

あいパル

PALDISE

2025 10
Vol.123

【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



今月の表紙は あいパルサポーターズ倶楽部
「ハッピーピラティス」の皆さんです

【特集】

Pink Ribbon × Hula / 第4回 あいパル音楽祭 出演者・出展者募集 /
あいパル10才のお誕生日会 報告 / ハッピーピラティス 紹介 / がん講演会 /
【市民大学講座】戸田ぶらりウォーク～喜沢の巻～ / ケアラーパネル展
講座・イベント案内 / ハッとして！GOODカード



～がんになっても安心して暮らせる社会を目指して～

Pink Ribbon × Hula

ピンクリボン×フラ

10/12(日) 10:00～16:00



フラダンス、ウクレレ、メレフラタイムあり

詳細は館内で配布中のちらしをご覧ください

多目的室 4・5



Pink & colorful!! フラガールの森カフェ

市内在住のアーティスト、kūlele shima さんによる
等身大のフラガールアートパネルがお出迎え♪
キッチンカー、あいパルカフェの食事を楽しみながら
家族みんなでゆっくり過ごせる空間です。

上戸田分館所蔵関連本紹介コーナー
国立がん研究センターが作成したがん情報の
冊子や、がんに関する本を展示します。
コーヒー・紅茶を飲みながらがんを知ろう♪

ハワイアンクラフトストア



Hawaiian
キルト展示

フラガールガレージセール
あなたの欲しかった何かが見つかる!!
寄付によるフラアイテムの販売です。

フラドレス・ヘアクリップ・
ハワイアンレイなど 300 円
パウのみ 1,000 円
バッグ・サンダル・Tシャツは
未使用品のみ。

掘り出し物
あり♡



**シュシュにもなる
ハワイアンブレスレット**

料金:500 円

対象:どなたでも

(未就学児～小学2年生は保護者同伴)

当日受付・材料なくなり次第終了



キッチンカー&飲食販売
ハワイアン料理のお弁当や
スイーツなどを販売します。

✿Bear's PuPu ✿STOVE C.S.

✿étoile ✿ALOHA DOG CAFE



ロミロミ

ハワイの伝統的なマッサージ、
ロミロミが体験できます。(20分/1,000 円)
癒しの技術で心身ともにリラックス♪

広 場

ウクレレオープンマイク! ホール

ステージに立って
ウクレレを披露しませんか?
みんなでステージを盛り上げよう♪

エントリー方法:当日受付、
黒板記入方式

時間:12:30～14:00
ウクレレは貸出も出来ます。

ウクレレ無料体験!
ウクレレの楽しさを体験しよう♪
子どもから大人まで大歓迎!

対象:ウクレレに初めて触る方
(小学5年生以上)

時間:14:15～15:00



第4回

あいパル 音楽祭

2026

5/9(土)～10(日) 出演者・出展者募集!



第4回あいパル音楽祭 出演者・出展者募集に伴う説明会

- ・11月8日(土) 14:00～15:30 3F ホール
- ・11月16日(日) 14:00～15:30 1F 多目的室

2日間のうちどちらかにご参加ください。両日内容は同じです。
出演・出展の申込には、説明会への参加が必須となります。

事前申込制
10月1日(水)～
受付開始

募集要項は、10月25日(土)から、あいパル1Fロビーで配布、あいパルHPからもダウンロード可能予定

【出演者 募集】

発表出演者(ホール・広場・研修室)
絵本『14ひきのあさごはん』演奏者
ワークショップとのコラボ演奏 等

【出展者 募集】

ワークショップ出展者
(楽器工作、楽器体験、音楽にまつわる小物の販売 等)

【新企画『MUSIC+』(ミュージックプラス) 出展者募集]

～音楽と芸術の出会いが、化学反応を引き起こす、新しい形の
展示会～ 詳しくは館内に配布のチラシをご確認ください。

あいパル音楽祭実行委員会
問合せ:あいパル窓口またはお電話にて
☎048-229-3133

「あいパル 10 才のお誕生日会」 を開催しました!

