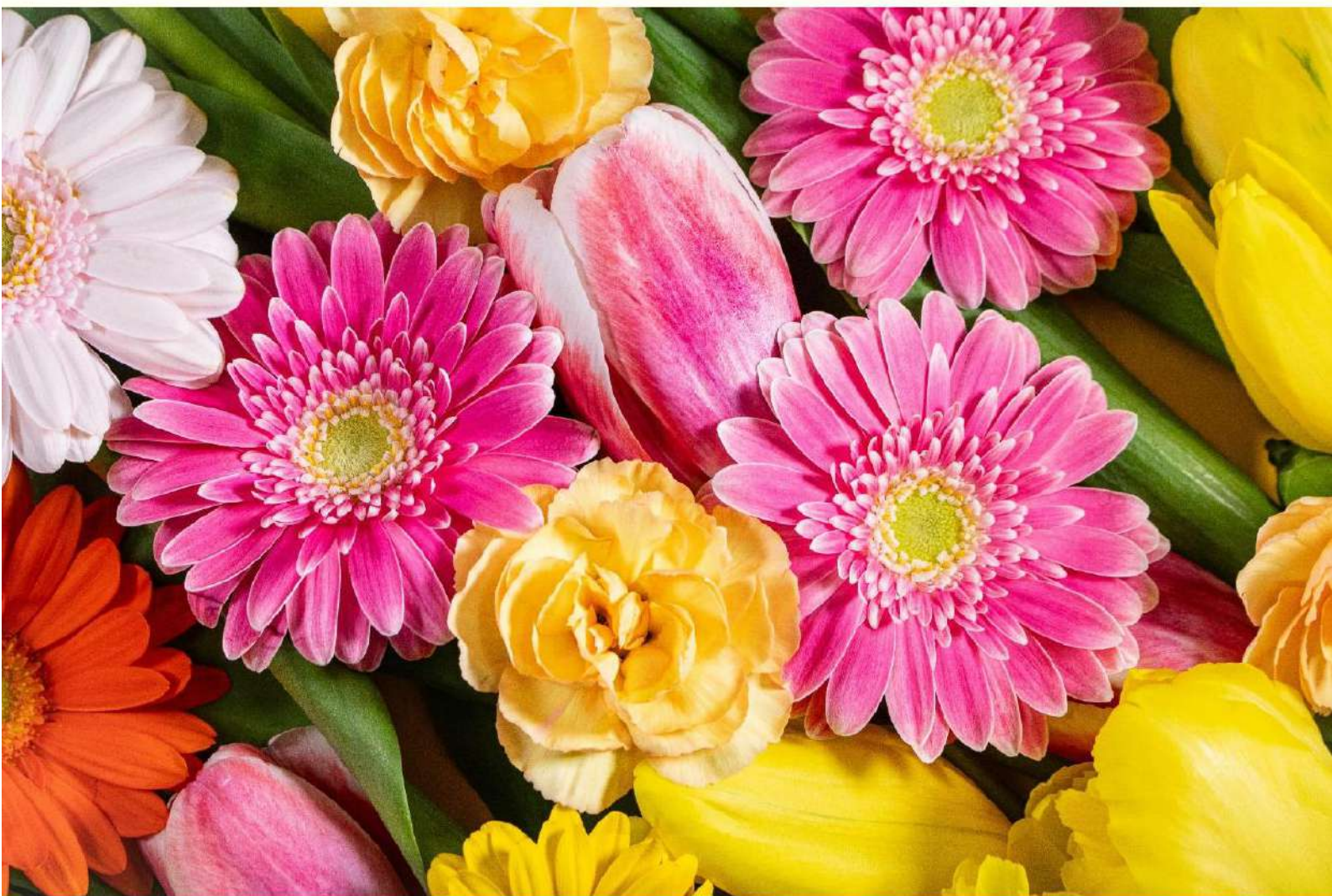


あいパル

PALDISE

2025 3
Vol.116

【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 開催報告 / 第3回 あいパル音楽祭 /
はじめよう！楽しい音楽 / あいパルスタッフ募集中 /
TK ジャズダンス&タップサークル サークル体験講座 /
あいパル × 戸田翔陽高校 第2回写真展 / 絵本カフェ「3匹のこぶた」/
お寺でこわいおはなし会

