

あいパル

PALDISE

2025 8
Vol.121

【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】

パースデーパーティー
あいパル 10 歳のお誕生日会 / 樹扇会 紹介 / あいパル コンサート vol.34 /
とこカフェ祭り / 認知症啓発展示 / 第1回 戸田市こころの健康講演会 /
スマホやパソコンで図書館をもっと便利に / 読書感想文おたすけパック
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

あいパル 10歳のお誕生日会

9/6(土)・7(日) 10時~16時

IPAL 10th Anniversary

ラジオ体操

今年は
両日開催!!!

オープニング
セレモニー

6(土)10時~
1F 広場
セレモニーに参加された
方から先着でお誕生日ケーキを
おすそわけ

クイズラリー

会場を巡ってクイズに
チャレンジ!
正解してガラポンに
参加しよう♪

昔あそび

水遊び

ミスト
シャワー

ダンス
ウクレレ
吹奏楽

縁日
コーナー

発表

Anela
管打楽器隊まかろん
TK JAZZ DANCE & TAP サークル
FREEDOM
ダンスサークル桃+花水木
川崎楽器~Excentlic from t.c~
Form and Freedom
WaRau バリーダンス
nanoグループ「ていだん」
和太鼓 太鼓家 喜八
team☆1
エッグ&プリン
マナフラ
竹田バンド
TODA混声オペラ合唱団
こどもバレエ ナーティ
学童保育じゃんぷ
戸田ルネッサ吹奏楽団
Hálau Hula O Laule 'a
スングリーズ

体験

Larme
熊吉らぼ
iro
陽花錦
戸田市囲碁同好会
老いと幼なのいるところ
戸田乗務区
FUNGLISH KIDS
enen_handmade
手芸なないろの会
mairo
&T~Ysami~
地域通貨戸田オール運営委員会



模擬店・キッチンカー・
あいパルカフェ・チャレンジカフェ
戸田オール・戸田市共通商品券が使えます



チャレンジカフェ

9/6(土) 11:00~16:00

2Fキッチンスタジオ

自分のお店を持つことを目標に、3人が心を込めてお作りします。
また、チャレンジカフェの3人は、みなさんにお配りするお誕生日ケーキも
あいパルと一緒に作っています!お楽しみに♪

お食事 ¥600

Matricaria~マトリカリア~

★バターチキンカレー ※ハーフサイズあり
スパイス香るチキンカレー ※甘口
★自家製サルシッチャ(ソーセージ)サンドプレート
お肉たっぷり手作りソーセージのサンドと野菜のプレート
あいパル10周年記念!お肉 100g!



オーナー:中村さん

スイーツ ¥450

HINOWA

★ガトーショコラ
チョコレートの風味豊かなケーキに甘酸っぱいフルーツソースを添えて
★クエン酸たっぷりゼリー
自家製の梅シロップで作る梅ゼリーに完熟梅のソースをかけて
★フルーツゼリー
シトラス系のフルーツソースをかけたお口に爽やかなフルーツゼリー



オーナー:久保田さん

お飲み物 ¥350~

笑菓(えみか)

★コーヒー(Ice/Hot)
ホットはハンドドリップ、アイスは水出し
★ハーブコーデュアル(Ice/ソーダ割)
カモミール、レモングラス、ミント等のコーデュアルドリンク
★クラフトジンジャーエール
生姜、スパイスで作ったジンジャーエール
★抹茶ラテ
無農薬の抹茶を使ったラテ
★りんごジュース
りんごをしぼった果汁のストレートジュース



オーナー:渡辺さん



自家製
サルシッチャ(ソーセージ)
サンドプレート



ガトーショコラ



アイスコーヒー



※詳細は8月発行のプログラムをご覧ください

※画像はイメージです ※仕入れの関係で変更の可能性がございます ※無くなり次第終了

あいパルサポーターズ倶楽部紹介

Vol.5

樹扇会

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！



はじまりは日本の伝統芸能を広めるため

「樹扇会（きせんかい）」は昭和 53 年、上戸田福祉センターにて、日本の伝統を広めるため、日本舞踊の講座を開いたことがきっかけで始まり、現在ではあいパルを中心に活動を続けています。活動内容は、日本舞踊を中心に民謡や新舞踊などのお稽古です。自分たちで踊りたいものや、着物(衣装)を選び、あいパルのお祭りなどでの発表を目指して練習に励んでいます。