IPAL 10th Anniversary



あいパルは2015年9月に開館し、今年で10周年を迎えました。
9月6日(土)・7日(日)の2日間、10才の誕生日をお祝いするイベントを
開催し、子どもから大人まで多くの方に来場いただきました。
2日間晴天にも恵まれ、発表やイベント、模擬店など様々な催しを楽しんで
いただきました。
10才を迎えたあいパルもどうぞよろしくお願いいたします。



たくさんのお祝いメッセージ
ありがとうございました!



あいパルサポーターズ倶楽部紹介

【コラム】一緒に学ぼう！ 助産師/思春期 保健相談士 小村 陽子

Vol.7

ハッピーピラティス

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！



▲先生の美宅玲子さん



ピラティスは
ドイツ人のピラティスさんによって
考案されたんだって！



リラックスして、でも芯は通して

「ハッピーピラティス」は2011年に活動を開始して、今年で15年目になります。上戸田公民館での講習会に参加した方がサークルをたちあげ、現在に至ります。

活動日に取材に何うと、ゆったりとした音楽が流れており、とてもリラックスできる空間でした。先生の誘導でピラティスの器具(専用のリング)を使いながら、時にはセルフマッサージも取り入れ、呼吸と連動した動きで関節等をほぐします。ポーズごとに、どの臓器や神経系にアプローチしているのかも、先生が丁寧に説明されていました。

会員の方にお話を何うと、「身体がほぐれてすごくリラックスできます」「ケガをしない身体づくりになります」とお話してくれました。レッスン中、先生の「身体の外側の力は抜けていて、でも中は芯が通っています」という言葉が印象的でしたが、しなやかな身体づくりが大切なのですね。

いつからでも「快適な生活」を

「ピラティスはもともとリハビリから始まっています。体幹を鍛えて身体をほぐすので、レッスンが身体を動かすきっかけになるとともに、生活の中で正しい姿勢を過ごせる手助けになります。肩こり・腰痛・老化防止に効果的です。ピラティスで、いつからでも快適な生活を目指せます。」とお話いただきました。随時、体験を受付していますので、ぜひ参加してみてください♪

【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
問合せ先: 080-3346-5006(梅澤)

「性教育」と聞くと何を考えますか？

「生理、精通、妊娠、避妊の話でしょ。」と思うのではないのでしょうか。これらは性教育の一部です。私たち大人は、性教育をちゃんと受けてこなかった人が多いと思います。そのため「子どもたちにどう話していいかわからない。自然でいい。」と考えてしまうのも無理ありません。「寝た子を起こすな」という意見も聞かれます。しかし今の社会は、インターネットやSNSの普及で、私たちが子どもの時の環境とは大きく変わっています。インターネット、SNSなどには誤った情報もたくさんあります。また子どもを性の対象として悪いことをする人々もいます。性教育を受けた子どもたちは、性行動が慎重になり初体験年齢が上がることや、意図しない妊娠や性感染症のリスクが下がるという調査結果が出ています。

国際的には「包括的性教育」という人権、性の多様性、体の変化、生殖、ジェンダー平等、コミュニケーション、情報リテラシー、性的同意、バウンダリーなどのテーマを発達段階に応じて学ぶことが推奨されています。

ユネスコ(国連教育科学文化機関)が作成した「国際セクシュアリティガイダンス」に具体的な指針が示されています。この指針では、性教育は「5歳」から始めることを推奨しています。日本では小学校4年、5年生から心と体の変化などの授業が始まります。国際的な動きから遅れている日本ですが、2021年より文部科学省が新しい取り組みとして「生命(いのち)の安全教育」を始めました。幼児から大学生・一般向けに学習用スライドを公開しています。

お子さんが5歳を過ぎていても大丈夫です。

まず「あなたはとても大事。あなたの体は大事」と事あるごとに伝えていきましょう。例えば、体の部位の名前を知り、体を自分で洗うことができるようにしていくことから始めるのもいいかもしれません。何か質問されたら、驚いて叱ったりしないでください。まず「いい質問だね」と言いながら落ち着きましょう。そして、どうして知りたいか訊いてみましょう。その答えで伝える内容が違ってきます。大事なことは、何を訊いてもいい、恥ずかしいことではない、一緒に考えていくという雰囲気です。分からない時は「調べておくれ。」と伝え、調べてから話してあげてください。最近、性教育関連の書籍がたくさん出版されています。図書館に参考になる本、絵本がたくさんあります。気に入った本があれば、購入しいつでも家族が読めるようにしてもいいと思います。

