

あいソパル

PALDISE

2025 Vol.122 9

【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】

PINK RIBBON × HULA / とこカフェ祭り / ウクレレひろば /

戸田市囲碁同好会 紹介 / あいソパルサポーターズ倶楽部 サークル体験講座 /

ゲートキーパー養成講座 / わたしとあなたの大事なからだ / ホリデーヨガ

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

PINK RIBBON × HULA

ピンクリボン × フラ

フラを通して、乳がんについて知ろう

10/12(日) 10:00~16:00

共催: Pink Ribbon × Hula 実行委員会

キッチンカーも来るよ!



ピンクリボンは
乳がんの早期発見・診断・治療の重要性を伝えるシンボルマークです

10:00 オープニング♪ ウクレレタイム

フラ発表
スタート!

11:00 がんについてのお話

キャンサーフラ講師
見山磨希子さん

11:20 ハーラウ・ナー・カーネ・オ・イカイカ (前半)

11:50 フラオハナ プアナニキエレ 蕨教室

12:30 ハーラウ フラ オ ラウレア

13:10 プカラニフラ ホメ

13:50 ハーラウ カヴァイ ハアクラマヌ

14:30 メレフラタイム フラガール、フラボーイ、お客さん...
関係なくみんなで踊ろう!

15:20 ハーラウ・ナー・カーネ・オ・イカイカ (後半)

Let's
Hula!

9月から5月1回開催! **ウクレレ** お気楽 **ひろば**

9月13日(土) 15:00~17:00

講師: kulele しまさん

会場: あいパル 2階キッチンスタジオ

対象: 小学5年生以上

料金: 1,000円 (当日会場にて支払い)

持ち物: ウクレレ(レンタルはありません)、上履き/スリッパ

飲み物、お菓子、スナックなど持ち込み可

menu

- ・今回のかんたん 1DAY レッスン
- ・ハワイアンパンプを弾いてみよう
- ・ウクレレよろず相談(弦交換のやり方)

ほか

9月21日は「世界アルツハイマーデー」です

まわって知ろう! 見て・聞いて・体験して楽しもう!

とこカフェ祭り

9/20(土)
12:00~16:00

※事前申込制のイベントは
こちらの戸田市フォームから
お申し込みください。→



認知症を
聞く!

講演 ※事前申込制

物忘れと認知症って何がちがうの?
登壇: 戸田中央総合病院
医師 山崎圭先生

お薬を飲んでもらえる工夫について
登壇: ひつじ堂薬局
薬剤師 野口昌也先生 ほか

座談会 ※事前申込制

みんなで話そう、
認知症介護のこと

認知症サポーター
養成講座
※事前申込制

認知症を
体験する!

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
ネイルブース など



ほかにも...

VR体験 認知症の世界を体験してみよう!
車椅子体験・コグニサイズ
認知症をテーマにした読み聞かせ
「出張版 認知症ケア相談室」 など



高校生による
お茶会や
ステージの音楽演奏も
あるよ!

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。

認知症を
見る!

映画 ※事前申込制

若年性認知症をテーマにした
『オレンジランプ』の上映会

展示

各オレンジカフェの紹介
福祉用具展示
認知症関連図書を紹介



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、関連図書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?

『認知症サポーター養成講座』

10月24日(金) 14:00~15:30

定員: 20人 料金: 無料

講師: 戸田市中央地域包括支援センター

申込: 9/1(月)~

窓口またはお電話(048-229-3133)にて

認知症サポーターとは.....

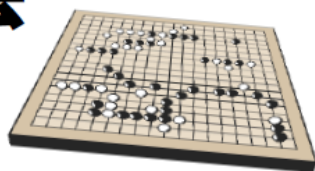
認知症という病気について正しく理解し、認知症の方や
介護者をあたたかく見守り、困っている時に声かけや
ちょっとした手助けができる『地域の応援者』です。

あいパルサポーターズ倶楽部紹介

Vol.6

戸田市囲碁同好会 (戸田市囲碁連盟)

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！



普段の
活動の様子



女性も！
子どもも！
みんなで！



囲碁を通して仲間が広がる

「戸田市囲碁同好会」は 1979 年 4 月 1 日に設立し、現在 34 名で活動しています。あいパルでは週 3 回の活動のほか、月に 2 回「子どもと初心者のための囲碁将棋ひろば」を開催しています。

