

あいパル

# PALDISE

2026  
Vol.132

7

【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



## ぱるぱるちゃんがあいパルをご案内！

あいパルにある、たくさんのふしぎを発見・解説！  
答えはこの冊子のどこかにあるよ♪

### 【特集】

この夏、あいパルでロボスポはじまる！ / あいパルの夏 /  
ぱるぱるちゃんが行く！ あいパルにある、たくさんのふしぎ /  
新コミュニティルーム / 音楽祭実行委員募集 / 男女共同参画パネル展

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 / ハッとして！GOODカード



この夏、あいパルで、  
ロボスポ始まる...



— ロボットスポーツ、略して“ロボスポ” —

作って、動かして、戦う。一人ひとりの個性や特技を活かして、大会を目指します。  
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。



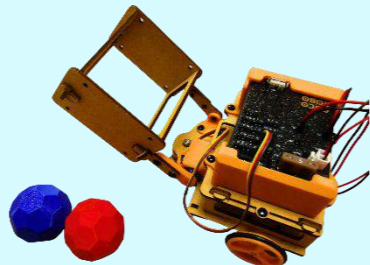
ワークショップ&ミニ大会

「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!～」

【ワークショップ】

7/31(金)、8/1(土) 9:30~12:30 会場:2階 グループ学習室

- ・ロボットの組み立て
  - ・ロボットの動作をプログラミング
  - ・ロボットスポーツの競技で実戦
- ※使用するロボットはレンタルです。



全3回 事前申込制  
対象:小学3年生~中学生  
定員:12人  
料金:20円(保険料)  
申込:受付中

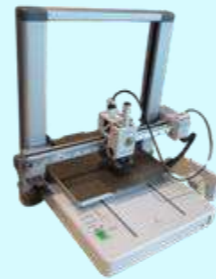
【大会】

8/9(日) 14:00~16:00 会場:1階 多目的室

「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～」

ワークショップ参加者でチームを作り、ロボDASHで競います。勝利を目指して力を合わせよう!

※出場は講座参加者のみ 見学は大歓迎です!ぜひお友達や保護者の方と一緒に来てください!



講座参加者は、「ロボスポクラブ」のメンバーとして、大会までの期間中、グループ学習室を利用できます。チームで集まって、作戦会議や練習をしたり、3Dプリンターでパーツを作ってロボットをカスタマイズしてみよう!

足立区でロボットスポーツ公式大会があります!※出場は必須ではありません。

「第2回 ロボスポフェスタ in あだち」 9/22(火祝)・9/23(水祝)

開催競技:ロボDASH、ロボラリー、ロボ陣、ロボボード

会場:ギャラクシティ 〒123-0842 東京都足立区栗原1-3-1

競技大会やロボットの展示、当日でも楽しめる体験が2日間たっぷり!



第57回  
大輪朝顔展示会

7月29日(水)~8月4日(火)

8:00~11:00

会場:あいパル正面広場



戸一小硬筆展

7月8日(水)~20日(月祝)

会場:1階エレベーター前

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

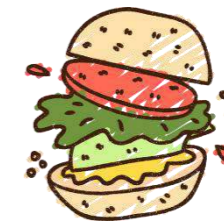
定員:各12人

講師:飯塚稚世

料金:各800円

申込:受付中

小学生ランチ食育クッキング  
「米粉バーガー・夏野菜スープ」



①8月6日(木) ②8月7日(金)

10:00~12:30

対象:①小学3~6年生

②小学1・2年生

定員:各20人

講師:斎藤朋美

料金:3,360円(保険料込)

申込:7月5日(日)~

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

定員:30人

料金:無料

申込:受付中

あいパルまなぼーひろば



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

申込:受付中

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 p9にも図書館イベントのご案内があります

かみとだおはなし会  
～夏休みスペシャル～



7月19日(日)

①10:30~11:30

②13:00~14:00

対象:①未就学児と保護者

②小学1・2年生と保護者

定員:各10組(20人)

申込:7月1日(水)~

「色の変化」をテーマに  
楽しい実験工作もするよ!

