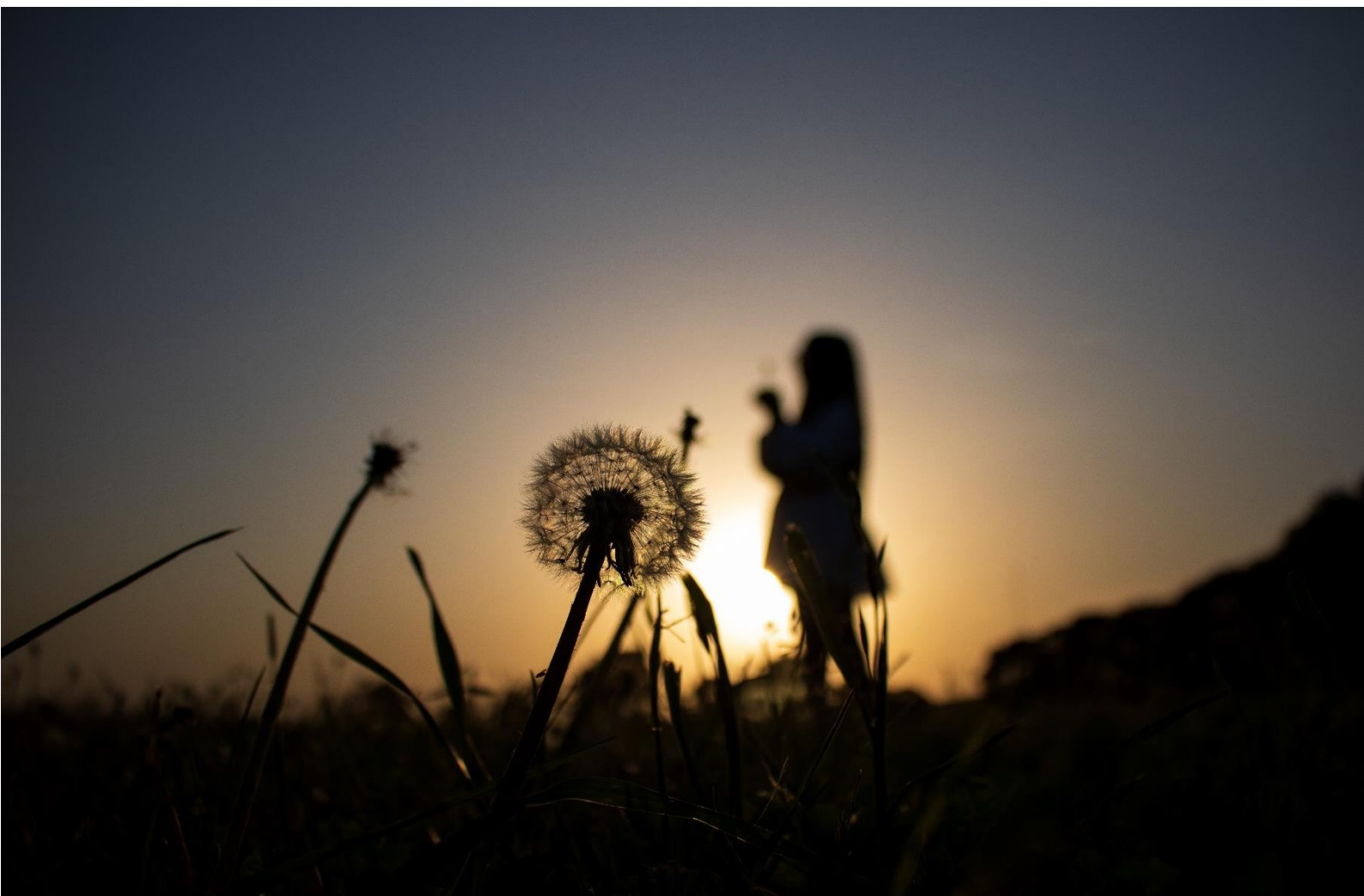


あいパル
PALDISE

2024
Vol.106

5

【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2回 あいパル音楽祭／第44回 ウイング祭／
ことばってむずかしい？～よかれと思って言葉募集～／
男女共同参画コラム／おもちゃの病院に行ってみよう！／
「9才のあいパルお誕生日会」参加団体募集！／
あいパル運営委員会 市民公募のお知らせ
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2回

