

あいパル

PALDISE

2025
Vol.117 4

【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】

第3回 あいパル音楽祭 / 戸田ルネッサ吹奏楽団 紹介 /
若年層の性暴力被害予防月間 / あいパルコンサート /
絵本カフェ「はなさかじいさん」 / 上戸田分館のおはなし会 /
清掃スタッフ 募集中

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

第3回 あいパル 音楽祭

2025年
5/10(土)
5/11(日)

∟ 今年のフィナーレ たくさんの団体にご参加いただきました♪ ∟



戸田市内外から様々な方が集まるあいパル音楽祭、
第3回を迎える今年は、**発表41団体**、**出展11団体**にご参加いただきます！
出演者同士が交流するコラボレーションイベントも盛りだくさん♪
時間等の詳細は、今後発行されるリーフレットをご覧ください。
※内容は変更になる可能性があります。

ラジオ体操 生演奏

あいパル音楽祭の
オープニングは、
名物ラジオ体操の
生演奏から！
※5/10(土)、
9:30～



フィナーレ

出演団体の有志と会場のお客様とで、1日の終わりに
一緒に音楽を楽しむ目玉イベントです♪
心を一つに歌う・演奏する様子は圧巻です。
当日の飛び入り参加もOK！
5/10(土)16:00～合唱 5/11(日)16:00～合奏

広場・ホール 発表

出演団体による発表を行います。
吹奏楽、弦楽器、オカリナ、南米楽器、
ジャンベ、太鼓、バンド、合唱、ダンス、
チアリーディングなどなど！
個性豊かな発表をお楽しみください。



音楽って楽しい

金管楽器を吹いてみよう！
楽器の持ち方から成り立ちまで
初めての方でも楽しみながら
体験できます。みなさん、
ホースでできたホルンで
一緒に合奏しましょう。
※5/11(日)、有料



& T ~ V sami ~

あいパル音楽祭限定デザイン
“音楽”に関する生地で、
自分だけの**オリジナル
ロゼット**が作れます♪
音楽祭のワークショップでは鈴が付きます。
ロゼット製作の他にも音楽に関するハンドメイド
作品の販売もあるのでぜひ遊びに来てください！
※有料



津軽三味線 × 戸田翔陽高等学校茶道部

和室でお茶を楽しんだ後、
三味線の演奏を聴きます。
今年は戸田翔陽高等学校
茶道部さんとのコラボ！
※5/10(土)、有料



カレー&ミュージック

Toco's ma-ma さんの
カレーを味わえます。
発表団体の生演奏も
楽しめます♪
※有料



ほかにも・・・

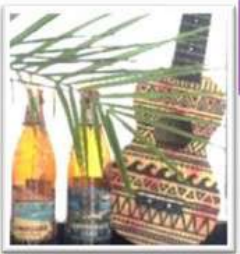
- すこやかボイス** 紙芝居とギター演奏 ※5/10(土)
- Mizuki♡Violin** ヴァイオリン体験会 ※5/11(日)
- 楽器工作** 紙コップを使った楽器の制作
- 漫画画廊** デジタルの似顔絵 ※有料



模擬店も
出店予定♪
お楽しみに！

あいパル講座ウクレレ講師's

ウクレレは、ハワイから来た
楽しい楽器です。
初心者にもやさしく、誰でも
気軽に始めることができます。
音楽祭で**ウクレレに触れて
みませんか。**
ロマンチックで明るい
ウクレレの調べに、きっとトリコになりますよ！



enen handmade

モールで音符の制作
カラフルなモールとビーズを
組み合わせて、かわいい音符を
作ってみませんか♡
音楽発表会のデコレーションや
お部屋のインテリア、
音楽好きな方へのプレゼントにもおすすめです。
※有料