手羽先で骨格標本をつくろう



7月22日・29日、

8月5日・19日(水)全4回

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)

申込:受付中

新連載

# ぱるぱるちゃんが行く！ あいパルにある たくさんのふしぎ No.1

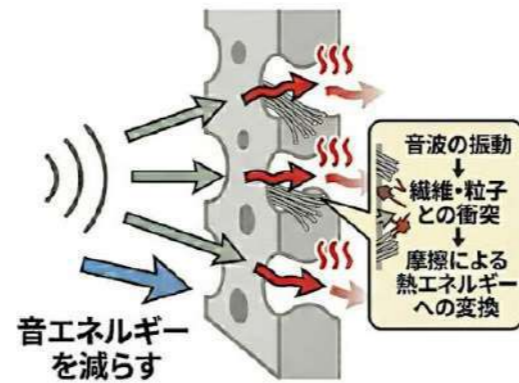


## 壁にちいさい穴がギッシリ！？

ホールの壁を見ると、ちいसानな穴がたくさん開いています。あいパルには音楽室がありますが、音楽室も同じような壁になっています。この穴が、音を吸収し、外に漏れにくくしてくれています。コンサートや楽器練習、カラオケ等で大きな音を出しても安心です。

## 音を吸収するしくみ

どうして穴があると音が外に漏れにくいのでしょうか？音楽室とホールの壁は、室外へもれる音を小さくするように空気層を用いた吸音構造になっています。音が穴を通るときに、穴の周りで音の媒質である空気と穴との間に摩擦が発生するため、音エネルギーが熱エネルギーにかわり吸収され、音が小さくなります。



参考：壁の穴の形状の違いによる防音効果  
～音楽室の穴は丸でいいのか？～  
(高松第一高等学校 2021年度研究論文)



**正解**  
3階ホールの  
かべあな  
壁の穴

# おしゃべりコミュニティルームが

# 新しくなりました！

楽しくお話ししながら、みんなで健康になりませんか？ゲームや脳トレ、体操、紙芝居などのプログラムだけでなく、参加者が趣味や特技を持ち寄り、自由楽しくお話ができる交流の場です。

血圧・体脂肪・握力などの測定もできます！

ふらっとお気軽に、誰でも大歓迎！  
お待ちしております！

月2回開催

7月14日(火)・31日(金)

8月12日(水)・31日(月)

9月10日(木)・29日(火)

10:00～12:00

※時間内入退場自由！

【プログラム一例】

- ・ボランティアによる紙芝居レク
- ・漢字や季節の脳トレ
- ・座ったままでできる筋力強化体操

詳細は館内配布のあいパルカレンダーもご確認ください。



看護師兼助産師  
小岩さん

保健師  
大坪さん

## 第5回あいパル音楽祭を 一緒に作りませんか？

あいパル音楽祭実行委員を  
募集しています

企画 広報・デザイン アイデア

毎年5月に開催する「あいパル音楽祭」について、企画や運営を一緒に考えていくあいパル音楽祭実行委員を募集しています！音楽にまつわる新しいアイデア、いつでも大募集中★※事前にお申込みをお願いします

次回の音楽祭実行委員会

日時:7月26日(日)14:00～

会場:あいパル1階 多目的室3



男女共同参画パネル展

『荻野吟子の生涯』

～(タイトル確認中)～

8月8日(土)～11日(火祝) 10:00～16:00

1階市民ギャラリー

日本で最初の公認女性医師となった埼玉県出身の女性、荻野吟子の生涯をたどるパネルを展示します。

会場内では、PALDISE 好評連載中の『私の大切な一冊』一部をご紹介します。あいパルを拠点のひとつとして、地域で

活躍する女性の大切な一冊を振り返ってみませんか？

過去の記事をまとめた冊子も読むことができます。

ご来場お待ちしております。

※画像は過去の開催の様子です。



# 講座案内



## 赤ちゃんとママのためのニコニコたいむ

★8月4日・18日(火)  
 ※18日は女の子デー  
 ☆7月7日・21日(火)  
 ※21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  
 ※8月18日は女の子と母親  
 ※7月21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：★7/5(日)~ ☆受付中



## ヴァイオリンと一緒にリトミック A・B

8月29日(土)  
 A 10:00~10:40 B 11:10~11:50  
 対象：A 0歳~1歳6ヶ月未満の子と保護者  
 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500円、子ども300円、0歳児無料  
 申込：7/5(日)~