あいパル 5/11(SAT)-12(SUN) 音楽祭

ラジオ体操生演奏

朝のラジオ体操を生演奏に合わせて行います。今年には音楽祭実行委員や出演者の団体とのコラボレーションです。

まずはあいパル名物ラジオ体操から！



演奏を楽しみたいなら…

広場・ホール・和室・軽体育室など



多目的室・和室・広場 など

1階では、ウクレレ体験、似顔絵、アンデコールロゼットの制作、楽器体験コーナー、楽器工作
2階では、抹茶と三味線のコラボレーション、琴やジャンベの体験があります。

体験を楽しみたいなら…



フィナーレ

音楽祭の2日間とも、15:30～ 広場にて開催！出演者もお客様も全員で楽しむ音楽祭の目玉イベントです♪
1日目 合唱 / 2日目 合奏

最後まで楽しみたいなら…



広場・キッチンスタジオ

市内外のパン屋さん、キッチンカーもあります♪

お腹がすいたら…



2 詳細は、リーフレットをご覧ください。リーフレットはあいパル館内で配布中のほか、HPからもご覧いただけます。内容は変更になる場合がございます。

戸田市本町商店会&あいパル

第44回

ウイング祭

6月2日(日) 10:00~16:00



フラメンコや和太鼓の発表、防災カフェ、本のリサイクルやおいしい模擬店も♪

「ウイング祭」は本町商店会が中心となって40回以上開催してきた、地域に根付いたイベントです。商店会の店舗が、鳥が翼をひろげているように広がっていることから「ウイング祭」と名づけられました。

本町商店会ガラポン開催！ 豪華景品&ハズレなし♪※先着順



「サイエンス DAY」同時開催！

★星座早見盤をつくって星の世界を楽しもう
★おもしろサイエンスショーなど
ふらっと立ち寄れるサイエンスコーナー！
子どもも大人も、みんなで楽しもう♪

※第1駐車場は6/2(日)、臨時駐輪場になります。公共交通機関でお越しください。



本町商店会スタンプラリー も同時開催！

6/2(日)～6/30(日)

※抽選期間 6/8(土)～7/7(日)までの土日



※画像はイメージです。イベント内容は変更になる場合があります。

言葉って、むずかしい？

「自分が言った言葉が、自分が思っていた意味とはちがうニュアンスで受け取られた」「あの時は笑って受け流したけど、言われたことが引っかかる」など、誰もが一度は言葉にまつわるモヤモヤを体験しているのではないのでしょうか。

言葉の使い方・とらえ方は人によってさまざま。年代・立場・性別によっても変わります。言った方も言われた方も、思い込みや勘違いが生じてしまうこともあります。また、言った本人は悪気がなく「良かれと思って」言っていることもあります。

そこで、あいパルではこのような言葉を「良かれと思って言葉」と名付け募集します。ふさわしくない言葉、傷ついた言葉、違和感があり戸惑ってしまう言葉から、性別に関わりなく、誰もが自分らしく生きられる「男女共同参画社会」について考えてみます。

たとえば… 下の言葉を使うこと / 言われることについて、どう思いますか？



女の子なのに
カメラが好きなんて
すごいね

男性なのに
子どもの世話を
して偉いわ

「良かれと思って言葉」を大募集！

1. 応募期間

1次〆切 令和6年8月31日(土)
2次〆切 令和7年2月28日(金)

2. 応募方法

あいパル窓口にてお配りしている応募用紙を持参、FAX、メールのいずれかにて提出、もしくは応募フォームより応募してください。



応募フォーム

3. 発表

あいパルのミニコミ誌「PALDISE」、男女共同参画リーフレット、男女共同参画情報コーナー、SNS等にて掲載、掲示いたします。
※すべてを発表することはできませんので、ご了承ください。
※ペンネームまたは氏名を掲載、掲示いたします。
希望されない場合は、無記入でお願いいたします。

