

あいパル

PALDISE

2026
Vol.130

5

【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
「こなから俳句会」のみなさんです



【特集】
第46回 ウイング祭 / こなから俳句会 紹介 / 第4回あいパル音楽祭 /
11才のあいパルお誕生日会 参加団体募集 / あいパル コンサート / 大輪朝顔講座

講座・イベント案内 / 図書館情報ステーションだより / 私の大切な一冊 /
手始めの3冊 / ハツとして！GOODカード

第46回

ウイング祭

6月7日(日) 10:00~16:00

華やかなステージ発表や縁日
おいしい模擬店で楽しもう!



新鮮な野菜の販売もあるよ!

本町商店会のお店で使える!
特賞 商品券1万円分



はずれなし抽選会

①11:00~、②13:30~

1回1,000円(一人1回) 先着100名
※各回15分前から整理券を配布します

だれでも参加OK!
豪華賞品が当たる!

クイズ&じゃんけん大会

15:00スタート ステージ前集合

クイズとじゃんけんに勝ち抜いて
豪華賞品をゲットしよう!

同時開催★館内のイベントPick Up!

たんぽぽユースクリニック ×戸田中央産院

からだ、こころ、性について相談したり、
本やグッズを見たり触れることができます。
性別、年齢問わずどなたでもご覧になっていただけます!



子育てママのおしゃべり会 子育てパパのおしゃべり会

おしゃべりしながら子育て仲間を見つけよう!

※事前申込制 5/1(金)~
詳細は7ページをご覧ください。



BO-SAI Club& 日本救急医療普及協会

ペットボトルを使った雲づくり実験と
応急手当体験イベントを行います。



おやじカフェ(仮)

メンズキッチンで出会った仲間たちが、
1日だけのスペシャルカフェを
オープンします!



ロボットスポーツ体験

誰でもできる新しいスポーツ、「ロボットスポーツ」体験!
リモコンでロボットを操作して、
時間内にたくさんボールを集めよう☆



あいパルフリーイベントも楽しめる!

モルック体験・パルシアター ボードゲームひろば



第4回 あいパル音楽祭 和楽器 生演奏×お茶

お茶と和菓子を楽しんだ後、和楽器の演奏をお楽しみいただけます。

5/9(土)

演奏(琴): 箏春会
お茶: 一絵会・翠会
「白鷺宝」と「抹茶」…300円



5/10(日)

演奏: 津軽三味線貴秀会
お茶: かめや
「久慈良餅風と琥珀糖」と「煎茶」
…価格未定



会場: 2階和室 定員: 各回18名 当日、整理券を配布いたします。
時間は館内にて配布のリーフレットをご確認ください。
飲食なしで演奏のみでもご入室いただけます。
※内容は変更になる場合がございます。



11才のあいパル お誕生日会 参加団体募集

◆開催日◆ 9/5(土)・6(日)

2015年9月にオープンした「あいパル」。
地域の皆さまと一緒に、本年度も周年記念イ
ベント「11才のあいパルお誕生日会(パー
スデーパーティー)」を開催する予定です!
ダンスや演奏を披露する地域団体、子どもか
ら高齢者まで楽しめる体験コーナーやワーク
ショップを行う地域団体を募集します。

◆要項◆

対象 地域活動団体
(サークル活動、福祉活動等)
参加申込期間 5月11日(月)から
6月14日(日)まで
参加団体説明会 6月27日(日)午後
※発表団体とワークショップ団体に
分かれて、2部制にて行います。

◆申込方法◆

あいパル1階窓口または電話にて
お申し出ください。
お問合せ: 上戸田地域交流センター
TEL 048-229-3133 (9:00~20:00)

あいパルサポーターズ倶楽部紹介

Vol.14

こなから俳句会

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！

「こなから」は半分の半分、
四分の一という意味の古語です。
ほどよい量や、ほどよいバランス
という意味で使われます。



▲大崎紀夫先生



18年続く俳句会

「こなから俳句会」は平成20年10月、上戸田福祉センターで開催された俳句講座をきっかけにはじまりました。講師は「俳句朝日」編集長を務められた大崎紀夫先生です。その翌月の11月から18年間、1度も途切れることなく月に1回のペースで活動を続けています。平成20年に開催した俳句講座の参加者募集のチラシには、「うまい下手は気にしないで創作して来る」と書かれていました。現在でもその姿勢は変わらず、経験の有無を問わず、俳句を楽しめる場として親しまれています。

