

あいパル

PALDISE

2026
Vol.127

2

【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】

あいパルフェスタ / とだハピ祭り / TK ジャズダンス&タップサークル 紹介 /
男女共同参画フォーラム「川柳 de 人間謳歌——川柳でたどる男と女のかたち——」
講座・イベント案内 / 勝手に認定！みんなの戸田遺産 /
手始めの三冊 / ハッとして！GOODカード

第9回 あいパル フェスタ

あいパルサポーターズ倶楽部
団体会員による、活動の成果を
発表するお祭りです！
あなたのやりたいことを
見つけにきませんか？

ミニ縁日、昔遊び、
おはなし会、
パパも一緒に広場で
遊ぼう！ひろばも
あります♪

3月7日(土)・8日(日)
10:00~16:00
7日(土)9:30~ラジオ体操

イベントの詳細は、後日発行のプログラムをご覧ください。

ステージ発表



- 合唱
- 楽器演奏
- ダンスなど



- 手芸ひろば
- 編み物
- 書道
- 絵手紙
- 俳句など

図書館



- 本と雑誌のリサイクル
- 7日①10:30~12:00 ②14:00~15:30
- あおぞらおはなし会

飲食



- タコライス
- 和菓子
- カレー
- クレープ
- お弁当
- ドリンクなど

体験



- スポーツ吹矢
- 囲碁将棋
- スマホ相談など

New とだ 祭り

こども×地域
こどもの『やってみよう！』
を全力で応援しよう！！

戸一小を中心とした地域の
こどもと大人が一緒につくる
お祭りです！

10:00 オープニングセレモニー
戸田中吹奏楽部 演奏♪ /

14:00 DJブース登場！

10:30-12:00 モルック体験
12:00-13:30 カラオケタイム
12:00-14:30 無料マシュマロ焼き

食べ物出展
梵福天(カレー)
ぶらん(あげパン)
saltmoon(マフィン)
ファミリーマート

1F ギャラリー
みんなでつくろうとだハピフラッグ
& ゆめまちマップ

1F 多目的室
(無料~200円まで♪)
ワークショップ
科学実験教室
いろいろリサイクルバザー

2F
米粉クレープ体験
絵本読み聞かせコーナー
出張ファミマ
休憩所

3F 軽体育室
キッズマーケット
(全て100円以下！)
着物着付け体験
バレエ体験

3F ホール、他
ダンス発表
ハンドベル演奏
吹奏楽演奏
プログラミング教室
クイズラリー

2.11 2026 水祝
10:00-15:00

最新情報はこちらからー
とだハピ祭りInstagram

【市民大学講座】男女共同参画フォーラム

川柳 de 人間謳歌 ——川柳でたどる男と女のかたち——

2.28(土)
14:00~16:00

講師 高鶴 礼子

全日本川柳協会常任幹事・日本文藝家協会会員

1955年三重県生まれ。時実新子に師事し、川柳を学ぶ。
1999年より講師・執筆活動を始め、2005年、川柳誌『ノエマ・ノエシス』を創刊・主宰。現在は傘下の川柳会を指導するかたわら、男女共同参画・人権・川柳の分野での講師、川柳・詩の賞や大会の選者として活動中。
川柳集『向日葵』(1999)、詩集『曙光』(2009)、川柳想父抄『ちちる野辺の』(2009)等、著作多数。

古川柳から現代川柳までを
ジェンダーの視点で読み解きながら、
時代ごとのジェンダーに対する意識と
その変遷をたどります。

申込
受付中

参加費
無料

手話通訳・
託児あり

あいパルサポーターズ倶楽部紹介 TK ジャズ & タップサークル

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！



7才から70代の
会員さんが楽しく活動中です！



はじめてでも大丈夫。和気あいあいダンスしよう！

TK ジャズダンス & タップサークルは、2015 年にあいパルでスタートした毎週土曜日に活動しているダンスサークルです。メンバーの中には戸田市民ミュージカル『リバー』に出演した方や、サークルに入るまでダンスをしたことがなかった方もいます。みなさんの入会のきっかけは「昔からダンスをやってみたかった」「新しいことに挑戦したかった」など、様々です。

レッスン内容は、ストレッチや基礎練習から振り付け練習まで丁寧に行っているのので、初めての方も安心してご参加いただけます。ハロウィンやクリスマスにはプチ発表会を行ったり、様々なイベントもみなさんと楽しんで企画されていました。