生演奏 × 読み聞かせ 『14ひきのあさごはん』

絵本の読み聞かせとの
コラボレーション♪
今年は両日異なる編成！
管打楽器隊まかろんさん
による演奏をお楽しみに★
※5/10(土)管楽器、5/11(日)ピアノ連弾



天体写真展 × 生演奏

戸田天文同好会さんの
天体写真展を行います。
発表団体による、
天体にまつわる楽曲などの
生演奏コラボもあります♪



- 音の出るおもちゃコーナー** 未就学児と保護者向けのキッズスペース
- 楽器体験コーナー** オタマトーンやカリンバなど
- 音楽であそぼう！コーナー** 作った楽器と生演奏でコラボしよう♪

あいパルサポーターズ倶楽部紹介

Vol.1

戸田ルネッサ吹奏楽団

今月号から、あいパルの登録団体として活動されている「サポーターズ倶楽部」の皆さんをご紹介します！



今年で創立 20 周年 ～地域に根差した活動を行う吹奏楽団～

2005年12月27日、戸田市を拠点として創立。今年は創立20周年の記念の年です。

「ルネッサ」は「ルネサンス」の造語で、「再生」「復活」という意味。楽あれば苦もある活動ですが、再生し復活しながらよりよい楽団になっていくという願いが込められています。年齢層の幅が広く、個性豊かなメンバーで、それぞれの持ち味を生かしながら楽しく活動しています。

設立当初から様々なあいパルのイベントで演奏しており、あいパルは私たちの^{あつせい}旺盛な活動の源です。戸田市内のイベント、養護老人ホームの慰問演奏、自主コンサート等、地域に根ざした活動を行っています。

7月19日(土)、彩の国さいたま芸術劇場でサマーコンサートを行います。ぜひ聴きにいらしてください。

団員募集中！

ルネッサでは現在、団員を募集しています！特に金管楽器、パーカッションの方は大募集中です！興味がある方、一度合奏に参加してみたいという方はInstagramのDM、または以下のメールアドレスまでご連絡ください。皆様のお越しをお待ちしています！

メールアドレス: trsb@outlook.jp
Instagram: toda_renaissance
活動日: 毎週日曜日 15時～19時
入会金: なし 月会費: 3,000円

Instagramはこちら▶



♪ 20周年記念 ♪ 戸田ルネッサ吹奏楽団 サマーコンサート

7/19(土)
彩の国さいたま芸術劇場
開場: 13時
開演: 13時30分



4月は 若年層の性暴力被害予防月間です

4月は入学・就職に伴い、生活環境が大きく変わり、被害にあうリスクが高まります。同意のない性的な行為は性暴力です。決して許されるものではありません。

同意のない性的な行為は性暴力です

- ひとりで悩まないでください
- 自分だけで解決するのは難しいです
- 相談できる場所があります
- あなたはなにも悪くありません

世界の動き「YES means YES」

直訳すると、「イエスはイエス」。性的同意における「YES以外はすべてNO」(相手が「Yes」と言わなければNo)を意味するスローガンです。また、「Yes Means Yes」型とは、「相手の自発的な同意を確認せずに性行為を行った場合は処罰する」という性犯罪の法規定です。既に北欧などいくつかの国や地域で導入されており、スウェーデンは2018年に性犯罪の刑法を改正し、相手の同意がないまま性行為をすることを犯罪として処罰するようになりました。

日本の動き 刑法が改正されました

- 令和5年(2023年)7月13日に改正刑法が施行
 - 強制わいせつ罪・準強制わいせつ罪が「不同意わいせつ罪」に統合
 - 処罰範囲が従来の強制わいせつ罪・準強制わいせつ罪よりも大幅に拡大
 - …アルコールや薬物の影響・暴行・脅迫・立場による影響力など、8項目の要件で、被害者が同意しない意思を示せない場合に性的行為やわいせつ行為に及んだ場合、罰することができるようになりました。
 - 性行為の同意を判断できるとみなす、いわゆる「性交同意年齢」が13歳未満から16歳未満に引き上げられました。(例:13歳の場合、相手が18歳 ※13歳以上16歳未満の場合、加害者が5歳以上の年長者に限る) 従来の刑法は明治時代に制定されており、この改正は、性暴力被害者や支援者たちの悲願であり、性被害当事者等の団体や市民団体の運動の成果でもあります。
- 参考:内閣府男女共同参画局発行「共同参画」第170号(2023年9月号)