## ウクレレに初めて触れる人のための「UKULELE 超初心者講座」

8月9日・16日・23日・30日(日)  
 全4回  
 13:00~15:00  
 対象：小学5年生以上  
 定員：15人  
 講師：山口まぐ  
 料金：3,200円  
 申込：7/5(日)~



## ペルビクストレッチ A・B

8月5日・12日・26日、  
 9月2日・9日・16日・30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：7/6(月)~



## 美姿勢エクササイズ

8月1日・8日・22日・29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：7/6(月)~



## 曲に合った弾き方を学びたい人のための「UKULELE 中級講座」

8月9日・16日・23日・30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/しまさん)  
 料金：3,200円  
 申込：7/5(日)~



## 夜のリフレッシュ&リラクソヨガ

8月7日・21日・28日、  
 9月18日・25日(金)  
 全5回  
 19:15~20:30  
 定員：30人  
 講師：岡本一美  
 料金：3,150円(保険料込)  
 申込：7/5(日)~



## つくって食べよう! お喜楽食堂

★8月20日(木) ☆7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：各1,000円(保険料込)  
 申込：★7/5(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

★8月22日(土) ☆7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：★7/5(日)~ ☆受付中

**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。

# わくわくサイエンス スペシャル

子どもたちの「どうして?」「次はこうしてみよう!」  
 が飛び交うサイエンス教室!7・8月はスペシャル版



過去のわくわくサイエンスで作っただるまのおきあがりこぼしです

7/26(日)

## 水琴窟を作ってみよう ~音の響き「残響」の科学~

申込：受付中

8/16(日)

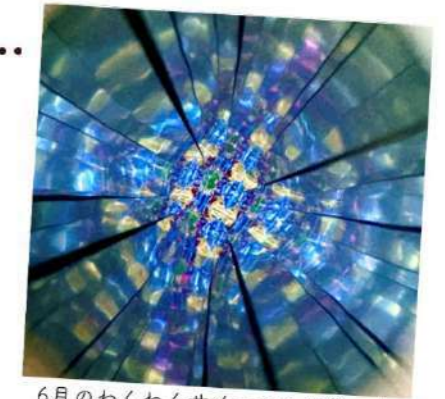
## 倒れない二輪車を作ってみよう ~ジャイロ効果で何を決められるのか~

申込：7/5(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1,530円(保険料込)



6月のわくわくサイエンスで作ったカレイドスコープをのぞいた写真です

## 大会めざしてチームをつくろう! モルック練習会

★8月22日(土)  
 ☆7月25日(土)  
 10:00~12:00  
 会場：3階 ホール  
 対象：小学3年生以上  
 定員：各10組  
 (1チーム3~4人)

料金：無料  
 申込：★7/5(日)~ ☆受付中  
 協力：戸田市モルック協会

運動神経に関係なく、  
 みんなで楽しめるモルック!  
 11月の大会に向けて  
 チームで練習をしましょう。  
 ※モルックひろばがなくなり、  
 申込制になりました。



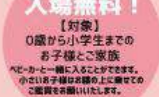
## ナックブラッシング・あいパル共催事業

## ベビーカーコンサート in あいパル

2026年10月3日(土)

【開演】11:00 【閉演】11:45(10:30開場)

上戸地域交流センターあいパル3階ホール  
 (戸田市上戸田2-21-1)



受付開始日：8月1日(土)  
 窓口もしくは電話  
 (Tel048-229-3133)  
 受付時間：9:00~20:00  
 定員：60名

※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。

**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、みんなで健康的な身体を作りましょう！

**おもちゃの病院**

7月11日・25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

**ちぎって貼って新聞ちぎり絵**

★第2・4火★

過去の作品からも選べます♪

7月14日・28日(火)  
「ハンバーガー」  
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

**パルシアターと  
かみとだおはなし会**

7月5日(日)10:30～11:30  
8月2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  
7月「すいかのたね」  
8月「おぼけのてんぷら」

★第2・4月★ **オセロひろば**

7月13日・27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  
初心者のための  
囲碁将棋ひろば**

7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：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