1月上旬に広報誌の取材に伺ったところ、「初詣」「初日の出」「午」「羽根つき」など、お正月ならではの季語を使った句が多く見られました。持ち寄った作品は発表し合い、先生からアドバイスをもらいます。「この句面白いね」「最近凧揚げや羽根つきやってないよね」といった会話が交わされ、和やかで温かな雰囲気が印象的でした。

3月に開催したあいパルフェスタでは俳句が展示され、日頃の活動の成果や俳句の魅力を多くの方に伝える場となっていました。

入会を考えている人へのメッセージ

俳句は季節の詩です。17音(5・7・5)に、春夏秋冬の自然(季語)が豊かに織り込まれています。俳句を作ったり読んだりして心に潤いを…。会員は10人程度です。こじんまりした俳句会ですが、先生のアドバイスにより確実に進歩します。未経験者でも楽しめる会です。会員一同お待ちしております。

活動日:原則第1火曜日 9時~12時 入会金:なし 月会費:2,000円
問合せ先:080-5646-7867【野口】

あいパルコンサート

<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 かおり
(ヴィオラ)

6/20(土)

会場 あいパル
3階ホール

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

あいパルコンサート vol.36

イブニングコンサート

開場 15:30 開演 16:00

料金 1,600円

定員 60人
申込受付中!

※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。

【市民大学講座】大輪朝顔講座

6月21日(日) 10:00~12:00

対象:市民(親子歓迎)

定員:15組

講師:戸田朝顔同好会

料金:2,000円

申込:5/5(火)~

戸田朝顔同好会の名人が苗まで育てた朝顔を持ち帰ります。同好会の方から育て方を教わり、サポートしてくれるので、初めての方も安心です!大輪朝顔展示会への出展をめざして、あなたも育ててみませんか?



講座案内



赤ちゃんとママのためのニコニコたいむ

★6月2日・16日(火)
※16日は女の子デー
☆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
※6月16日は女の子と母親
※5月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:★5/5(火)~ ☆受付中



パパと一緒にふれあいタイム

★6月21日(日)
☆5月17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:★5/5(火)~ ☆受付中



パパのお顔米粉パンをつくろう♪父の日おやこパンづくり

※小麦・卵・乳不使用

① 6月20日(土) 14:00~16:30
② 6月21日(日) 10:00~12:30
③ 6月21日(日) 14:00~16:30
対象:3歳~小学生と父親
定員:各8組
講師:斎藤朋美(米粉食育専門家)
料金:各3,520円(保険料込)
申込:5/5(火)~



ウクレレに初めて触れる人のための「UKULELE 超初心者講座」

6月14日・21日・28日、
7月5日(日)
全4回
13:00~15:00
対象:小学5年生以上
定員:15人
講師:kulele(クーレレ/しま)
料金:3,200円
申込:5/5(火)~



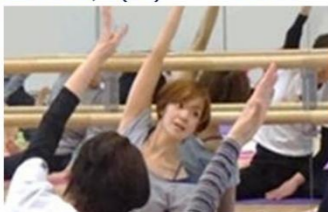
曲に合った弾き方を学びたい人のための「UKULELE 中級講座」

6月14日・21日・28日、
7月5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:5/5(火)~



手芸ひろば「ビーズ刺繍のスクエアブローチ」

6月19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:5/5(火)~



ペルビックストレッチ A・B

6月3日・10日・17日・24日、
7月1日・8日・15日・22日(水)
全8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5,280円(保険料込)
申込:5/6(水)~



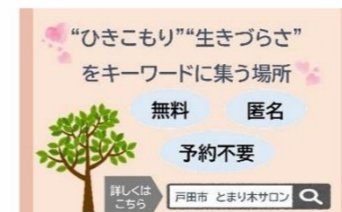
美姿勢エクササイズ

6月6日・13日・20日・27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:5/6(水)~



わくわくサイエンス A・B

6月14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:5/5(火)~



とまり木サロン

5月21日(木)
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

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4,300円(保険料込)
申込:受付中



夜のリフレッシュ&リラックスヨガ

6月12日・19日・26日、
7月10日・17日・24日・31日(金)
全7回
19:15~20:30
定員:30人
講師:岡本一美
料金:4,410円(保険料込)
申込:5/5(火)~



