

あいパル

PALDISE

2026
Vol.131

6

【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】

あいパルの夏 / 運営委員会公募 / 彩湖・自然にカシャツ！ /

絵手紙ルビーの会 紹介 / 男女共同参画週間 / 学びカフェ 郷土編

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

申込
6/5(金)~

あいパルの夏

夏休み書道教室



7月21日(火)・22日(水)・
23日(木)・24日(金)
①10:30~12:00
②13:30~15:00
対象：小学3年生~中学生
定員：各12人
講師：飯塚雅世
料金：各800円

あいパルまなぼーひろは



7月21日(火)~8月7日(金)
※土日を除く
10:30~12:00
対象：小学生
料金：100円

わくわくサイエンス スペシャル 水琴窟を作ってみよう ~音の響き「残響」の科学~



7月26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)
★詳細は7月号をご覧ください

夏休みこどもボランティア



7月18日(土)~8月21日(金)
各事業・イベントの開催時間
対象：小学生
料金：無料

上戸田分館のイベント

※申込は上戸田分館窓口もしくは電話(Tel.048-442-1211)にて

めさせ！ジュニアライブラリアン



図書館の法と仕事がわかる！
行政書士×司書による
法入門&仕事体験講座
7月27日(月)
14:00~16:00
対象：小学4年生以上
定員：10人
講師：山賀良彦(行政書士)
料金：無料

手羽先で骨格標本をつくろう



ニワトリの手羽先の骨格標本で
関節&進化のふしぎを
見てみよう♪
7月22日・29日、
8月5日・19日(各水)
10:00~12:00
対象：小学4年生~6年生
定員：10人
講師：上戸田分館職員
料金：1,000円(教材費込)

委員募集

あいパル運営委員会 市民委員公募のお知らせ

あいパルでは、「こんな『あいパル』になってほしい!!」を年4回の会議で提案し合い、話し合っています。
あいパルをよりよくするためのアイデアを一緒に考えませんか?
地域の多くの皆さんに「あってよかった」と思われるあいパルを目指します。

◆運営委員会の構成メンバー

★市民委員(2名)

- ・上戸田町会連合会・本町商店会
- ・サポーターズ倶楽部会員・戸田市役所
- ・あいパル

◆委員さんの声

- ・グループワークが活発で楽しかった。
- ・委員の意見がすぐに反映されていることに感動し、自分もその一部に加わってよかった。
- ・さらにあいパルに愛着を感じるきっかけになった。

◆これまで話し合ってきたこと

例えば...

- ・共有スペースや交流広場の利用ルールについて
 - ・新しい子ども向けイベント内容を企画
 - ・ブランドブック、図書館情報ステーションの内容、グループ学習室の活用について
- など、委員さんからの提案をもとに話し合い、決定・実現してきました!



◆要項

応募期間 6月10日(水)~7月31日(金)
開催月 9月、11月、1月、3月(予定)
開催時間 平日午後7時から(予定)
応募方法 運営委員会市民委員応募票
(窓口、あいパルHPにあり)にご記入のうえ、
郵送、メール、Faxのいずれかにてご応募ください。
郵送：〒335-0022 戸田市上戸田2-21-1
あいパル運営委員会 宛
Fax：048-229-3996
E-mail: kamitoda7kouryu@ipal-friendship.net
問合せ：048-229-3133

彩湖自然学習センター 自然写真展

彩湖・自然にカシャッ!



7月1日(水)~7月17日(金)

時間：9:00~17:30

※初日は準備終了後から、

最終日は12:00まで

場所：あいパル1階

市民ギャラリー

入場：無料



あいパルサポーターズ倶楽部紹介

Vol.15

絵手紙ルビーの会

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！



最後には描いた作品に先生からアドバイスをいただきます



22年目をむかえる絵手紙サークル

「絵手紙ルビーの会は、平成16年7月に開催された戸井先生の講義のあと、仲間が集まり戸田福祉センター(現あいパル)で発足しました。年1回、あいパルフェスタで日頃の成果を発表しています。戸田市中央病院、第一薬局にも作品を展示している他、小学校の放課後の子ども教室に参加し、絵手紙を教えています。老若男女関係なく、和気あいあいと月1度の活動を楽しんでいます。好きなものを自由に、想いをこめて描くこと、絵と言葉で自己表現できることに喜びを感じます。」と教えてくださいました、絵手紙ルビーの会さん。