7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

**読書カフェ  
～ゆるっとビブリオバトル編～**

7月20日(月・祝)  
14:00～16:00  
中学生以上  
定員：15人  
テーマ「涼」  
※事前申込制  
申込・問合せは上戸田分館  
(Tel.048-442-1211)へ

★毎週木★ **めいせセラピーで  
リラックス**

7月2日・9日・16日・  
23日・30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！**

7月1日・8日・15日・  
22日・29日(水)  
10:00～10:30  
どなたでも

★金★ **赤ちゃん  
おはなし会**

7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)

★金★ **みんなで  
パルるんひろば**

7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。

★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**

8月3日(月)  
10:20～11:20  
どなたでも  
申込：7/10(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。

★土★ **ウクレレひろば**

7月18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

**あいはるの健康フリーイベント**

**おしゃべり  
コミュニティルーム**

7月14日(火)・31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。

**こころとからだの  
健康相談**

7月14日(火)・24日(金)・  
31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

**モルック練習会**

8月22日(土)  
10:00～12:00  
小学3年生以上  
定員：10組(1組3～4人)  
会場：ホール  
申込：7/5(日)～  
運動神経に関係なく、子どもから大人も一緒に楽しめます。  
11月の大会を目指して、チームで練習をしましょう。

**読書カフェ  
～みんなで読書会～**

7月12日(日)  
14:00～15:30  
中学生以上  
定員：15人  
テーマ「ハリー・ポッターと賢者の石」  
※事前申込制  
申込・問合せは上戸田分館  
(Tel.048-442-1211)へ

## 図書館情報ステーションだより【vol.3】

### 目で、知識で、物語で…広がる「音」の世界

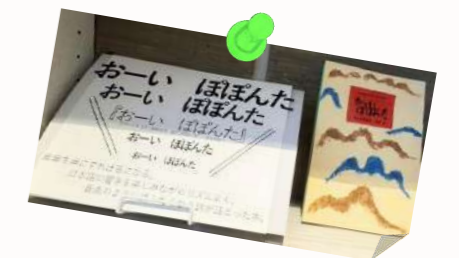
第1回テーマ「音」の展示は、皆さんご覧になりましたか？  
棚には、ロシアの有名な作曲家たちのマトリョーシカや指揮棒など、目を引くディスプレイが並び、実際に指揮棒を手にとって振る方もいらっしゃいました！

音楽に関する本を中心に、歴史を「知る」・物語を「読む」・楽器で音を「出す」など、さまざまな角度から「音」の世界を紹介しました。

第1回テーマ「音」は、2階上戸田分館へ移動して展示中です。気になる本があったけど借りられなかったという方は、図書館にお越しください！

また、図書館情報ステーションでは現在、第2回テーマ「涼」を開催中！見るだけで涼しくなるような水族館のおはなし、夏に美味しいひんやりドリンクのレシピ本、背筋がひやりとするこわい本など、これから暑くなる今にぴったりの本を紹介しています。