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

災害時に、誰もが安心して過ごせるように

「あいパル みんなの防災 DAYS」からお役立ち情報

「あいパル みんなの防災 DAYS」1/25(土)~2/2(日) 開催しました

防災ポーチ

「防災ポーチ」は0次の備え(自助)です。災害は在宅中に起こるとは限りません。災害に備えて、あいパル職員に何を準備したいか聞きました。

- 1位 充電器 (モバイルバッテリー含む)
 - 2位 小銭
 - 3位 あめ
 - 4位 ウエットティッシュ
 - 5位 笛・栄養補助食品・常備薬
- あなたには何が必要でしょうか？



外出先で**自分**が困らないために

「パネル・グッズ展」では

非常食の他、太陽光で灯るランタンや携帯トイレ、水なしで歯磨きやシャンプーができるグッズ、簡易トイレに関心が集まっていました。避難時には衛生管理は重要です。

★来場者の声★

- ・防災ポーチに入れるもの、いつも持ち歩きたいものが参考になった
- ・娘(小4)が興味を持って見ていて、親子で防災について話す良いきっかけになった

外国の方

が安心して過ごすために

「防災日本語講座

For Japanese Learners」

外国人の方にとって、もしもの災害はたいへん不安なことです。いざという時のために、誰にとってもわかりやすい、やさしい日本語を使えるようにしておくとういでしょう。「やさしい日本語」は今後もあいパルで開催します。

避難所

で安心して過ごすために

「能登半島が向かう復旧の未来とクロスロード体験」

能登半島の現状を視察してきた防災士から、被災地の写真を見ながら説明していただきました。「年中行事の祭りから、住民同士の助け合いが生まれ、命を守った」日頃の顔見知りの関係が災害時に力を発揮します。クロスロード体験※では、災害時を想定して「Yes」「No」の判断をします。正解不正解はなく、話し合いをして、誰もが安心できる避難所運営を考えました。 ※シミュレーションカードゲーム

男女共同参画のパネル展示

さまざまな立場の人が運営に関わることで、誰も取り残さない、誰もが安心できる避難所運営になります。自身ができることで運営に参画するよう日頃から意識しておきましょう。

おいしい食事

で安心して過ごすために
「もったかたん! ゆでパン講座」
オーブンがなくても、お湯が沸かせるようになれば、簡単に温かいパンが被災地でも作れます。

「広場で! みんなで! あったか防災」
玉ねぎを皮をむかないで炭火で丸ごと焼くと、甘くてトロリととろけ、心も温まります。日持ちするジャガイモや玉ねぎを保存しておくことも、食料のローリングストックになります。

身につけられるもの

で安心して過ごすために

「防災ブレスレットづくり」

パラシュートの紐にも使われているバラコードを使ってつくりました。ほどくと丈夫なロープとして使えて、笛がついているので、助けを呼ぶときに活用でき、カバンに付けられ携帯しやすい優れたものです。外国の方や赤ちゃんと一緒に参加された方もいて、楽しくつくりました。

みんな

が安心して過ごすために

「アクティブ避難 DAY 障害のある方や医療的ケア児の災害時の避難体験を通して」

福祉避難所では停電で電気が使用できないと医療機器が動かず、非常に困ります。現在、電気自動車を活用し、発電して命を守るように研究が進められている、長野県の避難所を紹介いただきました。

ペット・飼い主

が安心して過ごすために

「ペット同行避難」

キャンキャン吠えるワンちゃんは、吠えると構ってもらえると思っているだけで、ワンちゃんが悪いのではありません。日ごろから静かにできる訓練とクレートに入る習慣をつけて、同行避難しましょう。

乳幼児・保護者

が安心して過ごすために

「乳幼児のための救命救急・応急と避難所見学」

緊急時の心肺蘇生と誤飲・誤嚥の処置法を体験しました。地震や水害時に自分の子どもだけでなく、まわりの人も含め、心肺停止状態や気道に異物が詰まってしまった時に救助できるように訓練しました。心肺蘇生は1分間に100回から130回のテンポで30回行います。忘れないように、定期的に訓練しましょう。



第3回 あいパル音楽祭

5/10 (SAT) - 11 (SUN)