やってみたい！「好きな気持ち」を大切に

「友達に誘われて」「着物が好きだから」「何か新しいことを始めたくて」など、加入のきっかけは皆さん様々です。実際に続けている会員さんからは、
「踊りを覚えるのは大変だけど、終わった後はいつも楽しい気持ちです。」
「着物を着る機会が増えてとても嬉しい。」
「日常生活でも、姿勢や所作に自然と気をつけられるようになりました。」
「発表はとても緊張したけど、一緒に踊った仲間との素敵な思い出になっています。」
などのお声があり、皆さんそれぞれ「やってみたい」気持ちを大切に、好きなことに打ちこんでいらっしゃる様子がとても素敵でした。
活動にご興味のある方へコメントもいただきました。「着付けも一から教えてもらえるのでご興味ある方はお気軽にお問合せください。見学も大歓迎です。また 2025 年 12 月にはあいパルにて体験会も開催予定です。ぜひご参加ください。」

活動日：原則 水曜日 14 時～17 時/木曜日 19 時～21 時 問合せ先：070-8496-2686【西崎】

あいパルコンサート

9/27
(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.34 イブニングコンサート

開場 16:00 / 開演 16:30
料金：1,400 円

大人の前売り券には、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

会場：あいパル
3 階ホール
定員：各 60 名
申込：8/5(火)～



出演者

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）
間瀬利雄（チェロ）

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 10 月 5 日～
令和 8 年 3 月 29 日の毎週日曜日
(10/12・26、12/7、1/4、3/8 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】45 人

【講 師】山田良二(Y's 整体鍼灸院院長)

【料 金】200 円（保険料）

【受付期間】9/5(金)～10/4(土)まで



12/7(日)開催

「Toda ママフェスタ」 出店/出展希望者説明会

① 8 月 3 日(日)13:30～
場所：戸田市ボランティア市民活動センター
TOMATO

② 8 月 24 日(日)10:00～
場所：上戸田地域交流センターあいパル
多目的室 4



詳細・申込は HP にて
共催：エンジェルすまいる

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



赤ちゃん和妈妈のためのニコニコたいむ

★9月2日・16日(火)
☆8月5日・19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7組
講師：小村陽子
料金：各700円(保険料込)
申込：★8/5(火)～ ☆受付中



パパと一緒にふれあいタイム

9月21日(日)
10:00~12:00
対象：0歳児と家族
定員：8組
講師：小村陽子
料金：700円(保険料込)
申込：8/5(火)～



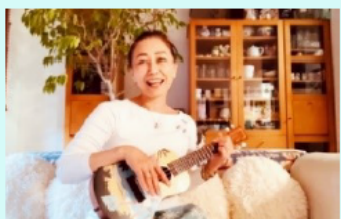
ハワイアンリトミックA・B・C

9月4日・18日、10月2日・16日・30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：8/7(木)～



ヴァイオリンと一緒にリトミックA・B

9月13日(土)
A 10:00~10:40 B 11:10~11:50
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
申込：8/5(火)～



ウクレレに初めて触れる人のための「UKULELE 超初心者講座」

9月14日・21日・28日、10月5日(日)
全4回
13:00~15:00
対象：小学5年生以上
定員：15人
講師：山口まぐ
料金：3,200円
申込：8/5(火)～



曲に合った弾き方を学びたい人のための「UKULELE 中級講座」

9月14日・21日・28日、10月5日(日)
全4回
10:00~12:00
対象：どなたでも
定員：34人
講師：kulele (クーレレ/しま)
料金：3,200円
申込：8/5(火)～



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

★9月18日(木) ☆8月21日(木)
10:00~13:00
対象：おおむね60歳以上
定員：各20人
講師：富岡節子
料金：各1,000円(保険料込)
申込：★8/5(火)～ ☆受付中



