

あいパル

PALDISE

2025 12
Vol.125

【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】

あいパル みんなの防災 DAYS / ポーフラ 紹介 / ゆく年くる年 あいパル /
2・3月 歌声サロンの申込日について / 図書館の福袋
講座・イベント案内 / ハッとして! GOODカード /
私の大切な一冊 / 手始めの三冊



イベントを通して楽しく学ぼう！

あいパルみんなの 防災DAYS

1/24土 ~ 2/1日

防災グッズ
販売あり！

災害が
きたら…？

日々の
備えは…？

同時
開催

男女共同参画パネル展
「わたしの」防災対策」

10:00~16:00

1階ギャラリー(多目的室5)

※最終日は16:30まで

●この色のイベントはどなたでも参加できます

1/16(金)
10:00~
12:00

手芸ひろば
パラコードの
ドリンクホルダー

災害時に様々な用途で活躍するパラコードで、
ドリンクホルダーを作ります。

会場:3階 アトリエ
定員:20人
講師:あいパル手芸
ボランティア
料金:500円
申込:12/5(金)~



1/25(日)
11:00~
14:00

広場で！みんなで！
あったか防災

冷たくてもおいしい非常食、あっためて食べ
たらもっとおいしい！
非常食の試食と防災に関する展示をします。

会場:あいパル正面広場
申込:当日受付



1/25(日)
13:00~
16:30

防災ゲームで楽しもう！
ボードゲームひろば

様々なボードゲームで遊べるイベントです。
1月は防災関係のゲームもお選びいただけます。
楽しみながら、防災について考えてみましょう！

会場:3階 アトリエ
対象:3歳以上の方
※2歳以下は保護者同伴で入室可能
定員:20人
料金:中学生以下…100円
高校生以上…200円
運営協力:七つの海ボードゲーム会
申込:当日受付



1/27(火)
10:00~
12:00

ママと赤ちゃんを守る
防災離乳食講座

停電や断水の中でもできる離乳食の対応方法に
ついて、4児の母でもある管理栄養士が実体験
を交えながらお伝えします。

会場:2階 キッチンスタジオ
定員:24人
料金:1,500円
講師:管理栄養士 久留裕美子
申込:12/5(金)~



託児
あり

あいパル BO-SAI Club 活動中！



オープンチャット
登録してね♪

◆あいパル BO-SAI Club が目指すこと

一人ひとりが防災の大切さを実感し、日ごろから防災のことを意識するようになってほしい。防災のことを気にして、行動する人を一人でも増やしていきたい。もし災害が起こった時には、みんなで助け合えるような仲間をつくっていききたいと思います。

◆あいパル BO-SAI Club ではこんなことをします

- ・防災についてみんなでワイワイ話して盛りあがります。
- ・企画を持ち寄ったり、イベントを行ったりします。
- ・あいパルの展示コーナーをみんなでつくります。

※興味のあること、やってみたいことがあれば、気軽に参加してください。

◆これまでの活動「#防災カフェ」

あいパルのお祭りの中で、防災に関する展示や体験ブース「#防災カフェ」を出展しています。コーヒーを飲みながら、防災についてちょっと詳しくなれるコーナーです。お祭りの中で見かけたら、ぜひ立ち寄ってみてください。「あったか防災」の企画や当日の運営もやっています。一緒にやってみたい方、いつでも大歓迎です！



