

あいパル

PALDISE

2026
Vol.129

4

【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回あいパル音楽祭 / 戸田市ITボランティアの会紹介 / TODA 暮らし EXPO /
あいパル コンサート / 大人の寺子屋 はじめよう！楽しい音楽

講座・イベント案内 / 私の大切な一冊 /
手始めの3冊 / ハツとして！GOODカード

第4回 あいパル音楽祭

2026年
5/9(土)、10(日) 9:30~17:00



戸田市内外から様々な方が集まるあいパル音楽祭、
第4回を迎える今年は、**発表46団体**、**出展24団体**にご参加いただきます！
出演者と出展者のコラボレーションイベントも盛りだくさん♪
時間等の詳細は、今後発行されるリーフレットをご覧ください。
※内容は変更になる可能性があります。

ラジオ体操 スペシャルバージョン

あいパル音楽祭の
オープニングは、
名物ラジオ体操から！
※5/9(土)のみ
9:30~



フィナーレ

出演団体の有志と会場のお客様とで、1日の終わりに
一緒に音楽を楽しむ目玉イベントです♪
心をついに歌う・演奏する様子は圧巻です。

5/9(土)16:30~合唱 5/10(日)16:30~合奏

広場・ホール・MUSIC+発表

出演団体による発表を行います。
吹奏楽、弦楽器、ドラム、ジャンベ、
南米楽器、太鼓、バンド、合唱、フラダンス、
チアリーディングなどなど！
個性豊かな発表をお楽しみください。

MUSIC+とは？

MUSIC+とは、アート作品
に囲まれながら生演奏を楽し
める新企画です。

模擬店も出店予定♪
お楽しみに！



陽花錦

オリジナルキーホルダーや3D絵の
制作体験。小さなお子様から大人まで
楽しめます。



川崎楽器

ギターの展示、演奏体験ひろば。
ミニステージで演奏もできます。
子ども用の用意もあります！



Mizuki♡Violin

Mizuki♡Violinです。
バイオリンやチェロの構え方や音
を出す体験ができます。ぜひ遊びにきて
ください！※5/10(日)のみ



enen handmade

カラフルなモールと花ビーズを組み合
わせて、かわいい音符のデコワーク
ショップ体験！楽器のお供に、音楽好
きな方へのプレゼントにもおすすめ！



&T~▽sami~

音楽祭限定！音楽にまつわるデザイン
の生地でロゼットとキーホルダーが
つくれます♪その他ウクレレグッズや
母の日プレゼントにおすすめな作品の
販売もあります。



あいパル BO-SAI Club

手作りホイッスル制作のWSと、被災
時の救助要請支援ツールと情報収集
ツールの展示、防災関連最新情報の
パネル展示を行います。音に関連した
防災グッズもあります。



あいパル講師 on ウクレレ

あいパルで毎度おなじみのウクレレ
無料体験を今年も開催します！
ウクレレを初めて触る人も、楽しめ
ます。ぜひ遊びにきてください！
みんなで楽しく弾いてみよう！



すこやかボイス

子ども向け紙芝居絵本の読みきかせ、
わらべうたなど、親子で楽しく遊び
ましょう！今年は、初めてエプロン
シアター「おおきなかぶ」を上演する
よ！※5/9(土)のみ



漫ろ画廊

デジタルの似顔絵
音楽祭の記念に！
スマートフォンから受け取れます。



熊吉らぼ

シンセサイザーで色々な音を出したり
作ったりしてみよう。自分の声
を変えたりもできるよ！



和楽器×お茶

和室でお茶を楽しんだ後、
和楽器の演奏を聴きます。
5/9(土)演奏：箏春会〈琴〉
お茶：一絵会・翠会
5/10(日)演奏：津軽三味線貴秀会
お茶：かめや ※有料