展示している本は、カフェで読んでもOK！図書館で借りてもOK！ぜひお気に入りを見つけてください♪



## 上戸田分館トピックス

### ちびっ子1日図書館員



1日図書館員として、本を探す作業やブッカー掛けなど、図書館の仕事を体験できます。

8月3日(月)、8月4日(火)  
① 10:00～11:30 ② 14:00～15:30

対象：小学2年生～4年生  
定員：各回6人  
料金：無料  
申込：7月5日(日)～  
上戸田分館(048-442-1211)まで

### めざせ！図鑑マスター



図鑑の使いかた・調べもの方法について伝えます。  
「調査書」を書いて、図鑑マスターを目指そう！

※「あいはるまなぼーひろば」の参加者は、申込なしで参加可能です。  
テキストは上戸田分館内で7/21～8/30まで配布中です。ぜひご自由にお持ちください。

8月6日(木) 10:00～10:30

対象：小学生  
定員：8人  
料金：無料  
申込：7月5日(日)～  
上戸田分館(048-442-1211)まで

# 私の大切な一冊 60

絵描き／クラフト作家／  
あいパル ウクレレ講座講師  
kúlele(くーれれ)/しまさん

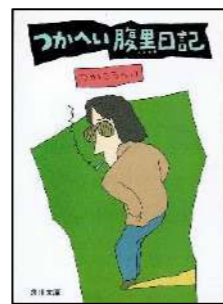


▲kúlele(くーれれ)/  
しまさん

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。

僕がそれまで勤めていた会社を定年退職したのは  
2021年の7月。  
月曜から金曜、朝から晩まで、会社に充てていた  
時間をこれからはどう使おうか考えたわけだけど、  
大して悩むわけでも迷うわけでもなく、毎日好き  
な事だけをやるうと決めた。  
立場とか職位とか、素の自分とはずいぶん違う  
キヤクターでの生活を30余年もやってたから慣れ  
てしまっていたけど、スーツと一緒にそれも脱ぎ去っ  
たおかげで今はエブリデイがノンストレス。何とも人  
間らしい毎日だ。  
たまに会社員時代を思い返せば、窮屈な事、不条  
理な事が何と多かったことか…。  
ハラスメント、コンプライアンス、働き方改革…。  
訴えられたら負けちゃうんですよってことで、あれ  
しちやダメ、これ言っちゃダメ。部下と喋るためのマ  
ニュアルまで作られちゃう始末…そんな調子だか  
ら、規則を守るのが仕事になっていた気さえする。

まあ会社に限らず、今、テレビをつけたって弱者  
配慮という名目の儀礼的な言葉の言い換え、苦情  
予防のための言い訳テロップ、どうでもいいことで  
すぐにお詫び等々、テレビ局はあの手この手で城  
壁を固める。しかし視聴者も負けじとアナウン  
サーの失言を見つけては我先にとSNSに晒す…。  
うーん、やっぱり円滑快適な人間関係の実現に  
は体裁だけの規則は逆効果なんだろうな…な  
んてことをビールなんぞ飲みながら考えたりして  
いると、普段、本を読まない僕が思い出すのは  
『つかへい腹黒日記つかこうへい著(角川文庫)である。  
書名のとおり著者の日記なわけ、登場するのは  
は著者をはじめとして、角川書店の見城徹(現幻  
冬舎社長)や角川春樹や風間杜夫や石丸謙二郎  
などいずれも実在の人物だが、それぞれのキャラ  
クターがデータラメにデフォルメされていて…とはい  
え、いかにもそんな人柄かも、とクスツと笑わせる  
ユーモアをもって描かれている。日記の内容は全部  
ウソ…と言うか劇作家で演出家でもあるつかこう  
へいの夢物語なのだろう。  
ページを開くとそこは昭和57年だ。今じゃとん  
でもない差別用語や人格否定の言葉だらけの毒  
舌が何とも小気味良いテンポで飛び交っている。し  
かし、それらの言葉すべてがコツテリと人間臭く  
て、ページをめくるたびに愛ある粗野なポップコー  
ンが見開きのフライパンの上でパラパラと弾けてい  
るのよらかな心地良さ。  
書の後半は、はみだしエッセイという読者からの  
相談に即断即決一発回答と題して答える形式の  
これまた全編ホラ話のつかへいワールド全開で、読  
書速度もさらに上がる。



『つかへい腹黒日記』  
つかこうへい/著  
KADOKAWA  
角川文庫

触らぬ神に祟りなし、臭いものには蓋みたいな規  
則が人と人の心を遠ざけるとしたら、最後のページ  
を閉じた後に残る温もりの何とも真逆なことか。  
ちなみにこの本、増刷も無ければ、電子書籍化さ  
れてもいないのは、やはり現在だと発行出来ない表  
現が満載故か…皆さんも機会があれば、古本屋な  
どで古き良き昭和57年を探してみても如何だろう  
…あ、〇〇屋もメディアじゃ自主規制ワードか…。

## kúlele(くーれれ)/しまさんの講座

★曲に合った弾き方を学びたい人のための  
「UKULELE 中級講座」  
8月9日・16日・23日・30日(日)全4回  
10:00~12:00

★ウクレレひろば  
7月18日(土) 15:00~17:00

詳細は6ページ、8ページを  
ご覧ください。

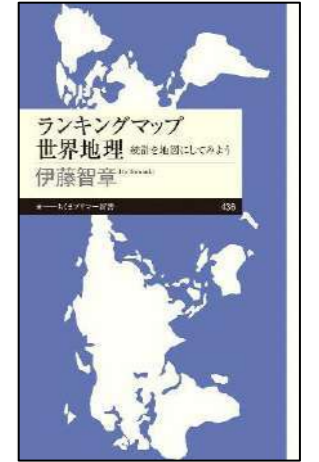


# てはじ 手始めの3冊【No.58】

## あなたの知らない「地図」の世界

☀️🏠 ←この地図記号、なんだかわかりますか？紙の地図を見る機会が減ってきていますが、  
改めて地図の魅力に気づくと、がぜん世界を見る目が変わってくる！…かも？