写真は過去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

★9月14日(日) ☆8月23日(土)
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：★8/5(火)～ ☆受付中



美姿勢エクササイズ

9月13日・27日、10月4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：8/6(水)～

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。

9月21日は「世界アルツハイマーデー」です

もってきて知ろう！見て・聞いて・体験して楽しもう！

とこカフェ祭り



講演 ※事前申込制
物忘れと認知症って何がちがうの？
認知症について理解を深めよう！
登壇：戸田中央総合病院
医師 山崎圭先生

映画 CINEMA
若年性認知症をテーマにした
「オレンジランプ」の上映会

とこカフェとは
戸田市の認知症カフェ
「オレンジカフェ」の総称です。
「たとえ認知症になったとしても、
慣れ親しんだまちで暮らし続ける」
ために、フラッと気軽に立ち寄って
お茶をしながら相談できる場。
トコトコ歩いて、いろんなトコへ、
そんな思いで名付けました。

9/20(土)
12:00~16:00

ワークショップ
アロマハンドトリートメント
ビーズストラップ
アンブレラマーカーの作成など

VR体験
認知症の世界を体験してみよう！

キッチンカーも
来るよ！

展示 etc...

主催：とこカフェ(市内14カ所のオレンジカフェ開催事業所)
共催：上戸田地域交流センター・戸田市

認知症啓発展示

9月1日(月)~10月31日(金)

※センター・図書館休館日：10月20日(月)

※図書館休館日：9月30日(火)、
10月1~3日(水~金)・31日(金)

認知症を身近に考えていただけるようなパネルやクイズ、
関連書籍コーナーを展示します。
自身の予防だけでなく、介護する家族や地域との関わりなど
今から考えてみませんか？

令和7年度 第1回 戸田市こころの健康講演会 経験者が語る ひきこもるキモチ ~身近な人にできること~

【日時】8月31日(日) 14:00~16:00(受付13:30~)

【会場】3階ホール 【定員】60名(先着順)

【対象】ひきこもり当事者/経験者、ご家族、支援者、
その他関心のある方どなたでも

*市民、市内在勤者および市内在学者を優先的に受け付けます。

【申込】電話(048-446-6453) または下記ホームページから
*当日参加も可能ですが、定員に達した場合は入場をお断りする
ことがあります。

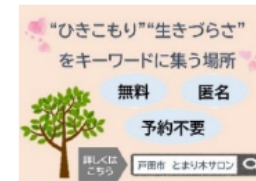
【申込・問合せ先】福祉保健センター 健康づくり担当
048-446-6453

*HPはあいバル館内に掲示予定のQRコードをご確認ください



講師 石崎 森人
ひきこもり UX 会議 理事

1983年生まれ。幼い時から生きづらさを
抱え、24歳から2年半ほどひきこもる。
生きづらさやひきこもりを脱した経験を
活かし、執筆や講演等を行っている。
現在は一般社団法人ひきこもり UX 会議理事、
ひきこもり当事者/経験者発信メディア
「ひきボス」の編集長等、幅広く活動中。