生演奏×読み聞かせ『14ひきのあさごはん』

絵本の読み聞かせとの
コラボレーション♪
演奏：戸田ルネッサ吹奏楽団
〈木管アンサンブル〉
※5/10(日)のみ



カレー&ミュージック

キッチンパル Buono
(ボーン)さんの**カレー**を
味わえます。発表団体の
生演奏も楽しめます♪
※有料



音の出るおもちゃ
コーナー 未就学児と保護者向けの
キッズスペース

楽器体験コーナー オタマトーンやカリンバなど

音楽であそぼう！
コーナー 作った楽器と生演奏でコラボ
しよう♪

楽器工作 紙コップを使った楽器の制作

Vol.13 **あいパルサポーターズ倶楽部紹介**

NPO 法人戸田市ITボランティアの会



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！

スマホ相談の
様子



市民の「困った」に寄り添う

2001年に任意団体として設立し、2004年にNPO法人の認定を受けたITボランティアの会は、公民館でのパソコン講座から活動をスタートしました。以来20年以上にわたり、地域の皆さんのデジタルライフを支えています。現在ではパソコン・スマートフォンの活用相談など多岐にわたる活動を展開しており、あいパルでは第2・4木曜日、14時～16時にスマホ・パソコン相談を行っています。

「市民による、市民のためのIT支援」という活動理念のもと、IT好きのボランティアたちが、参加者一人ひとりのペースに合わせて丁寧にサポートしています。そのため、分からないことを気兼ねなく質問できる、アットホームな雰囲気も大きな魅力です。

取材に伺った日には、Wi-Fiの接続方法についての相談にいらっしゃる方がおり、スマートフォンを片手に画面を一緒に確認しながら、ゆっくりと丁寧に説明する姿が印象的でした。小さな疑問にも真摯に向き合う姿勢が、信頼関係につながっています。また、2月・3月には「はじめてのスマートフォン」、「はじめてのzoom」といった講座を実施し、あいパルフェスタでもスマホ・パソコンなんでも相談やSNS体験を行いました。楽しく学べる機会づくりに力を注いでいます。

活動を通じて新しい仲間と出会うことも魅力の一つ。世代やバックグラウンドの異なる人たちが、ITという共通のテーマでつながり、互いに学び合うことで、自身のスキルアップにもつながっています。楽しみながら地域貢献ができる、やりがいのある活動です。

入会を考えている人へのメッセージ

「ITが好きだけど、どう活かせばいいかわからない」「地域のために何か貢献したい」そんな思いをお持ちの方、ぜひ私たちと一緒に活動しませんか？特別なスキルや経験は必要ありません。あなたの「好き」や「得意」を活かして、誰かの「困った」を解決するお手伝いをしてみませんか。

もちろん、初めての方でも安心して活動できるよう、経験豊富なメンバーがしっかりサポートします。活動を通じて、あなたのITスキルをさらに高めながら、地域社会に貢献する喜びを感じてみませんか。まずは見学からでも大歓迎です。あなたからのご連絡を心よりお待ちしております。

活動日:原則第2・4木曜日 14時～16時 入会金:なし 年会費:2,000円
問合せ先: 080-3397-3487【清水】

2026 TODA くらし EXPO

上戸田地域交流センター「あいパル」1F・広場
4.19(SUN) 11:00-16:00

戸田のくらしを
もっともっとおもしろくする、

「たぶん」
**世界一小さな
博覧会!**

TODA暮らしEXPOは、
まもる めぐる つながる ……

3つのテーマのもとに生まれた、
「たぶん」世界一小さな博覧会!

戸田にまつわる個性豊かな企業やお店、
まちの未来が見えてくるプロジェクト、
住民参加型のフリーなマルシェ、
知っておくと安心な市の助成制度展示などなど、
みどころ満載!

予約も入場料も一切不要!
みんなで気楽に遊びにきてください!

お問い合わせ先:048-443-7781(トダ暮らし不動産)

**あいパルのコンサート 6月20日(土)
弦楽三重奏**

アフタヌーンコンサート

開場 12:30 開演 13:00
料金 大人 700円
子ども(小学生以下) 500円
1歳未満無料

＜演奏者＞小池弘之(ヴァイオリン)、
小池里枝(ヴァイオリン)、
成瀬 かり(ヴィオラ)