相談窓口 一覧

性暴力被害相談電話
「アイリスホットライン」
☎ 0120-31-8341

※相談日時▶24時間 365日受付

- 相談(電話、Web、面接)
- 医療機関受診
- 医療機関における証拠資料採取
- 法律相談
- 付き添い支援 が受けられます。

性犯罪・性暴力被害者のための ワンストップ支援センター

☎ #8891(全国共通)
最寄りのワンストップ支援センターにつながります。

あいパルの
男女共同参画相談窓口
☎ 048-229-3133

※相談日時▶10時～17時 ※休館日を除く
電話で予約の上、ご来館ください。
家族の問題、人間関係、配偶者や恋人からの暴力(DV)、性的マイノリティ(LGBTQ)など、男女共同参画に関する相談をお受けします。
※電話相談ではありません

性暴力に関する SNS 相談 Cure time(キュアタイム)

https://curetime.jp
※相談日時▶毎日 17時～21時
ネットからメール、チャットで相談できます。

ブックガイド 配布中



LGBTQ+ ブックガイド

性教育
ブックガイド

講座案内



赤ちゃんとママのためのニコニコたいむ

★5月13日・20日(火)
☆4月8日・15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：★4/5(土)~ ☆受付中



パパと一緒にふれあいタイム

★5月25日(日) ☆4月20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：★4/5(土)~ ☆受付中



ハワイアンリトミックA・B・C

5月8日・22日、6月5日・19日、
7月3日(木) 全5回
A 9:45~10:30 B 10:45~11:30
C 11:45~12:30
対象：A 6ヶ月~1歳6ヶ月の子と保護者
B 1歳6ヶ月~未就園児と保護者
C 6ヶ月~未就園児と保護者
定員：A、B 15組 C 10組
講師：熊木恵梨、古賀彩香
料金：各4,300円(保険料込)
申込：4/7(月)~



手芸ひろば「兜がざり」

4月18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：300円
申込：受付中

双眼鏡・望遠鏡を使って見る戸田の星空観望会

春の月・星団・星座などを観望します。ポストカード一枚プレゼント☆



5月17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：4/1(火)~



つくって食べよう! お喜楽食堂

★5月15日(木) ☆4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：★4/5(土)~ ☆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

★5月17日(土) ☆4月26日(土)
★13:30~16:30 ☆10:30~13:30
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：★4/5(土)~ ☆受付中



美姿勢エクササイズ

5月17日・24日・31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：4/6(日)~

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

大人の寺子屋 はじめよう! 楽しい音楽

申込受付中

4/20(日) 14:00~16:00



講師：小池弘之
対象：どなたでも
定員：30人

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♪



ヴァイオリンと一緒にリトミックA・B

申込4/5(土)~

5/17(土)

A 10:00~10:40 B 11:10~11:50

ヴァイオリンの音色に合わせてリトミックを楽しみましょう♪



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、0歳児無料

ヴァイオリンとピアノの音色に癒されながら、子どもと触れ合うことができた

子どもに、お家ではできない経験をさせてあげることができてよかった



5/24(土) あいパルコンサート

申込4/5(土)~

お子さんが声を出しても大丈夫! 親子でゆったり楽しみましょう!

楽曲の背景を学びながら、しっとり音楽を楽しみましょう!