なお、大人クラスではタップダンスの基礎も学べます。(希望者のみ)



あいパルフェスタ (3/7 (土) 開催) に向けて練習中！

メンバーさんの声をご紹介します♪

- 「定年をきっかけに参加し、気づけば7年続いています」
- 「最初はドキドキしましたが、今ではみんなと一緒に踊るのがとても楽しいです」
- 「めっちゃさいこー！」(小学生メンバー)

入会を検討される方へ☆小学生を中心に募集中☆

「現在は3月7日(土)開催のあいパルフェスタに向けて練習中です！当日は発表を行いますのでぜひ、見にいらしてください。3月21日(土)には無料体験講座も予定しています(詳細はP5)。お気軽にご参加ください。」

活動日: 毎週土曜日(月4回)

- ・17:10~18:30 : キッズ JAZZ(小学生) ・18:35~20:00 : JAZZ(中学生~大人)
- ・20:05~20:35 : TAP 基礎(JAZZ 参加の希望者)

入会金:2,500 円 月会費:5,000 円 連絡先メールアドレス: tk.jazz.tap@gmail.com (TK JAZZ&TAP)

3/21(土)

①16:00~16:50

②17:10~18:30



TK ジャズダンス & タップサークル サークル体験講座

- ①プレ体験
パパママも一緒に、ストレッチ・ダンス！
- ②ダンス体験
ストレッチとダンス基礎と振付を踊ります。

対象:①3~6 才と保護者
②新小学1年生~大人
定員:①10組 ②10人
料金:無料
申込:2/5(木)~



人権ポスター展



2/7(土)14:00~
【人権カフェ】
知ろう!話そう!
~「ベルサイユのばら」
から考える人権~

無料 申込
受付中



戸一っ子書初め展



戸田第一小学校の
みなさんの書初めを
展示します。

2/12(木)

~2/19(木)

10:00~16:00

戸田天文同好会 天体写真展



2/7(土)19:00~
双眼鏡・望遠鏡を
使って見る
戸田の星空観望会

参加費
100 円 申込
受付中



2/21(土)

~2/23(月)

10:00~16:00

女性の健康週間パネル展

女性の体やこころの仕組みを知り、理解を深めましょう。

女性の健康週間イベント

パネル展示や健康測定会を実施します。

2月28日(土) 10:00~12:00 ※予約不要
問合せ: 福祉保健センター 健康づくり担当
(TEL048-446-6453)



骨こつ教室も
同日開催
※要予約

2/24(火)

~3/2(月)

10:00~16:00

講座案内



赤ちゃん和妈妈のための ニコニコたいむ

★3月10日・24日(火)
☆2月3日・17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:★2/5(木)~ ☆受付中



パパと一緒にふれあいタイム

★3月15日(日)
☆2月15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:★2/5(木)~ ☆受付中



わくわくサイエンス A・B

2月15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:受付中



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

3月1日・15日・22日・29日(日)
全4回
13:00~15:00
対象:小学5年生以上
定員:20人
講師:山口まぐ
料金:3,200円
申込:2/5(木)~



曲に合った弾き方を学びたい人のための 「UKULELE 中級講座」

3月1日・15日・22日・29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:2/5(木)~



サイエンスカフェ

2月8日(日)
14:00~16:00
対象:中学生以上
定員:12人
講師:松本悠(東京大学 Educational Transformation 部門 特任講師)
料金:無料
申込: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

★3月28日(土) ☆2月22日(日)
★10:30~13:30 ☆13:30~16:30
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:★2/5(木)~ ☆受付中



お喜楽スペシャル 「麺であそぶ4」

3月19日(木)
10:00~13:00
対象:おおむね60歳以上
定員:20人
講師:福岡節子
料金:1,500円(保険料込)
申込:2/5(木)~



美姿勢エクササイズ

3月14日・21日・28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:2/6(金)~

申込・問い合わせ

申込方法:窓口・電話(TEL048-229-3133) 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



就職・スキルアップに！ 「初心者のためのCAD・3D講座」

2月22日、3月1日・14日・15日・
22日・29日(日)全6回 ※14日のみ曜日
9:45~12:45
対象:どなたでも
定員:12人
講師:早川誠也・船坂郁子(有限会社
アーキデザインクラフトー級建築士事務所)
料金:9,100円
持ち物:指定のソフトをインストール
したパソコン、筆記用具、テキスト
※テキストは別途購入が必要です
申込:受付中