申込
4/5(日)～

**あいパルコンサート vol.36
イブニングコンサート**

プログラム(予定)
・ハイドン
・ドヴォルザーク
など

開場 15:30 開演 16:00
料金 1,600円

大人の寺子屋

はじめよう!楽しい音楽

5月31日(日) 14:00～16:00
「ドヴォルザークについて」

対象:どなたでも
定員:30人
講師:小池弘之
料金:無料

申込
4/5(日)～

※イブニングコンサートは楽曲の解説を含みます。
※大人の前売り券は、当日のみ有効のあいパルカフェ引換券(コーヒーまたはミニソフト)付き。

講座案内

大人からの手習い 暮らしに役立つペン習字「基本編」

5月16日・30日、6月13日・20日(土) 全4回

対象：どなたでも
定員：24人
講師：飯塚稚世
料金：3,200円
申込：4/5(日)～

内容：
1日目 楷書(漢字)のルールを学ぶ
2日目 ひらがな、カタカナを学ぶ
3・4日目 行書(漢字)のルールを学ぶ



姿勢エクササイズ

5月2日・16日・23日・30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：4/6(月)～



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」

5月3日・17日・24日・31日(日)
全4回
13:00～15:00
対象：小学5年生以上
定員：20人
講師：山口まく
料金：3,200円
申込：4/5(日)～



曲に合った弾き方を学びたい人のための「UKULELE 中級講座」

5月3日・17日・24日・31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：4/5(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

★5月21日(木) ☆4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：1,000円(保険料込)
申込：★4/5(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

★5月16日(土) ☆4月25日(土)
10:00～13:00
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：★4/5(日)～ ☆受付中



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：受付中

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。



赤ちゃん向け講座

♪パパ・ママの声♪

赤ちゃん和妈妈のための ニコニコたいむ



プチリニューアル♪
性別ならではのお話や
情報共有もしましょう

5月12日・19日(火)
※19日は男の子デー
10:00～12:00
対象：0歳児(1ヶ月健診終了後～)
と母親
※19日は男の子と母親
定員：各7組
講師：小村陽子
料金：各700円(保険料込)
申込：4/5(日)～

・同年代ママとの交流ができてよかった。
・家でやっていた手遊びやマッサージのバリエーションが増えた。
・親も子ども遊びながらリフレッシュできて楽しかった。子育てのわからない点を助産師や参加しているママたちに聞けて不安も解消できた。

パパと一緒にふれあいタイム



★5月17日(日)
☆4月12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：★4/5(日)～ ☆受付中

手形がとれて
思い出になった♪

・パパ主体の動きのあるふれあいで、普段とは違った子どもの表情を見ることができてよかった。
・手遊びをしながら抱っこ仕方を教えてもらい、離乳食・育児全般の話を共有したりと、とても勉強になった。
・他の家族の休日の過ごし方が聞けて参考になった。

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：受付中

・季節に合わせた曲や子どもに人気のアニメの音楽で、とても楽しく体を動かしてあつという間だった。
・子どもが、初めて聞くヴァイオリンの音色をじーっと聞いていた。
・子どもの新しい一面も見られてよかった。

ハワイアンリトミックA・B・C



5月14日・28日、
6月11日・25日、
7月9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～未就学児と保護者
C 6ヶ月～未就学児と保護者
定員：A、B 15組 C 10組
講師：熊木恵梨、古賀彩香
料金：各4,300円(保険料込)
申込：4/7(火)～

・回を重ねるごとに息子もお友だちもノリノリ&成長を感じ親子で楽しめた。
・初めてリトミックに参加して、楽しくできるか心配だったが、参加してから家でも歌に合わせて踊るようになった。