とまり木サロン

話をしても、その場にいるだけでも大丈夫。自由に出入りできます。

【日時】9月18日(木) 13:30~15:30

【対象】「ひきこもり」「生きづらさ」を感じているご本人やその家族
主催：戸田市福祉保健センター、戸田市社会福祉協議会



HPはこちら

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 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  8月9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3・4火 8月12日・26日(火) 「河童」「唐傘お化け」 10:00～11:00 定員：各24人 料金：各20円 申込：当日受付	パルシアターと かみとだおはなし会 8月3日(日)10:30～11:30 どなたでも 定員：30人 ※開演20分前から受付開始 上映作品「ねないこだれだ」 大人のパルシアター 9月23日(火・祝)13:00～15:30 どなたでも 定員：60人 上映作品「東京物語」 ※9/1(月)～事前申込制。問合せは上戸田分館(Tel048-442-1211)へ
第2・4月 オセロひろば 8月11日・25日(月) 10:00～11:00 どなたでも 定員：各5組(10人)	第1・3土 こどもと 初級者のための 囲碁将棋ひろば 8月2日・16日(土) 13:00～15:00 初心者(囲碁将棋を 覚えたい方) 定員：各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 8月24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 こわいおはなし会 8月24日(日) ①16:30～17:00 ②17:30～18:00 ③3歳児～小学校低学年と保護者 ④どなたでも 定員：①10組(20人)②20人 申込：当日受付
毎週木 めりえセラピーで リラックス 8月7日・14日・21日・ 28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！ 8月6日・13日・20日・ 27日(水) 10:00～10:30 どなたでも	金 赤ちゃん おはなし会 8月1日・8日・15日・ 29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 8月22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。
第1月 歌声サロン 8月4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。 ※事前申込制	モルックひろば 8月23日(土) 10:30～1時間程度 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です。 初めてでも簡単に楽しめます。 ※雨天時は中止になる場合 があります。	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  8月15日(金)・26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。	
読書カフェ ～ゆるっとビブリオバトル編～ 8月11日(月・祝) 14:00～15:30 どなたでも 定員：15人 持ち物：紹介したい本1冊 ※事前申込制(申込受付中) 申込・問合せは上戸田分館 (Tel048-442-1211)へ	絵本カフェ ～絵本のちょっとした話～ 8月17日(日) 14:00～15:30 どなたでも(中学生以上) 定員：15人 テーマ「浦島太郎」 ※事前申込制(申込受付中) 申込・問合せは上戸田分館 (Tel048-442-1211)へ	こころとからだの 健康相談  8月15日(金)・22日(金)・ 26日(火) 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。	

スマホやパソコンで… 図書館をもっと便利に！ 読書記録がのこせす

貸出券番号とパスワードがあれば、戸田市立図書館で借りた本の履歴「読書記録」がのこせす。
 「読書記録」はPC版利用者のページから確認することができます。

読書記録の方法

- ①戸田市立図書館ホームページ
[\(https://library.toda.saitama.jp/\)](https://library.toda.saitama.jp/)
 にて「PC版ログイン」を選択し
 「貸出券番号」(貸出券の7桁の数字)
 と「パスワード」を入力してログインします。



※スマホで本の記録を行う場合も
 「PC版ログイン」からお入りください。



- ②利用者のページの「読書記録」をクリックし、
 設定の「変更」ボタンをクリックします。



- ③「読書記録を残す」を選択して、
 「更新する」をクリックします。



※ポップアップ画面となります。

設定更新後「読書記録」が開始します。

開始時点から
 戸田市立図書館で借りた本の記録ができるようになります。



「読書記録」でできること

履歴の確認



過去借りた本の
 ・書誌情報 ・借りた日
 などの情報を確認できます。

冊数の記録



過去借りた本の
 年度・月ごとの
 冊数確認ができます。

メモをつける



過去借りた本の【一覧】の
 「変更」をクリックすると、
 感想などメモを記入できます。

注意事項

- ・「読書記録を残す」から「読書記録を残さない」に変更した場合、これまでの記録は全て削除されます。
 再び「読書記録を残す」に設定しても、その時点からの記録となり、以前の記録は戻りません。
- ・読書記録は「読書記録を残す」に設定を変更した時からスタートし、それ以前の記録は表示されません。

【No.48】 手始めの3冊 こんなに楽しい「江戸ライフ」



『大江戸24時』
堀口素純／著 KURODA A

大河ドラマで話題の江戸時代。実際はどんな時代だったのでしょうか？実は現在と同じくらいエンタメに富んでいた江戸の庶民生活を、本書は躍動感溢れる浮世絵で紹介！

朝の準備から夜の宴会まで、一日に密着した追体験型ガイドブックです。「モーニングルーティン」「移動コンビ」「スキンケア」など、現代の言葉を使った見出しは、歴史が苦手でも思わずページを開いてしまうキャッチーなものが。お江戸の活気を気軽に味わってみませんか？