子どもの性に対する疑問は、彼らの心と体を守るチャンスです。

性に関する問題は、子どもだけでなく大人も誰もが当事者になりえます。身構えず、大人も子どもと一緒に学んでいきましょう。



無料

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 託児あり



申込受付中

【開催報告】スポーツ療育イベント

8月10日、23日の2日間にわたり、スポーツ療育イベントを開催しました。スポーツ療育とは、子どもの障害特性を理解している指導者と共に無理なく、楽しく身体を動かし、ボールに触れたりゲームをしたり、新たな可能性や能力を引き出すことを意図しています。参加した子どもたちは、スポーツ療育イベントにより新たな交流の場で様々な成功体験をして帰っていかれました。



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



赤ちゃんとママのためのニコニコたいむ

★11月4日・18日(火)
☆10月7日・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7組
講師：小村陽子
料金：各700円(保険料込)
申込：★10/5(日)～ ☆受付中



パパと一緒にふれあいタイム

★11月30日(日)
☆10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：★10/5(日)～ ☆受付中



ハワイアンリトミック A・B・C

11月6日・20日、
12月4日・18日(木) 全4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3,440円(保険料込)
申込：10/7(火)～



ヴァイオリンと一緒にリトミック A・B

11月29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：10/5(日)～



わくわくサイエンス A・B 「光るプレートを作ろう」

11月16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：10/5(日)～



手芸ひろば 「ハギレでつくるクリスマスリース」

11月21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：10/5(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

★11月20日(木) ☆10月16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：★10/5(日)～ ☆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

★11月22日(土) ☆10月25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：★10/5(日)～ ☆受付中



美姿勢エクササイズ

11月1日・8日・15日・22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：10/6(月)～



曲に合った弾き方を学びたい人のための「UKULELE 中級講座」

11月2日・9日・16日・23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：10/5(日)～



基礎的なテクニクを身につけたい人のための「UKULELE 初級ベーシック講座」

11月2日・9日・16日・23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：10/5(日)～

ホリデーやさしいヨガ(入門編)

11月24日(月祝)
9:30～10:45
定員：33人
講師：AI
料金：630円(保険料込)
申込：10/7(火)～

ホリデーリフレッシュヨガ

11月24日(月祝)
11:00～12:15
定員：33人
講師：AI
料金：630円(保険料込)
申込：10/7(火)～



戸田市囲碁同好会 サークル体験講座 「囲碁入門講座」

10月11日(土)
13:30～15:00
定員：10人
料金：無料
申込：受付中

～あいパルで楽しみながら学ぼう!～

大人からの手習い 暮らしに役立つペン習字

11月29日、12月6日・20日、
1月10日・24日(土) 全5回
14:30～16:00

定員：18人
講師：飯塚稚世
料金：4,000円
申込：10/5(日)～

第1回では、姿勢やペンの持ち方から、ボールペンで名前を書く練習等を行います。
第2回以降は、実際に、手紙やはがき、のし袋(筆ペン)の書き方を教わります。

女性のためのがん講演会

若いうちから知って備える がんとうわたしの健康

市民大学講座

がんは20代～30代女性にも身近な病気です。いざというときに慌てないために、がんになる前に知っておきたいことをお伝えします。毎日忙しくて、つい後回しにしてしまいがちな自分の健康のことですが、まずは「がん防災」から始めてみませんか?