コロナ禍で中止になるまでは、小・中学校で出前授業を行っており、地域の子どもたちに囲碁を教えていました。囲碁は、伝統ある国際的なゲームで、世代や国籍を超えて楽しめます。また、脳の活性化にもつながり、仲間も広がるので一石二鳥です。

あいパル以外でも活動や指導をしていたり、会場に来られない人のために出張対局を行ったり、文化祭囲碁大会をはじめとする各種大会も実施しています。これらの囲碁同好会の活動は、会員の方にとって生活の一部として、日々の習慣になっているとおっしゃっていました。



子どもも大人も男女も関係なく楽しむ

初心者から棋力は様々ですが、和気あいあいと楽しんでいます。最近、女流プロも活躍しており、老若男女関係なく楽しめます。

囲碁は難しいと思っている方には、丁寧にお教えしますので、見学にきてください。
「囲碁経験はあるけど、何年もしてないなあ」という方もぜひとも覗いてみてください。

【あいパルでのイベント】

- ・子どもと初心者のための囲碁将棋ひろば 第 1・3 土曜日 13 時～15 時
- ・サークル体験講座「囲碁入門講座」 10/11(土) 13 時 30 分～15 時 ※申込制

【活動日】

原則週 3 回 水・土・日曜日 13:00～15:30 問合せ先: 080-5378-8945【田中】

受講料
無料

あいパルで新しい趣味、始めてみませんか？

あいパルサポーターズ倶楽部 サークル体験講座

申込開始 9/5(金)～

『懐メロダンスサークル』

10/6(月) 13:00～14:10

定員:10 名

懐かしい曲（歌謡曲）に合わせて、
楽しくダンスをします。

活動日:原則第 1・2・4 月曜日 13:00～15:10
入会金:なし 1 回ごと 800 円



『囲碁入門講座』

10/11(土) 13:30～15:00

定員:10 名

視聴覚設備を使用して「囲碁のルール」を
説明した後、9 路盤で対局を体験します。

活動日:原則週 3 回 毎週水・土・日曜日 13:00～15:30
入会金:なし 月会費 500 円※入門者、高校生以下は無料



『美しい姿勢を作るピラティスストレッチ』

10/17(金) 9:00～10:00

定員:10 名

肩こり、腰痛、老化防止
身体を柔らかくするストレッチと姿勢を
改善するピラティスで、いつからでも
快適な生活を目指すことができます。

活動日:原則毎週金曜日 9:00～10:00
入会金:3,000 円 月会費:1,800～3,600 円



講座案内



赤ちゃん和妈妈のための ニコニコたいむ

★10月7日・21日(火)
☆9月2日・16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：★9/5(金)～ ☆受付中



パパと一緒にふれあいタイム

★10月19日(日)
☆9月21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：★9/5(金)～ ☆受付中



メガネは付属していません

手芸ひろば 「ビーズでつくるメガネホルダー」

10月17日(金)
10:00~12:00
定員：20人
講師：あいパル手芸ボランティア
料金：500円
申込：9/5(金)～



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

★10月16日(木) ☆9月18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：★9/5(金)～ ☆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

★10月25日(土) ☆9月14日(日)
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：★9/5(金)～ ☆受付中



体幹筋トレ&ビギナーエアロ

10月7日・14日・21日・28日、
11月4日・18日・25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：9/5(金)～



ペルビックストレッチA・B

10月1日・8日・15日・22日、
11月5日・12日・19日・26日(水)
全8回
A 10:30~11:45 B 13:30~14:45
対象：女性のみ
定員：各33人
講師：有山美由紀
料金：各5,280円(保険料込)
申込：9/3(水)～



美姿勢エクササイズ

10月11日・18日・25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：9/3(水)～



夜のリフレッシュ&リラックスヨガ

10月3日・10日・17日・31日、
11月7日・21日・28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：9/5(金)～

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



やさしいヨガ(入門編)

10月6日・27日、11月10日、
12月1日・8日・22日(月)
全6回
9:30~10:45
定員：33人
講師：AI
料金：3,780円(保険料込)
申込：9/4(木)～



リフレッシュヨガ

10月6日・27日、11月10日、
12月1日・8日・22日(月)
全6回
11:00~12:15
定員：33人
講師：AI
料金：3,780円(保険料込)
申込：9/4(木)～

ホリデーやさしいヨガ(入門編)