取材に伺うと、皆さん花や小物を持ち寄って、色とりどりの作品を描いていました。使っている絵具は「顔彩」といい、膠(にかわ)など日本独自の材料を使った、絵手紙専用のものだそうです。時には墨も使い、濃淡や色の美しさを表現していました。

最後には描いた作品を発表し合い、先生から講評をいただきます。題材は季節に関する花や植物が多いですが、基本的には自由。ゲーム機を描いて、孫と遊んだ思い出を絵手紙にしている方もいらっしゃいました。

入会を考えている人へのメッセージ

ちょっとでも「やってみたい」と思った方は見学・体験にいつでもおいでください。お待ちしております。

活動日:第1水曜日 13時~15時30分 入会金:なし 3ヵ月:3,000円
問合せ先:080-5421-5497【本田】

あなたらしさが、社会のチカラ

<6/23~29 は男女共同参画週間>

男女共同参画週間は、「男女共同参画社会基本法」の施行日である6月23日からの1週間。本法の目的や基本理念に関する理解を深めるため、男女共同参画推進本部によって設けられました。

今年度は、こども家庭庁が行う取り組み「こども若者★いけんぶらす」を活用し、中学生~20代の皆さんと一緒に考えた『あなたらしさが、社会のチカラ』がキャッチフレーズに選ばれました。

職場で、地域で、家庭で、誰もが互いの違いや多様な生き方を尊重し、性別にかかわらず、自らの個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画社会の実現に向けて、一緒に考えてみませんか。

男女共同参画社会の実現に向けたあいパルの取り組み



男女共同参画リーフレット配布

上戸田分館 男女共同参画コーナー



ブックガイド (性教育、LGBTQ+) 配布



講座・フォーラム開催



あいパル男女共同参画 相談窓口

DV(配偶者からの暴力)・デートDV(交際相手からの暴力)・家族や職場の問題などについて、面接にて相談をお受けします。男女共同参画担当職員がお話を伺い、専門機関へご案内します。

来館日を電話でご予約ください。
☎048-229-3133

《相談日時》10時~17時 ※休館日を除く

男女共同参画週間パネル展

『考えよう！わたしたちの働き方 暮らし方』

6/23(火)~6/29(月)

◇1階 男女共同参画情報コーナーにて◇

＼戸田市役所でも開催します／
6/23(火)~6/29(月)

◇戸田市役所2階 ロビーにて◇

パネル展『男性を取り巻く環境』

講座案内



赤ちゃん和妈妈のためのニコニコたいむ

★7月7日・21日(火)
 ※21日は男の子デー
 ☆6月2日・16日(火)
 ※16日は女の子デー
 10:00~12:00
 対象:0歳児(1ヶ月健診終了後)と母親
 ※7月21日は男の子と母親
 ※6月16日は女の子と母親
 定員:各7組
 講師:小村陽子
 料金:各700円(保険料込)
 申込:★6/5(金)~ ☆受付中



パパと一緒にふれあいたい

★7月12日(日)
 ☆6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:★6/5(金)~ ☆受付中



美姿勢エクササイズ

7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:6/6(土)~



禁煙チャレンジ教室

6月27日(土)、9月26日(土)全2回
 10:00~12:00
 対象:市内在住の20歳以上の喫煙者で禁煙に興味がある方(家族の同伴可。家族のみは不可)
 定員:20人 料金:無料
 講師:戸田市福祉保健センター保健師等
 申込:戸田市福祉保健センター
 健康づくり担当(Tel.048-446-6453)または申し込みフォームにて



第2回イキキ歩こう会「転ばぬ先の骨活! ~骨を守って元気に歩こう~」

7月24日(金)
 14:00~16:00
 対象:市内在住・在勤で65歳以上の方
 定員:25人
 講師:ふくだ内科理学療法士、管理栄養士
 料金:無料
 申込:7/1(水)~7/17(金)
 連携:戸田市中央地域包括支援センター



