレッジ」でも検索してみましたが、こちらも出てきませんでした。

### インターネットで調べる

そこで、次はインターネットで「さんはい」と「掛け声」「いつから」などのキーワードを掛け合わせて検索してみました。いくつかの記事がヒットする中で、Weblio 辞書では「下関弁辞典」に「さんはい！(さんのーがーはい！)」の項目があり、「意味：せーのー！(皆でタイミングを合わせる時の掛け声)」という記事が出てきました。\*1ただ、この「下関弁辞典」は個人の方が方言の情報提供を募って掲載しているHPのようで、これ以上の詳しいことはわかりませんでした。

インターネットの記事の中で、もう一つ興味深い記事として、「レファレンス協同データベース」の

回答事例がありました。レファレンス協同データベースとは、全国の図書館等で日々行われているレファレンスサービスの記録や情報の調べ方などを図書館員がデータベースに登録し、そのデータを検索・閲覧できるようにしているサービスです。2007年の事例として『『せいの』という言葉が流行する以前はどのような掛け声が使われていたのか』という質問と、それに対する回答(埼玉県立久喜図書館作成)があり、そこで参考になりそうな論文として挙げられていたのが寿岳章子『『せいの』報告書』(『国語語彙史の研究 16』)です。

### 論文を読む

国立国会図書館で『国語語彙史の研究 16』を検索すると、館内限定でデジタル化資料を閲覧できること、遠隔複写サービスなどを利用できることがわかりました。該当の論文を確認したところ、「せいの」と類似の掛け声として「一二の三」という言葉が出てきました。落語や狂言で「ひいふうみい」という掛け声が使われていることや、「一二の三」は『『ひいふうみい』ではあまりに間のびがしているので『訓』型を『音』型に変えたのであろう』という筆者の考えも示されていました。\*2

### つまりどういうこと？

今回の調査では、これ以上の詳しい内容はわかりませんでした。ただ、『精選版 日本国語大辞典』で「はい」を引くと、「②何か行動に移ろうとするときなどに、注意を促したり、挨拶のことばの上に軽く添えたりして用いることば。」と出てきます。もしかしたら掛け声として「一二の三、はい！」と言っていたのが短くなって「さん、はい！」と言われるようになったのかもしれない。

また、調べる途中で「せいの」という掛け声には「さんのーがーはい」「せーのこい」「せーのーでっ」など地域によって様々な言い方があることなどもわかってきました。「さんはい」も、もしかしたらそのバリエーションの一つなのかも…と想像はふくらみますが、確かなことは未だ謎のままです。

\*1. [https://www.weblio.jp/content/%E3%81%95%E3%82%93%E3%81%AF%E3%81%84#goog\\_rewarded](https://www.weblio.jp/content/%E3%81%95%E3%82%93%E3%81%AF%E3%81%84#goog_rewarded)  
\*2. 寿岳章子『『せいの』報告書』(『国語語彙史の研究 16』) P.277 和泉書院 1996)

# 【No.42】 てはじ 手始めの3冊 やさしく伝える、日本の魅力



文化の違いもやさしく伝える

『やさしく伝える JAPAN ガイド』  
小川清美 / 著ほか IBCグラフィック

最近よく聞く「やさしい日本語」

でも、実践するのは意外と難しいものです。本書は、「日本に旅行や留学で来た」日本で生活したい「そんな外国人」に向けた、日本のルールや文化を学べるガイドブックです。英語と一緒にやさしい日本語が書いてあるので、「どうしたらわかりやすく伝えられるか」を知りたい日本人にも勉強になります。言い聞かせる間違った言葉や、誤解されやすい行動もイラストで紹介されているので、外国人がどこでつまずきやすいのかを知るきっかけにもなります。