1/31(土)
13:30~
15:00

もし災害が
起こったら…？
防災日本語講座

水害と地震に対する日頃の備え、災害発生、
避難所に行くまでの流れについて、
外国人の方向けに解説します。

会場:3階 研修室
対象:外国人
(初級~日常会話ができる程度)
※日本人のサポート・見学可能
要事前連絡
定員:20人
料金:無料
申込:12/5(金)~



【講師】
戸田市まちづくり応援団
千原 もも子

1/31(土)
10:00~
12:00

【市民大学講座】
アクティブ避難DAY
災害時、子どものまわりにおきること
~災害に強い共助の地域づくり~

災害時、要支援者のまわりで何が起きる？
事前に知識を持ち、
つながりを備える講座です。

会場:3階 ホール
定員:50人
料金:無料
連携:福祉で防災
ネットワーク
申込:12/5(金)~



【講師】
京都教育大学講師
伊藤 駿

託児
あり

2/1(日)
10:30~
12:00

乳幼児のための
救命救急・応急

いざというとき子どもを守るために、
AEDの使い方や誤嚥の対処法について
消防署職員から教わります。

会場:3階 軽体育室
定員:30人
料金:無料
講師:消防署職員
申込:12/5(金)~



託児
あり

2/1(日)
13:30~
16:00

【市民大学講座】
「学んで備える、
戸田市の災害リスク」
十クロスロード体験
(シミュレーションカードゲーム)

前半は、防災士から戸田市の災害リスクや自助・
共助の備えについて学びます。
後半は、様々な被災状況で迫られる二択問題を
チームで考えながら解決していくカードゲームを
体験します。

会場:3階 ホール
定員:24人
料金:無料
講師:防災士 石川勉
連携:戸田防災士会
申込:12/5(金)~



あいパルサポーターズ倶楽部紹介

ポーフラ

Vol.9

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！



夜のフラならではの癒しの時間

2014年8月から、あいパルの前身である上戸田公民館で活動を開始し、現在はあいパルサポーターズ倶楽部として毎週月曜夜に楽しく活動をしています。昼に仕事をしている人でも気軽にフラを踊れるようにとの思いから、ナイトフラサークルを立ち上げました。

サークル名の「ポーフラ」は、ハワイ語で「夜」を意味する「ポー」が由来です。夜に踊るフラは、昼とは違う空気感で、心地よいフラのミュージックが身も心も癒してくれます。年に数回あるイベントではステキな衣装やレイを身につけたフラガールになってフラを踊ります。フラを踊るのも見るのも楽しいと思えるサークルです。

フラはシンプルなステップにシンプルなハンドモーションで踊るので、初心者の方でも踊りやすく、年齢を問わず始められます。また、フラを踊ることで姿勢の改善や運動不足の解消、ひいては脳トレにも繋がると感じています。何才になっても無理なく続けられるようステキな癒しの時間を一緒に過ごせたらと思います。

ハワイの景色や人々の文化を学ぶ

講師の山口まぐ先生から振付を教わる時は、まず歌詞のレクチャーを受けます。「ハワイの風景の美しさ」や「人々を讃える」などその曲に込められた意味を理解し、模型や写真を見たり、まぐ先生が体験した出来事を聞いたりすることで、自分の中でイメージを膨らませながらフラを踊ります。

ただ動きを真似するのではなく、歌詞の意味とそれぞれのハンドモーションを理解したからこそ、自然な表情になり、見ている人にも意味が伝わる動きができるようになるのですね。

活動日：原則毎週月曜日(休館日除く) 19:00～21:00

見学など、ご興味のある方はあいパル窓口までお問合せください。



ゆく年くる年
あいパル



館内工事のため 12/16(火) は臨時休館 となります

冬休み書初め教室

12/25(木)・26(金)・27(土)・28(日)

※28(日)は①のみ開催

①10:30～12:00 ②13:30～15:00

講師:飯塚稚世 対象:小学3年生～中学生

定員:各12人 料金:各800円

申込受付中



12/5(金)～
申込開始

大人の寺子屋 はじめよう!楽しい音楽

テーマ: バッハとその周辺

1/18(日) 14:00～16:00

講師:小池 弘之 定員:30人 料金:無料

バッハの生涯と作品の魅力についてお話しします。
2/14のスペシャルコンサートをより楽しめるような
内容もありますのでぜひ合わせてご参加ください!



小池さん
出演

2/14(土) あいパルコンサート vol.35
10周年記念スペシャルコンサート開催!