手芸ひろば「ふわもこカードケースを作ろう!」

7月31日、8月7日(金)
 10:00~12:00
 対象:どなたでも
 ※小学2年生以下は保護者同伴
 定員:各20人
 講師:あいひる手芸ボランティア
 料金:各300円
 申込:6/5(金)~



やさしいヨガ(入門編)

7月6日・13日・27日、
 8月3日・10日・24日・31日、
 9月7日・14日・28日(月)
 全10回
 9:30~10:45
 定員:33人
 講師:AI
 料金:6,300円(保険料込)
 申込:6/7(日)~



リフレッシュヨガ

7月6日・13日・27日、
 8月3日・10日・24日・31日、
 9月7日・14日・28日(月)
 全10回
 11:00~12:15
 定員:33人
 講師:AI
 料金:6,300円(保険料込)
 申込:6/7(日)~



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」

7月12日・19日・26日、
 8月2日(日)
 全4回
 13:00~15:00
 対象:小学5年生以上
 定員:20人
 講師:kulele(クーレレ/しま)
 料金:3,200円
 申込:6/5(金)~



曲に合った弾き方を学びたい人のための「UKULELE 中級講座」

7月12日・19日・26日、
 8月2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:6/5(金)~



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

★7月16日(木) ☆6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:★6/5(金)~ ☆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

★7月25日(土) ☆6月27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:★6/5(金)~ ☆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。

出張版

第3回 ケアコミュニティサロン(家族介護教室)

その尿のお悩みにお役に立てるかも! ~医師が伝える対策と工夫~

このサロンは、介護を現在している方、介護への不安がある方がお互いに交流を主として、介護に関する制度・知識を学べるコミュニティです。普段は新曽下町会館で開催しています。今回は、聞きにくい排泄の悩みについて医師から解説、直接質問もできる時間を設けます。

日時:6月20日(土)14:00~15:30
 会場:1階 多目的室 2・3・4
 定員:25人(先着順)
 対象:介護に携わっている方(どなたでも大歓迎)
 講師:戸田中央リハビリテーション病院 医師 大西由紀
 料金:無料
 申込:電話(080-7322-8681)もしくは二次元バーコード
 申込・問い合わせ先:戸田中央リハビリテーション病院
 地域リハビリテーションケアサポートセンター
 Tel.080-7322-8681



▲申込はこちらから
 ※戸田市委託事業

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、みんなで健康的な身体を作りましょう！</p>	<p>おもちゃの病院</p> <p>6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</p>	<p>ちぎって貼って新聞ちぎり絵</p> <p>第2・4火</p> <p>過去の作品からも選べます♪</p> <p>6月9日・23日(火) 「ロコモコ丼」 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>6月7日(日)※ウイング祭内で開催 7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 6月「ゆかいなどうぶつたち」 7月「すいかのたね」</p>		
<p>第2・4月 オセロひろば</p> <p>6月8日・22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>6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</p>	<p>第4日 ボードゲームひろば</p> <p>6月7日※ウイング祭特別版 (詳細はポスターをご確認ください) ・28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>6月21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「お父さん」。 工作は「ネクタイカード」を作ります。</p>		
<p>毎週木 ゆめセラピーで リラックス</p> <p>6月4日・11日・18日・ 25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>6月3日・10日・17日・ 24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>6月5日・12日・19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 パルるひろば</p> <p>6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。</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>7月6日(月) 10:20～11:20 どなたでも 申込：6/10(水)～ 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>6月13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> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="733 1312 1047 1990"> <p>おしゃべり コミュニティー</p> <p>6月11日(木)・29日(月) 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="1047 1312 1389 1990"> <p>こころとからだの 健康相談</p> <p>6月11日(木)・26日(金)・ 29日(月) 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 コミュニティー</p> <p>6月11日(木)・29日(月) 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>こころとからだの 健康相談</p> <p>6月11日(木)・26日(金)・ 29日(月) 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 コミュニティー</p> <p>6月11日(木)・29日(月) 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>こころとからだの 健康相談</p> <p>6月11日(木)・26日(金)・ 29日(月) 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>6月7日(日) ※ウイング祭と同時開催 13:00～15:00 どなたでも 会場：ホール 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。</p>	<p>絵本カフェ</p> <p>6月14日(日) 14:00～15:30 中学生以上 定員：15人 テーマ「こぶとりじいさん」 ※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.2 図書館情報ステーションの見どころ】

手に取って、読んで、借りて…。楽しみ方はたくさん!