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。

<p>ラジオ体操</p> <p>平日 毎週土</p> <p>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！</p>	<p>おもちゃの病院</p> <p>4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</p>	<p>新聞ちぎり絵ひろば</p> <p>第2・4火</p> <p>4月14日・28日(火) 「バナナ」、「孔雀」 10:00～11:00 定員：各24人 料金：無料</p>	<p>パルシアターと かみとだおはなし会</p> <p>4月5日(日)10:30～11:30 5月6日(水)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 4月「花さかじいさん」ほか 5月「はたらく車子ョロQ物語」</p>		
<p>第2・4月 オセロひろば</p> <p>4月13日・27日(月) 10:00～11:00 どなたでも 定員：各5組(10人)</p>	<p>第1・3土 こどもと 初心者のための 囲碁将棋ひろば</p> <p>4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：18人</p>	<p>第4日 ボードゲームひろば</p> <p>ボランティア募集中！ 詳しくはお問合せください</p> <p>4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</p>	<p>日 かみとだ おはなし会</p> <p>4月19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「おともだち」。 工作は「びよんびよんうさぎ」 を作ります。</p>		
<p>毎週木 めりえセラピーで リラックス</p> <p>4月2日・9日・16日・ 23日・30日(木) 10:00～11:00 どなたでも</p>	<p>毎週水 音楽に合わせて 脳トレ体操！</p> <p>4月1日・8日・15日・22 日(水) 10:00～10:30 どなたでも</p>	<p>金 赤ちゃん おはなし会</p> <p>4月3日・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)</p>	<p>金 みんなで パルるんひろば</p> <p>4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。</p>		
<p>第1月 おしゃべり講師と あの頃のメロディをもう1度！ まちの歌声ひろば</p> <p>5月11日(月) 10:20～11:20 どなたでも 申込：4/10(金)～ 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。</p>	<p>土 ウクレレひろば</p> <p>4月11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</p>	<p>あいパルの健康フリーイベント</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="739 1325 1059 2013"> <p>おしゃべり コミュニティルーム</p> <p>4月8日(水)・23日(木) 10:00～12:00 どなたでも 話して、遊んで、みんなで楽しく健康になりましょう！ 握力・血圧測定や、プチ脳トレを開催しています。</p> </td> <td data-bbox="1059 1325 1400 2013"> <p>ココろからだの 健康相談</p> <p>相談</p> <p>4月8日(水)・23日(木)・ 24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</p> </td> </tr> </table>		<p>おしゃべり コミュニティルーム</p> <p>4月8日(水)・23日(木) 10:00～12:00 どなたでも 話して、遊んで、みんなで楽しく健康になりましょう！ 握力・血圧測定や、プチ脳トレを開催しています。</p>	<p>ココろからだの 健康相談</p> <p>相談</p> <p>4月8日(水)・23日(木)・ 24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</p>
<p>おしゃべり コミュニティルーム</p> <p>4月8日(水)・23日(木) 10:00～12:00 どなたでも 話して、遊んで、みんなで楽しく健康になりましょう！ 握力・血圧測定や、プチ脳トレを開催しています。</p>	<p>ココろからだの 健康相談</p> <p>相談</p> <p>4月8日(水)・23日(木)・ 24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</p>				
<p>モルックひろば</p> <p>4月18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</p>	<p>絵本カフェ</p> <p>4月19日(日) 14:00～15:30 中学生以上 定員：15人 テーマ「おむすびころりん」 ※事前申込制 申込・問合せは上戸田分館 (Tel.048-442-1211)へ</p>				

新年度デビュー♪ 図書館を使ってみよう！ 貸出券を作るには



戸田市立図書館で本を借りたり、自習席の利用・予約(中央図書館)、グループ学習室の利用(上戸田分館)には、貸出券を作成するための利用者登録が必要です。

利用者登録できる人

- ・戸田市、蕨市、川口市、草加市、さいたま市、朝霞市、和光市、板橋区または北区に住んでいる人
- ・戸田市に通勤または通学している人

利用者登録に必要なもの

- ・住所と氏名及び生年月日が確認できるもの(マイナンバーカード、免許証等の原本)
※現在は「健康保険証」は本人確認書類としてご利用いただけません。
また、「資格確認書」1点のみではご利用できませんので、ご注意ください。
- ・通勤または通学している人は、勤務先または学校の所在地を確認できるもの



●住所と氏名、生年月日が確認できるもの(原本)



●保険証は使えません



●申請者本人が来館してください

貸出券の有効期間

- ・有効期間は、1年間です。1年ごとに手続きが必要です。更新手続きには、上記の「利用者登録に必要なもの」を提示してください。
- ・マイナンバーカードを貸出券と連携させている方は、有効期間が自動で更新されます。連携手続き等の詳細については、図書館ホームページやカウンターにてお問合せください。