日時 2025/10/25(土) 10:00～11:30 (受付9:30～)

会場 上戸地域交流センター(あいパル)3階ホール

講師 一般社団法人 がんとう働く応援団
共同代表理事 乳がんサバイバー 野北 まどか氏
悪性リンパ腫サバイバー 芝原 薫 氏

定員 60人 ※要申込み(電話または電子申請)

対象 市民・在勤者 参加費 無料



申込み・問合せ 戸田市福祉保健センター 健康づくり担当
☎:048-446-6453 FAX:048-446-6284



申込みはこちら

申込・問い合わせ

申込方法：窓口・電話(☎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。

あひ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  10月11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 10月14日・28日(火) 「ゾウ」「焼き芋」 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  日 10月5日(日) 10:30～11:30 11月3日(月・祝) 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 10月「14ひきのかぼちゃ」 11月「NHK こども人形劇」
第2・4月 オセロひろば 10月13日・27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 初心者のための 囲碁将棋ひろば 10月4日・18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 10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	大人の パルシアター 11月3日(月・祝) 13:30～15:30 どなたでも 定員：60人 ※開演20分前から受付開始 上映作品「禁じられた遊び」 申込：10/5(日)～事前申込制
毎週末 めりえセラピーで リラックス 10月2日・9日・16日・ 23日・30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！ 10月1日・8日・15日・ 22日・29日(水) 10:00～10:30 どなたでも	金 赤ちゃん おはなし会 10月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)	金 みんなで パルるんひろば 10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 12月1日(月) 10:30～11:30 どなたでも 申込：10/25(土)～ 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 10月11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。	あひ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  10月14日(火)・31日(金) 10:00～12:00 どなたでも 地域で活躍するコミュニティー 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  10月14日(火)・24日(金)・ 31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。	
絵本カフェ 10月19日(日) 14:00～16:00 どなたでも(中学生以上) 定員：15人 テーマ「しろくまちゃん のほっとけーき」 ※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～ 11月24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 10/5(日)～		

視覚に障がいがある方のための 新サービスがスタート



アクセシブル ライブラリー



Q.「アクセシブルライブラリー」ってなに？

- A. 視覚障がい者のための電子図書館サービスです。
 電子書籍を音声自動読み上げシステムで読む(聞く)ことができます。
 読み放題のサブスクリプションサービスなので、貸出や予約などの手続きもありません。
 Webサイトはスクリーンリーダーで読み上げることで、障がいのある方が独力で操作できます。
 読み上げ機能は、声の速度や高低を変更できるため、利用者の聞きやすい設定にすることができます。
 サービスの詳細については、アクセシブルライブラリーホームページ(<https://acc-lib.mediado.jp/>)をご覧ください。

Q.利用できる人、費用は？

- A. 戸田市在住で障害者手帳(視覚障害)をお持ちの方はだれでも無料で使うことができます。
 ※障がいの等級は問いません
 詳細は戸田市内の図書館カウンターにてお問合せください。

Q.どうやって使うの？

- A. 戸田市内の図書館カウンターにて、専用のIDカードを発行します。
 利用申請は代理人の方でも可能です。
 カードに記載の二次元バーコードからサイトにログインすることで利用できます。
 Webブラウザが使用できれば、PCからの利用もできます。アプリのインストールは不要です。

(見本)



PCのWebブラウザ利用で
ID・パスワードを入力する場合は、
介助者の方と一緒にご利用ください。

問合せ先

戸田市立図書館上戸田分館
 TEL：048-442-1211 FAX：048-229-3824
 E-mail：kamitoda7toshokan@ipal-friendship.net



市民大学講座

戸田ぶらりウォーク

喜沢の巻

戸田の歴史と文化を「戸田歴史ガイド」の方々の解説と共にめぐる「戸田ぶらりウォーク」。今回は、喜沢地域を中心に、地元の歴史やおもしろいオブジェを堪能します。今回の見所はコチラ！

★ポイント★ ささ舟の路

喜沢地域の公園は、市内の公園の中でもユニークで一風変わったオブジェがあることで知られています。名前も、「アリスの広場」や「竜神の広場」「一寸法師の広場」など、一度聞いたら忘れられないインパクトのあるものばかり。喜沢二丁目にはまさに野外美術展ともいえるパブリックアートのスポットとなっているのです。これらの広場と、それをむすぶ「ささ舟の路」は、グリーンネットワーク事業の一環として、約2年の歳月をかけ、平成年度に完成しました。