詳しくは館内配布中のチラシをご覧ください

12/5(金)～
申込開始

大人のパルシアター

1/12(月祝) 13:00～15:15

対象:どなたでも 定員:60人 料金:無料

上映作品

『心の旅路』

申込・問合せ: 上戸田分館窓口またはお電話(Tel.048-442-1211)にて



講座案内



赤ちゃんとママのための ニコニコたいむ

★1月13日・20日(火)
☆12月2日・9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：★12/5(金)～ ☆受付中



パパと一緒にふれあいタイム

★1月18日(日)
☆12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：★12/5(金)～ ☆受付中



ハワイアンリトミックA・B・C

1月15日・29日、
2月12日・26日、
3月5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：熊本恵梨、古賀彩香
料金：各4,300円(保険料込)
申込：12/7(日)～



双眼鏡・望遠鏡を使って見る 戸田の星空観望会

2月7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：12/5(金)～



やさしいヨガ(入門編)

1月5日・26日、2月2日・9日、
3月2日・9日・23日・30日(月)
全8回
9:30～10:45
定員：33人
講師：AI
料金：5,040円(保険料込)
申込：12/7(日)～



リフレッシュヨガ

1月5日・26日、2月2日・9日、
3月2日・9日・23日・30日(月)
全8回
11:00～12:15
定員：33人
講師：AI
料金：5,040円(保険料込)
申込：12/7(日)～



ウクレレに初めて触れる人のための 「UKULELE 超初心者講座」

1月4日・11日・18日・25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：12/5(金)～



曲に合った弾き方を学びたい人のための 「UKULELE 中級講座」

1月4日・11日・18日・25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：12/5(金)～



美姿勢エクササイズ

1月10日・17日・24日・31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：12/6(土)～

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。

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



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

★1月31日(土) ☆12月13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：★12/5(金)～ ☆受付中



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

★1月15日(木) ☆12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：★12/5(金)～ ☆受付中



メタボ予防改善の講義とストレッチ、筋トレを行います。

すっきりボディ塾(運動編)

1月16日(金)
10:00～12:00
対象：30～74歳の市民
定員：30人
講師：シンコースポーツ(株)健康運動
指導士・福祉保健センター保健師
料金：無料
申込：福祉保健センター健康づくり担当
電話または申込フォームで
(Tel.048-446-6453)
※要申込12/4(木)～



とまり木サロン

1月20日(火)
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

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。
主催：戸田市福祉保健センター、
戸田市社会福祉協議会



生活習慣病や合併症の予防についてお話を聞きます。

生活習慣改善教室

1月15日(木)
13:30～15:00
対象：18歳以上の市内在住・在勤の方
定員：40人
※オンデマンド(講座終了後の動画配信)は
定員無し。申込者限定。
講師：あんずスカイ内科医師
福祉保健センター管理栄養士
料金：無料
申込：福祉保健センター健康づくり担当
電話または申込フォームで
(Tel.048-446-6453)



将来に備える介護保険

1月22日(木)
10:00～12:00
対象：市内在住・在勤の方
定員：20人
共催：戸田市中央地域包括支援
センター、(株)ヤマシタ
料金：無料
申込：1/5(月)～



2・3月「歌声サロン」申込日について

2・3月開催の「歌声サロン」は、前月の10日～申込開始となります。

また、ご参加には控えが必要です。お電話で申込の方は窓口でお受け取りください。

2月2日(月)

1月10日(土)～申込開始

3月2日(月)