図書館に行かなくても登録手続きができます！

戸田市スマート申請システムにより、利用者登録がスマートフォンやパソコンから行えます。手続きについては、図書館カウンターでお尋ねいただくか、図書館ホームページまたはミニコミ誌『PALDISE』2026年3月号をご覧ください。
※スマート申請をされた方には、カードタイプの貸出券は発行されません。
※手続き後、審査のため登録完了するまで数日お時間をいただきます。



戸田市立図書館
ホームページ

私の大切な一冊 57

学校と地域をつなぐサポーター

戸田市家庭教育支援チーム
ゆるぶらっとフォーラム、Well-being-らぼ
伊藤 愛美



▲伊藤 愛美

あなた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、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。

末娘が小学校に入学したら、子育て支援の仕事に就こうと考えていました。保育園？幼稚園？どんな現場で働こうかと、いろいろ考えていたんです。いよいよ入学のタイミングで、思いもよらないコロナ禍の一斉休校！未知の世界の始まりでした。一体どんな学校生活が始まってしまうのか…。子どもたちより私自身が不安だらけだったと思います。

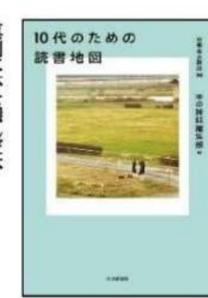
ようやく学校再開という時に、兄妹一緒に学校なら安心かな…と思いつつ、居ても立ってもいられない心境でした。「家に居ても落ち着かないから、一緒に学校に行ってみよう」そう思ったらあとは勢いで。トイレ掃除のおばちゃんとして学校に入ることを、校長先生に志願しました。

とにかくコロナ禍の学校現場を、みんなが安心して過ごせる学びの居場所にしたかったのです。夏休みが明ける頃には、ただのトイレ掃除のおばちゃんから、毎日学校にいるサポーターになっていました。人生の大きな転機となりました。サポーターとしての活動に迷いが出た頃、偶然見つけたのが、映画『みんなの学校』の木村泰子さんの記事でした。関連する書籍や動画記事を片っ端から読み、視聴しました。「人が動けば空気が変わる。自分たちの居場所自分たちでつくる当事者になる」その思いに共感してくれた仲間と、『ゆるぶらっとフォーラムWell-being-らぼ』というサポーターチームをつくりました。「学校と地域を、子どもと大人が安心してわくわく学び合う居場所(学びの場)にするために、一人でも多くの人の安全基地になる」ことを一番の目的として、様々な活動をしてきました。チームのメンバーが揃って活動することはほとんどありません。それぞれが自分でできることを、学校や地域の中で実践しています。



『ほんとのこと』は、親にはいえない子どもの言葉を生み出す対話
木村泰子／著
家の光協会

「どんな子も、一人ぼっちにならないように」と、本の一番最初に書かれています。自分が信じて活動していても、迷いが出ることもあります。そんな時にこの言葉を目にすると、サポーターの目的からずれずにいることができるのです。今では乳幼児の子育て支援の仕事にも就き、地域コーディネーターの活動もはじめました。学校現場のサポーターをはじめたおかげで、自分の居場所を見つけました。子育て支援を仕事にしていますが、私自身の子育てはいつも地域の人に支えられています。年頃の子が子との関わり方が難しく感じる時、地域の人はいつも親としての私を救ってくれます。素敵な地域の人たちに支えられながら、私自身も安全基地になれるように、今日も元気に生きています。



『10代のための読書地図』
本の雑誌編集部／編 本の雑誌社

『10代のための読書地図』
紹介者は、書評家と全国の書店員という、あまたの本を知り、読者の近くにいる人たちが、10代に向けたブックガイドですが、「10代のうちに読みたかった本」と薦めるほどの良い本なら、どんな世代が読んでも間違いはいはず。そう感じられる、熱意溢れる文章が並びます。「学校」「友達」と、若者世代ならではのジャンルもありますが、「仕事」「恋愛」「警察」など、大人にも人気のジャンルも。何を読もうか、迷った時に頼れるガイドです。