はじめてのスマートフォン

2月26日(木)
14:00~16:00
対象:どなたでも
定員:12人
講師:NPO法人
戸田市ITボランティアの会
料金:500円
持ち物:ご自身のスマートフォン、
筆記用具
申込:受付中



はじめてのZoom

3月26日(木)
14:00~16:00
対象:パソコンの基本操作が
できる方
定員:12人
講師:NPO法人
戸田市ITボランティアの会
料金:500円
持ち物:ご自身のスマートフォン・
タブレット・PC、筆記用具
※ご希望の方にはあいパールのパソコン
の貸し出しあり。
申込:2/5(木)~

初期からできる！とりわけ離乳食講座

3月3日(火) 10:00~12:00



とりわけ離乳食の実演・試食、
とりわけ忘れたときの対応法、
わが子に合わせた進め方の工夫
などについて学びます。

託児あり

対象:1歳から未就学児、6人まで
※おんぶ・抱っこであれば入室可

【対象】:離乳食を始める前~完了期の
子どもの保護者
【定員】:16人
【講師】:久留裕美子(管理栄養士)
【料金】:1,800円
【持ち物】:スリッパ、手拭きタオル、
筆記用具
【申込】:2/5(木)~

【市民大学講座】 気軽にできちゃう英語で読書

3月5日・12日・19日・26日(木)
10:00~11:00 ※各回ごとの申込です。

【対象】:どなたでも
【定員】:各12人
【講師】:塩川知美
(MM ENGLISH)
【料金】:各510円
【持ち物】:筆記用具
【申込】:2/5(木)~



身近な日本昔ばなしを仲間と一緒に
英語で読みながら英語と日本文化を
学びましょう。
語学は継続することで成果がでる学問
なので、まずは通い続けてみましょう！

【市民大学講座】 日本語で外国人と話そう ~やさしい日本語講座~

3月21日(土) 10:30~12:30

【対象】:どなたでも
【定員】:20人
【講師】:千原もも子
(戸田市まちづくり応援団)
【料金】:無料
【持ち物】:筆記用具
【申込】:2/5(木)~

講座前半では、やさしい日本語の概念や
言い換え・書き換えについて具体的な
例を用いながら理論を学び、
後半では、外国人にとってわかりやすい
日本語に換える実践練習を行います。

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

2月14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

2月10日・24日(火)
「徳利とお猪口」、
「騎士」(チェス駒)
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**

2月1日(日)10:30～11:30
3月1日(日)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
2月「長ぐつをはいたねこ」
3月「NHK こども人形劇～日本編～」

第2・4月 オセロひろば

2月9日・23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
囲碁将棋ひろば**

2月7日・21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

2月22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

**かみとだ
おはなし会**

2月15日(日)
10:30～11:30
3歳児～小学校低学年
定員：10組(20人)
テーマは「バレンタイン」。
工作は「ハートのメッセージ
カード」を作ります。

**毎週木 めりえセラピーで
リラックス**

2月5日・12日・19日・
26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！**

2月4日・18日・25日
(水)
10:00～10:30
どなたでも

**金 赤ちゃん
おはなし会**

2月6日・13日・20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**

2月27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

3月2日(月)
10:30～11:30
どなたでも
申込：2/10(火)～
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。

土 ウクレレひろば

2月7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

モルックひろば

2月11日(水祝)
※とだハピ祭り同時開催
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。

絵本カフェ

2月15日(日)
14:00～15:30
どなたでも(中学生以上)
定員：15人
テーマ「雪女」
※事前申込制
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

2月3日(火)・23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

相談

2月3日(火)・23日(月)・
27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。

スマホやパソコンで… 図書館をもっと便利に！

予約繰下期間登録



戸田市立図書館
ホームページ

予約資料は図書館で用意されてから1週間の取置期間が過ぎると、自動的に取消となります。
旅行や入院などの予定があって、図書館に予約資料を取りに行けない期間がある。
予約した資料が取消になってしまうかも…そんな時は【予約繰下期間登録】機能を活用すると安心です。