写真過去のメニューです

つくって食べよう!お喜楽食堂

★6月18日(木) ☆5月21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:★5/5(火)~ ☆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

★6月27日(土) ☆5月16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:★5/5(火)~ ☆受付中



第1回イキイキ歩こう会 ~歩いてすごい!健康寿命を延ばす第一歩~ (戸田元氣塾)

5月28日(木)
14:00~16:00
対象:市内在住・在勤の方
定員:25人
講師:ふくだ内科理学療法士、(株)ヤマシタ
共催:中央地域包括支援センター
料金:無料
申込:5/5(火)~5/21(木)
※当日動画撮影のため、個人情報利用同意書を頂きます。

子育て中のパパ・ママ集まれ♪ おしゃべりしながら子育て仲間をみつけよう!

子育てパパのおしゃべり会

6月7日(日)
10:30~12:00
対象:子育て中のパパ
定員:10人
※子どもと一緒に入室可
司会進行:園川泰子 (NPO法人ふうせん)
料金:無料
申込:5/1(金)~

子育てママのおしゃべり会

6月7日(日)
13:00~14:30
対象:子育て中のママ
定員:10人
※子どもと一緒に入室可
司会進行:園川泰子 (NPO法人ふうせん)
料金:無料
申込:5/1(金)~

申込・問い合わせ 申込方法:窓口・電話(Ta048-229-3133) 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。

あいはるのフリーイベント

「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>5月23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>ちぎって貼って新聞ちぎり絵</p> <p>過去の作品からも選べます♪</p> <p>第2・4火</p> <p>5月12日・26日(火) 「ラムネ」 10:00～11:00 定員：各24人 料金：無料 ※材料になる新聞の寄付をお待ちしています</p>	<p>パルシアターと かみとだおはなし会</p> <p>5月6日(水)10:30～11:30 6月7日(日)※ウイング祭内で開催 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 5月「はたらく車チョロQ物語」 6月「ゆかいなどうぶつたち」</p>
<p>第2・4月 オセロひろば</p> <p>5月11日・25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>5月2日・16日(土) 13:00～15:00 初心者(囲碁将棋を 覚えたい方) 定員：各18人</p>	<p>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</p> <p>5月24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>5月17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「音を楽しむ」。 工作は「コップの笛」を作ります。</p>
<p>毎週木 ゆりえセラピーで リラックス</p> <p>5月7日・14日・21日・ 28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>5月13日・20日・27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>5月1日・8日・15日・29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>5月22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>6月1日(月) 10:20～11:20 どなたでも 申込：5/10(日)～ 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>5月30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：500円 持ち物：ウクレレ、上履き</p>	<p>あいはるの健康フリーイベント</p> <div style="display: flex;"> <div style="flex: 1;"> <p>おしゃべり コミュニティー</p> <p>5月13日(水)・29日(金) 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> </div> <div style="flex: 1;"> <p>こころとからだの 健康相談</p> <p>5月13日(水)・22日(金)・ 29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> </div> </div>	
<p>モルックひろば</p> <p>5月16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>5月17日(日) 14:00～15:30 中学生以上 定員：15人 テーマ「白雪姫」 ※事前申込制 申込・問合せは上戸田分館 (Tel.048-442-1211)へ</p>		

図書館情報ステーションだより

【vol.1 図書館情報ステーション、はじまりました!】

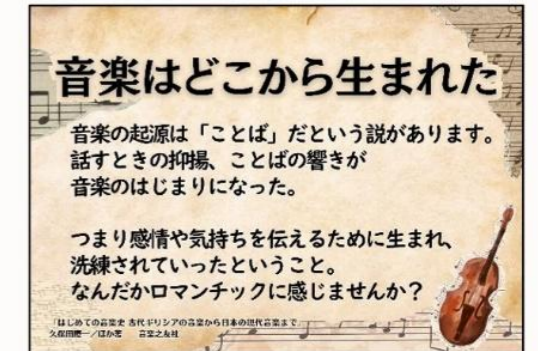
あいはる1Fカフェスペースにて今年4月21日よりスタート。本を中心とした図書館の魅力を発信します。

第1回テーマ「音」

図書館情報ステーションは、図書館の棚では埋もれてしまっているイチオシの本にスポットライトを当てるコーナーです。テーマは定期的に変わっていきます。現在展示しているテーマ「音」に関するPOPを一部ご紹介!