ラジオ体操

カレー&ミュージック

『14ひきのあさごはん』読み聞かせ × 生演奏

楽器演奏
ダンス
合唱

ワークショップ
(楽器体験・
楽器工作など)

フィナーレ
10日 合唱
11日 合奏



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7年4月6日～9月21日の毎週日曜日
(5/4・11、6/1・29、7/6・13・20、9/7を除く)

時間 9:30～1時間程度 (集合は9:20)
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 160円 (保険料)
受付期間 3/5(水)～4/5(土)まで



TK ジャズダンス&タップサークル サークル体験講座



新小学1年生～大人までを対象としたサークル体験講座です。
ストレッチ、ダンスの基礎練習、振付…と踊ります。
ぜひあいパルで一緒に踊りましょう！



3月22日(土)

17:10～18:30

対象：新小学1年生～大人
定員：10人
講師：TK ジャズダンス&タップ
サークル講師
(あいパルサポーターズ倶楽部)

料金：無料
申込：受付中

大人の寺子屋 はじめよう！楽しい音楽

4月20日(日) 14:00～16:00



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。

第2回目のテーマは

バッハについて

音楽初心者の方も歓迎です♪



講師：小池弘之

対象：どなたでも

定員：30人

申込：3/5(水)～

※写真は過去の開催の様子です

★参加者の声★

- ・今まであまり学んでこなかった音楽の知識を学べて楽しかったし、壁のあるクラシックが少し近づき楽しく聞けた。
- ・音楽の全体像の話で、興味深く聞くことができた。



あいパル スタッフ募集中

人が好き。地域が好き。あいパルが好き。そんなあなたを待っています。



早番 8:30～15:00(17:30)

遅番 12:45(15:15)～21:45

時給 1,180円

募集人数：若干名

主な業務：窓口業務(接客)、事務作業、
事業補助(ラジオ体操、受付等)

待遇：交通費規定内支給(当社規定による)

制服貸与

有給休暇有り・残業手当有り

お問合せ：上戸田地域交流センター

人と接するのが好きな方、
明るく元気な方、
お待ちしております！



講座案内



赤ちゃんとママのためのニコニコたいむ

★4月8日・15日(火)
☆3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：★3/5(水)~ ☆受付中



パパと一緒にふれあいタイム

★4月20日(日) ☆3月16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：★3/5(水)~ ☆受付中



パパと一緒にリトミックA・B

3月23日(日)「はる」
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：受付中



体幹筋トレ&ビギナーエアロ※

4月1日・8日・15日・22日、
5月13日・20日・27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：3/5(水)~

※4月より名称変わりました
旧「体幹筋トレ&ソフトエアロ」



夜のリフレッシュ&リラックスヨガ

4月4日・11日・18日・25日、
5月16日・23日・30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：3/5(水)~



ペルビクストレッチA・B

4月9日・16日・23日・30日、
5月7日・14日・21日・28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：3/6(木)~



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

★4月17日(木) ☆3月13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：★3/5(水)~ ☆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

★4月26日(土) ☆3月22日(土)
★10:30~13:30 ☆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：★3/5(水)~ ☆受付中



美姿勢エクササイズ

4月5日・12日・19日・26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：3/6(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



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」

4月6日・13日・20日・27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：3/5(水)~



やさしいヨガ(入門編)

4月7日・14日・28日、5月12日・
26日、6月2日・9日・23日・30日
(月)全9回
9:30~10:45
定員：33人
講師：AI
料金：5,670円(保険料込)
申込：3/7(金)~



リフレッシュヨガ

4月7日・14日・28日、5月12日・
26日、6月2日・9日・23日・30日
(月)全9回
11:00~12:15
定員：33人
講師：AI
料金：5,670円(保険料込)
申込：3/7(金)~



ウクレレに初めて触れる人のための「UKULELE 超初心者講座」

4月6日・13日・20日・27日(日)
全4回
13:00~15:00
対象：小学5年生以上
定員：10人
講師：山口まぐ
料金：3,200円
申込：3/5(水)~



今回は「ニワトリ」「ヘビ」のセットを作ります。

竹細工を作ろう!

