

あいソパル

# PALDISE

2026  
Vol.128

3

【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】  
第4回あいソパル音楽祭 / 第9回あいソパルフェスタ / FDC マイム 紹介 /  
あいソパルみんなの防災 DAYS・とだハピ祭り 開催しました  
講座・イベント案内 / 手始めの三冊 / ハツとして！GOODカード

音楽祭を今年も開催します！地域のみんでつくる手作りの音楽祭！  
出演者の発表、音楽とのコラボイベントが盛りだくさん！ぜひ聞きにきてください。

# 第4回 あいパル音楽祭

2026年

日時 5月9日(土) 9時30分～17時00分  
5月10日(日) 9時30分～17時00分

会場 上戸田地域交流センター「あいパル」

ラジオ体操

ワークショップ  
楽器工作  
など

楽器演奏  
ダンス

カレー  
& ミュージック

歌  
合唱

MUSIC+  
作品展示  
×  
生演奏

フィナーレ  
9日 合唱  
10日 合奏

和楽器  
生演奏  
×  
お茶

『14ひきの  
あさごはん』  
読み聞かせ  
×  
生演奏

※内容は変更になる場合がございます

# 第9回 あいパルフェスタ

大人も子どもも  
楽しめる  
イベントです♪

3月7日(土)・8日(日) 10:00～16:00

発表

展示

体験

飲食

あいパルサポーターズ倶楽部の  
発表・展示・体験については、  
館内で配布している  
プログラムをご覧ください♪



- 合唱
- 楽器演奏
- ダンスなど
- スポーツ吹矢
- 囲碁将棋
- スマホ相談など

- 手芸ひろば
- 編み物
- 書道
- 絵手紙
- 俳句など

かめや



和菓子

Glad Café



クレープ

キッチンシーキャビン



お弁当

梵福天 ※7日のみ



カレー

7日のチャレンジカフェでは、  
タコライスやドリンクなどを販売します！  
※写真はイメージです。

## 子ども向けイベント

NEW! パパも一緒に  
広場で遊ぼう！ひろば

8日(日) 14:00～16:00  
1階 広場



大縄跳び



竹馬

パパも全力で  
あそぼう！！



フラフープ

## あおぞらおはなし会

7日(土) 13:00～  
8日(日) 14:30～  
1階 広場



大型絵本や紙芝居の  
読み聞かせを行います。  
ぜひご参加ください♪



『絵本・読んで・  
きいて・あそぼう』

3/7(土) ①10:15～10:45  
②12:00～12:30

2階 キッズスペース

対象：幼児と保護者

料金：無料

受付：当日会場受付

● 人形劇 ● 紙芝居 ● 絵本など



## 昔遊び

7日(土) 10:00～16:00  
3階 アトリエ

工作系

- 紙コップけん玉
- ぶんぶんごま
- 折り紙工作

遊び系

- おさかな釣り
- とんとんずもうなど



ラリーや  
ガラポン、  
フォトスポットも  
あります！



# あいパルサポーターズ倶楽部紹介

Vol.12

## FDC マイム

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！



### あいパルが開館する前から、繋いできた絆

「昭和 59 年に、旧戸田勤労婦人ホームにて設立し、平成 27 年からあいパルに移り、昨年 40 周年を迎えました。現在、戸田フォークダンス連盟に加入し、あいパルフェスタや戸田レクリエーション大会で、発表・交流を行っています。」とサークルの歴史を教えてくださいました、FDC マイムさん。

取材に何うと、可愛い民族衣装に身を包んだみなさんが、輪になって踊りの練習をされていました。回ると綺麗に円形に広がるスカートは、花柄のものはポーランド、刺繍が施されているものはハンガリーなど、国によって特徴があり、手作りしている会員の方も多そうです。衣装を作ることは、活動の中でも特に楽しいとおっしゃっていました。

普段踊っている曲はアメリカの「フラワー」、イスラエルの「ドナ・ドナ」など、踊りは国によって特徴があり、ひとつひとつに意味があるといいます。小学校などで踊られることも多いので、タイトルを知っている方や、メロディーを聞いたことのある方も多いのではないのでしょうか。