【予約繰下期間登録】※予約の順番を後回しにする

予約繰下期間登録とは…

指定した日付まで、予約した資料を次に待っている人に先に借りてもらうことができます。
図書館に予約資料を借りに行けない期間があるときに便利です。

※すでに用意ができた取置中の資料や、市内に所蔵がない資料は対象外です。

1 予約一覧から「変更」をクリックする

※スマホ版では、各資料の下部に「予約繰下期間を変更する」ボタンがあります。

タイトル	予約種類	予約日	予約待ち期間日	取置期限日	予約繰下期間	受取館	連絡方法	
センスの哲学	通常	2026/01/04				上戸田	メール	変更
あいては人が話を通じないときワニかもしれません	通常	2025/08/02				上戸田	メール	変更

2 受け取り可能になる日付を入力し、「更新する」をクリックする。※最長2ヶ月で設定可能(延長可)。 ※スマホ版では、日付入力後、「登録」ボタンを押します。

【予約変更確認】

タイトル あいては人が話を通じないときワニかもしれません

連絡方法 メール

受取館 上戸田

予約繰下期間

更新する 更新しない

【予約変更確認】

タイトル あいては人が話を通じないときワニかもしれません

連絡方法 メール

受取館 上戸田

予約繰下期間 2026/1/30

更新する 更新しない

(例)【2026年1月30日まで予約資料が受け取れない場合】

入力欄に「2026/1/30」のように日付を入力、またはカレンダーから日付を選択します。

3 登録が完了すると、予約一覧の予約繰下期間の欄に日付が反映されます。 予約した本は、予約繰下期間で設定した日付の後に用意されます。

タイトル	予約種類	予約日	予約待ち期間日	取置期限日	予約繰下期間
センスの哲学	通常	2026/01/04			
あいては人が話を通じないときワニかもしれません	通常	2025/08/02			2026/1/30

予約繰下期間の変更や取り消しは
予約一覧に表示されている「変更」から行うことができます。

スマホ版の操作や、不明点は図書館カウンターで問い合わせください。

【No.53】 手始めの3冊



幅広い世代が楽しめる映画がいっぱい

『ナトセンおすすめYA映画館』

名取弘文 著 子どもの未来社

面白いのが見たいけど、何から見たらいいの？と悩む人には、映画ガイドがオススメで。

編者は元小学校教諭で、情緒が育ちやすい時期の子どもたちにぜひ見てほしい映画を集めたそうです。共感するものだけでなく、学びにもつながるテーマを幅広く取り揃えた本著は、大人でも見ごたえのある作品ばかり！見開き1ページであらすじと解説が紹介されているので、読みやすいのもポイントです。同シリーズで、人生の思い出がよみがえる懐かしい映画を集めた『シア映画館』もあります。



映画好きにはたまらない聖地ガイド

『ムービー・トラベラーズ・ガイド』

Dozier, K. H. 著 井上舞/訳 バイエンターナショナル

こちらもガイドブックなのですが、あらすじの紹介はありません。『ジュラシック・パーク』『ゴッドファーザー』『ハリ・ポッター』『ハムナプトラ』など、名作映画の撮影場所となった地を紹介する、いわゆる『聖地ガイド』です。7つのテーマに分けて70作以上の映画を取り上げ、地図上で「どこ」のシーンの撮影をした」と示しながら紹介しています。撮影裏話や現地の写真も多数収録されているので、映画を見る前でも見た後でも楽しめます。もちろんガイド片手に映画を見ると、面白さも倍増！

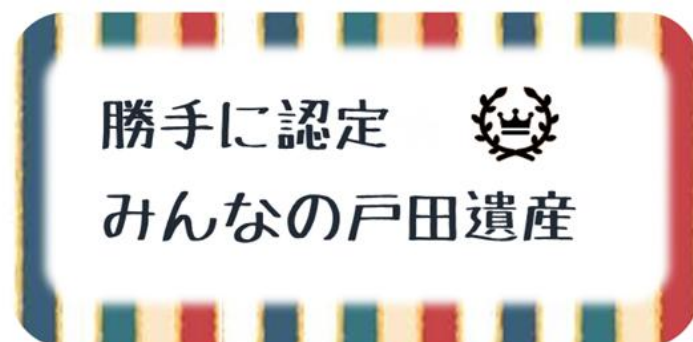


裏側から見る映画の魅力

『映画ってどうやってつくるの？』

フランス・デューカトール/文 シェンタル・ベタン/絵 大久保清朗/日本語版監修 野坂悦子/訳 西村書店

映画と一口に言っても、実写映画・アニメーション映画・CG映画など、種類は多岐にわたります。どうやって映画は作られているのでしょうか？本書は、映画の歴史に触れながら、撮影技法や映画製作に関わる人々まで、映画ができる裏側をイラストで紹介した一冊です。特に「映画の音を作ってみよう」というページがオススメ。一度やってみると、映画を見ながら「この音はもしかしてあれを使っているのか？」と考えながら見る楽しみ方もできます。