3月24日(月)
①13:00~13:55
②14:00~14:55
対象：小学生以上(3年生以下は保護者同伴)
定員：各8組
講師：渡曾修(ボランティア)
料金：各300円
申込：3/5(水)~



わくわくものづくり

~パパと一緒に作るオリジナル万華鏡~
3月23日(日)
10:00~12:00
対象：小学3年生以上の子と父親
定員：6組
講師：谷和益(工房 和コウ)
料金：520円(保険料込)
申込：受付中

3/1~3/8 は女性の健康週間です

女性の健康についてのパネル展示

3/10(月)~3/14(金) 10:00~16:00

会場：1階多目的室5

現在の体の状態を把握し、身体の変化に備えて、健康に関する正しい知識や習慣を身につけてみませんか。この機会に、女性の体や心の仕組みを知り、理解を深めましょう。

健康測定会

3/14(金) 10:00~12:00 会場：1階多目的室4

血管年齢測定、野菜量測定(ベジチェック)ができます。※予約不要

共催：戸田市福祉保健センター

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。

ラジオ体操



平日 毎週土

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！

おもちゃの病院



3月1日・22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。
※部品代がかかる場合があります。

新聞ちぎり絵ひろば



第1土

3月8日(土)
「3匹のこぶた」「菜の花」
10:00～11:00
定員：24人
料金：20円
申込：当日受付

パルシアターと かみとだおはなし会



日

3月9日(日) 10:30～11:30
4月6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
3月「ドナルドダック」
4月「ほくは王さま」

第3土 オセロひろば

3月10日(月)・15日(土)・
24日(月)
10:00～11:00
どなたでも
定員：各5組(10人)

第2・4月

第3土 こどもと 初心者のための 囲碁将棋ひろば

3月15日(土)
13:00～15:00
初心者(囲碁将棋を
覚えたい方)
定員：18人

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

3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

日 かみとだ おはなし会

3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「ともだち」
後半はペットボトル工作をします。

毎週木 めりえセラピーで リラックス

3月6日・13日・27日(木)
10:00～11:00
どなたでも

毎週水 音楽に合わせて 脳トレ体操！

3月5日・12日・19日・
26日(水)
10:00～10:30
どなたでも

金 赤ちゃん おはなし会

3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)

金 みんなで パルるんひろば

3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。

あいパルの健康フリーイベント

看護師つじちゃんの おしゃべりコミュニティルーム



3月21日(金)・26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。

こころとからだの 健康相談



3月21日(金)・26日(水)・
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。

歌声サロン



3月3日(月)
4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。

モルックひろば



3月1日(土)・2日(日)
10:00～15:00の間
※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」
今回はあいパルフェスタ
と同時開催！

あいパル × 戸田翔陽高校写真部 第2回企画展

TODA PHOTO GALLERY 2025



2025. 3. 25 [TUE.] - 3. 30 [SUN.]

Open 9:30 Close 17:00

(初日 14:00 から / 最終日 16:00 まで)

上戸田地域交流センター あいパル 1F

多目的室 4・5 (戸田公園駅徒歩 10分)

絵本カフェ

～絵本のちょっとした話～

今回は「3匹のこぶた」がテーマ。
みんなが知っている昔話でも、絵本によっていろ
んな描き方があり、ストーリーの語り方も様々です。
いろいろな人と話しながら絵本を読むことで、新しい
発見や思いもよらない視点にも出会えます。
絵本を片手に、ゆったりとした雰囲気の中、みんな
でおしゃべりを楽しみましょう♪

3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



お寺でこわいおはなし会

戸田市上戸田の海禅寺を会場にした、こわいお話
しのおはなし会です。子どもから大人まで楽しめる
紙芝居や絵本をご用意しています。普段のおはなし
会とは違う場所で、ひやりとする体験はいかが
ですか？



3月27日(木)
10:30～11:30

事前申込制

対象：どなたでも
定員：20人
会場：海禅寺 ※会場は変更になる場合があります。
料金：無料
申込：3/5(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

【No.43】 お寺に行ってみよう！

てはじ
手始めの3冊



まずは身近なお寺にGO！

『戸田市 史ある証マップ』

戸田市教育委員会

お寺は人気の観光スポット。私たちの戸田市にも、数多くの寺院があります。いくつか行ったことがありますか？

このマップは、市内の神社や史跡、文化財を紹介した地図です。「上戸田」や「新曽」など、エリア別のオススメコースも掲載。表紙の二次元コードを読めば、WEBでも詳しい解説や文化財の写真を見られます。