4. その他

個人情報は「良かれと思って言葉」の発表以外の目的には使用しません。

戸田市からのお知らせ

戸田市パートナーシップ・ファミリーシップ届出制度は、埼玉都市町村間におけるパートナーシップ制度等の連携を開始しました。これにより、連携協定締結自治体間の転出入時に、提出書類の一部省略や届出内容の引継ぎができる等、制度の継続利用が可能となりました。詳しくは市ホームページをご覧ください。



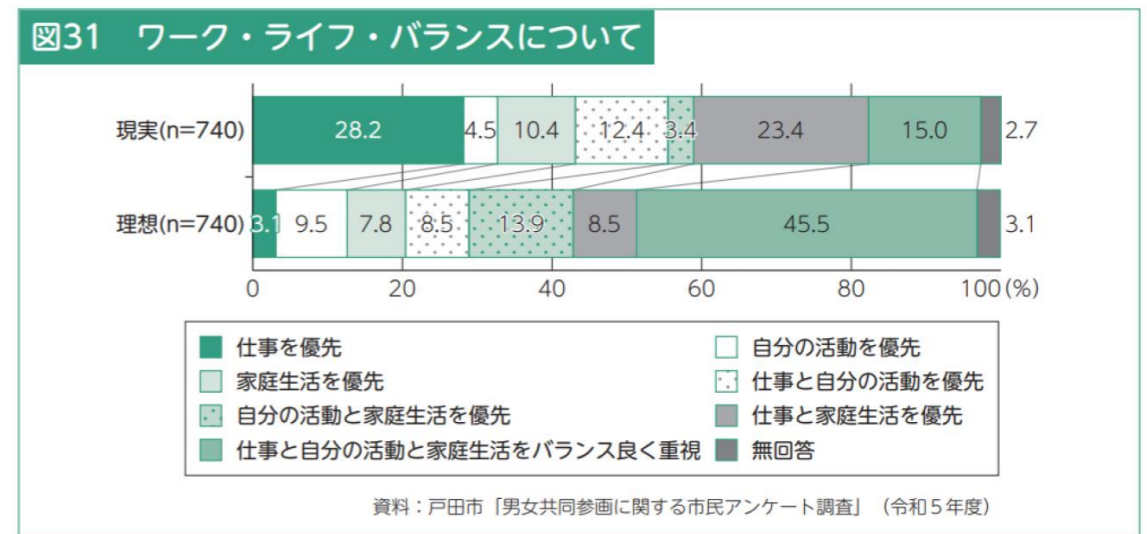
戸田市HP

男女共同参画コラム vol.6

ワーク・ライフ・バランスを 考えてみよう

令和6年3月
「とだあんさんぶるプラン」
～第五次戸田市男女共同参画計画改定版～
が発行されました！

第五次戸田市男女共同参画計画改定版では、理想とするワーク・ライフ・バランスと現実とのギャップが大きいことがわかります。



「仕事を優先したい」と思っている人は3.1%と少ないにも関わらず、現実には28.2%の人が仕事を優先しています。「仕事と自分の活動と家庭生活をバランス良く重視」したい人も45.5%と半数近い割合になるにも関わらず、重視できている人は15%という回答になっています。

みなさんは、ワーク・ライフ・バランスがとれていると感じますか？

新年度を迎えて1ヶ月がたちました。みなさんは、どんなふうに取り組んでいますか。仕事を優先している28.2%の内訳は、女性より男性の方が割合が高くなっています。あいパルでは、性別に関わらず参加できる料理講座はもちろん、これから料理にチャレンジしてみたい！という男性のための料理講座、『メンズキッチン』も開催しています。

ワーク・ライフ・バランスのライフに含まれる料理から、仕事と生活の調和の必要性を感じてみませんか？また、料理を通して、家事等に参画するきっかけづくりをしてみませんか？



メンズキッチン
料理初心者のための手始めの三品
★ 予定メニュー ★
焼き餃子、中華風コーンスープ、彩り野菜のピクルス

6月22日(土) 13:30～16:30
対象：市民の男性
定員：16人
講師：石田美枝
料金：2,510円(保険料込)
申込：5/5(日)～

講座案内



パパのお顔パンをつくろう♪ 父の日おやこパンづくり①②③

① 6月15日(土) 14:00~16:30
② 6月16日(日) 10:00~12:30
③ 6月16日(日) 14:00~16:30
対象：幼稚園~小学生の子どもと父親
定員：各8組
講師：斎藤朋美
料金：各2,520円(保険料込)
申込：5/5(日)~