2月10日(火)～申込開始



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  12月13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 12月9日・23日(火) 「干支」、「門松」 10:00～11:00 定員：各24人 料金：各20円	パルシアターと かみとだおはなし会  12月14日(日) 10:30～11:30 1月12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 12月「げんきげんきノンタン」 1月「おまふうまそうだな」	
第2・4月 オセロひろば 12月8日・22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 12月6日・20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1日 ボードゲームひろば ～Toda ママフェス特別編～ 12月7日(日)※ 10:30～15:00 小学生以上 料金：1回3ゲーム50円 ※12月はイベント版のため 通常時と内容が異なります。	絵本カフェ 12月14日(日) 14:00～15:30 どなたでも(中学生以上) 定員：15人 テーマ「かさじぞう」 ※事前申込制 申込受付中	
毎週木 めりえセラピーで リラックス 12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！ 12月3日・10日・17日・ 24日(水) 10:00～10:30 どなたでも	金 赤ちゃん おはなし会 12月5日・12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 12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。	
土 ウクレレひろば 12月6日(土) 15:00～17:00 小学5年生以上 会場：キッチンスタジオ 料金：1,000円 持ち物：ウクレレ、上履き	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  12月8日(月)・23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。			ココろとからだの 健康相談  12月8日(月)・23日(火)・ 26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。
クリスマス 赤ちゃんおはなし会 12月①19日(金) ②20日(土) 10:30～11:15 ① 0～3歳児と保護者 ② 未就学児と保護者 定員：各10組(20人) 申込：事前申込制 12/1(月)～ 申込・問合せは上戸田分館(Tel048-442-1211)へ	クリスマス おはなし会 12月21日(日) 10:30～12:00 小学校1年生～と保護者 定員：10組(20人) ※未就学児は入室不可 料金：100円(材料費) 申込：事前申込制 12/1(月)～ クリスマスゼリーを作ります。			

スマホやパソコンで… 図書館をもっと便利に！ 本のリクエスト

「借りたい本を検索したけど、戸田市に無い…」「これから発売する本を予約したい！」など
戸田市内にお住まいの方は、戸田市立図書館が持っていない本を【リクエスト】できます。



戸田市立図書館
ホームページ

【ホームページから本のリクエストをする】 ※PC 版ホームページのみ可能

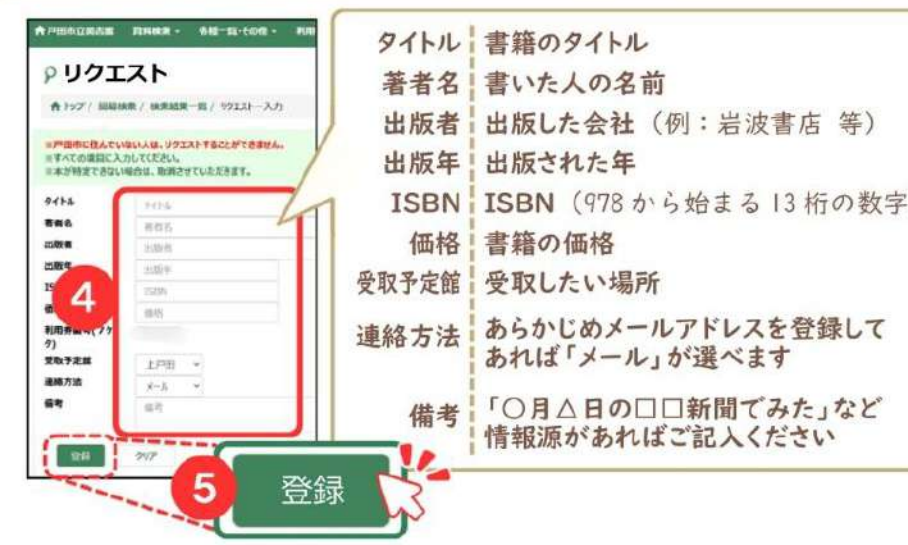
- 「リクエスト」とは
 - ・戸田市立図書館が持っていない資料を“新規購入”や“県内他自治体からの取寄せ”などで提供するサービスです。
 - ・予約とあわせて最大30件まで可能、延滞があると利用できません。
 - ・戸田市内に住んでいる人のみが対象。
- リクエストできるもの
 - ◇戸田市立図書館に所蔵がない図書
※雑誌、コミック、電子図書、視聴覚資料(CDやDVD等)は対象外
 - ◇発売前の図書で
発売日が確定しているもの
※必ず出版社のホームページ等で確認いただきお申込みください
- ホームページからのリクエストに必要なもの
 - ◇貸出券番号とログイン用パスワード
- リクエスト時の注意事項
 - ◇場合によりリクエストにお応えできないことがあります
 - ◇提供まで数か月
お時間をいただくことがあります