『創作のミライ「初音ミク」が北海道から生まれたわけ』
伊藤博之/著[ほか] 中央公論新社



『はじめての音楽史
古代ギリシアの音楽から日本の現代音楽まで』
久保田慶一/ほか著 音楽之友社

POPや展示の本は今後も追加予定!ぜひお立ち寄りください

上戸田分館トピックス

4月21日(火)～ リサイクルコーナーを設置しました

場所 あいはる2階 上戸田分館前
図書館(上戸田分館)で役目を終えた本や雑誌をリサイクルとしてご提供します。

お持ち帰り冊数
制限なし

原則、入替は
第3日曜日

ご自由にどうぞ
無料です

- ご提供するのは上戸田分館の資料のみです。中央図書館や他分室のものはございません。
- リサイクル資料について、提供するタイトルや内容、冊数などはご案内できません。
- 持ち帰り用の袋はご持参ください。●無くなり次第、終了です。

【市民大学講座】戸田ぶらりウォーク～新曾の巻～



「戸田歴史ガイド」の方々と共に、のんびり歩きながら地元の歴史や文化を堪能しましょう。

開催日時 5月30日(土) 10:00 出発 11:30 解散
※9:50 新曾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:5月1日(金)～
上戸田分館(048-442-1211)まで

私の大切な一冊 58

本が持つ多層的な魅力と影響力

元麻町会 会長
森谷 精太郎



▲森谷 精太郎

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。

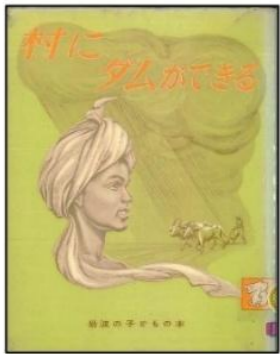
小学校3年生1学期の通知表の通信欄に夏休みに読んでほしい本として記載があり、母親に頼み購入してもらい、何度も読み返した本があります。それは、『村にダムができる』という本です。

この本は、インドの村の子供とその仲間の象がダムの建設を体験する物語です。インドの人たちが、雨期と乾期が入れ変わりやってくる自然条件と闘いながらも、生き生きと働く姿とダムの完成を待ち望んでいる様子が描かれています。まだ水道がなく井戸や川から水をくんでいた時代、日照りになれば地面は干上がり、雨の神様に祈るしかなかった様子がインドに住む少年の目を通して語られています。ダムは治水、利水、そして親水の役割を果たす反面、ダム建設のために、水没する住民が移住を余儀

なくされるほか、動植物界を含めた自然環境にも多大な影響を及ぼします。大人になってから、奥多摩町に東京都の水瓶となっている小河内ダムは、住んでいた住民がダムの開発で八ヶ岳山麓念場ヶ原開拓地へ移住し、清里高原を開拓したという歴史があることを知りました。現在清里高原は、春秋はテニスやハイキング、夏はキャンプ、冬はスキーにと、年間を通して楽しめる土地となりましたが、これは多くの人々が苦勞の末にこの地を育ててきた結果に他なりません。このことを知ったのは、仕事をするようになってから気の合う仲間清里高原にテニス合宿へ行った際、お酒を飲みながら現地の方（確か宿泊場所の方かと思えます）からお聞きした時です。私にとっては、かなり衝撃的な話で酔いが覚めるほどでした。

今思うに、『村にダムができる』という本は、インドの村の子供とその仲間の象がダムの建設を体験するだけの物語ではなく、当時は知る由もありませんが何度も読み返したという記憶から、子どもながらもその裏にある別の物語を感じ取っていたのかもしれない。

これらのことから、物事には表裏があり一つの事柄には良い面と悪い面、または異なる二つの側面が存在すること、つまり単純に見えても複雑な要素があり、見方によっては良くも悪くもなること