※写真は過去のメニューです。

メンズキッチン 料理初心者の方の手始めの三品 「焼き餃子、中華風コーンスープ、 彩野菜のピクルス」予定

6月22日(土)
13:30~16:30
対象：市民の男性
定員：16人
講師：石田美枝
料金：2,510円(保険料込)
申込：5/5(日)~



※写真は過去の授業の様子です。

わくわくサイエンスA・B

6月9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：5/5(日)~



体幹筋トレ&ソフトエアロ

6月4日・11日・18日、
7月2日・9日・23日・30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：5/5(日)~



夜のリフレッシュ&リラックスヨガ

6月14日・21日・28日、
7月5日・19日・26日(金) 全6回
19:15~20:30
定員：30人
講師：岡本一美
料金：3,780円(保険料込)
申込：5/5(日)~



美姿勢ボディメイク

6月8日・15日・22日・29日(土)
全4回
10:30~11:45
対象：女性のみ
定員：15人
講師：有山美由紀
料金：3,040円(保険料込)
申込：5/6(月)~



ウクレレに初めて触れる人の方のための 「UKULELE 超初心者講座」

6月9日・16日・23日・30日(日)
全4回
13:00~15:00
定員：10人
講師：山口まく
料金：3,200円
申込：5/5(日)~



ウクレレ超初心者講座を受講した人の方のための 「UKULELE 初級クラス・ネクスト」

6月9日・16日・23日・30日(日)
全4回
10:00~12:00
定員：24人
講師：kulele (ウクレレ/しま)
料金：3,200円
申込：5/5(日)~



※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

★6月20日(木) ☆5月16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：★5/5(日)~ ☆受付中



ペルビックスストレッチA・B

6月5日・12日・19日・26日、
7月3日・10日・17日・24日(水)
全8回
A 10:30~11:45 B 13:30~14:45
対象：女性のみ
定員：各30人
講師：有山美由紀
料金：各5,280円(保険料込)
申込：5/6(月)~



手芸ひろば

「パッチワークでつくるメガネケース」

6月21日(金)
10:00~12:00
対象：どなたでも(針が使える方)
定員：15人
講師：あいパル手芸ボランティア
料金：400円
申込：5/5(日)~



パパと一緒にリトミックA・B

5月19日(日)、6月16日(日)、
7月21日(日)
A 10:00~10:45
B 11:00~11:45
対象：A 2・3歳と保護者
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



赤ちゃんやママのための ニコニコたいむ

★6月4日・11日・18日(火)
☆5月7日(火)・13日(月)・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(5月7日は7組)
講師：小村陽子
料金：各700円(保険料込)
申込：★5/5(日)~ ☆受付中



パパと一緒にふれあいタイム

★6月9日(日) ☆5月19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：★5/5(日)~ ☆受付中



親子de歌ってあそぼう！

★6月19日(水) ☆5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：★5/5(日)~ ☆受付中

7/13(土) コンサート 定員：各60人 申込：5/5(日)~

アフタヌーンコンサート
開場 13:00/開演 13:30
料金：大人800円/
子ども(小学生以下)400円/0歳児無料

あいパルコンサート vol.30
イブニングコンサート
開場 16:00/開演 16:30
料金：1,200円
※演奏前に曲についてのレクチャーがあります

大人の前売り券には特典としてコーヒー(ホット・アイス)またはミニソフトの引換券がつきます。(コンサート当日のみ有効)



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・問合せ

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)