- 資料を検索する
貸出券番号とパスワードを使ってログインする。 ※パスワードの発行方法はミニコミ誌2025年6月号参照
資料を検索した後、検索結果画面の右下にある「リクエスト登録へ」ボタンから登録できます。



1 PC版ログイン
2 【資料検索】をする
※検索の手順はミニコミ誌2025年9月号参照
3 →リクエスト登録へ

- リクエストしたい本の情報を入力して登録する
本の情報を各項目ごとに入力し、「登録」ボタンを押す。
(※入力情報が少ない場合や、本の特定ができない場合は取消となります)



4 登録

タイトル	書籍のタイトル
著者名	書いた人の名前
出版者	出版した会社(例：岩波書店等)
出版年	出版された年
ISBN	ISBN(978から始まる13桁の数字)
価格	書籍の価格
受取予定館	受取したい場所
連絡方法	あらかじめメールアドレスを登録してあれば「メール」が選べます
備考	「〇月△日の□□新聞でみた」など情報源があればご記入ください



予約 4 リクエスト 1

- リクエスト登録した資料は「利用者のページ」で確認できます
本のデータが入ってきた時点で、図書館側でリクエストと一致させて予約処理をします。
それ以降は「リクエスト」ではなく「予約」タブで状況が確認できます。

私の大切な一冊 56

食がつなぐ、人と心と人生と

認定栄養ケア・ステーションなとりえ
管理栄養士
石田 美枝



▲石田 美枝

管理栄養士として食事カウンセリングを行う中で、多くの方の「食」にまつわる物語に触れてきました。食事とは単に栄養を摂る行為ではなく、誰かとの思い出や人生の転機と深く結びついています。たとえば、幼い頃に祖母が作ってくれたおにぎりが今でも特別な味として残っている人、仕事で忙しくコンビニ食ばかりだった頃に友人が作ってくれた手料理に救われた人。そんなエピソードを伺うたびに、「食」には人の心を支え、時には人生を変える力があるのだと実感します。

そんな私にとって、大切な一冊が『二十三時の夜食カフェマカン・マラン』です。この本を初めて手にしたのは、友人が誕生日プレゼントとして贈ってくれたときでした。「食」が好きなあなたに

あなただけの大切な一冊は何ですか？ 思い出の本、何度も読み返した本、人生を変えた本。

その一冊の本の紹介を通して、その人の懐かしい思い出や人生観、人柄の一端を紹介するページです。

「マカン・マラン」はインドネシア語で「夜食」を意味します。物語の舞台は、猫しか通らないであろう路地を抜けた先にひっそりと佇む夜食カフェ。そこでは、ドラッグクイーンの店主が、訪れる人々にそつと夜食をふるまいます。カフェに足を踏み入れた客たちは、それぞれに悩みや孤独を抱えており、温かい料理を口にするだけで、心の扉を開いていきます。

登場する料理はどれも特別なものではなく、どこか懐かし、温かい家庭の味。その料理と共に、客たちが自分の悩みを語り、過去と向き合い、未来へと一歩踏み出していく姿に心を打たれました。

食事は、その人の人生の一部であり、食べてきたものがその人自身を作り上げている。栄養学的な知識だけでなく、「その人がどんな食の背景を持っているのか」を知ることが、本当の意味での食事指導につながるのではないかと。この本を読んで、そんな思いを強くしました。