### 初めてでも楽しめる踊り

「フォークダンスが初めての方でも楽しめますので、ぜひ一度、見学・体験をしてみてください。」とお話して下さった FDC マイムさん。

3/7(土)のあいパルフェスタでも発表されますので、ぜひ会場に足を運んでみてください♪

活動日:毎週火曜日 10 時~12 時 入会金:なし 月会費:3,000 円

連絡先:048-445-1073(三浦)

★あいパルフェスタ 3/7(土) 軽体育室 11:00~発表・体験★

ぜひお越しください！



おしゃべり講師とあ頃のメロディをもう1度！



## まちの歌声ひろば

4月6日、5月11日、6月1日(月)  
10:20~11:20 ※基本第1月曜日に開催



対象：どなたでも  
定員：80人  
講師：佐藤真理  
料金：無料  
申込：前月の10日から

## 名画を読み解き、描いてみる 2回講座

— ゴッホ《ひまわり》—

知るほどに、描くのが楽しくなる

3月14日(土)、3月28日(土) 13:00~15:30

ゴッホは、なぜ黄色にこだわったのでしょうか。本講座では、画家の人生や作品背景をわかりやすく学びながら、アクリル絵の具で《ひまわり》の模写に挑戦します。

※絵が初めての方も安心してご参加いただけます。

※1回の講座で一作品を完成させ、当日お持ち帰りいただけます。

※1回目の講座ではゴッホ《ひまわり》の一部分をキャンパスに描きます。

2回目の講座では前回学んだ技法を使ってゴッホの作品一枚を模写します。

対象：中学生以上

定員：10人

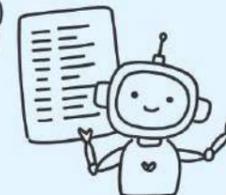
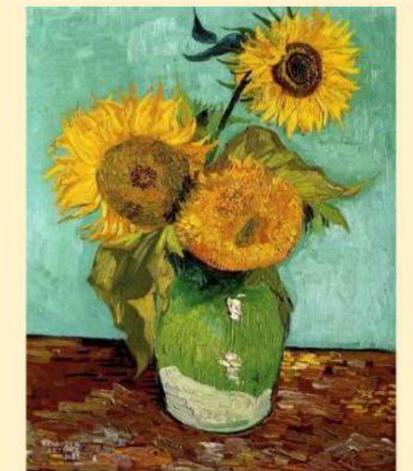
講師：山内望起子(画家 / 美術教育者 / 子どもアートクリエイター)

料金：2,800円 ※アクリル絵の具、筆をご持参の方は2,140円

持ち物：エプロン(汚れてもよい服装)、

作品を入れて持ち帰る紙袋(25cm×30cm×5cmくらい)

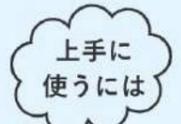
申込：3月5日(木)~



## 日常生活に生成AIを！

全2回

4月21日・28日(火) 10:00-12:00



対象：どなたでも

定員：10人

講師：西塔 幸由

料金：1,100円(教材費込み)

持ち物：スマートフォンまたはパソコン、

筆記用具とメモ用紙

申込：3月5日(木)~

仲間と一緒に学びましょう！

### 内容

- ・AIとの会話のコツ
- ・文書等のデータから内容の抽出や要約の作成方法
- ・音声データの文字起こしや要約の作成方法
- ・ハルシネーション(AIが事実と異なる情報を真実のように生成する現象)や著作権、プライバシーといったAIの倫理的な課題の理解について(予定)

# 講座案内



## 双眼鏡・望遠鏡を使って見る 戸田の星空観望会

4月4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：3/5(木)~



## パパと一緒にふれあいタイム

★4月12日(日)  
☆3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：★3/5(木)~ ☆受付中



## ヴァイオリンと一緒にリトミック A・B

4月18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：3/5(木)~



## ペルビックストレッチ A・B

4月8日・15日・22日・29日、  
5月13日・20日・27日(水)  
全7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4,620円(保険料込)  
申込：3/6(金)~