No.099 荒川の「横堤」 ～歴史的土木施設～



右下の写真をご覧ください。ただの道の写真に見えるかもしれませんが、これが今回ご紹介する戸田遺産、「横堤」です。この場所は、彩湖・道満グリーンパークの北駐車場の横にあり、道満河岸つり場のあたりからソフトボール場の横を通って、荒川まで続いています。地図を見るとわかるのですが、堤防から荒川に向かって、突き出すように伸びているのがこの道、すなわち横堤です。「横堤」は何のためにつくられたものなのでしょう？ 通常の堤防は、川の水

があふれるのを防ぐために、両岸に土を盛り上げてつくられる施設です。対して横堤は河川敷から川の中心に向かって、川の流れに対して直角に突き出すような形で作られます。大雨のために川の水が増えた際、広い川幅の場所に横堤があれば、上流から流れてきた水は横堤にぶつかり、水の勢いが緩和され、下流への被害が少なくなるのです。大正7（1918）年に策定した荒川上流改修計画にはすでに横堤の整備が位置づけられていました。実際の工事は昭和



4（1929）年に着工され、第二次世界大戦による一時中断はあったものの、昭和26（1951）年に完成。糠田橋（鴻巣市・吉見町）付近から笹目橋（戸田市・板橋区）付近までの区間で、右岸と左岸合わせて27箇所の横堤が設けられました（現在は25箇所になっているそうです）。

日本の川の中でも横堤が設けられている川はめずらしく、荒川ならではの横堤といえます。歴史的に見てもその価値は高く、平成20年度に「土木遺産」に選定されました。彩湖・道満グリーンパークの横堤には、その記念碑と、横堤に関する解説が記された案内板が建てられています。

「戸田市立図書館 上戸田分館の 利用に関するアンケート」 実施のお知らせ

利用実態の把握とサービス向上のため、アンケート調査を実施いたします。

期 間
1月31日(土)～
2月15日(日)

WEBはこちら／



回答用紙は上戸田分館にて配布のほか、あいパル HP から印刷もできます。上戸田分館に設置している回収箱へ2月15日までに投函してください。

※中央図書館・各分室・戸田公園駅前配本所の窓口でも回収しています。
※紙版か WEB 版のどちらか一方でご回答ください。

【医療健康情報コーナー連動講座】

フレイルを予防しよう ～食生活編～

フレイルの原因に食生活は大きく関わっています。予防のために毎日気を付けたい「バランスの良い食事」「たんぱく質の摂取」などを学びます。

3月19日(木)
10:00～11:00

対象：どなたでも
定員：60人
会場：ホール
料金：無料

講師：戸田市福祉保健センター
管理栄養士

申込：3/1(日)～

※申込・問合せは上戸田分館
窓口またはお電話(Tel.048-442-1211)まで

会場で図書館の
おすすめ本を展示します！
貸出券をお持ちください！

実際に横堤の上を歩いてみると、周りの土地よりも高く土が盛り上げられていることや、道の先に荒川の流れがあることがわかります。天気の良い日には道の先に富士山を見ることができ、散歩がてら、洪水に対する人々の知恵と工夫の痕跡を踏みしめながら歩いてみてはいかがでしょうか？

* * *

参考にした資料

※『荒川読本 2008』元木靖／共編
国土交通省 関東地方整備局 荒川上流工事事務所
※『人がつくった川・荒川』長谷川敦／著 旬報社

※『荒川上流部改修100年のあゆみ』荒川上流部改修100周年実行委員会
※「洪水を受け止める横堤」(国土交通省 関東地方整備局 荒川上流河川事務所HP)
https://www.ktr.mlit.go.jp/ktr_content/content/000670316.pdf