『村にダムができる』
クレア・ロンドン／著
ジョージ・ロンドン／絵
光吉夏弥／訳 岩波書店

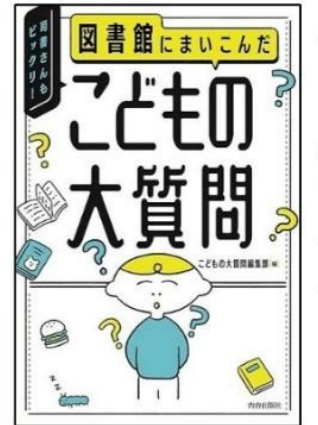
とや、人の態度にも「裏表」があることを学びました。私は市の消防、防災関係の仕事をしてきましたが、こうした考え方は物事を判断する際に大変役に立ちました。今も町会長として様々な関係者との対人関係や町会行事を行うときに大変参考になっています。実を言うと、漫画や絵本を除いて自分の意志で本を買ったのはこの本が初めてでした。購入して何十年もたっており本そのものは手元にありませんが、調べると今は古本屋さんに限られた図書館にしか置いてないようです。この本は、私にとって単なる夏休みの宿題でなく、私の好奇心に火を灯すとともに生き方を考えるうえで大切なことを教えてくれた一冊です。この本を勧めてくれた小学校の担任の先生に感謝するとともに、本が持つ奥深さと貴重さを是非皆さんにも知ってもらいたいと思います。

てはじ 手始めの3冊【No.56】

図書館を知る

インターネットで簡単に調べものができる…そんな便利な時代にこそ知ってほしい
図書館の魅力を知ることができる本を紹介します。

「疑問↓答え」で終わらない
本から広がる世界



『図書館にまいこんだ』
こどもの大質問編集部／編 青春出版社

「タヌキって妖怪なの？」「音楽家はどのように「家」という文字を使うの？」そんな問いに、どう答えますか？ 図書館には「レファレンス」というサービスがあります。調べたいことや欲しい情報の手掛かりを探すサポートを司書が行うサービスです。この本では、図書館に寄せられた子どもたちのさまざまな質問を59事例紹介。図鑑や辞典など、さまざまな資料をたどりながら、思いがけない発見に出会えます。ただ答えを検索して終わるのではなく、本を探したり調べたりする過程で興味が広がっていくところも、レファレンスの魅力。子どもたちの自由な質問とあわせて、本を使った調べもの楽しさを味わうことができます。

図書館は「パワースポット!？」



『世界一かんたんな図書館の使い方』
つのだ由美こ／著 秀和システム

本書は図書館の活用法と魅力を、情報の探し方と見極め方の両面から知ることが出来ます。調べものをするときに、どのように情報を探し、その信頼性をどう判断するのか、さらに複数の情報をどう比較するのか。それは、インターネットや生成AIを使いこなす際にも大切な視点です。発信源(出典)が明確な資料にあたり、異なる情報を照らし合わせながら考えられることは、図書館の強みです。加えて印象的なのが、図書館を歩くなかで思いがけない本や情報に出会える「セレンディピティ(偶然の幸運)」の面白さです。分類ごとに本が並ぶ書架をめぐる楽しさから、図書館は本を借りるだけでなく、新しい発見につながる場所でもあると感じられます。

日本最大の図書館!
「国立国会図書館」の裏側



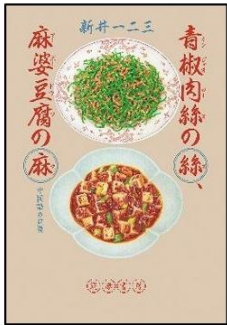
『見たい!知りたい!図書館はうらもすこい!』
小田光宏／監修 WAVE出版

探している本や情報が見つからないときは、東京・永田町にある「国立国会図書館」に行ってみるのも一つの方法です。国内の出版物を網羅的に収めており、江戸時代以前の古典籍から雑誌まで、普段なかなか目にするのではない貴重な資料を目にすることが出来ます。ただし、保存のために、閲覧のみで貸出は行っていません。そんな国立国会図書館を中心に、図書館の裏側や資料を保管する書庫、傷んだ資料の補修、インターネット上の情報を残す仕事までを紹介。図書館は本を借りるだけでなく、情報を未来に残す役割も担っているのです。なお、国立国会図書館は18歳以上であれば利用できます。ぜひ一度足を運び、その魅力にふれてみてはいかがでしょうか。



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?