★ポイント★ 常福寺

この「ささ舟の路」は、個性的な魅力ある郷土づくりに向けた取り組みに対して国から贈られる「手づくり郷土賞」を平成の年度に見事受賞しています。普段、何気なく通り過ぎていた道や公園が、その由来を知ると、何となく輝いて見えてきます。

常福寺には、「常福寺当麻曼荼羅」「寛政の宝篋印塔」「名号塔」と、なんと3つも市指定文化財があります。今回は3つすべて見る事ができます！

特に、「常福寺当麻曼荼羅」は、今回特別に見せていただきます。「当麻曼荼羅」は浄土教の教えをわかりやすく具体的に図示した浄土変相図の一つで、当麻寺（奈良県）に残されているところから当麻曼荼羅と呼ばれています。常福寺の当麻曼荼羅は、1822年（文政5年）から1824年（文政7年）にかけて描かれたものです。色彩がたいへん鮮やかで、大きさも縦・横2メートルとかなり大幅なので、見てたえも抜群です。

開催日時 11月1日（土）

13:30 出発 15:00 解散

※13:20 東部福祉センター前集合

ガイド役：戸田歴史ガイドの会

対象：中学生以上

（小学生は保護者同伴なら可）

定員：15人 料金：10円（保険料）

申込：10月5日（日）～

上戸田分館（048-442-1211）まで

解散場所 東部福祉センター

常福寺

竜神の広場

アリスの広場

一寸法師の広場

ささ舟の路

下戸田氷川神社

集合場所 東部福祉センター

1階
ラウンジ

11月は埼玉県「ケアラー月間」

ケアラーパネル展

10月21日（火）～27日（月）

2階
上戸田分館

「ケア」って何だろう？どんな事をしているの？
最近よく聞く「ヤングケアラー」「ビジネスケアラー」
ってどういう人たちの？
ケアをしている方も、経験が無い方も、「ケアラー」を
正しく知っていただけるようなパネルを展示します。



認知症啓発展示 開催中

10月31日（金）まで

※センター・図書館休館日：10月20日（月）

※図書館休館日：10月1～3日（水～金）・31日（金）

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？

アンケートにお答えいただいた方には、
認知症サポーターキャラバン公式キャラクター
「ロバ隊長」のペーパークラフトをプレゼント！

ハロウィンおはなし会

絵本や紙芝居、ゲームでハロウィン気分を楽しもう！
最後には全員で館内パレードもします。
仮装しての参加も大歓迎♪



10月19日（日） 10:30～11:30

対象：3歳児～小学校低学年

定員：10組（20人）

（※会場の定員により、お子さんの入室を優先する場合があります。）

ご了承ください。）

会場：研修室

料金：無料

当日受付 先着順

※問合せは上戸田分館

窓口またはお電話（Tel048-442-1211）まで



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？



『“深読み”の技法』
小池 陽慈／著
笠間書院

【ハッとして！GOOD ポイント】 情報化社会必見！“深読み”の極意

物事について考える時、今はPCやスマートフォンを使えば「答え」らしきものがすぐわかる便利な時代なので、白黒ははっきりつけたくなくなりますよね、本書は“深読み”の大切さについて教えてくれます。わからない状態にあえてとどまり、思考を深めながら本を読む。一見すると時間の無駄のように思えることも、自分自身の考え方を形作る上でとても大切なことだと気付かされました。

◀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！

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

センター休館日 10/20(月)

図書館休館日 10/1(水)～10/3(金)

※特別整理期間、10/20(月)、10/31(金)

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」10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