10月13日(月祝)
9:30~10:45
定員：33人
講師：AI
料金：630円(保険料込)
申込：9/4(木)～

ホリデーリフレッシュヨガ

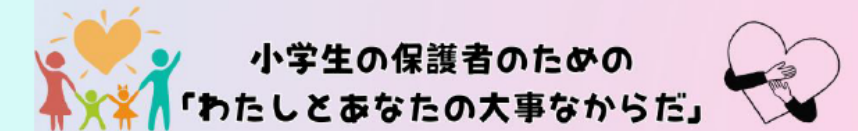
10月13日(月祝)
11:00~12:15
定員：33人
講師：AI
料金：630円(保険料込)
申込：9/4(木)～

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

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)
全21回
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)
申込：9/5(金)~10/4(土)まで



小学生の保護者のための 「わたしとあなたの大事なからだ」

10月26日(日)10:30~12:30

対象：小学生の保護者
(教育関係の方なども可)
定員：30人
講師：小村陽子
料金：無料
申込：9/5(金)～

託児あり

大切な子どものこころとからだを守るために、
「からだの権利」「からだの成長」「プライベートゾーン」
や伝え方など一緒に学びましょう。

《市民大学講座》 令和7年度戸田市ゲートキーパー養成講座

誰でもなれる!ゲートキーパー

～悩んでいる人に気づき、寄り添う～

ゲートキーパーってなに？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。
特別なスキルや資格は必要ありません。
誰でもゲートキーパーとなり、身近な人の支えになることができます。

【日時】9月28日(日) 10:00~11:30(受付9:30~)
【会場】3階ホール【定員】60名(先着順)
【対象】市内在住・在勤・在学の方
【講師】安藤 亘 氏

ホームページは
こちら



ビヨンドザボーダー株式会社 代表取締役
社会福祉士・精神保健福祉士

【申込】電話(048-446-6453)または市ホームページから

※本講座は「自殺」というテーマを扱います。ご自身の体調に合わせて、参加のご判断をお願いいたします。

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

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。

🦋 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日のはじまりにラジオ体操
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

9月13日・27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2・4火

9月9日・23日(火)
「クジラ」「クマノミ」
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**

9月23日(火・祝)10:00～11:30
どなたでも 定員：30人
※開演20分前から受付開始
上映作品「バンビ」

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」
※事前申込制。9/1(月)～
※開演20分前から受付開始
問合せは上戸田分館(TEL048-442-1211)へ

第2・4月 オセロひろば

9月8日・22日(月)
10:00～11:00
どなたでも
定員：各5組(10人)

**第3土 こどもと
初心者のための
囲碁将棋ひろば**

9月20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**

9月28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

**毎週木 めいせセラピーで
リラックス**

9月4日・11日・18日・
25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！**

9月3日・10日・17日・
24日(水)
10:00～10:30
どなたでも

**毎週金 赤ちゃん
おはなし会**

9月5日・12日・19日(金)
10:30～11:00
0～3歳児とその保護者
定員：各10組(20人)

**毎週金 みんなで
パルるんひろば**

9月26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
※11月は第2月曜日開催
11月10日(月)
10:30～11:30
どなたでも
申込：9/25(木)～
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
9月15日(月・祝)
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。

読書カフェ
9月21日(日)
14:00～15:30
どなたでも(中学生以上)
定員：15人
テーマ「星新一」
※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

**読書カフェ
～ゆるっとビブリオバトル編～**
10月13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 9/5(金)～
申込・問合せは上戸田分館
(TEL048-442-1211)へ

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

9月9日(火)・29日(月)
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

9月9日(火)・26日(金)・
29日(月)
10:00～12:00
どなたでも
自身と家族の健康、子育ての
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！ 本を探す（検索）



戸田市立図書館
ホームページ

読みたい本が図書館にあるか調べる時は、戸田市立図書館ホームページで検索をしましょう！

【かんたん資料検索(簡易検索)】タイトルや著者名などのキーワードで検索！

- 1 PCでは、戸田市立図書館のホームページをひらくと、中央に「かんたん資料検索」があります。スマホ版でログイン後は、右上のメニューボタンから「資料検索」を選択してください。

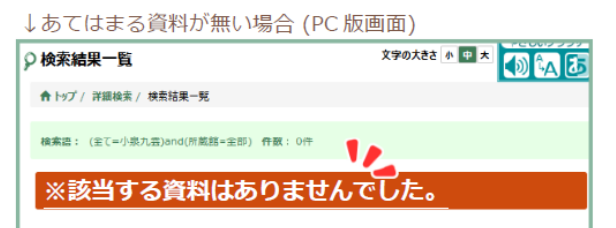


- 2 タイトルや出版社名などで検索できます。語句をスペースで区切るとかけ合わせ検索ができます。「一般書」「児童書」「紙芝居」「CD」「点字図書」「DVD」のみを探したいときは、□をクリックしてチェックを入れてください。