『江戸を照らせ』
小前亮／作 中島花野／画 小峰書店

江戸の浮世絵師を数多く売り出し、有名人にした名プロデューサー・萬屋重三郎。当時の娯楽発信の中心にいたと言っても過言ではない彼の生き様を描いた小説です。

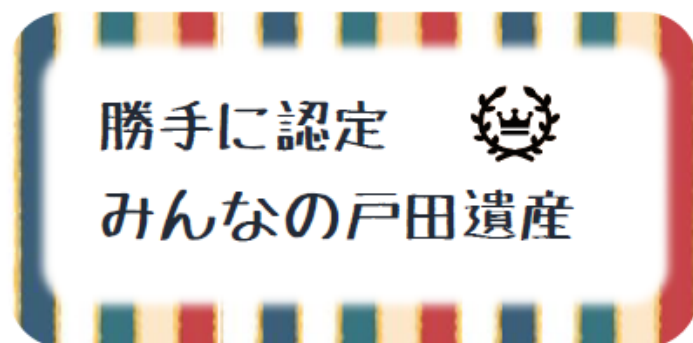
子どもに読みやすいように会話は現代風に書かれています。大人にも読み応えのある内容です。江戸をひた向きに突き進む重三郎の交流関係から、これまで注目されてこなかった職人たちの活躍も存分に楽しめます。読み終わった時、重三郎が大好きになつていくはず！



『江戸の家計簿』
磯田道史／監修 宝島社

江戸の家計簿は複雑で、時代小説やドラマを嗜む人もなかなか現代の値段に換算できずにつまずく人も多いと聞きます。文とか両とか、金・銀・銅…。さうばりわからないと、せつかくの時代物も面白くありません。

「將軍の年収は？」「遊郭で遊ぶといくらかかる？」「町で売っている食べ物値段は？」という疑問はともな気になりませんか？江戸の様々な場面で発生する金銭事情を、現代の値段を併記して面白くわかりやすく解説。読了後に時代物を見ると、解像度があがってきますよ。



No.096 ポートの歴史と皇室 ～秩父宮殿下記念碑～



前回は戸田公園管理事務所の貴賓室を取り上げましたが、実はポートの歴史と皇室には深い関わりがあります。今回は、その関わりに注目してみたいと思います。

そもそも、日本ではいつ頃からポート競技が行われていたのか、皆さんはご存知でしょうか？歴史をさかのぼると、江戸時代末期の安政2（1855）年には、江戸幕府が設立した長崎海軍伝習所の教科の一つにローイングが採用されていたそうです。慶応年間（1865年～1868年）から

明治にかけて、イギリス、オランダ、ポルトガルなどの在留外国人が母国から取り寄せたポートを漕いでおり、日本の各地でローイングクラブを発足させました。明治になると日本の学生の間でも流行し、明治10（1877）年には英国人指導者、F.W. ストレンジン氏が来日し、隅田川で学生にローイングの指導をするようになりました。

皇室との関わりとして、明治16（1883）年6月に隅田川で開催された海軍の競漕会は、明治天皇がご臨席され、

天覧競漕として大いに盛り上がりました。日本で初めての競漕会として、記念の錦絵なども発行されています。その影響か、明治15（1882）年には、東京大と体操伝習所（現・筑波大）による対校戦が開催され、学校ごとの校内大会なども行われるようになりました。

また、大正天皇は、まだ小学生の頃にポートに乗る機会があり、それ以来ポート競技を好まれたそうです。学習院初等科に在学中の頃、東京大のレガッタを雨でない限り毎年ご覧になっていたという記録もあります。

昭和天皇もポートはお好きだったようですが、弟君である秩父宮殿下、高松宮殿下は殊にポートに興味を持たれていたようです。特に秩父宮殿下はイギリス留学の際に造船所でポートを造られ、プロのコーチに学んだほどでした。

昭和3（1928）年の秩父宮殿下御成婚を記念して、自らデザインした秩父宮盃を、全日本エイト選手権の優勝カップとして下賜されました。その後、昭和43（1968）年には妃殿下から全日本フォア優勝盃と全日本女子フォア優勝旗も下賜されています。