『難しい本をどう読むか』
齋藤孝／著 草思社

『難しい本をどう読むか』
いつかは読んでみたい、古典の名著でも、難しそうで時間もエネルギーも使い果たしてしまいう…。諦めた方も、本書でコツを習得し、読書レベルアップにチャレンジしませんか？
読み方の伝授をしてくれる「理論編」、時代背景や著者の視点などを解説しながら読み進めてみる「実践編」の2部構成です。「実践編」ではもちろん、最後まで読みません。続きは、自分の力で！補助輪のように、自信を得られる1冊です。



『明日も生きていこうと 思える絵本101』
赤城かの子／著 草思社

『明日も生きていこうと 思える絵本101』
子どものもの、というイメージが強い絵本ですが、戦争や死というハードなテーマ、数学や自然科学などの大人でも説明しにくい分野も扱い、実は大人にとっても読みこたえがあります。しかし、読み継がれる良い絵本は図書館に多数ありますが、棚から探すのは一苦労。まずは本書の目次で気になるテーマを選び、1冊を見つけるのがおすすめです。まだ知らない世界との出会いにワクワクしたい方、絵本コーナーでお待ちしています。

事前受付不要で当日気軽に参加できる
上戸田分館のおはなし会をまとめてご紹介！
初めての方も、ぜひお越しください♪
会場は当日あいパル入口掲示をご確認ください。

かみとだおはなし会 上戸田分館のおはなし会

★おはなし会は当日会場で受付
★おはなしのバスケットは1階センター窓口で受付

対象 0～3歳児とその保護者

赤ちゃんおはなし会
絵本・紙芝居やふれあい手遊び・童謡など。
毎週金曜日 10:30～11:00
※受付開始 10分前から

みんなでパルるんひろば
おはなし会の後は、保護者同士の交流や保健師への相談ができる時間です。
第4金曜日 10:30～11:30
※受付開始 10分前から

「みんなでパルるんひろば」内交流の時間に開催
おうちで絵本相談
どんな絵本を選んだらいい？読んでも聞いてくれない…。
絵本の疑問や悩みを司書に相談できます。

対象 3歳児～小学校低学年

パルシアターと かみとだおはなし会
昔話や名作アニメの上映とセットのおはなし会です。
第1日曜日 10:30～11:30
※受付開始 20分前から

かみとだおはなし会
大型絵本の読み聞かせがあります。毎月のテーマにあわせた工作もするよ♪
第3日曜日 10:30～11:30
※受付開始 10分前から

対象：0～5歳児とその保護者

おはなしのバスケット ～わたしの絵本タイム～
好きなテーマを選んで1対1の読み聞かせや手遊びが楽しめます。1回約15分、おはなしデビューにも♪
毎週火曜日・金曜日 14:00～16:00のあいだ

かみとだおはなし会

ハツとして！GOODカード

「ハツとして！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？



『あいては人か話を通じないときワニかもしれません』
レーナ・スコーグホルム／著
御船由美子／訳
サンマーク出版

【ハツとして！GOODポイント】
ポジティブ&ネガティブな伝染

人は、相手の表情や声の調子に影響を受けます。本書ではポジティブな言動もネガティブな言動も、同じように周囲に広がると述べられています。周りの人の雰囲気は自然に決まるものではありません。前向きな言葉を選ぶという、シンプルな行動から過ごしやすいを作ることができる。そのことを、会話をするとき心がけていきたいと思いました。



◀この本のとあるフレーズに、ハツ！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

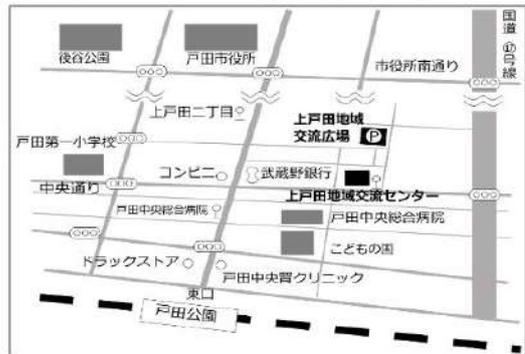
9:00~21:30

※センター窓口受付は20:00まで

清掃スタッフ募集中

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」4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 4/20(月)
図書館休館日 4/20(月)、4/30(木)