「詳しくはこちら」を押すと【詳細検索】に移動します。
「スマホ版」はスマホ版の【詳細検索】に移動します。
【詳細検索】では、書名・著者名・ISBNなど、探したい項目
を指定したり、AND・OR・NOTの条件を加えたり、在架状態
(棚にある状態か)や所蔵館(本がある場所のこと。中央図書館・
上戸田分館・他分室)を指定した検索ができます。

- 3 あてはまる資料があれば【検索結果一覧】が表示されます。タイトルをクリック(スマホではタップ)すれば、詳しい情報が分かるページ【書誌詳細】に移動します。該当する資料が無い場合は、「※該当する資料はありませんでした。」と表示されます。



あてはまる資料がある場合は「予約」ができます。
あてはまる資料が無い場合、PC版では
「リクエスト登録」ができます。(※市内在住者のみ)
「予約」と「リクエスト」は
次号以降ご紹介いたします！

💡 検索のコツ

一部でも図書館のデータベースと一致しない部分があると、「該当なし」になってしまいます。そこで…

単語や語句で調べる

タイトル全文ではなく、タイトルにある単語や
語句をくっつけて検索してみましょう。

数学と恋に落ちて 方程式を極める篇 → 数学 恋 方程式

似ているものに変えてみる

類語や似ている別のシリーズなどに
言い換えて検索してみましょう。

埼玉 るるぶ → 埼玉 まつがる

ひらがなで入力する

漢字に変換しなくても検索できます。
タイトルや著者の覚え間違い・変換ミスを防ぎ！

東野圭吾 → 東野啓吾 → ひがしのけいご

【No.49】 てはじ 手始めの3冊 暮らしのなかの「政治」



日本政治の中心地

『大図解 国会議事堂』

国士編纂部／編 国士社

みなさんは、国会議事堂に入ったことがありますか？

本書は、国会議事堂がどんな場所、実際に何が行われているのか、豊富なイラストや写真でわかりやすく書かれています。政治の基本的な知識から法案成立までの流れはもちろん、銅像の無い台座の秘密など思わず誰かに話したくなる豆知識もあり、楽しく「日本の政治」の仕組みを知ることができます。

実は、国会議事堂は誰でも無料で見学ができるんです。興味がある方は、ぜひ行ってみたいかがでしよう？



三ノ森がわかる！

『政治のわからないことを結論から教えてくれる本』

塚本哲生／監修 Gakken

「内閣総理大臣って何を決めているの？」「解散や総辞職はどんな時にされるの？」「政党交付金って何？」

ニュースを見て気になって調べてみたけど、ネットの情報は多すぎて何をしたらいいかわからない...。そんな時は本書がおすすめです。政治に関する知っておきたいトピックを、フラットな視点でコンパクトにまとめてくれています。ニュースを楽しむために、役立つ知識を気軽にアップデートしてみましょう。



「政治はなぜ必要？」

『図解はじめて学ぶみんなの政治』

アレックス・フリス／文 ケン・ストリート／イラスト
ヒュー・ロビンソン／監修 フリージナ・監修
国分良史／監修 筑館出版 晶文社

政治について「自分にはあまり関係のない話だ」と思っていないか？

本書は古代ギリシャの君主制から現代にいたるまでの流れとともに、選挙権の歴史や世界の政治を取り組む問題を取り上げ、政治は生活に不可欠なものであると述べています。多種多様な意見の人々が物事をまとめ、進めるために必要な政治のシステムは、日常生活の中で話し合い(議論)をする時にも必須です。政治への関わり方は選挙だけでなく、身近に感じることができる一冊です。

図書館の「こ」に注目

「めざせ！ジュニアライブラリアン」

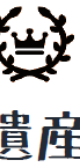
開催報告

夏休み期間中、上戸田分館では小学生向けのイベントをいろいろ開催しました。今回は特に小学4～6年生向けに開催した図書館の仕事と法律を学ぶイベント「めざせ！ジュニアライブラリアン」の様子をご紹介します。

前半は、行政書士の先生による法律のお話。「なぜ図書館は無料で使えるの？」という素朴な疑問から、図書館の歴史やこれらについて考えました。図書館は昔、利用に制限がある有料の場所でした。現在誰でも利用できるのは「図書館法」のおかげであることを知り、過去の歴史から法律の大切さを学びました。