アフタヌーンコンサート

開場 13:00 / 開演 13:30
料金：大人 700円
子ども(小学生以下) 500円
0歳児 無料

あいパルコンサート vol.33 イブニングコンサート

開場 16:00 / 開演 16:30
料金：1,400円



出演者
小池弘之(ヴァイオリン)
小池里枝(ヴァイオリン)
山田純子(ピアノ)



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★</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>4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。 ※部品代がかかる場合があります。</p>	<p>新聞ちぎり絵ひろば</p> <p>★第2・4火★</p> <p>4月8日・22日(火) 「つばめ」「黒電話」 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>4月6日(日) 10:30～11:30 5月4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 4月「ぼくは王さま」 5月「はたらくくるま大活躍！」</p>
<p>★第2・4月★</p> <p>オセロひろば</p> <p>4月14日・28日(月) 10:00～11:00 どなたでも 定員：各5組(10人)</p>	<p>★第1・3土★</p> <p>こどもと 初心者のための 囲碁将棋ひろば</p> <p>4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>4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>★日★</p> <p>かみとだ おはなし会</p> <p>4月20日(日) 10:30～11:30 3歳児～小学校低学年 定員：10組(20人) テーマ「お花」 工作はお花の風車を作ります。</p>
<p>★毎週木★</p> <p>ゆりえセラピーで リラックス</p> <p>4月3日・10日・17日・ 24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>4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>赤ちゃん おはなし会</p> <p>4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>★金★</p> <p>みんなで パルるんひろば</p> <p>4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>

モルック協会の方が
教えてくれます！

<p>歌声サロン</p> <p>4月7日(月) 5月12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>4月12日(土)、 4月29日(火・祝) 10:30～ 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>
---	--

🌟 あいパルの健康フリーイベント

<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>4月10日(木)・22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>4月10日(木)・22日(火)・ 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～



4月29日(祝・火)
14:00～15:30

今回は「はなさかじいさん」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
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

事前申込制

かみとだぶんかん 上戸田分館の おはなし会

上戸田分館のおはなし会をまとめてご紹介！
隣の8ページで、今月のテーマ等を掲載しています。
初めての方も、お気軽にお越しください♪
※会場は、当日あいりし入口に掲示します。



赤ちゃんおはなし会

赤ちゃん おはなし会

絵本や紙芝居などのおはなしと、
ふれあい手遊びや童謡など。

毎週 金曜日
10:30～11:00

対象：0～3歳児とその保護者
申込：当日受付

※第4金曜日は「みんなでパルるんひろば」
※図書館休館日の場合は開催しません

みんなで パルるんひろば

おはなし会の後は、保護者同士の交流
や保健師への相談ができる時間です。

第4 金曜日
10:30～11:30

対象：0～3歳児とその保護者
申込：当日受付

「みんなでパルるんひろば」交流の時間に開催

おうちで絵本ひろば

どんな絵本がいい？ どう読んだらいい？
絵本の疑問や悩みを司書に相談できます。
(おはなし会ではありません)