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】

自分を客観視するための「言語化」

語彙を増やして上手な表現をするというよりも、大切なことは何かを選び抜いて表現する「言語化」。

一度言葉にしてからが本番で、間違えて、見比べて、向き合い続ける。自分を疑いながら何度も修正することこそ、考える力を身につけるために重要なことなんです。



『群れから逸れて
生きるための自学自習法』
向坂くじら、柳原浩紀／著
明石書店

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

2/16(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」2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

2026年2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階市民ギャラリー 2月の展示会♪ 各10:00～16:00 あいパルに来たときはぜひ、ふらっと立ち寄ってみてください！ ① 2/2(月)～2/8(日) 人権ポスター展  ② 2/12(木)～2/19(木) 戸っ子書初め展  ③ 2/21(土)～2/23(月) 戸田天文同好会 天体写真展  ④ 2/24(火)～3/2(月) 女性の健康週間パネル展 						1 ★10:30～ パルシアターと かみとだおはなし会
2 ★10:30～ 歌声サロン 	3 ★10:00～ 健康相談& つじちゃんルーム 	4 ★10:00～ 脳トレ体操 	5 ★10:00～ ぬりえセラピー 	6 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 	7 ★13:00～ 囲碁将棋ひろば ★15:00～ ウクレレひろば 	8
9 ★10:00～ オセロひろば 	10 ★10:00～ 新聞ちぎり絵 	11 建国記念日 ★10:00～15:00 とだハピ祭り ★10:30～ モルックひろば 	12 ★10:00～ ぬりえセラピー 	13 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 	14 ★11:00～ おもちゃの病院 	15 ★10:30～ かみとだおはなし会
16 休館日	17 	18 ★10:00～ 脳トレ体操 	19 ★10:00～ ぬりえセラピー 	20 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 	21 ★13:00～ 囲碁将棋ひろば 	22 ★13:00～ ボードゲームひろば
23 天皇誕生日 ★10:00～ オセロひろば ★10:00～ 健康相談& つじちゃんルーム 	24 ★10:00～ 新聞ちぎり絵 	25 ★10:00～ 脳トレ体操 	26 ★10:00～ ぬりえセラピー 	27 ★10:30～ みんなで パレルんひろば 	28 	 ←このイラストが ある日は ラジオ体操が あります

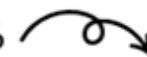


第9回あいパルフェスタ

3/7(土)、3/8(日) 10:00～16:00

3/7(土)9:30～ラジオ体操

あいパルサポーターズ倶楽部団体会員による、活動の成果を発表するお祭りです。
音楽やダンスのステージ発表や、展示・体験を行います。図書館のイベントや、
キッチンカーなど、楽しいこと盛りだくさん！ぜひ遊びに来てください！

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。 ※事前申込制(3月開催分は2月10日(火)～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。 2月は「徳利とお猪口」、「騎士」(チェス駒)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 2月は「長ぐつをはいたねこ」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	10:30～11:00 3F研修室 3歳児～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。 2月のテーマは「バレンタイン」。工作は、ハートのメッセージカードを作ります。
ボードゲームひろば	13:00～16:30 3Fアトリエ 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 あいパル正面広場 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

プレコンセプションケアを知っていますか？



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！

プレコンセプションケアとは

現在のからだの状態を把握し、将来の妊娠やからだの変化に備えて、健康に関する正しい知識や習慣を身につけることです。
プレコンセプションケアは妊娠だけに限らず、若い世代が自ら健康管理できるようになることは、生涯にわたって「質の高い生活」を送ることに繋がります。



健康でいるための生活習慣

- 1.適正体重を守りましょう
- 2.栄養バランスを整えましょう
- 3.適度に運動をしましょう
- 4.禁煙しましょう、受動喫煙を避けましょう
- 5.アルコールは控えめにしましょう
- 6.ストレスをため込まないようにしましょう
- 7.若い時から健康診断やがん検診を受けましょう

女性の健康週間イベント

女性の体やこころの仕組みを知り、理解を深めましょう。

*女性の健康週間イベント

パネル展示や血管年齢、ペジチェックなどの測定会を実施します。

2月28日(土)10時～12時※予約不要

*パネル展示

2月24日(火)～3月2日(月)

詳しくはこちら
(戸田市ホームページ) →

骨こつ教室も
同日開催！
※要申込