※ご本人様とご家族様以外は、
受付開始日 12:00 から申込が
可能となります。

※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。

あいはるのフリーイベント

「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>5月25日(土) 11:00～15:00 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。 ※修理内容によって材料費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1土</p> <p>5月4日(土) 「こいのぼり」 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>5月5日(日)10:30～11:30 6月23日(日)10:30～12:00 どなたでも 定員：各30人 上映作品 5月「14ひきのコもりうた」 6月「ピーターパン」 ※開演20分前から受付開始</p>
<p>第2・4月 オセロひろば 第3土</p> <p>5月13日(月)・18日(土) 27日(月) 10:00～11:00 どなたでも 定員：各5組(10人)</p>	<p>こどもと 初心者のための 囲碁将棋ひろば</p> <p>5月18日(土) 13:00～15:00 初心者(囲碁将棋を覚えた方) 定員：18人</p>	<p>第4日 ボードゲームひろば</p> <p>5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>金 赤ちゃん おはなし会</p> <p>5月3日・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>毎週木</p> <p>めいせセラピーで リラックス</p> <p>5月2日・9日・16日・23日・ 30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>10:00～10:30 どなたでも</p>	<p>金 みんなで パルるんひろば</p> <p>5月24日(金) 10:30～11:30 0～3歳児とその保護者 定員：10組(20人) ※お話し終了後、保健師への相談と、 司書への絵本の相談ができます。</p>	<p>第3日</p> <p>かみとだ おはなし会</p> <p>5月19日(日) 10:30～11:30 3歳児～小学校低学年 定員：10組(20人)</p>

歌声サロン

5月13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。

**【市民大学講座】
戸田ぶらりウォーク
～笹目の巻～**



5月26日(日)
13:30～15:30
13:15 笹目コミュニティセンター
(コンパル)集合、13:30 出発
中学生以上
※小学生は保護者同伴
定員：15人
料金：10円(保険料)
戸田歴史ガイドの会と一緒に、
戸田の歴史と史跡を散策しながら学びます。
※5/5(日)～事前申込制。
申込・問合せは上戸田分館まで。
(Tel.048-442-1211)

モルックひろば

5月18日(土)
14:00～15:30
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」
はじめてでも簡単に楽しめます。



あいはる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**



5月7日(火)・17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。

**ココろとからだの
健康相談**



5月7日(火)・17日(金)
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。

おもちゃの病院に行ってみよう!!

毎月第2土、奇数月第2・4土曜日 11:00～15:00

おもちゃの病院とは……??

壊れたり、調子の悪くなったおもちゃを、おもちゃを修理するボランティア「トイ・ドクター」が直してくれます。これからもずっと大切に遊ぶために、お家で眠っているおもちゃを修理に出してみませんか?? 部品や取扱説明書がある場合は、一緒に持って来てください。皆さまのお越しをお待ちしています!



※修理内容によって材料費がかかる場合があります。
※お持ち込みは原則1組様3個まででお願いします。
※日程は変更・中止になる可能性があります。

2024年度 開催予定

5月25日 ※第4土曜日のみ開催	10月12日
6月8日	11月9日、23日
7月13日、27日	12月14日
8月10日	1月11日、25日
9月7日、28日	2月8日
※あいはるお誕生日会 第1土曜日	3月1日、22日
	※あいはるフェスタ 第1土曜日

Happy Birthday 「9才のあいはるお誕生日会」参加団体募集!

◆開催日◆

9月7日(土)、8日(日)

2015年9月にオープンした「あいはる」。地域の皆さまと一緒に、本年度も周年記念イベント「あいはる9才のお誕生日会(バースデーパーティー)」を開催する予定です! ダンスや演奏を披露する地域団体、子どもから高齢者まで楽しめる体験コーナーやワークショップを行う地域団体を募集します。

詳しくはPALDISE6月号を
ご覧ください

◆要項◆

対象 地域活動団体
(サークル活動、福祉活動等)

参加申込期間 5月1日(水)から
6月16日(日)まで

参加団体説明会 6月22日(土)
※発表団体とワークショップ団体に
分かれて、2部制にて行います。

◆申込方法◆

あいはる1階窓口または電話にて
お申し出ください。
お問合せ：上戸田地域交流センター
Tel.048-229-3133 (9:00～20:00)

あいはる運営委員会 市民委員公募のお知らせ

あいはるでは、「こんな『あいはる』になってほしい!!」を年4回の会議で提案し合い、話し合っています。あいはるをより良くするためのアイデアと一緒に考えませんか?

◆どんなことを話し合うの?◆

例えば…
・交流ひろばのタイトルは?
・新しい子ども向けイベントの内容は?