1対1 15分程のミニおはなし会♪

おはなしのバスケット

毎週火曜日・金曜日
14:00～16:00
対象：0～5歳児とその保護者
申込：当日1Fセンター窓口にて受付

パルシアターと かみとだおはなし会

昔話や名作アニメなど、
上映とセットのおはなし会です。

第1 日曜日
10:30～11:30

対象：3歳児～小学校低学年
申込：当日受付

かみとだ おはなし会

おはなしのほか、工作などをします。
毎月テーマが変わるのでお楽しみに♪

第3 日曜日
10:30～11:30

対象：3歳児～小学校低学年
申込：当日受付

図書館スタッフ
だけでなく
ボランティアも
参加しています！

地域の大人と
ふれあえるのも
おはなし会の醍醐味！
一緒に楽しみましょう♪



【No.44】 先輩なら知っておきたい仕事のコツ



「一番やさしく学ぶ」社会人のための教科書！

『ビジネススマナー 解体新書』

ひと目で要点理解

『すくやる』よりはかどる！

仕事を「短くやる」習慣

『ミスしない大百科』

時短のバイブル！

仕事が速くてもミスがなくなる106選！

岩崎智子／監修 ナツメ社

飯野謙次 宇都出雅巳／著 SBクリエイティブ

ビジネススマナーはなぜ必要なのでしょう。相手に配慮した言葉や行動は、良好な人間関係を築き、ビジネスチャンスへとつながります。マナーを知らなければ相手からの信頼が得られず、よいトラブルになりかねません。本書では、挨拶、接客対応、電話応対などの基本的なマナーが、シチュエーション別に図解で紹介されており、仕事の場だけでなく、日常生活においても、身につけておきたいスキルが満載です。

「時間は無いのに、やることはたくさんある」という経験はありませんか？限られた時間の中で、沢山の仕事を片付けるためには、一つひとつの仕事を「短くやる」ことが重要なポイントです。この本ではそのための手法が40種類以上紹介されています。私は、『難しい仕事』から手を付けてみる』という手法を実践したところ、結果的に仕事がスムーズに進みました。できそうな手法を一つでも実践してみることをおすすめします。

「仕事そのもの」に集中するといふのは、やらなければいけないこと、不安なこと」をすべて書き出し、安んずることに集中すること、言い換えれば「考えていること、解放することが挙げられます。ワーキングメモリには限界があるからです。ミスをなくす方法の一つに脳のワーキングメモリを解放することが挙げられます。

「時間はないのに、やることはたくさんある」という経験はありませんか？限られた時間の中で、沢山の仕事を片付けるためには、一つひとつの仕事を「短くやる」ことが重要なポイントです。この本ではそのための手法が40種類以上紹介されています。私は、『難しい仕事』から手を付けてみる』という手法を実践したところ、結果的に仕事がスムーズに進みました。できそうな手法を一つでも実践してみることをおすすめします。

「仕事そのもの」に集中するといふのは、やらなければいけないこと、不安なこと」をすべて書き出し、安んずることに集中すること、言い換えれば「考えていること、解放することが挙げられます。ワーキングメモリには限界があるからです。ミスをなくす方法の一つに脳のワーキングメモリを解放することが挙げられます。

勝手に認定 みんなの戸田遺産

No.093 サクラソウ② ～園芸品種の登場～



▲岡山鳥 著 ほか『江戸遊覧花暦 4巻』(巻之一),須原屋伊八 [ほか1名],天保8 [1837]. 国立国会図書館デジタルコレクション <https://dl.ndl.go.jp/pid/2536365> (参照 2025-03-07)

野に咲く花をめぐるのと並行して、手元で育てる園芸品種としても楽しまれていました。最初は原野で珍しい色の花を探し歩いていたようですが、やがてタネを採り、苗から育てることが工夫され、様々な色や形の花が生まれるようになりました。左の本は手書きの花の記録で、作者も書かれた年もわからないのですが、冒頭に三百余ある種類の内、「上花」六十五品を写したとあります。



▲『桜草写真』,写. 国立国会図書館デジタルコレクション <https://dl.ndl.go.jp/pid/2533370> (参照 2025-03-07)

江戸中期ごろには武士による愛好家のグループ(連)が生まれ、育てた花を持ち寄って品評会なども行われました。この時期につくられた品種で、現代まで伝わっているものもあるそうです。こういった活動によって、数多くの品種が生まれたのですが、次第にその敷居は高くなり、グループに入るためには先輩を保証人とする必要があったり、優良品種は門外不出として他のグループに流出するのを拒んだり、閉鎖的な傾向になっていったようです。

このように、武士主体の趣味人たちの厳格な集まりから庶民の行楽まで、様々な階級の人々が思い思いに楽しんでいたのが、江戸時代のサクラソウでした。

参考にした資料

- *『戸田市史 通史編下』戸田市／編集 戸田市
- *『江戸商売往来』興津要／著 プレジデント社
- *『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
- *『江戸の花競べ』小笠原左衛門尉亮軒／著 幻舎
- *国立国会図書館デジタルコレクション <https://dl.ndl.go.jp/2025/03/093>