## 美姿勢エクササイズ

4月4日・11日・18日・25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：3/6(金)~



## 夜のリフレッシュ&リラクソヨガ

4月3日・10日・17日・24日、  
5月1日・15日・22日・29日(金)  
全8回  
19:15~20:30  
定員：30人  
講師：岡本一美  
料金：5,040円(保険料込)  
申込：3/5(木)~



## やさしいヨガ(入門編)

4月6日・13日・27日、  
5月11日・25日、  
6月1日・8日・22日・29日(月)  
全9回  
9:30~10:45  
定員：33人  
講師：AI  
料金：5,670円(保険料込)  
申込：3/6(金)~



## リフレッシュヨガ

4月6日・13日・27日、  
5月11日・25日、  
6月1日・8日・22日・29日(月)  
全9回  
11:00~12:15  
定員：33人  
講師：AI  
料金：5,670円(保険料込)  
申込：3/6(金)~

## 自分に合った運動習慣を 身につけたい人の Myトレ&ウォーキング

4月12日~9月27日の毎週日曜日  
(5/3・10、6/7、7/19、8/16、9/6・20  
を除く)  
全18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生体鍼灸院院長)  
料金：170円(保険料)  
申込：3/5(木)~4/11(土)まで

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



## ウクレレに初めて触れる人のための 「UKULELE 超初心者講座」

4月5日・12日・19日・26日(日)  
全4回  
13:00~15:00  
対象：小学5年生以上  
定員：15人  
講師：山口まく  
料金：3,200円  
申込：3/5(木)~



## 曲に合った弾き方を学びたい人のための 「UKULELE 中級講座」

4月5日・12日・19日・26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：3/5(木)~



## 手芸ひろば 「インド刺繍リボンでつくる テトラポーチ」

4月17日(金)  
10:00~12:00  
対象：どなたでも  
定員：20人  
講師：あいパル手芸ボランティア  
料金：500円  
申込：3/5(木)~



## TK ジャズダンス&タップサークル サークル体験講座

3月21日(土)  
①16:00~16:50 ②17:10~18:30  
対象：①3~6歳と保護者  
②新小学1年生~大人  
定員：①10組 ②10人  
講師：TK ジャズダンス&タップサークル  
講師(あいパルサポーターズ倶楽部)  
料金：無料  
申込：受付中



## 【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  
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ルのパソコン  
の貸し出しあり。  
申込：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 3月はお喜楽スペシャル「麺であそぶ4」

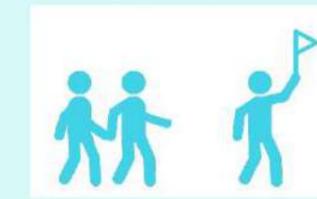
★4月16日(木) ☆3月19日(木)  
10:00~13:00  
対象：おおむね60歳以上  
定員：各20人  
講師：富岡節子  
料金：★1,000円(保険料込)  
☆1,500円(保険料込)  
申込：★3/5(木)~ ☆受付中



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

★4月25日(土) ☆3月28日(土)  
★10:00~13:00 ☆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：★3/5(木)~ ☆受付中



## 親子で商店街デビュー! 本町商店街ツアー

3月30日(月)  
10:00~12:00  
対象：乳幼児の親子  
定員：10組  
講師：本町商店会  
料金：無料  
申込：3/5(木)~

**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。

# 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**

3月14日・28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

3月10日・24日(火)  
「いもむし」、「桂馬」  
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**

3月1日(日)10:30～11:30  
4月5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  
3月「NHK 子ども人形劇～日本編～」  
4月「花さかじいさん」ほか

**第2・4月 オセロひろば**

3月9日・23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**

3月21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

3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

**日 かみとだ  
おはなし会**

3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「お花」。  
工作は「桜のプレスレット」を作ります。

**毎週木 めいせセラピーで  
リラクセス**

3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！**

3月4日・11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**

3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**

3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：受付中  
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**

3月14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

ココろとからだの健康相談

3月4日(水)・24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。

3月4日(水)・24日(火)・  
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。  
Tel.048-229-3133  
※お一人30分までです。

**モルックひろば**

3月7日(土)  
※あいパルフェスタ同時開催  
13:00～16:00  
どなたでも  
会場：軽体育室  
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。