【ハツとして! GOOD ポイント】

「絹」は美しく、美味い

中国では絹は美しい物とされ、木綿や麻の糸に比べて扱いが違う。字も「絲(=絹)」と「線(=他の糸)」で明確に区別されている。「肉絲」と書く一見肉と絹糸は別物のように思えるが、連想させたい意味を持たせて、料理の美味さや豊かさを広く表現している。細切り肉が油をまとい輝くさまに絹糸の美しさを見出した中国語から、世界三大料理である中国料理の魅力を感じることができる。



『青肉肉絲の絲、麻婆豆腐の麻』
新井一二三 / 著
筑摩書房

⇐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 🏢

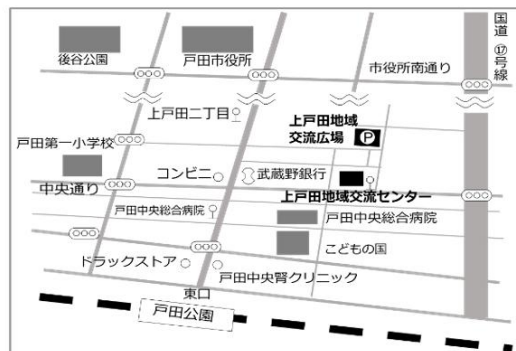
9:00~21:30

※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」5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・図書館休館日 5/18(月)

2026年5月 あいパルフリーイベントカレンダー

月	火	水	木	金	土	日	
 <p>←このイラストがある日は ラジオ体操があります ★9:30～</p>					1 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会	2 ★13:00～ 囲碁将棋ひろば	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日 ★10:30～ パルシアターと かみとだおはなし会	7 ★10:00～ ぬりえセラピー	8 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会	9 10 🎵 第4回あいパル音楽祭 🎵 9:30～17:00 詳細はパンフレットをご確認ください!		
11 ★10:00～ オセロひろば ★10:20～ まちの歌声ひろば	12 ★10:00～ 新聞ちぎり絵	13 ★10:00～ 脳トレ体操 ★10:00～ 健康相談& コミュニティルーム	14 ★10:00～ ぬりえセラピー	15 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会	16 ★13:00～ 囲碁将棋ひろば ★10:30～ モルックひろば	17 ★10:30～ かみとだ おはなし会	
18 休館日	19	20 ★10:00～ 脳トレ体操	21 ★10:00～ ぬりえセラピー	22 ★10:30～ みんなで パルるんひろば	23 ★11:00～ おもちゃの病院	24 ★13:00～ ボードゲームひろば	
25 ★10:00～ オセロひろば	26 ★10:00～ 新聞ちぎり絵	27 ★10:00～ 脳トレ体操	28 ★10:00～ ぬりえセラピー	29 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 ★10:00～ 健康相談& コミュニティルーム	30 ★15:00～ ウクレレひろば	31	



第46回
ウイング祭
戸田市本町商店会&あいパル
6月7日(日)
10:00～16:00

フラメンコや和太鼓のステージ、模擬店、縁日など、
大人も子どもも楽しめるイベントが盛りだくさん！
本町商店会のお店で使える商品券が当たる抽選会も開催します。
詳しくは、チラシ、ミニコミ誌等をご確認ください。

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。5月10日(日)は開催します。雨天時の開催場所は当日ご確認ください。

まちの 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：500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事や、子育ての悩みを相談してみませんか。10:00～12:00 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：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。5月は「ラムネ」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 5月は「はたらく車チョロQ物語」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。 5月のテーマは「音を楽しむ」。工作は「コップの笛」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

受動喫煙について知っていますか？～5月31日は世界禁煙デーです～

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！

受動喫煙とは、他人が吸っているたばこの煙(副流煙)を吸ってしまうことを言います。たばこを吸わない人の体内からも、たばこの成分が検出され、肺がん・虚血性心疾患・脳卒中・COPD(慢性閉塞性肺疾患)・糖尿病・SIDS(乳幼児突然死症候群)などの病気にかかりやすくなります。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

有害物質の吸入等によって起こる進行性の疾患です。
細気管支炎や肺気腫により酸素不足となって息切れを
起こし、重症になると自力での呼吸が難しくなります。

早めの
受診を！

副流煙

たばこの火から立ち上る煙
「主流煙」よりも有害物質を
数倍多く含む

主流煙

喫煙者が吸うたばこの煙
発がん性のある化学物質
約70種

戸田市では、「戸田市受動喫煙防止対策ガイドライン」に沿って、
受動喫煙による健康への影響から市民を守り、市民が健康で快適
に過ごすことができる環境づくりを推進しています。

戸田市受動喫煙防止対策ガイドライン▶