遠くへ旅行しなくても、日常から離れて雄大な歴史を感じるのにぴったり。春のお散歩に、史跡巡りをお楽しみください。



御朱印を頂きたいGO！

『御朱印でめぐる埼玉のお寺』

地球の歩き方編集部／著 ダイヤモンド社

お寺の楽しみ方の一つに「御朱印」があります。御朱印は、本来は写経を寺院に納めた証として頂くものでしたが、現在では、単に参拝の証としても頂けます。

どんな寺院で頂けるの？正しい参拝方法は？など、お寺を巡る前に知っておきたい心構えのほか、お線香はなぜ焚くのか？仏像にはどんな種類があるのか？といったお寺・仏教初心者に向けた情報も分かりやすくまとめられています。

少し足を延ばし、お気に入りのお寺探しはいかがですか？



仏像を鑑賞したいGO！

『仏像がわかる本』

双葉社

仏像といえば、国宝や重要文化財として知られるものも多くあります。しかし、私たちが実際に見られる場所は、博物館やお寺に限られています。

本書では、国宝をはじめ日本全国に紹介。厳かで優しい佇まいのものや、まるで鬼のような恐ろしい形相のものも。手指の形や持ち物など、鑑賞のポイントを確認しておくことで、どんな意味を持つ仏像なのか分かります。

迫力を味わいたい方は、お寺へ会いに行きましょう！

勝手に認定 みんなの戸田遺産

No.092 サクラソウ① ～人々を魅了した歴史～



▲戸田市オープンデータ「サクラソウ」
<https://www.city.toda.saitama.jp/site/opendata/photo-sakurasou.html>

お坊さんの日記です。『大乘院寺社雑事記』という自筆の日記で、文明十年(1478年)三月日記の末尾に「庭木の草木」として「櫻草」の名前が挙げられているそうです。他にも、公家である山科家のごとを記録した日記『山科家禮記』の延徳三年(1491年)二月の記事に、足利将軍へ櫻草の芽株を進上したという記録も遺っているそうです。この時代、文化の中心は京都でしたが、サクソウの野生種は京都周辺には自生していなかったと考えられています。

主に上流階級の将軍や宮廷貴族などにより大切に育てられていたようです。時は流れて江戸時代になると、宮廷貴族だけでなく、生け花師や俳人などサクソウを扱う層が拡大します。さらに、三代将軍徳川家光の事績を描く「江戸図屏風」には、将軍が鑑賞する「御花晶」が描かれており、そこにサクソウも描かれていることから、江戸でも栽培されていたことが分かります。

見てみてください。また、寛永六年(1629年)には荒川の流れを変える工事が行われ、荒川下流に戸田ヶ原や浮間ヶ原のような原野が生まれ、そこに上流からサクソウの芽株や種子が流れ着いて繁殖し、やがて春の行楽地として人気を集めるようになりました。『櫻草作傳法』という江戸時代の本には、享保の頃(1716-1735年)から、荒川の原野で珍しい色の花を探し歩いて、育てた様子が伝えられています。こうして野生で咲いていたものの中から珍しい色や形のものより分けられ、栽培されていたようです。この後、「桜草売り」といった職業も登場してきますが、詳しいことはまた次回！

参考にした資料

- * 『桜草栽培の歴史』竹岡泰通／著 創英社
- * 『さくらそう』鳥居恒夫／著 日本テレビ
- * 『桜草作傳法』(写本・筆者不明)※中央図書館所蔵資料。国立国会図書館蔵の「櫻草作傳法」を複製したもの。
- * 国立歴史民俗博物館WEBギャラリー「江戸図屏風・左隻第一扇上(江戸城北ノ丸、駿河大納言屋敷、御花晶、紅葉山東照大権現宮)」

https://www.rekihaku.ac.jp/education_research/guide/ty/wakurakeryu/edozu/avert/1113.html