**読書カフェ  
～ゆるっとビブリオバトル編～**

3月29日(日)  
14:00～16:00  
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・問合せは上戸田分館  
(Tel.048-442-1211)へ

# スマホやパソコンで… 図書館をもっと便利に！ スマート申請



戸田市立図書館  
ホームページ

新規登録から電子図書館の利用まで、おうちにいながらオンラインでできます！  
「戸田市スマート申請システム」を使えば、図書館へ行かなくても様々な手続きが可能です。

**「戸田市スマート申請システム」とは…**

申請や届出など、各種行政手続きをインターネットで行えるサービスです。  
ご利用にあたっては利用者登録が必要です。戸田市/蕨市/川口市/草加市/さいたま市/朝霞市/和光市/板橋区/北区に住んでいる人と、戸田市に通学または通勤している人がご利用いただけます。



戸田市スマート申請システム

**図書館手続きのスマート申請に必要なもの**

① ネットにつながるパソコン、スマホ、タブレット  
② メールアドレス  
③ 氏名と生年月日と現住所が書かれている書類を撮影した写真データ

●1枚の画像にすべての情報が入らない場合は、2枚の画像に分けてご用意ください。  
●戸田市には住んでいないが市内の学校や職場に通っている場合  
氏名と学校(職場)の名前と学校(職場)の住所が書かれている書類の写真データ が必要です。

※画像が不鮮明で文字が読み取れないと受付できません。申請前に今一度ご確認ください。

※スマート申請で新規登録、再発行、再通知をした場合、貸出券はもらえません。  
スマート申請システムからダウンロードする「貸出券番号・パスワード通知書」に書かれた貸出券番号がカードの代わり(スマホ貸出券)になります。図書館HPへログインして表示できます。

**図書館手続きのスマート申請でできること**

※申請の後、審査があるため、手続き完了まで数日かかります。

- 新規登録**  
※これまで図書館で登録をしたことが無い方  
※カードタイプを希望の場合は、窓口でお手続きください。
- パスワード発行**  
●図書館パスワードの新規発行と再発行  
●電子図書館パスワードの初期化  
※電子図書館を使用できるのは戸田市内にお住まいの方のみ
- 登録情報変更**  
●ご住所・氏名・電話番号・通学先・通勤先の情報変更  
※通学先・通勤先は、戸田市に住んでいないが市内に通学・通勤の方のみ
- 貸出券の有効期間更新**  
※有効期間満了日が属する月の前月初日から可能です。  
(例：3/15に満了の場合、2/1から更新可能)
- 貸出券番号の再通知(番号忘れ)**  
※登録済みの方で、番号を忘れた時やカードの紛失や汚れて番号が分からなくなった時に、番号をお知らせします。
- 貸出券番号の再発行**  
※カードの盗難や紛失などで番号を発行しなおしたい時に、新しい番号を発行します。前の番号は使えなくなります。

**スマート申請で発行した「貸出券番号」「パスワード」の確認方法**

「戸田市スマート申請システム」のマイページから申請状況を確認し、「貸出券番号・パスワード通知書」をダウンロードしてください。

ダウンロードは期限があります。忘れずご確認ください。

参加者の方の感想を  
ご紹介します!

今年も開催しました!

約670名の方に  
ご参加いただきました!

# あいパルみんなの防災 DAYS

## 防災グッズ販売

### 男女共同参画パネル展

「子どもたちが興味を持てるようになっていて、話すきっかけになった」

## 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～

「実際の被災地に出向かれたり研究している講師の新しく知れたこと、考え方などの話が聞いてよかった」

## 乳幼児のための救命救急・応急

「実際にその場面になった時に焦らず行動できるよう、定期的に振り返りをしたい」

## ひろばで! みんなで!

あったか防災  
「けんちん汁がおいしかった」  
「普段歩き方まであまり意識していなかったので気をつけてみようと思った」

交流広場  
ベンチ→  
非常時にかまどが  
活躍します

- ・手芸ひろば パラコードのドリンクホルダー
- ・もし災害が起こったら...? 防災日本語講座
- ・防災ゲームで楽しもう! ボードゲームひろば
- ・「学んで備える、戸田市の災害リスク」
- ・ママと赤ちゃんを守る防災離乳食講座
- ・+クロスロード体験 も同時開催しました!