表現の違いを知るおもしろさ

『日本昔ばなし』  
カルラ・ヴァレンタイン 訳ほか IBCグラフィック

『桃太郎』で桃が流れてくる時の「どんぶらこ」という音、英語で何と言えばよいでしょうか？この本では、まず昔話を簡単にわかりやすい日本語に言い換え、隣のページにその英訳文を載せています。昔話の魅力を残しつつ「なるほどそういう言い方がある」となる文章で、聞き慣れた昔話でも新たな発見があります。英文も難しい単語は少なく、読みやすいので、多読学習をしている方にもおすすめです。「どんぶらこ」の答えは、ぜひ手に取って確かめてください。

ニュースやトレンドもわかりやすい

『月刊留学生』  
大橋

名前の通り、日本に留学に来た方に向けた情報雑誌で、中国語版・韓国語版・ベトナム語版があります。記事はフリガナ付きの日本語で書かれており、それぞれの言語が併記されています。日本で働いている先輩たちのインタビューや、専門的な知識が学べる大学の情報、取得できる資格情報など、実践的な内容が満載。日本の記念日や話題の本など、コラムの内容も充実しています。日本での生活にまだ慣れていない外国人が身近にいたら、話題や情報をリサーチしたい時に役立つかもしれません。

上戸田分館は、他にも英語・中国語・韓国語の本や日本語学習のためのテキストを集めた「多文化コーナー」を設置しています。

## 本の修理

### 図書館の「こ」に注目

図書館で借りた本を子どもが破ってしまった…、読んでいたらページが取れてしまった…、といった経験はありませんか？

たくさんの方の手にとられ、繰り返し読まれる図書館の本。みなさんが大切に読んでくださっているのも、どうしても傷んでしまうもの。図書館では、こういった本の修理もおこなっているのをご存知でしょうか？今回はそんな図書館の舞台裏を紹介します。



赤線部分が本の「のど」

#### ▼水に濡れてしまった

濡れてしまった部分の水を吸わせるため、一枚一枚ページの間紙を挟んで、なるべくシワにならないよう重石を乗せて乾かします。紙の厚さによっては、乾くのに数日かかることもあります。

図書館の本は市民のみなさんの財産です。なるべく多くの方が利用できるよう、大切に扱っていたけると嬉しいですよ。

#### ▼ページが破れてしまった

破れた部分を専用のテープで貼り合わせます。ここで注意したいのは、セロハンテープを使わないこと。セロハンテープは時間と共に劣化して黄ばんでしまい、本にもその跡が残ってしまいます。もし、読んでいる途中で本が破れてしまったら、そのまま図書館のカウンターまでお持ちください。

#### ▼ページが取れてしまった

取れたページの「のど」の部分に専用のボンドを塗り、ページを差し込みます。ページの前後には剥離紙を挟み、余分なのがページにくっつかないようにします。重石やクリップなどで固定し、半日〜1日程度乾かしたら完了です。

## 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？



『よかん日和』  
イモトアヤコ/著  
文藝春秋

### 【ハッとして！GOODポイント】 他でもないあなたがつないでいく言葉たち

世の中には格言や名言が溢れていますが、心からハッとする時って、その人がその言葉を必要としている時なのかもしれません。ここでイモトアヤコさんが貰ったという言葉も、とても良い言葉です。この言葉を受け取った一人として、バトンをつなぎたいと思いました。

この「ハッとして！GOODカード」も、バトンのように誰かへ渡されていきますように。

◀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！

### 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

### センター休館日

2/17(月)

### 図書館休館日

2/17(月)、2/28(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  
「PALDISSE」2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