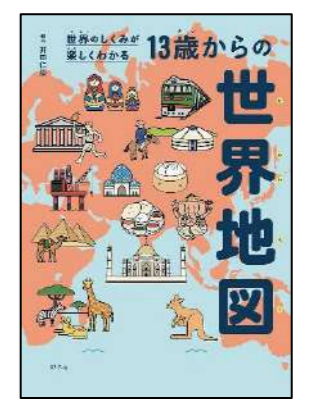
### 世界で一番〇〇なのは？



『ランキングマップ世界地理』  
伊藤智章/著 筑摩書房

問題です。「週あたりの労働時間が長い国」ラ  
ンキングで、日本は何位でしょう？…私はずか  
り上位にランキングしているのでは、と思ってい  
ましたが、意外にも日本は156カ国の中で101位  
と、かなり下位のクラス。上位はアラブ首長国  
連邦やコンゴ共和国、インドなど、アジアやア  
フリカの国々がトップを占めています。  
世界で一番高い山や、世界で一番広い湖は何  
となく聞いたことがあるかもしれませんが。それ  
では、交通事故が多い国は？卵の値段が高い国  
は？船をたくさん持っている国は？世界には  
たくさん国がありますが、ランキングにして  
みることで、その国の意外な個性が見えてきま  
す。さらに、何年かおきにランキングを比べてみ  
ることで、その国の成長を知ることができます。

### 日本の国土の半分は雪国！ 世界の国々の意外な真実



『13歳からの世界地図』  
井田仁康/編著 幻冬舎

インドと言えばカレーですが、近年はICT  
産業が急速に成長しています。その理由は、な  
んと「時差」。アメリカ側のビジネスマンが一日を  
終えるころ、インド側ではちょうどこれから仕  
事が始まる時間になります。そこで業務を引き  
継げば、24時間体制で仕事ができるのです。  
時差といえば、中国にも注目！中国はかな  
り広い国土を持っていますが、どこに行っても  
北京と変わらない時間を使っています。しかし、  
北京から遠ければ遠いほど時間と生活にずれ  
が…。最西端にある新疆ウイグル自治区では、  
2時間くらいずれているため、北京時間で午後  
2時頃がランチタイムなんだとか。ちなみに、  
中国とほぼ同じ面積のアメリカでは4つの時間  
を使っているそうです。

### 日本文化があるのは海のおかげ？



『教養として知っておきたい地政学』  
神野正史/監修 ナツメ社

海は広くて大きい…だけじゃありません。  
国々をつなぐ道であるとともに、国と国を隔て  
る壁でもあるのです。日本文化が発展してきた  
のは、中国や列強から海を隔てて程よい距離に  
あるから。日本のような海に面した国を「海洋  
国家」、大陸部にある国を「大陸国家」と考え  
ると、世界史が理解しやすくなります。  
もう一つのポイントは、地図を回すこと！  
例えば、普段私たちが見ている地図は北が上で  
すが、北海道が左にくるように、地図を90度  
回してみると、沖縄や尖閣諸島のあたりにある  
島がまるで蓋のように中国の海岸線をふさいで  
いるのがわかります。地政学の視点を持つと、こ  
れまでの歴史も、そしてこれからの世界の動き  
も、もつとわかりやすくなるかもしれません。

※冒頭の地図記号は左から順に灯台、消防署、老人ホームです

## 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?



『まだ何になるかわからない』  
キボリノコンノ著  
美術教育出版

### 【ハッとして! GOOD ポイント】

#### 「自分、失敗しないので」の本当の見方

偶然による産物のことを「セレンディピティ」と称するそうです。  
「100回失敗しても101回目で成功したら、100回分の失敗する方法を見つけたことになる」という名言も残っています。  
「失敗がない」というとかなり強気に聞こえますが、見方や思考を変えるだけで多くの可能性ができると思うと、失敗も楽しくなってくる気がします。