応募期間 5月1日(水)～窓口またはHPにて応募票配布

【No.32】 手始めの3冊 好印象な話し方



印象を考える余裕がない人への入門書

『複数人での会話がラクになる話し方』

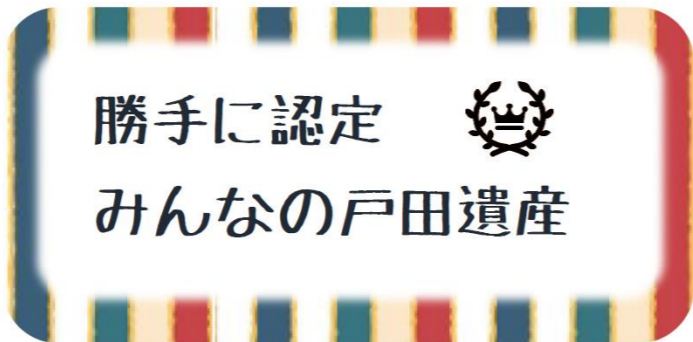
みやたさとし／著 フォレスト出版
複数人いる場だと何を話していいかわからなくなる、場の空気に馴染めない、すぐに話が途切れてしまう...こんな経験がある元コミュニケーション講師が教える「会話が苦手」から抜け出すメソッドは、「相手から話を引き出しやすい質問をする」や、「自分から話さない聞き役になる」など、とてもシンプル！口下手な方でも無理なく楽しく、会話力が上げられます。
周りが気持ちよく話せる場を作るコツをつかめば、コミュニケーションも円滑になるはずですよ。

とにかく話し方の大事なものを知りたい！
『話し方のベストセラー100冊のポイントを一冊にまとめてみた。』

藤吉豊・小川真理子／著 日経BP
著者が話し方のベストセラー100冊を読み込み、共通するノウハウを取り上げられた回数を基にランキング紹介した一冊。そもそも話し方の本ってたくさんあって、どれを選べばいいかわからない！そんな方にぜひ手に取っていただきたいです。多くの本で取り上げられた本中に重要なポイントだけを抽出しているので、わかりやすく読みやすい。出典元や話し方の本の選び方も掲載されているので、より詳しく知りたい方にはブックガイドとしても活用できます。

『1秒で心をつかめ。』

魚住りえ／著 SBクリエイティブ
著者は発声やスピーチの講師として活動している、元日本テレビのアナウンサーです。声のトーンやスピードの組み合わせで印象を変える方法など、アナウンサーならではのアドバイスが満載！表情筋を動かす口や顔の体操といった、すぐにでも実践できそうな工夫がたくさん書かれていて、さっそく試してみたい一冊です。



No.083 戸田の渡しと戸田河岸 ～交通の要衝～



荒川は埼玉県から東京湾へと注ぐ、長さ173kmの川で、日本では15番目に長い川です。肥沃な土地と豊かな水を利用した舟運は、古くから戸田の人々の生活を支えてきました。

江戸時代には、中山道を通る旅人の要衝として、戸田の渡しがありました。江戸防衛の観点から、荒川には橋が掛けられておらず、人々の移動は船で川を渡る以外にありませんでした。江戸を出て最初の宿駅である板橋宿と、次の蕨宿の間にあり、交通の要衝でも

ありました。江戸への玄関口として、参勤交代の大名や皇女和宮をはじめ、多くの人々が行き来したことが記録として残っています。『史ある記マップ』の表紙にもなっている、溪斎英泉の「木曾街道 蕨之駅 戸田川渡場」(木曾街道六十九次のうちの一枚)には、人だけでなく馬も一緒に川を渡っている様子が描かれています。

車も電車も無い時代、荒川は交通路でもありました。秩父の山々からは材木が筏となって運ばれ、流域周辺の村々からは流通拠点となる「河岸場」を通じて、年貢米や特産品が船で運ばれていました。戸田にも「戸田河岸」



「木曾街道 蕨之駅 戸田川渡場」溪斎英泉／画 戸田市アーカイブデータ「戸田の渡し」

<https://www.city.toda.saitama.jp/site/opendata/photo-todawatashi.html>

図書館のココに注目 グループ学習室

「友達と一緒に調べものをしてほしい」「グループでレポートをまとめたい」...そんな時はグループ学習室へ！グループ学習室は、友達や家族と一緒に勉強できるお部屋です。図書館の本を使って、みんな調べものをしたり、話し合えます。本を探す時は、図書館の職員もお手伝いします。ぜひ気軽に使ってみてください。