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。紹介しているのは本だけではないんです! 図書館職員の手作りPOPや、指揮棒や音叉など実際に手に取って見ることが出来るディスプレイなど、展示物にも力を入れています。中でもオススメは、音楽コラム! 敷居が高いかも…と思われがちクラシック音楽や、難しそうな音楽史も、わかりやすく読みやすくまとめています。明日から誰かに話したくなる雑学も身につく、実はちょっとお得なコーナーです。本は2階上戸田分館カウンターで借りることもできます。

テーマ「音」の展示期間は、6月14日(日)まで。次回テーマは「涼」、ぜひお立ち寄りください!

上戸田分館トピックス

大人のパルシアター 上映作品「無防備都市」



第一回カンヌ国際映画祭グランプリ受賞作品。
戦時下、限られた資材で撮影され、世界中で高く評価された
ネオレアリズモ映画の先駆的名作です。

※日本語字幕

開催日時 6月13日(土) 10:30～12:00

対象:どなたでも

定員:60人 料金:無料

申込:受付中

上戸田分館(048-442-1211)まで

【市民大学認定講座】学びカフェ 郷土編 ～鷹狩の歴史と昔話～



戸田の伝説の一つ「鶴ではなかった話」を端緒とし、鷹狩や鷹場
についての歴史を紹介します。

※お茶・お菓子(戸田の渡し)付き

開催日時 6月28日(日) 14:00～15:30

講師:山中 勇夫氏

対象:どなたでも

定員:15人 料金:200円(茶菓子代)

申込:6月1日(月)～

上戸田分館(048-442-1211)まで

私の大切な一冊 59

まりんスマイル研究部



▲まりんスマイル研究部のみなさん

まりんスマイル研究部です。私たちは、小学6年生2人と小学3年生1人で活動をしています。主に海の環境問題について調べて、これからの地球を守るためにできることをYouTubeなどで発信活動しています。

あいバルさんでは、研究資料の展示をさせてもらったり、イベントに参加させていただきました。たくさんの方に海の環境問題について知ってもらい、今後の地球を守ろうと思ってもらえるようにこれからも発信活動を続けていきたいです。

今回は、まりんスマイル研究部として研究していく時に大切にしていた本や参考にした本を紹介します。



『きみの友だち』重松清/著 新潮社

重松清さんの『きみの友だち』は、足が不自由な恵美ちゃんと病気がちな由香ちゃんの友情を中心に、さまざまな子どもたちの視点から「本当の友達とは何か」を描いた連作短編集です。登場人物たちは、相手を思う気持ちがうまく伝わらず、すれ違いながらも、少しずつ相手の本当の気持ちに気づいていきます。その過程から、思いやりの大切さや、人と向き合うことの難しさと温かさを学ぶことができます。

この本は、まりんスマイル研究部の活動にも通じており、仲間と協力するにはどうしたらよいか、本当の友達としてどう関わるべきかを考えるきっかけになりました。友達との付き合い方に迷ったとき、心にそっと寄り添ってくれる一冊です。