4月初旬開催予定
『戸田ヶ原 さくらそう祭り』で
在来種のサクソウを
ご覧いただけます。

● あいパル正面ひろばにて3月27日～4月2日「サクソウ」を展示します

3/27(木)上戸田のお寺
海禅寺を会場に「お寺
でかわいいおはなし会」
を開催します！
3/5(水)～申込開始。
くわしくは、p.9へ。

図書館のココに注目

郷土資料コーナー

地域の歴史について調べたい時、知る人ぞ知る地元の寺社仏閣巡りをしてみたい時、戸田の魅力をもっともっと知ってみたい時。ぜひ「郷土資料コーナー」に足を運んでみてください！

「郷土資料コーナー」では、埼玉県や戸田市の歴史についての書籍だけでなく、戸田市に所縁のある人物の資料や、戸田市に住んでいる人が書いた書籍、市議会資料など多くの資料を保管しています。



▶新聞棚の奥、「郷土資料」の看板が目印です。

多くの資料は貴重であるため、館内閲覧となっております。中には貸出ができるものもあります。遺された価値のある地域資料を、図書館は大切に保存し、提供しています。ぜひ手に取ってみてください。



▲『PALDISSE』連載記事「勝手に認定 みんなの戸田遺産」も紹介中。

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？



『1分間論語』
齋藤孝／監修
SBクリエイティブ

【ハツとして！GOODポイント】

人生に「もう遅い」「まだ早い」はない。

「もう歳だから」と諦めることはありませんか。

人生をやり直すことは出来ませんが、人生を新しく始めることはできます。いくつになっても、いつからでも始めようと決意したときが始め時です。

「将来から見れば今が一番若い」と前向きに捉え、いくつになっても実現しようと生きることが、人生を充実させます。

←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

3月は卒業など、人の門出を祝う季節なので、春に咲くチューリップやガーベラなどの花を集めて華やかな色合いに仕上げました。昨年の4月号から表紙を担当することになり、貴重な経験ができました。1年間ありがとうございました。3月26日から5日間写真展を行います。今までの表紙も展示しますので、是非お越しください。

撮影者：埼玉県立戸田翔陽高等学校 石鉢 紗季

撮影場所：写真部部室

撮影日：2025.1.29

🚗 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

№.3「戸田中央総合病院」徒歩約5分

№.4「上戸田二丁目」徒歩約5分

川岸循環(赤)最寄りの停留所

№.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

👉 清掃スタッフ募集中 👈

※勤務地はいいパルとなります

勤務時間		休憩	1日の勤務形態	月間勤務日数
午前	08:00～11:45 (実働3.5h)	15分	両時間帯の どちらか一方	両時間帯勤務の 合計で10日間前後
午後	13:15～17:00 (実働3.5h)	15分		
時間給	有給休暇	制服	交通費	募集人数
1078円	有り	貸与	規定内で 支給	若干名

※1日の勤務では午前勤務 若しくは 午後勤務となりますが、
どちらの時間帯も勤務が可能な方。

※希望休日考慮します。

問合せ先：上戸田地域交流センター（あいパル）

設備担当：高橋

上戸田地域交流センター・戸田市立図書館上戸田分館
「PALDISE」3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

3/17(月)

図書館休館日

3/17(月)、3/31(月)

2025年3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					 あいパル×戸田翔陽高校写真部 第2回企画展 TODA PHOTO GALLERY 2025 3/25(火)~3/30(日) 9:30~17:00 多目的室4・5 (25日は14:00から、30日は16:00まで)		 3月1日・2日 10:00~16:00 詳しくは館内配布の パンフレットを ご覧ください あいパルフェスタ	
3 ☆10:30~ 歌声サロン	4	5 講座受付開始日 ☆10:00~ 脳トレ体操	6 講座受付開始日 ☆10:00~ ぬりえセラピー	7 講座受付開始日 ☆10:30~ 赤ちゃん おはなし会	8 ☆10:00~ 新聞ちぎり絵	9 ☆10:30~ パルシアターと かみとだおはなし会		
10 ☆10:00~ オセロひろば	11	12 ☆10:00~ 脳トレ体操	13 ☆10:00~ ぬりえセラピー	14 ☆10:30~ 赤ちゃん おはなし会	15 ☆10:00~ オセロひろば ☆13:00~ 囲碁将棋ひろば	16 施設予約抽選日 ☆10:30~ かみとだおはなし会 ☆14:00~ 絵本カフェ		
17 休館日	18	19 ☆10:00~ 脳トレ体操	20 春分の日	21 ☆10:00~ 健康相談& つじちゃんルーム ☆10:30~ 赤ちゃん おはなし会	22 ☆11:00~ おもちゃの病院	23 ☆13:00~ ボードゲーム ひろば		
24 ☆10:00~ オセロひろば	25	26 ☆10:00~ 健康相談& つじちゃんルーム ☆10:00~ 脳トレ体操	27 ☆10:00~ ぬりえセラピー	28 ☆10:30~ みんなで パレルんひろば	29	30		