現在、戸田公園には秩父宮殿下の

図書館の「ココ」に注目

読書感想文 おたすけパック

毎年好評のパックが今年も帰ってきた！上戸田分館は悩める夏休みの宿題をサポートします。

「読書感想文おたすけパック」は、読書感想文を書くためのヒントになる「おたすけシート」が入っています。例にそって「おたすけシート」を書くだけで、読書感想文に必要な情報やポイントがわかりやすく整理できます。

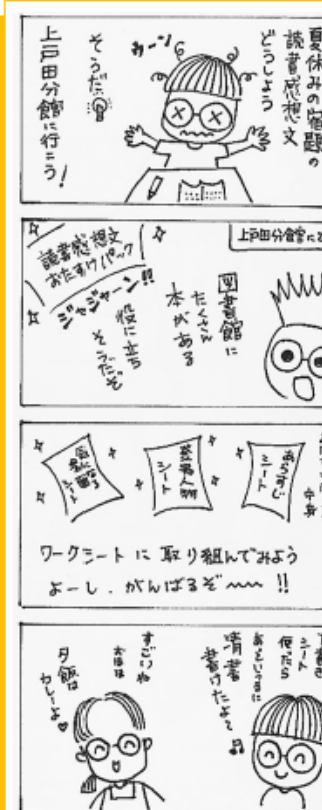
今年は「おたすけパック」の身を2種類ご用意！一つは低学年の子でも一人で書けるように、ひらがなが多めのやさしいバージョン。もう一つは、書くコツ

をしつかりつかめるスタンダードバージョン。お好きな方をお選びいただけます。図書館職員・地域の中学生が選んだおすすめ本のリストや本の展示もあるので、読む本を選ぶのに迷っても安心です。

久しぶりに図書館に来る時は、貸出券の更新をお忘れなく。有効期限が切れている場合は、ご本人が来館された上で、お名前とご住所がわかるものをカウンターまでお持ちください。

「読書感想文おたすけパック」の配布期間は7月19日（土）から8月24日（日）まで。ぜひご利用ください！

▽上戸田分館カウンター前で配布しています。



記念碑が建立されています。除幕式は昭和44（1969）年8月31日、全日本選手権大会決勝の最終レース直前に行われました。秩父宮妃殿下が手ずから除幕され、記念樹の植樹も行われました。

秩父宮殿下記念碑は、戸田公園管理事務所から聖火台の方へ行く階段をのぼったあたりにあります。昭和48（1973）年に三笠宮殿下が植えられた記念樹とともに、ポート競技に励む人々を見守っているように感じられますね。

＊ ＊ ＊

参考にした資料

- ＊『戸田ポートコースと漕艇の歩み 第4回特別展』戸田市立郷土博物館
- ＊『戸田ポートコース物語 第31回特別展 オリンピックがやってきた！』戸田市立郷土博物館
- ＊『ポート百年』改訂増補 宮田勝善／著 時事通信社
- ＊『月刊漕艇』第50号（通巻96号）日本漕艇協会（公益社団法人 日本ボート協会）「100年の機関誌」(2025/7/13) <https://www.mello-pr.co.jp/100DISCI/contents/05.html>
- ＊『漕艇75年』日本漕艇協会



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？



『手持ちのカードで、
(なんとか)生きてます。』
三人称 鉄塔(賛助)／著
河出書房新社

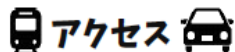
【ハッとして！GOOD ポイント】

「与えられたカードで勝負するしかない」人生だからこそ

自分が持っているのはどんなカードなのか、その真の力を自分自身で見誤っているかも？
忘れてしまいたい経験や失敗、たいしたことないと思っていた特技や趣味、「弱いカード」と思っていたものが、いつか自分を助けてくれる「強い武器」になるかもしれません。そう思えば、失敗しても落ち込みすぎず、前向きになれるそうです。

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！



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

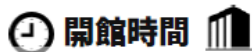
駐車場案内

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・図書館休館日

8/18(月)



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」8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

Let's Go!