▲まりんスマイル研究部 波多江美月さん



▲まりんスマイル研究部 倉重小春さん

私が大切にしたい本は、夢の大切さを教えてくれる、井上林子さんの『2分の1成人式』です。

主人公のユメは「魔法少女マリリン」になることが夢の、十歳の誕生日をむかえる4年生です。文集を書くことになったユメは、幼馴染のそみくんと一緒に成長していきます。



『2分の1成人式』井上林子/著 講談社

ユメは途中で、受験勉強やダンスを習い始める友達に、おいていかれていると感じ始めますが、そんな中でも夢を持つことの大切さに気づいていきます。

この本は「夢」の大切さを教えてくれました。私たちのまりんスマイル研究部でも夢を大切に、活動にも活かして、いかかSDGsを達成できるかと思いつくと思います。



『スイミー』レオ・レオニ/著 好学社

私のおすすめは、絵本や教科書でおなじみの『スイミー』です。仲間を失いひとりぼっちになったスイミーが新たな仲間と協力し、大きな魚のふりをして敵を追い払う物語です。私の好きな場面は、みんなで協力して大きな魚に立ち向かうところです。勇気を出して力を合わせれば、一人ではできないことも達成できると学びました。私も「まりんスマイル研究部」に参加した時、最初は不安でしたが、スイミーのように勇気を出して挑戦しました。仲間と知恵を出し合うことで、一人では思いつかないアイデアが生まれ、大きな力が発揮できると実感しています。これからも仲間と協力して頑張りたいです。皆さんも、勇気がほしい時にぜひ読んでみてください。



▲まりんスマイル研究部 松浦璃歩さん

てはじ 手始めの3冊【No.57】

世界の神も、日本の神も、個性的でおもしろい！

神話と聞くと、遙か昔の作り話のような気がしませんか？実は神話は、その国の教えや歴史が学べる魅力的な物語。

世界神話の奥深さや、日本神話の魅力が楽しめる本をご紹介します。



『世界でいちばん素敵な神話の教室』 蔵持不三也/監修 三才ブックス

時代も国も超えて語り継がれる 神話の案内書

最近ではメディアやゲームでも、神話がモチーフに取り上げられ、触れる人も増えてきています。そのモチーフの元ネタになった神話がわかったら、もっと楽しいと思いませんか？

本書はギリシア、エジプト、北欧、インドなど世界中の神話にまつわる疑問や、よく聞く設定をQ&A形式で解説しています。ギリシア神話で一番の美少年は？聖杯って何？浦島太郎は中国の伝説？といった、興味が湧いてくるキーワードや視点がたくさん！各ページにはその神話にまつわる遺跡や彫刻の写真、絵画がフルカラーで掲載されているので、写真集としてビジュアルでも楽しむことができます。

この本をきっかけに「神話って楽しい！」と思ってもらえたらうれしいです。



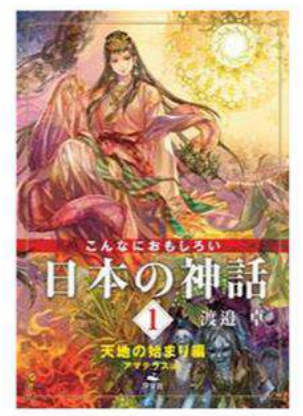
『日本の神様解剖図鑑』 平藤喜久子/著 エクスナレッジ

人間より人間らしい 多種多様な神様紹介

「出てくる神様が多すぎたので、日本神話を読むのをあきらめた」というお声をいただいたことがあります。それはもったいない！

神話に登場する神様は、実は人間よりも人間らしい個性溢れるキャラクターが多いのです。「見るな」と言われていたのに我慢できず見ちゃったり、引き籠もっていたのに外が騒がしいのが気になりうっかり顔を出してみたり、仕事が忙しいからといって帰らないでいた理由は実は遊んでいるだけだったり…。親近感が湧いたり、どこか憎めない性格だったりする神様たち。各ページ一人ずつ、イラスト付きで紹介しているので、この一冊単体でも楽しめる図鑑です。

「いるよね」「わかるわかる」と思いながら、ぜひお気に入りの神様を見つけてみてください。



『こんなにもおもしろい日本の神話(全3巻)』 渡邊卓/著 汐文社

「聞く・読む・語る」神話の魅力

神話を物語にした本は多くありますが、今回は日本神話の物語をこ紹介。

本書は「古事記」の内容を、天上の神々・地上の神々・英雄の冒険をテーマに分冊した、日本神話3部作です。「ヤマタノオロチ伝説」や「いなばのしろうさぎ」、「ヤマトタケルノミコト」など一度は聞いたことのある話が、さく々と読める手軽さでありながら、日本神話という一つの大きなストーリーとしてつながっていることがわかります。上記の『日本の神様解剖図鑑』と合わせて読むと、より面白くなります。

一つ一つの章がとても短く、子どもにもわかりやすい言葉になっているため、自分で読むだけでなく読み聞かせや語り聞かせにもオススメです。

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?