# 2025年2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
 <p>≪このイラストのある日は 9:30～「ラジオ体操」 があります</p>		 <p><b>とだハビ祭り</b></p>	<p><b>2/11(火祝)</b> <b>10:00～14:00</b></p> <p>戸田第一小学校の地域の大人が 子どもとごちゃまぜになって みんなでつくるお祭りを開催します！</p>	<p>出展は約50ブース！ 様々な体験&amp;発表を お楽しみください。</p>	<p>1 ☆10:00～ 新聞ちぎり絵</p> <p>☆13:00～ 囲碁将棋ひろば</p>	<p>2 ☆10:30～ パルシアターと かみとだおはなし会</p>
<p>3 ☆10:00～ 健康相談</p> <p>☆10:30～ 歌声サロン</p>	4	<p>5 <b>講座受付開始日</b></p> <p>☆10:00～ 脳トレ体操</p>	<p>6 <b>講座受付開始日</b></p> <p>☆10:00～ ぬりえセラピー</p> <p>☆10:00～ つじちゃんルーム</p>	7	8	9
<p>10 ☆10:00～ オセロひろば</p>	<p>11 <b>建国記念の日</b></p> <p>10:00～14:00 <b>とだハビ祭り</b></p>	<p>12 ☆10:00～ 脳トレ体操</p>	<p>13 ☆10:00～ ぬりえセラピー</p>	<p>14 ☆10:30～ 赤ちゃん おはなし会</p>	<p>15 ☆10:00～ オセロひろば</p> <p>☆13:00～ 囲碁将棋ひろば</p>	<p>16 <b>施設予約抽選日</b></p> <p>☆10:30～ かみとだおはなし会</p> <p>☆14:00～ 絵本カフェ</p>
<p>17 <b>休館日</b></p>	18	<p>19 ☆10:00～ 脳トレ体操</p>	<p>20 ☆10:00～ ぬりえセラピー</p>	<p>21 ☆10:00～ 健康相談&amp; つじちゃんルーム</p> <p>☆10:30～ 赤ちゃん おはなし会</p>	22	<p>23 <b>天皇誕生日</b></p> <p>☆13:00～ ボードゲーム ひろば</p>
<p>24 <b>振替休日</b></p> <p>☆モルックひろば ※時間は決まり次第HPや ポスターで告知します。</p>	25	<p>26 ☆10:00～ 脳トレ体操</p>	<p>27 ☆10:00～ ぬりえセラピー</p>	<p>28 <b>図書館休館日</b></p> <p>☆10:30～ みんなで パルるんひろば</p>	<p>1/25(土)～2/2(日) <b>パネル展「わたしの"防災対策"」</b> 防災グッズや非常食の販売もあります！</p>	

## 福祉保健センターからのお知らせ

## プレコンセプションケアを知っていますか？

プレコンセプションケアとは、現在のからだの状態を把握し、将来の妊娠やからだの変化に備えて、健康に関する正しい知識や習慣を身につけることです。

プレコンセプションケアは妊娠だけに関わる話ではありません。

若い世代が自ら健康管理できるようになることは、生涯にわたって「質の高い生活」を送ることにもつながります。

### ●プレコンセプションケアが必要とされている理由

- ・リスクのある妊娠の増加・・・若い女性のやせと肥満の増加、出産年齢の高齢化などから、リスクの高い妊娠が増加しています。
  - ・不妊の悩みの増加・・・「生理不順を放置していた」「生理痛を我慢していた」等が将来の不妊の原因になることがあります。
- 男女ともに、妊娠や出産に関する正しい知識を得て行動することが、将来の不妊のリスクを減らします。
- ・人生100年時代・・・子どもを持つ選択をする、しないに関わらず、若いうちからの健康的な生活習慣の積み重ねにより健康は培われていきます。自分が思い描くライフプランが実現できるよう、プレコンセプションケアを始めましょう。



### 健康でいるための生活習慣

- 1.適正体重を守りましょう  
18歳から49歳の女性の適正体重の範囲は、BMI値で18.5から24.9です。  
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- 2.栄養バランスを整えましょう 毎回の食事に主食・主菜・副菜がそろるように意識して食べるとバランスが良くなります。
- 3.適度に運動をしましょう
- 4.禁煙しましょう、受動喫煙を避けましょう
- 5.アルコールは控えめにしましょう
- 6.ストレスをため込まないようにしましょう
- 7.若い時から健康診断やがん検診を受けましょう

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！

戸田市ホームページ  
「プレコンセプションケア」  
について





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(囲碁将棋を覚えたい方)	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。		