● あいパル正面ひろばにて3月27日～4月2日「サクラソウ」を展示します

図書館のココに注目

絵本コーナー

図書館のカウンター前を通り過ぎると、右側に絵本コーナーの入口があります。約2000冊の絵本と紙芝居、絵本雑誌(こどものとも)「かがくのとも」など福音館書店の月刊絵本シリーズ)が並んでいます。



▲入口の前は、ベビーカーを置くスペースがあります。

もちろん、大人だけで入室しても大丈夫です！
絵本を選びながら、中で読み聞かせもできます。半月型の小さなテーブルは、紙芝居を読む際にも便利です。

入口のドアは、歩き回る子がお部屋から出てしまう時や、絵本の読み聞かせをする時など、必要に応じて閉じてご利用いただけます(カギはかけられません)。



▲左窓側の棚の上段は季節ごとに替わる展示コーナー。下段は紙芝居等があります。

人気の作品は、なかなか棚に戻ってこないで、ぜひご予約ください。お探しの絵本が見つからない時やおススメの絵本を知りたい時など、いつでもお気軽にカウンターへ相談ください！



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】

「しくじり」は飛ぶための栄養

失敗は成功のもと、といえます。実はこのカードの文章を書くのが苦手な私は、失敗の連続ばかりです。確かにハッとするフレーズに出会えたはずなのに、その時の新鮮な気持ちを表現する言葉に悪戦苦闘しています。何度も書き直して、アドバイスをいただいて、その度に「ああそういう表現もあるのか」「その視点からの考えはなかったな」と気づかされることだらけ。たくさんの失敗が糧となり、飛躍していけるようにがんばっていきこうと思います。

←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！

『99歳、ひとりを生きる。
ケタ外れの好奇心で』
堀文子／著
三笠書房

🚗 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

- X(旧 Twitter)
- Facebook
- Instagram
- LINE
- YouTube



SNS 一覧



HP

🍷 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」4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
4/21(月)

図書館休館日
4/21(月)、4/30(水)

2025年4月 あいパルフリーイベントカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
	1 	2 ★10:00～ 脳トレ体操 	3 ★10:00～ ぬりえセラピー 	4 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 	5 ★13:00～ 囲碁将棋ひろば 	6 ★10:30～ パルシアターと かみとだおはなし会 
7 ★10:30～ 歌声サロン 	8 ★10:00～ 新聞ちぎり絵 	9 ★10:00～ 脳トレ体操 	10 ★10:00～ ぬりえセラピー ★10:00～ 健康相談& つじちゃんルーム 	11 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 	12 ★10:30～ モルックひろば ★11:00～ おもちゃの病院 	13
14 ★10:00～ オセロひろば 	15 	16 ★10:00～ 脳トレ体操 	17 ★10:00～ ぬりえセラピー 	18 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 	19 ★13:00～ 囲碁将棋ひろば 	20 ★10:30～ かみとだ おはなし会 
21 休館日	22 ★10:00～ 新聞ちぎり絵 ★10:00～ 健康相談& つじちゃんルーム 	23 ★10:00～ 脳トレ体操 	24 ★10:00～ ぬりえセラピー 	25 ★10:30～ みんなで パルるんひろば 	26 	27 ★13:00～ ボードゲーム ひろば 
28 ★10:00～ オセロひろば 	29 昭和の日 ★10:30～ モルックひろば ★14:00～ 絵本カフェ 	30 ★10:00～ 脳トレ体操 図書館休館日 	～第3回 あいパル音楽祭～ 5月10日(土)、5月11日(日) 9:30～16:30  出演者の発表や、音楽とのコラボイベントが盛りだくさん！ 詳しくは館内にて配布のパンフレットをご覧ください♪			