ちょっと大変な宿題も
みんなでやれば意外と
早く終わるかも？

【グループ学習室の使い方】

＊カウンターで利用申込書を書いてください。使えるのは、1日に1回です。

＊本人の貸出券が必要です。貸出券の有効期限が切れていると、使えません。＊グループの一人(代表者)が貸出券を持っていけば使えます。

＊使える時間

小学生：夕焼けチャイムまで
中学生：午後7時まで

高校生：午後6時～午後9時

＊1グループにつき3時間まで。

＊保護者と一緒に使う時は、閉館時まで使えます。

＊使える人数

2人以上、10人以内。

＊2グループで使う場合、片方のグループが最大6人、もう一方のグループと合わせて10人以内。

＊使える人

戸田市内に住んでいる、または戸田市内の学校に通学している小学生・高校生と保護者。
＊保護者のみでは使えません。

があり、荷を送る仕事をする積問屋が5軒、営業していました。現在のさいたま市・蕨市・川口市にあった各村や、大宮宿・与野町・浦和宿の商人等と広範囲にわたって取引があったことから、戸田河岸が繁栄していたことがわかります。

明治8(1875)年に戸田橋が完成したことにより、渡船業務はなくなりましたが、戸田河岸は昭和初期まで機能していました。戸田から東京まで1日かけて荷を運び、上げ潮に合わせて東京から戸田までまた1日かけて別の荷を運んだそうです。しかし、だんだんとトラック輸送が主流になり、舟運から陸運へと変わっていききました。

今の荒川で舟を見かけることはほとんどありませんが、昔の絵や写真を見ながら、たくさんの舟が行きかう荒川を想像してみるのも楽しいですよ。

参考にした資料

- ＊『中山道展 ー戸田の渡しと旅日記ー』戸田市立郷土博物館／編集 戸田市立郷土博物館
- ＊『戸田河岸と荒川の舟運』戸田市立郷土博物館



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】

音を豊かに感じて

耳が聞こえないエヴェリンが、打楽器奏者になる夢を諦めずに挑戦していく姿に胸を打たれました。耳が聞こえなくても、耳の聞こえる人とはちがうやり方で、音やリズムを感じられます。誰よりも自分を信じ、自分自身のやり方で、体ごと音を受けとめ、表現してみせたエヴェリン。その姿が無量大の可能性を感じさせてくれます。



『心をひらいて、
音をかんじて』
シャノン・ストックカー／文
デヴォン・ホルズワース／絵
光村教育図書

◀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！

今月の表紙

この作品は第30回関東地区写真展栃木大会の埼玉県推薦作品として出展されました。

たんぽぽが風によって飛ばされることから、思いが届いてほしいという意味を込め、少し切なげな情景を表現しました。

タイトル：飛んでゆけ 撮影者：石鉢 紗季 撮影年月日：4.22 撮影場所：戸田公園

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

閉館時間

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

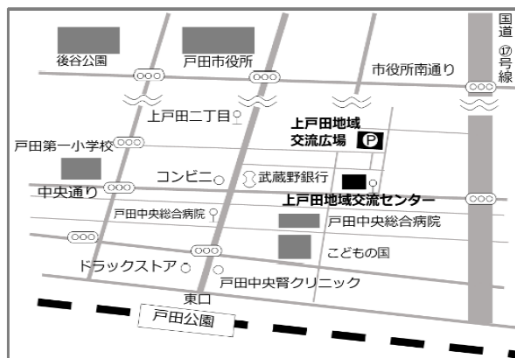
X(旧 Twitter)
Facebook
Instagram
LINE
YouTube



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」5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 5/20(月)

図書館休館日 5/20(月)・31(金)

2024年5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 上戸地域交流センター 048-229-3133、戸田市立図書館上戸分館 048-442-1211