乳幼児、ペット、障がいのある方、外国の方など、災害は立場や年齢に関わらず等しく降りかかります。野菜のローリングストックや、ペットをケージなどに慣れさせておくだけでも、備えになります。自分の身は自分で守るために、備蓄の状況や、学んだことを定期的に振り返りましょう!

## ～イベントの様子を一部ご紹介～

### まりんスマイル研究部 ワークショップ・展示



### ぷるぷる♪あざらし シャカシャカキーホルダー&キャンディバッグ



### 食物アレルギー対応おやつ team キッズ定員さんカフェ



### 放課後子ども教室 ぶんぶんゴマ



### プログラ塾 プログラミング体験



たくさんのご参加  
ありがとうございました



2026/2/11  
開催しました!

# とだハビ祭り

in あいパル

## とだハビ祭り in あいパルとは

2024年、戸田第一小学校を中心とする有志の教員・保護者による実行委員会とあいパルの協働により誕生した、地域のこどもと大人がゆるやかにつながりながらつくるお祭りです。

3回目となる2026年は、戸田第一小学校に加え、趣旨に共感した他の学校や地域の方々へと出展の輪を広げて開催しました。オープニングセレモニーは、戸田中学校吹奏楽部さんの演奏でスタート♪体験企画やステージ発表、ワークショップを通して、こどもを真ん中に地域の大人も一緒に楽しんだ素敵な一日となりました。

【No.54】

てはじ  
手始めの3冊

「言葉」を味わう



言葉にちて見える世界

『翻訳できない世界の言葉』

ランラン・サマラス / 著  
前田まゆみ / 訳  
創元社

「ピサンザブラ」はマレー語で

「バナナを食べるのにかかる時間」、「ボロンクセマ」はフィンランド語で「トナカイが休憩なしで移動できる距離」という意味です。いずれも、ほかの国の言葉では一語に置き換えることができません。

この本では、そんな世界各地の「翻訳できない言葉」を通して、言葉に込められたその土地の暮らしや考え方に触れることができます。ちなみに日本語からは「ほけつ」と「侘び寂び」「積読」などが紹介されています。



言語化の実践

『好きを言語化する技術』

三宅香帆 / 著  
デイスカワー / トモチエイブ

「好きなものをうまく説明できない」そんな経験はありませんか? SNSでだれでも情報発信ができるようになった現代では、自分が何を感ず、なぜ惹かれたのかを言葉で表現する「言語化」の力が求められています。

本書は「推し語り」を切り口に、言葉を段階的に深める思考の型や豊富な例文が紹介されており、SNS投稿や仕事にも使える言語化のコツを学べる入門書となっています。自分の気持ちや言葉を言葉にして、伝えることの楽しさをぜひ味わってみましょう。



なんのために言葉があるのか

『言葉なんていらんのか』

古田徹也 / 著  
創元社

言葉には匂いも味もありません。おいしいケーキの味や、つらい痛みの感覚は、どれほど言葉

を尽くしても、完璧には伝わりません。本書では言葉について、その不完全さをきっかけに、哲学的にたどります。「話す」と「書く」、遠く離れた異国の言語と身近な人に向ける言葉の違い、生成AIによる弊害にも目を向けながら、言葉が人の関係にどう作用するかも捉え直します。言葉を知ること、自分や相手の考えに気づき、つながるための手がかりにもなります。

## お寺で民話おはなし会

戸田市上戸田の海禅寺を会場にした、昔話や民話を集めたおはなし会です。昔から語り継がれ、聞き継がれた民話の魅力を、普段のおはなし会とは違う場所で楽しみませんか?

3月27日(金)  
13:30~14:30



対象: どなたでも  
定員: 20人  
会場: 海禅寺 ※会場は変更になる場合があります。  
料金: 無料  
申込: 3/5(木)~ ※事前申込制

## 絵本カフェ

今回は『ぞうのエルマー』をテーマに、多様性について考えます。思ったことを自由にお話しできるイベントです。ぜひ皆さんの意見を聞かせてください!