2026年4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。		1 ★10:00～ 脳トレ体操 	2 ★10:00～ ぬりえセラピー 	3 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 	4 ★13:00～ 囲碁将棋ひろば 	5 ★10:30～ バルシアターと かみとだおはなし会
6 ★10:20～ まちの歌声 ひろば 	7 	8 ★10:00～ 脳トレ体操 ★10:00～ 健康相談& コミュニティルーム 	9 ★10:00～ ぬりえセラピー 	10 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 	11 ★11:00～ おもちゃの病院 ★15:00～ ウクレレひろば 	12
13 ★10:00～ オセロひろば 	14 ★10:00～ 新聞ちぎり絵 	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 ★10:30～ モルックひろば ★13:00～ 囲碁将棋ひろば 	19 ★10:30～ かみとだ おはなし会 ★TODA くらしEXPO
20 休館日	21 	22 ★10:00～ 脳トレ体操 	23 ★10:00～ ぬりえセラピー ★10:00～ 健康相談& コミュニティルーム 	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 昭和の日	30 ★10:00～ ぬりえセラピー  図書館休館日	～第4回 あいパル音楽祭～ 5月9日(土)、5月10日(日) 9:30～17:00  ステージ発表や、音楽とのコラボイベントが盛りだくさん！ 詳しくは館内にて配布のパンフレットをご覧ください♪		


 戸田の暮らしをもっともっと面白くする、世界一小さな博覧会！ TODAくらしEXPOは、「まもる」「めぐる」「つながる」3つのテーマのもとに生まれた、(たぶん)世界一小さな博覧会！
 戸田にまつわる個性豊かな企業やお店、まちの未来が見えてくるプロジェクト、住民参加型のマルシェ、知っておくと安心な市の助成制度展示などなど、みどころ満載！
 予約も入場料も一切不要！みんなで気軽に遊びにきてください！

TODAくらしEXPO

4月19日(日) 11:00～16:00

主催：トダくらし不動産 by 平和建設株式会社(宅建協会南彩支部会員)/トダピース/はねとくも
 協力：戸田市/上戸田地域交流センター「あいパル」/NPO法人CHAR/HUB&STOCK

フリーイベントの一覧と詳細はこちら 

2026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。

まちな 歌声ひろば	10:20～11:20 ※入場は10:00から 3Fホール どなたでも、80人 事前申込制(前月の10日～申込開始) 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。	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 話して、遊んで、みんなで楽しく健康になりましょう！ 握力、血圧測定、プチ脳トレ、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 かんたん1DAYレッスン、ウクレレよろず相談、オープンマイク ほか	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ことや、子育ての悩みを相談してみませんか。10:00～12:00 <u>おひとり30分間相談できます。</u> 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：無料 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。4月は「バナナ」、「孔雀」をつくります。会場でちぎり絵で使う新聞紙の寄付をお願いします。	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 4月は「花さかじいさん」ほか短編アニメ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) テーマにあわせた絵本や手遊び、大型絵本も！工作とセットのおはなし会です。 4月のテーマは「おともだち」。工作は「ぴよんぴよんうさぎ」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	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。

※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



ウォーキングで健康寿命を延ばしましょう！



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！

歩くことはなぜ必要か？

戸田市の健康寿命は埼玉県の平均より短い状況です。身体活動・運動の量が多い人は、少ない人と比較して、糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症リスクが低いことが報告されています。

出典：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（厚生労働省）

とだウエルネスマイレージ参加者を募集しています！

とだウエルネスマイレージは、健康アプリ「コバトンALKOOマイレージ」に参加登録することで、楽しくウォーキングに取り組むことができる事業です。毎日の歩数が自動で記録でき、歩数に応じて獲得できるポイントを貯めると、抽選で賞品が当たります。

戸田市独自の“とだウエルネスマイレージ抽選会”も年1回開催！ぜひご参加ください。

すでに、登録済みの方は、アプリ上「コバトンALKOOマイレージ」専用ページ内の登録情報が正しく登録されているかご確認ください。

市ホームページはこちら
(参加登録方法) ▼