月	火	水	木	金	土	日
		1 9:30～[ラジオ体操] 10:00～10:30 [脳トレ体操]	2 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [ぬりえセラピー]	3 憲法記念日 10:30～11:00 [赤ちゃんおはなし会]	4 みどりの日 10:00～11:00 [新聞ちぎり絵]	5 こどもの日【講座受付開始日】 10:30～11:30 [パルシアターと かみとだおはなし会]
6 振替休日【講座受付開始日】	7 9:30～[ラジオ体操] 10:00～12:00 [健康相談& つじちゃんルーム]	8 9:30～[ラジオ体操] 10:00～10:30 [脳トレ体操]	9 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [ぬりえセラピー]	10 9:30～[ラジオ体操] 10:30～11:00 [赤ちゃんおはなし会]	11 母の日 「第2回あいパル音楽祭」 詳しくはプログラムをご覧ください 9:30～[ラジオ体操]	
13 10:00～11:00 [オセロひろば] 10:30～11:30 [歌声サロン]	14 9:30～[ラジオ体操]	15 9:30～[ラジオ体操] 10:00～10:30 [脳トレ体操]	16 【施設予約抽選日】 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [ぬりえセラピー]	17 9:30～[ラジオ体操] 10:00～12:00 [健康相談& つじちゃんルーム] 10:30～11:00 [赤ちゃんおはなし会]	18 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] 14:00～15:30 [モルックひろば]	19 10:30～11:30 [かみとだおはなし会]
20 休館日	21 9:30～[ラジオ体操]	22 9:30～[ラジオ体操] 10:00～10:30 [脳トレ体操]	23 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [ぬりえセラピー]	24 9:30～[ラジオ体操] 10:30～11:30 [みんなで パルるんひろば]	25 9:30～[ラジオ体操] 11:00～15:00 [おもちゃの病院]	26 13:00～16:30 [ボードゲームひろば]
27 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [オセロひろば]	28 9:30～[ラジオ体操]	29 9:30～[ラジオ体操] 10:00～10:30 [脳トレ体操]	30 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [ぬりえセラピー]	31 9:30～[ラジオ体操] 図書館休館日	6/2(日)「第44回 ウイング祭」 10:00～16:00	

福祉保健センターからのお知らせ

受動喫煙について知っていますか？～5月31日は世界禁煙デーです～

受動喫煙とは、他人が吸っているたばこの煙（副流煙）を吸ってしまうことを言います。たばこを吸わない人の体内からも、たばこの成分が検出され、肺がん・虚血性心疾患・脳卒中・COPD（慢性閉塞性肺疾患）・SIDS（乳幼児突然死症候群）などの病気にかかりやすくなります。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

有害物質の吸入等によって起こる進行性の疾患です。細気管支炎や肺気腫により酸素不足となって息切れを起し、重症になると自力での呼吸が難しくなります。

**早めの
受診を！**

副流煙

たばこの火から
立ち上る煙



主流煙

喫煙者が吸う
たばこの煙

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！

戸田市では、「戸田市受動喫煙防止対策ガイドライン」に沿って、受動喫煙による健康への影響から市民を守り、市民が健康で快適に過ごすことができる環境づくりを推進しています。

戸田市受動喫煙防止対策ガイドライン▶



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 「パルシアターとかみとだおはなし会」
<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 1F多目的室</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 3F研修室 対象 どなたでも</p> <p>費用 無料 定員 30人</p> <p>内容 5月は『14ひきのこもりうた』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。</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>講師 東海林美子</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。</p> 	<p>5月は第4土曜日に開催</p> <p>※変更する場合があります。表面をご覧ください。</p> <p>場所 当日ご確認ください 対象 どなたでも</p> <p>費用 基本無料 ※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よ！</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てくれます。みんなで楽しみましょう。</p> 
月・土 「オセロひろば」	金 「みんなでパルるんひろば」	土 「モルックひろば」	「こころとからだの健康相談」
<p>場所 2Fコピー機前</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>場所 当日ご確認ください 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>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、30分間ずつ相談できます。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。</p> 
水 「音楽に合わせて脳トレ体操！」	土 「新聞ちぎり絵ひろば」	日 「かみとだおはなし会」	「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 3Fホール</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 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。5月は「こののぼり」のちぎり絵を作ります。</p> 	<p>場所 3F研修室 対象 3歳児～小学校低学年</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・折紙や工作などを行います。 ※未就学児は保護者同伴</p> <p>5月は科学の不思議を楽しく学べるプログラムをご用意しています！</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や手洗い講座も行っています。</p> 