私自身、食を通じて人々の健康と幸福を支えたいという想いを持ちながら、管理栄養士としての仕事を続けています。特に最近、栄養指導の



『マカン・マラン
二十三時の夜食カフェ』
古内一絵／著 中央公論新社



『地球があふない！
地図で見る気候変動の図鑑』

見えてくる世界の気候変動
地図で見る気候変動の図鑑

フランス・ベルクハート／監修 ほか
山崎正浩／訳 創元社

近年の猛暑や豪雨などの異常気象。地球環境の変化の中でも、とりわけ身近な問題が「気候変動」です。本書では、「世界地図」を通して温室効果ガスの排出が多い国や、森林減少が進む場所などを知ることが出来ます。また、各国の対応策なども紹介されています。気候問題と世界の現状を、地図をめくりながら確かめることができます。

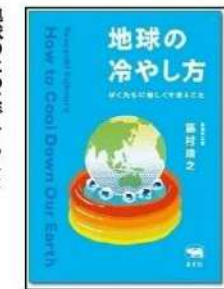
まずは世界の「今」を知ることから始めてみませんか。



『グレタ・トゥーンベリ』

未来のために声を上げた少女
グレイタ・トゥーンベリ
ヴィクトリア・マツァン／著
赤塚きよ子／訳 金の星社

地球の未来のために、私たちができることは何だろう。そんな問いかけから行動を始めたのが、スウェーデンの少女グレタ・トゥーンベリです。「私たちの家が燃えているときのように行動してほしい。だって、実際、そうなのだから」と彼女は、世界中の人々に気候変動の危機を伝えました。本書には、グレタの生い立ちや活動の軌跡を通して、彼女が環境問題に真剣に向き合う姿が描かれています。彼女の言葉や姿勢は、私たちにできることは何か、考えるきっかけを与えてくれます。



『地球の冷やし方』

地球のためにできること
藤村靖之／著 品文社

気候変動問題を防ぐために、本書では地球を「冷やす」ためのアイデアが紹介されています。地球を冷やすアイデアの中には、「重力エレベーター」「ミツバチと暮らす」など規模が大きなものから、便座にフエルトをつける、保温調理器を使う、植物を育てる、など、手軽に取り組めるものもあります。自分にできることを知ること、地球を冷やす一歩につながるのではないのでしょうか。生活の中の工夫、小さな行動が、未来を変える力になると感じさせてくれる一冊です。

図書館の福袋

期間：1月4日(日)～1月18日(日)

どんな本を借りたかは、袋を開けてからのお楽しみ！
思いがけない本と出逢えるかも？
新春の読書ははじめに、図書館で運試しはいかがですか。
ミニおみくじ入り♪

※なくなり次第終了です。
※販売ではありません。
※図書館窓口で貸出の手続きが必要です。



お問い合わせは 2F上戸田分館カウンター または お電話(048-442-1211)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？それの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？



『出世できない孔子と、悩める十人の弟子たち。』
下村湖人／原作
森久人／小説 Gakken

【ハッとして！GOOD ポイント】

真正面から苦しんだことはあるか

自分の実力が及ばないことや目標に到達しなかったことに、よく悲観的になってしまいます。しかし、その落ち込みは本当に真の苦しみなのか。まだまだやれたことがあるんじゃないか、最後まで力を出し切ってそれでも本当にダメだったのかと、「できない自分」を言い訳にしようとしている弱い自分を、孔子の教えに気づかされました。

◀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・図書館休館日

12/15(月)、12/29(月)～1/3(土)