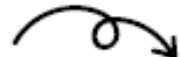


2025年8月 あいパルフリーイベントカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
 ←このイラストがある日はラジオ体操があります 歌声サロンは8月開催分より 事前申込制です 8月4日(月)、9月1日(月) ↑申込受付中↑ 以降は2ヶ月前の25日～申込開始			7/29(火)～8/4(月) 8:00～11:00 大輪朝顔展示会 	1 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 	2 ★13:00～ 囲碁将棋ひろば 	3 ★10:30～ パルシアターと かみとだおはなし会
4 ★10:30～ 歌声サロン ※事前申込 	5 	6 ★10:00～ 脳トレ体操 	7 ★10:00～ めりえセラピー 	8 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 	9 ★11:00～ おもちゃの病院 	10
11 <u>山の日</u> ★10:00～ オセロひろば 	12 ★10:00～ 新聞ちぎり絵 	13 ★10:00～ 脳トレ体操 	14 ★10:00～ めりえセラピー 	15 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 ★10:00～ 健康相談& つしちゃんルーム 	16 ★13:00～ 囲碁将棋ひろば 	17
18 <u>休館日</u>	19 	20 ★10:00～ 脳トレ体操 	21 ★10:00～ めりえセラピー 	22 ★10:30～ みんなで パレルンひろば 	23 ★10:30～ モルックひろば 	24 ★13:00～ ボードゲームひろば ★かみとだ こわいおはなし会 ※詳細は裏面へ
25 ★10:00～ オセロひろば 	26 ★10:00～ 新聞ちぎり絵 ★10:00～ 健康相談& つしちゃんルーム 	27 ★10:00～ 脳トレ体操 	28 ★10:00～ めりえセラピー 	29 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 	30 	31

あいパル10歳のお誕生日会
 9/6(土)、7(日) 10:00～16:00

8/1(金)～市民ギャラリーにて、あいパル開館10周年記念の特別展示を行います！
 お誕生日会当日は、発表や体験のほか、縁日コーナーや昔遊び、クイズラリーなど
 楽しいイベントが盛りだくさん！2日間とも、9:30～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。	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、座ったままでできる簡単な体操も行います。
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。 ※8月開催分より、事前申込制です。(2か月前の25日～申込開始)	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事や、子育ての悩みを相談してみませんか。 午前10時から、 <u>おひとり30分間相談</u> 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。
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。	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。
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。 8月は「河童」「唐傘お化け」のちぎり絵を作ります。	赤ちゃんおはなし会	10:30～11:00 2F和室 0～3歳児と保護者、10組(20人) 読み聞かせ、手遊び、童謡などを行います。
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。	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。
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。	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 8月は『ねないこだれだ』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。
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。	かみとだおはなし会	8月は、かみとだ<こわい>おはなし会です。2F和室にて当日受付、各10組(20人) ①16:30～17:00 3歳児～小学校低学年と保護者 ②17:30～18:00 どなたでも
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ました。 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。	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。※天候により中止になる場合があります。

※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 上戸地域交流センター TEL048-229-3133、戸田市立図書館上戸田分館 TEL048-442-1211

福祉保健センターからのお知らせ

極端な暑さに対して、命と健康を守る対策を確認しましょう

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！

熱中症での救急搬送が増えています。命と健康を守るために、熱中症対策を確認しましょう！

- 喉が渇く前に水分補給を行いましょう。
- 暑い時間帯の外出は控えましょう。
- エアコンを積極的に活用しましょう。
- 夜間睡眠時もエアコンを活用しましょう。
- 日傘の使用・帽子の着用をしましょう。
- 通気性の良い涼しい服装を心がけましょう。

★熱中症警戒情報とは★

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される場合に、都道府県ごとに発表されます。「熱中症警戒情報」が発表された時は、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

★熱中症特別警戒情報とは★

広域的に過去に例のない危険な暑さ等により、熱中症救急搬送者数の大量発生を招き、医療の提供に支障が生じることがある場合に、都道府県ごとに発表されます。

★クーリングシェルターとは★

危険な暑さから避難できる場所として市が指定した施設であり、熱中症特別警戒情報発表期間中、一般に開放されます。市内に16か所あります。あいパルもクーリングシェルターに指定されています。