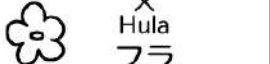
戸田市立図書館上戸田分館

TEL 048-442-1211 FAX 048-229-3824

Mail kamitoda7toshokan@ipal-friendship.net

責任／フレンジシップ上戸田共同事業体

2025年10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。	認知症啓発展示 館内マップをご覧ください 9月1日(月)～ 10月31日(金)まで ※図書館内は30日まで	1 図書館休館日 ★10:00～ 脳トレ体操	2 図書館休館日 ★10:00～ ぬりえセラピー	3 図書館休館日	4 ★13:00～ 囲碁将棋ひろば	5 ★10:30～ パルシアターと かみとだおはなし会
6 ★10:30～ 歌声サロン ※要事前申込	7	8 ★10:00～ 脳トレ体操	9 ★10:00～ ぬりえセラピー	10 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会	11 ★10:30～ モルックひろば ★11:00～ おもちゃの病院	12  Pink Ribbon ピンクリボン  X Hula フラ
13 スポーツの日 ★10:00～ オセロひろば	14 ★10:00～ 新聞ちぎり絵 ★10:00～ 健康相談& つじちゃんルーム	15 ★10:00～ 脳トレ体操	16 ★10:00～ ぬりえセラピー	17 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会	18 ★13:00～ 囲碁将棋ひろば ★15:00～ ウクレレひろば	19 ★10:30～ ハロウィン おはなし会
20 休館日	21	22 ★10:00～ 脳トレ体操	23 ★10:00～ ぬりえセラピー	24 ★10:30～ みんなで パルるんひろば	25	26 ★13:00～ ボードゲーム ひろば
27 ★10:00～ オセロひろば	28 ★10:00～ 新聞ちぎり絵	29 ★10:00～ 脳トレ体操	30 ★10:00～ ぬりえセラピー	31 図書館休館日 ★10:00～ 健康相談& つじちゃんルーム	ケアラーパネル展 1階ラウンジ、 2階上戸田分館にて 10月21日(火)～ 27日(月)	戸一小作品展 1階ギャラリーにて 10月21日(火)～ 31日(金)

～がんになっても安心して暮らせる社会を目指して～

Pink Ribbon × Hula
ピンクリボン×フラ

10月12日(日) 10:00～16:00

※詳細は館内配布のチラシをご覧ください

1F 広場 ウクレレやフラの発表、体験コーナー、キッチンカー
 1F 多目的室4・5 Hawaiianキルト展示やカフェ、ガレージセール
 3F ホール ウクレレ無料体験、ウクレレオープンマイク

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。

ウクレレひろば	15:00～17:00 2Fキッチンスタジオ 小学5年以上 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、ハワイアンパンプを学ぼう、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。 10月は「ゾウ」「焼き芋」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どはおはなし会	10:00～11:30 3F研修室 どなたでも、30人 10月は『14ひきのかぼちゃ』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。親子でのご参加也大歓迎です! 囲碁・将棋をボランティアが丁寧に教えてくれます。	ハロウィンおはなし会	10:30～11:30 3F研修室 3歳～小学校低学年、10組(20人) 10月のかみどおはなし会は「ハロウィン」です。 絵本や紙芝居、ゲームでハロウィン気分を楽しもう!仮装しての参加也大歓迎!
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

女性ののためのがん講演会～若いうちから知って備えるがんとわたしの健康～

がんは20代～30代女性にも身近な病気です。いざというときに慌てないために、がんになる前に知っておきたいことをお伝えします。毎日忙しくて、つい後回しにしてしまいがちな自分の健康のことですが、まずは「がん防災」から始めてみませんか?

- *講師 ・一般社団法人がんと働く応援団 共同代表理事 乳がんサバイバー 野北まどか氏
・一般社団法人がんと働く応援団 悪性リンパ腫サバイバー 芝原薫氏
- *日時 10/25(土) 10:00～11:30 (受付9:30～)
- *会場 上戸田地域交流センター(あいパル) 3階ホール
- *対象 市内在住・在勤の方 定員 60人・要予約・費用無料
- *申込 市ホームページから、または電話で (※先着順)

講演会について
(戸田市ホームページ) ➡



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!

10月は、「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」です

がんは早期発見することで、治療費や身体への負担が最小限に済みます。自分のため、大切な人のためにも、ぜひがん検診を受けましょう。

*胃内視鏡検査、前立腺がん検査は今年度定員に達したため、お申込み受付を終了しました。

がん検診について
(戸田市ホームページ) ➡



肺がん	40歳以上
大腸がん	40歳以上
胃がん(X線検査)	40歳以上
子宮がん	20歳以上の女性で、前年度戸田市の子宮がん検診または妊婦健康診査を受けていない人
乳がん	40歳以上の女性で、前年度戸田市の乳がん検診を受けていない人