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」12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12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 ※事前申込制	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 ★13:00～ 囲碁将棋ひろば ★15:00～ ウクレレひろば	7 ★Todaママ フェスタ ★ボードゲームひろば Todaママフェスタ特別版 ※詳細は裏面をご確認ください
8 ★10:00～ オセロひろば ★10:00～ 健康相談& つじちゃんルーム	9 ★10:00～ 新聞ちぎり絵	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	14 ★10:30～ パルシアターと かみとだおはなし会
15 休館日	16 臨時休館日	17 ★10:00～ 脳トレ体操	18 ★10:00～ ぬりえセラピー	19 ★10:30～ クリスマス 赤ちゃん おはなし会 ※事前申込制	20 ★10:30～ クリスマス 赤ちゃん おはなし会 ※事前申込制 ★13:00～ 囲碁将棋ひろば	21 ★10:30～ クリスマス おはなし会 ※事前申込制
22 ★10:00～ オセロひろば	23 ★10:00～ 新聞ちぎり絵 ★10:00～ 健康相談& つじちゃんルーム	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	28
29	30 年末年始休館日 12月29日(月)～1月3日(土)	31	Todaママフェスタ  12月7日(日) 10:00～16:00 ママをはじめとしてパパや子どもたち、地域の方も楽しめるイベントです。ダンスなどのひろば発表、ワークショップやハンドメイド品販売、キッチンカーや模擬店、豪華賞品が当たるクリスマス抽選会など、様々なイベントがもりだくさん！ぜひ遊びに来てください！			



「歌声サロン」 2・3月の申込日について

2・3月開催の「歌声サロン」は、前月の10日～申込開始となります。また、ご参加には控えが必要です。お電話で申込の方は窓口でお受け取りください。

2月2日(月)
1月10日(土)～申込開始

3月2日(月)
2月10日(火)～申込開始

本のアドベントカレンダー

12月1日(月)～12月25日(木)

会場 2F上戸田分館



フリーイベントの一覧と詳細はこちら

クリスマスにむけたオススメの本を1日1冊、オープンしていきます！

隠された本はどんな本でしょう？ヒントが書いてあるので予想してお楽しみください。



2025年度 あいパルのフリーイベント

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)
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。 ※事前申込制(前月の10日～申込開始) 1月はお休みです。
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。
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。 12月は「門松」「千支」のちぎり絵を作ります。
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。
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。
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。
ボードゲームひろば ※Todayママフェスタ特別版	10:30～15:00 3Fアトリエ 小学生以上 料金：1回3ゲーム50円 ※詳しくは館内にて配布のチラシをご覧ください。 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。

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・プチ脳トレ、座ったままでできる簡単な体操も行います。
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。
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。
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。 クリスマス赤ちゃんおはなし会は事前申込制です。ミニコミ誌をご確認ください。
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。
パルシアターとかみどはおはなし会	10:30～11:30 3F研修室 どなたでも、30人 12月は「げんきげんきノントン」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。
クリスマスおはなし会	10:30～12:00 2Fキッチンスタジオ 小学1年生～と保護者、10組20人 料金:100円(クリスマスゼリーを作ります) ※事前申込制、未就学児は入室不可 絵本やおはなし、ゲームを通して世界の文化を体験するおはなし会です。
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。

※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 インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症などの

感染症を予防しましょう！

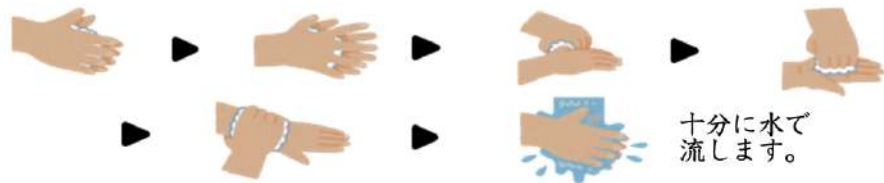
空気が乾燥し、ウイルスも活発に活動しやすい時期です。次のことを心がけましょう。

- ・外出後や食事前に手洗いをしましょう
- ・規則正しい生活をし、免疫力を高めましょう
朝ごはんを食べ、3食バランスの良い食事をとりましょう。
- ・十分な睡眠や休養をとりましょう
1日の適正睡眠時間は6～8時間です。
- ・適度な運動を習慣的に行いましょう
ウォーキングは免疫力を向上させます。



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！

★手洗いの仕方★
石けんをつけ、手のひら、手の甲、指先と指の間、爪、手首も忘れず！
よくこすり、洗います。



十分に水で
流します。