3月15日(日)  
14:00~15:30

対象: 中学生以上  
定員: 15人  
会場: キッチンスタジオ  
料金: 無料  
申込: 受付中 ※事前申込制

## 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】

#### 連綿と受け継がれし「時代遅れ」の文化

伝統芸能や古典名作が今でも人気なのは、いつの時代もその古きものの魅力を「楽しい」「面白い」「他の人にも勧めたい」と思った人たちがいたからこそ。時代に逆行しても根強く愛した人たちが、少なくなかったからこそ。「時代遅れ」を追求する姿はまさしく表題の通りだと、腑に落ちました。



『正しく時代に遅れるために』 ◀この本のとあるフレーズに、ハッ！として書きました。  
有栖川有栖／著  
講談社  
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

## 清掃スタッフ募集中 ※2026年5月1日(金)~勤務開始

勤務時間		休憩	1日の勤務形態	月間勤務日数
午前	08:00~11:45 (実働3.5h)	15分	両時間帯の どちらか一方	両時間帯勤務の 合計で10日間前後
午後	13:15~17:00 (実働3.5h)	15分		
時間給	有給休暇	制服	交通費	募集人数
1,141円	有り	貸与	規定内で 支給	若干名

※1日の勤務では午前勤務 若しくは 午後勤務となりますが、どちらの時間帯も勤務が可能な方 ※希望休日考慮します ※勤務地はあいパル 問合せ先:上戸田地域交流センター(あいパル) 設備担当:高橋



上戸田地域交流センター・戸田市立図書館上戸田分館  
「PALDISE」3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

センター休館日 3/16(月)

図書館休館日 3/16(月)、3/31(火)

# 2026年3月 あいパルフリーイベントカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
<b>第9回あいパルフェスタ</b> <b>3/7(土)、3/8(日)</b> 3/7(土)9:30～ラジオ体操		7日のみ チャレンジカフェ 絵本の読み聞かせ・人形劇など 工作・昔遊び・駄菓子販売 モルックひろば 本と雑誌のリサイクル 手芸ひろば「パラコードストラップ作り」		8日のみ 「パパも一緒に広場で遊ぼう！ひろば」 大縄跳び・けんけんば・ フラフープ・竹馬 両日 あおぞらおはなし会		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 	4 ★10:00～ 脳トレ体操 ★10:00～ 健康相談& つじちゃんルーム 	5 ★10:00～ ぬりえセラピー 	6 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 	7 	8 <b>第9回あいパルフェスタ</b> 10:00～16:00 詳細はパンフレットをご確認ください！ 
9 ★10:00～ オセロひろば 	10 ★10:00～ 新聞ちぎり絵 	11 ★10:00～ 脳トレ体操 	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 ★15:00～ ウクレレひろば 	15 ★10:30～ かみとだおはなし会
16 <b>休館日</b>	17 	18 ★10:00～ 脳トレ体操 	19 ★10:00～ ぬりえセラピー 	20 <b>春分の日</b> ★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 ★10:00～ オセロひろば 	24 ★10:00～ 新聞ちぎり絵 ★10:00～ 健康相談& つじちゃんルーム 	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 パルるんひろば 	28 ★11:00～ おもちゃの病院 	29
30 	31 <b>図書館休館日</b> 	 おしゃべり講師とあの頃のメロディをもう1度！ <b>まちの歌声ひろば</b> 			4/6、5/11、6/1 10:20～11:20 ※基本第1月曜日に開催	対象：どなたでも 定員：80人 講師：佐藤真理 料金：無料 申込：前月の10日から

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。
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)	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。 3月は「いもむし」、「桂馬」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 3月は「NHK子ども人形げき～日本編～」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	10:30～11:30 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。 3月のテーマは「お花」。工作は「桜のプレスレット」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	13:00～16:00 3F軽体育室 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。

※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

\*\*\* 3月は自殺対策強化月間です \*\*\*

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!

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。相談方法もいろいろなものがあるので、ご希望の窓口を選んで話してみませんか?



### 【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  
※月～金曜(祝休日除く) 9:00～12:00、13:00～16:00

その他の相談先はこちら↓



◆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) →