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

センター休館日 なし

図書館休館日 7/31(金)

### あいりびレ 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」7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済事業体

# 2026年7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。</p> 	1	2	3	4	5	
★10:00～ まちの歌声ひろば	★10:00～ 脳トレ体操	★10:00～ ぬりえセラピー	★10:30～ 赤ちゃんおはなし会	★13:00～ 囲碁将棋ひろば	★10:30～ パルシアターと かみとだおはなし会	
6	7	8	9	10	11	12
★10:00～ オセロひろば	★10:00～ 新聞ちぎり絵 ★10:00～ 健康相談& コミュニティルーム	★10:00～ 脳トレ体操	★10:00～ ぬりえセラピー	★10:30～ 赤ちゃんおはなし会	★11:00～ おもちゃの病院	
13	14	15	16	17	18	19
★10:00～ オセロひろば	★10:00～ 新聞ちぎり絵 ★10:00～ 健康相談& コミュニティルーム	★10:00～ 脳トレ体操	★10:00～ ぬりえセラピー	★10:30～ 赤ちゃんおはなし会	★13:00～ 囲碁将棋ひろば ★15:00～ ウクレレひろば	★①10:30～ ②13:00～ かみとだおはなし会
20 <b>海の日</b>	21	22	23	24	25	26
		★10:00～ 脳トレ体操	★10:00～ ぬりえセラピー	★10:30～ みんなで パレるんひろば	★10:00～ モルック練習会 ★11:00～ おもちゃの病院	★13:00～ ボードゲーム ひろば
27	28	29	30	31	7/18(土)～8/21(金)の間、 夏休みこどもボランティアのみなさんが フリーイベントのお手伝いをします！ * 明るく元気にがんばります♪ *	
★10:00～ オセロひろば	★10:00～ 新聞ちぎり絵	★10:00～ 脳トレ体操	★10:00～ ぬりえセラピー	★10:00～ 健康相談& コミュニティルーム		

## 彩湖自然学習センター 自然写真展

「彩湖・自然にカシャッ！」

7/1(水)～7/17(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：1階市民ギャラリー

## 第57回 大輪朝顔展示会

7/29(水)～8/4(火)

時間：8:00～11:00  
場所：正面ひろば

## 戸一小硬筆展

7/8(水)～7/20(月祝)

場所：1階エレベーター前  
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IDAY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。
ちぎって貼って 新聞ちぎり絵	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。7月は「ハンバーガー」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 7月は「すいかのたね」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	①10:30～11:30 未就学児と保護者 ②13:00～14:00 小学1・2年生と保護者 3F研修室 10組(20人) 7月は夏休みスペシャル版！ 事前申込制(7/1～申込開始)
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。	大会めざして チームをつくろう！ モルック練習会	10:00～12:00 3Fホール 小学3年生以上 10組(1チーム3～4人) 事前申込制(前月の5日～申込開始) 運動神経に関係なく、みんなで楽しめるモルック！ 11月の大会に向けてチームで練習しましょう。

※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

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！

## 熱中症に気をつけよう！梅雨明けは特に注意！

### 暑さに強いからだづくり

暑くなり始めの時期から適度な運動をすることで、からだ暑さに慣れて汗をかきやすく、熱を発散しやすくなります。  
バランスの良い食事と睡眠・休養をしっかりとり、規則正しい生活を心がけましょう。



### こまめな水分補給と涼しい服装

のどが渇く前から、意識して水分補給をしましょう。汗を大量にかいたときは、水分と共に塩分の補給もお忘れなく。服は通気性が良く、汗を吸収発散しやすいものがおすすめ。外出時には帽子や日傘で直射日光を避けましょう。



### エアコンは積極的に使う

節電も大切ですが、命には代えられません。扇風機も使ってお得に涼しく。感覚ではなく、室温を確認しながら設定温度を調節しましょう。目安は28℃以下です。寝ている間にも熱中症になります。夜間もなるべく使用しましょう。



熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートが発表された日は、熱中症になる可能性が高い、危険な暑さとなります。  
なるべく外出を避け、室内で涼しい環境を確保しましょう。