後半は、図書館の仕事を体験しました。本を保護するフィルムを貼り付ける作業や、返却された本を棚に戻す排架作業、予約された本を探す作業などをしました。図書館の本は分類を元にした「請求記号」順に並んでいます。子ども達は「請求記号」を手掛かりにしつつ、なかなか見つからない本は「宝物探し」感覚で参加者同士協力しながら本を探していました。普段は入れない書庫に入って、図書館の裏側をのぞく体験も！貴重な経験ができた日となりました。



勝手に認定 みんなの戸田遺産

No.097 被爆アオギリ二世 ～平和を考える～



市役所の前庭にあるアオギリを皆さんはご存知ですか？この木はただの木ではありません。「被爆樹木」の苗木を譲りうけて植樹された、「被爆アオギリ二世」なのです。

80年前の8月6日、広島に原爆が投下されました。原爆の強烈な爆風と熱線は、爆心地から2キロメートル以内の建物をほとんどすべて破壊し、焼き尽くしたと言います。広島市では、爆心地からおおむね半径2キロメートル以内にある、被爆の惨禍を生き抜いた

樹木や焼け焦げた樹木の株から再び芽吹いた樹木を「被爆樹木」として記録しており、令和6年4月1日現在、159本が登録されています。

戸田市の被爆アオギリ二世は、広島平和記念資料館のそばに植えられているアオギリの苗木です。このアオギリは、もともと爆心地から約1.3キロメートルの場所にあった、広島通信局の中庭に植えられていました。原爆の熱線と爆風を浴びた側の幹が焼けてえぐられましたが、その傷跡を包む

ようにして成長を続け、昭和48(1973)年5月に現在の場所に移植されたそうです。広島平和記念資料館の平和データベースでは、火災でまる焼けになった広島通信局の庁舎とアオギリの写真を見ることができます。

戸田市に被爆アオギリ二世の苗が植えられたのは、平成18(2006)年のことです。この年は、市制40周年、平和都市宣言から20周年という節目の年でした。この年、戸田市では市民の親子3組を「平和大使」として、広島市で

行われた平和記念式典に派遣しています。広島平和記念資料館も見学していたようなので、もしかしたら被爆アオギリも見ているかもしれません。

被爆アオギリ二世の苗は、平和の象徴として全世界に広がり、各地で育成されているそうです。私たちもこのアオギリを見ながら、今一度平和について考えてみてはいかがでしょうか。

参考にした資料

＊『広島の木に会いに行く』石田優子／著 偕成社

＊『被爆アオギリと生きる』広岩近広／著 岩波書店

＊『広報戸田市 平成18年版』戸田市役所秘書広報課／編集 戸田市役所秘書広報課

＊広島市「被爆建物・樹木・橋梁について」

https://www.city.hiroshima.lg.jp/at-omicbomb-peace/fukko/1021101/1026920/1015139.html

＊広島平和記念資料館 平和データベース
https://hpmn-db.jp/

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？



『認知症になった蛭子さん』
蛭子能取／著
光文社

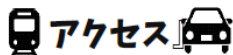
【ハッとして！GOODポイント】

「せい」ではなく、「おかげ」と考えるポジティブな発想

自分や家族が認知症と聞くと悲観する人がまだまだ多いと思います。私の祖母は認知症を発症しましたが、都合の悪いことだけ忘れて後は何々として笑っています。忘れられなかった嫌なことが忘れられる、その在り方はある意味幸せなのかもしれません。ポジティブに言えば「物忘れのプロ」。できなかったことができるようになったりするので、全てが悪いことばかりではないのかもしれない。

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

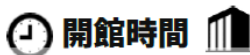
駐車場案内

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



9:00～21:30

※センター窓口受付は20:00まで

センター休館日 なし
図書館休館

9/30(火)・※10/1(水)～10/3(金) ※特別整理期間

12/16(火) 臨時休館
館内工事のため

あいパル 戸田市

検索

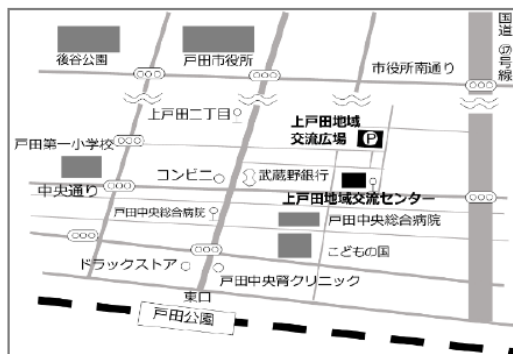
X(旧 Twitter)
Facebook
Instagram
LINE
YouTube