31
**図書館
休館日**

福祉保健センターからのお知らせ

***** 3月は自殺対策強化月間です *****

【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~】

- <気づき> 家族や仲間の変化に気づいて、声をかけてみましょう。
- <傾聴> 本人の気持ちを尊重し、耳を傾けてみましょう。
- <つなぎ> 早めに専門家に相談するよう促してみましょう。
- <見守り> 温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

【電話相談窓口】

こころの健康相談（福祉保健センター）048-446-6453 月~金曜(祝日除く) 9:00~12:00、13:00~16:00 対象：戸田市民
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)
さいたまチャイルドライン (18歳以下) 0120-99-7777 毎日16:00~21:00



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



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！

こころの体温計

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。

※通信料は自己負担となります



月～土	ラジオ体操	木	ぬりえセラピーでリラックス	土	こどもと初心者のための囲碁将棋ひろば	日	絵本カフェ
時間 9:30～ 場所 正面広場 ※雨天時は当日ご確認ください 対象 どなたでも 料金 無料 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。 ※日曜・祝日・休館日はお休み	時間 10:00～11:00 場所 2F高齢者サロン 対象 どなたでも 料金 無料 持物 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。	時間 13:00～15:00 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) 定員 18人 料金 無料 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。	時間 14:00～15:30 場所 2Fキッチンスタジオ 対象 中学生以上 定員 15人 料金 無料 内容 絵本をテーマにおしゃべりを楽しむカフェです。3月は「3匹のこぶた」をテーマに開催します。 ※事前申込制申込・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
時間 10:30～11:30 場所 3Fホール 対象 どなたでも 料金 無料 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。	時間 10:30～11:00 場所 2F和室 対象 0～3歳児とその保護者 定員 10組(20人) 料金 無料 内容 読み聞かせ、手遊び、童謡などを行います。	時間 11:00～14:00 場所 当日ご確認ください 対象 どなたでも 料金 材料費がかかる場合があります 内容 壊れたおもちゃをトイ・ドクターが直してくれます。 ※材料費がかかる場合もあります。 ※原則、1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。	時間 13:00～16:30 場所 当日ご確認ください 対象 3歳以上 定員 20人 料金 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。 ※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	日	パルシアターとかみとだおはなし会	日	かみとだおはなし会
時間 10:00～11:00 場所 2Fキッズスペース前 対象 どなたでも 定員 5組(10人) 料金 無料 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。	時間 10:30～11:30 場所 3F軽体育室 対象 0～3歳児とその保護者 定員 10組(20人) 料金 無料 内容 読み聞かせと、親子や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。	時間 10:30～11:30 場所 3F研修室 対象 どなたでも 定員 30人 料金 無料 内容 『ドナルドダック』の上映とおはなし会を行います。おはなし会は、3歳～小学校低学年向けです。	時間 10:30～11:30 場所 3F研修室 対象 3歳～小学校低学年 定員 10組(20人) 料金 無料 内容 おはなし会の後、工作を楽しみましょう。今月は、「ともだち」をテーマに、絵本を読みます。後半は、ペットボトル工作をします。				
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	
時間 10:00～10:30 場所 2F高齢者サロン 対象 どなたでも 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。	時間 10:00～11:00 場所 2F高齢者サロン 対象 どなたでも 定員 24人 料金 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。 3月は「3匹のこぶた」「菜の花」のちぎり絵を作ります。	場所 3F軽体育室 対象 どなたでも 料金 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。 今回はあいパルフェスタで開催します。 1日は13:00～16:00 2日は10:00～12:00	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・ブ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。		ここからだの健康相談 保健師をしている相談員に、健康について気になることや、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。		