4月より、曜日が変わります

- ・オセロひろば →第2・4月曜日
- ・新聞ちぎり絵 →第2・4火曜日



←このイラストがある日は
ラジオ体操があります

フリーイベントの一覧と詳細はこちら 

2025年度 あいパルのフリーイベント

ラジオ体操 9:30～ 正面ひろば ※日曜、祝日、休館日はお休みです。雨天時の開催場所は当日ご確認ください。

歌声サロン	10:30～11:30 3Fホール 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。	看護師つじちゃんのおしゃべり コミュニティルーム	10:00～12:00 場所は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、座ったままでできる簡単な体操も行います。
オセロひろば	10:00～11:00 2Fキッズスペース前 どなたでも、5組(10人) 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。	こころとからだの健康相談	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。
新聞ちぎり絵ひろば	10:00～11:00 2F高齢者サロン どなたでも、24人 料金 20円 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。 4月は「つばめ」「黒電話」のちぎり絵を作ります。	おもちゃの病院	11:00～14:00 場所は当日ご確認ください 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500円程度かかる場合があります。詳細はチラシをご確認ください。
音楽に合わせて脳トレ体操！	10:00～10:30 2F高齢者サロン 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。	赤ちゃんおはなし会	10:30～11:00 2F和室 0～3歳児とその保護者、10組(20人) 読み聞かせ、手遊び、童謡などを行います。
ぬりえセラピーでリラックス	10:00～11:00 2F高齢者サロン 持ち物 色えんぴつ 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。	みんなでパルるんひろば	10:30～11:30 3F軽体育室 0～3歳児とその保護者、10組(20人) 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。 保健師への相談、司書への絵本の相談もできます。
こどもと初心者のための囲碁将棋ひろば	13:00～15:00 場所は当日ご確認ください 初心者(囲碁将棋を覚えたい方)18人 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。	パルシアターとかみとだおはなし会	10:30～11:30 3F研修室 どなたでも、30人 4月は『ぼくは王さま』の上映とミニ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。
ボードゲームひろば	13:00～16:30 場所は当日ご確認ください 3歳以上、20人 料金 中学生以下100円 高校生以上200円 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。	かみとだおはなし会	10:30～11:30 3F研修室 3歳～小学校低学年、10組(20人) おはなし会のほか、工作などをします。 4月のテーマは「お花」で、「お花の風車」の工作を行います。
モルックひろば	10:30～1時間程度 場所は当日ご確認ください 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。	絵本カフェ	14:00～15:30 2Fキッチンスタジオ 中学生以上、15人 絵本をテーマにおしゃべりを楽しむカフェです。4月は「はなさかじいさん」をテーマに開催します。※事前申込制 上戸田分館 (048-442-1211)まで

※料金の記載がないものは無料でご参加いただけます。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

福祉保健センターからのお知らせ



ウォーキングで健康寿命を延ばしましょう！



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！

歩くことはなぜ必要か？

戸田市の健康寿命は埼玉県の平均より短い状況です。身体活動・運動の量が多い人は、少ない人と比較して、糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症リスクが低いことが報告されています。出典：令和5年健康日本21（第三次）推進のための説明資料（厚生労働省）

市ホームページはこちら
(アプリ登録方法掲載中)

とだウエルネスマイレージ参加者募集！！（埼玉県のコバトンALKOOマイレージ「ALKOO」アプリに登録）

ウォーキングアプリ「ALKOO（あるこう）」（スマートフォン専用）を使って、ウォーキングで楽しく健康づくりをしませんか。自動的に歩数が計測され、アプリで歩数データを確認できます。また、歩数に応じてポイントを獲得、抽選で賞品が当たります！すでに、登録済みの方は、アプリ上「コバトンALKOO」専用ページ内の登録情報が正しくされているかご確認ください。