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」9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9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 ★10:30～ 歌声サロン ※要事前申込 	2 	3 ★10:00～ 脳トレ体操 	4 ★10:00～ ぬりえセラピー 	5 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 	6  あいパル 10才のお誕生日会 	7 
8 ★10:00～ オセロひろば 	9 ★10:00～ 新聞ちぎり絵 ★10:00～ 健康相談& つじちゃんルーム 	10 ★10:00～ 脳トレ体操 	11 ★10:00～ ぬりえセラピー 	12 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 	13 ★11:00～ おもちゃの病院 ★15:00～ ウクレレひろば 	14
15 敬老の日 ★10:30～ モルックひろば 	16 	17 ★10:00～ 脳トレ体操 	18 ★10:00～ ぬりえセラピー 	19 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 	20 ☆12:00～16:00 とこカフェ祭り ★13:00～ 囲碁将棋ひろば 	21 ★10:30～ かみとだ おはなし会
22 ★10:00～ オセロひろば 	23 秋分の日 ★10:00～新聞ちぎり絵 ★10:00～パルシアターと かみとだおはなし会 ★13:00～大人の パルシアター※事前申込 	24 ★10:00～ 脳トレ体操 	25 ★10:00～ ぬりえセラピー 	26 ★10:30～ みんなで パレるんひろば 	27 ★11:00～ おもちゃの病院 	28 ★13:00～ ボードゲーム ひろば
29 ★10:00～ 健康相談& つじちゃんルーム 	30 図書館休館日 (10/3まで) 	 news! 9月から月1回開催！ ★ウクレレひろば 9月13日(土) 15:00～17:00 講師：kulele しまさん 会場：2階キッチンスタジオ 対象：小学5年生以上 料金：1,000円 (当日会場にて支払い) 持ち物：ウクレレ(レンタルはありません) スリッパ/上履き 飲み物、お菓子、スナックなど持ち込み可  お気楽♪				

←このイラストがある日は
ラジオ体操があります
※あいパル10才のお誕生日会では、
2日間とも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

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。

☆とこカフェ祭り

9月20日(土) 12:00～16:00

講演や座談会を聞き、
映画や展示で見て、
ワークショップ等で体験して、
認知症を知ろう！

キッチンカーや、
音楽発表もあります！
詳しくはミニコミ誌9月号を
ご覧ください。

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。

ウクレレひろば	15:00～17:00 2Fキッチンスタジオ 小学5年生以上 料金：1,000円 持ち物：ウクレレ(レンタルはありません)、上履き/スリッパ 課題曲練習、ハワイアンバンプを学ぼう、ウクレレよろず相談(弦交換など)	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、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。
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。 9月は「クジラ」「クマノミ」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	10:00～11:30 3F研修室 どなたでも、30人 9月は『パンピ』の上映とミニおはなし会を行います。 13:00～ 大人のパルシアターは『東京物語』を上映します。※事前申込制
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。親子でのご参加も大歓迎です！ 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	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。 9月のテーマは「空」。工作はトンボの眼鏡を作ります。
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。	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 上戸田地域交流センター 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 *** 9月10日～16日は自殺予防週間です ***

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！

【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
※対象：戸田市民の方 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
※月～金曜(祝休日除く) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
9:00～12:00、13:00～16:00
◆埼玉いのちの電話
048-645-4343
→24時間、365日
0120-783-556
→毎日16:00～21:00
(毎月10日は8:00～翌8:00)



あなたの寄り添いが誰かの力に
～ゲートキーパーをご存じですか？～
ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、見守る人＝「命の門番」とも言える人のことです。特別な資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。
ゲートキーパーについて(戸田市ホームページ) →




「もっと学びたい！」
「ゲートキーパーになりたい！」
という方は…

ゲートキーパー養成講座
【日時】9月28日(日) 10:00～11:30 (受付9:30～)
【会場】3階ホール 【定員】60名(先着順)
【対象】市内在住・在勤・在学の方
【講師】ビヨンドザボーダー株式会社 代表取締役 社会福祉士・精神保健福祉士 安藤 亘 氏
【申込】電話(048-446-6453) または市ホームページから