『要するに』って言わないで
尹雄大/著 垂紀書房

【ハツとして! GOODポイント】

心の除湿法

悩みごとで頭がいっぱいになってしまった。そんな時は、一度気持ちや感情を切り離し「出来事」として事実だけにしてみる。まずはそんなドライな視点で、葛藤のループから距離を取ってみましょう。感情に浸り続けても、その先に変化は訪れません。変化には体験が必要です。視点を変えて、やったことのないことに挑戦する。ほんの少しの勇気が、自分を前に進めてくれるきっかけとなります。



◀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

センター休館日 6/15(月)
図書館休館日 6/15(月)、6/30(火)

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 ※勤務地はいいびり
問合せ先:上戸田地域交流センター(あいびり) 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」6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6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 ★10:20～ まちの歌声 ひろば	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	7 ウイング祭 9:30～16:00 ★パルシアター ★ボードゲームひろば ★モルックひろば
8 ★10:00～ オセロひろば	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 ★10:00～ 健康相談& コミュニティルーム	12 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会	13 ★11:00～ おもちゃの病院 ★15:00～ ウクレレひろば	14
15 休館日	16	17 ★10:00～ 脳トレ体操	18 ★10:00～ ぬりえセラピー	19 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会	20 ★13:00～ 囲碁将棋ひろば	21 ★10:30～ かみとだ おはなし会
22 ★10:00～ オセロひろば	23 ★10:00～ 新聞ちぎり絵	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 パルるんひろば	27	28 ★13:00～ ボードゲーム ひろば
29 ★10:00～ 健康相談& コミュニティルーム	30 図書館休館日	 <p>←このイラストが ある日は ラジオ体操が あります</p>		 <p>男女共同参画パネル展 『考えよう！わたしたちの働き方 暮らし方』 6/23(火)～6/29(月) 1階男女共同参画コーナーにて</p>		

あいパルで、“ロボスポ” 始まります。

ロボットスポーツ、略して“ロボスポ”。
つくって、動かして、戦う。
技術と戦略、そしてチームワークが交差する、
新しいスポーツです。



①体験

「ロボットスポーツ体験」 6/7(日) 10:00～12:00、13:00～16:00(随時受付)
当日受付で、気軽にロボットの操作や競技を体験してみよう！

②講座

「はじめてのロボットスポーツ ～チームの力で勝利をつかめ！～」(事前申込制6/5(金)～
7/31(金)、8/1(土) 9:30～12:30 内容の詳細はポスター等をご確認ください。

③大会

「ロボスポCUP inあいパル ～ここから始まる、わたしたちの挑戦～」
8/9(日) 14:00～16:00 見学できます！※出場は講座参加者のみ

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。6月7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。6月は「ロココ井」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	10:00～16:00 3F研修室 ウイング祭特別版！「ゆかいなどうぶつたち」を繰り返し上映します。 ※開催中は出入り自由。飲食はできません。
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。 6月のテーマは「お父さん」。工作は「ネクタイカード」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。 6/7(日)はウイング祭特別版のため内容が異なります。詳しくはウイング祭のチラシをご覧ください。	モルック ひろば	13:00～15:00 3Fホール ウイング祭特別版！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 Tel.048-229-3133、戸田市立図書館上戸田分館 Tel.048-442-1211

福祉保健センターからのお知らせ

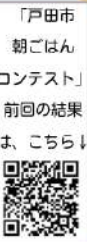


毎日、朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんは1日を元気に始めるためのエネルギー源となります。体と心の健康のためにも、毎日食べるよう心がけましょう。

今年も「戸田市朝ごはんコンテスト」を開催します！

3回目となる今年は夏頃に募集予定です。詳細が決まりましたら、福祉保健センターホームページ等でご案内します。



市内スマートミール認証店舗のご案内

「スマートミール」とは、健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のことです。健康な食事・食環境コンソーシアム事務局が認証を行っており、戸田市内には現在4店舗あります。ぜひご利用ください。 詳細はこちら→



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！

6月4日～10日は 歯と口の健康週間 です

～歯みがきは 体を守る 最前線～

定期健診等でご自身のお口の状態を把握し、不具合が見つかったら早期治療を心がけましょう。福祉保健センター実施の「いきさわか相談」もご利用ください。

