

あいパル

PALDISE

2026
Vol.133

8

【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】

あいパル11才のお誕生日会 / とこカフェ祭り / 認知症展示
あいパルコンサート / とめきちミニベーカーコンサート in あいパル

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



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,2



▲戸田町役場新庁舎建設（昭和 31 年〔1956〕）※戸田市立郷土博物館蔵



▲戸田町役場本庁舎（昭和 40 年〔1965〕）※戸田市立郷土博物館蔵

正解
あいパルができる前、ここは
戸田町役場本庁舎
でした



ここに、あいパルができるまで

昭和 31 年(1956)7 月に工事が開始された戸田町役場本庁舎は、昭和 32 年(1957)1 月 30 日に完成しました。その後、昭和 45 年(1970)に現在の場所へ移るまでは、市役所としても利用されました。
上の写真は、戸田町役場新庁舎建設の様子です。真ん中あたりに写っている建物は、看板の文字から、現在も営業中の「みねぎし洋品店」であることがわかります。



あいパルのお誕生日をお祝い！

市役所が現在の場所に移って以降、この場所は公園として地域の人々に親しまれていました。2015 年、今のあいパルから少し北の方(現在はあいパル第二駐車場、交流広場)にあった上戸田福祉センターの老朽化に伴う再整備により、図書館、福祉センター、公民館、男女共同参画センターの役割をもつ上戸田地域交流センター「あいパル」がオープンしたのです。
あいパルは 2015 年 9 月 1 日にオープンし、今年で 11 歳になります♪

参考資料：『写真で見る戸田市の移り変わり』戸田市立郷土博物館(2017)



9.5(土)・6(日) 9:30~16:00

スタンプ 2倍！ ラジオ体操 両日開催 9時30分～1階広場 5日(土)はラジオ体操指導士がコツを教えてください！ イベント限定！ 方言バージョンで開催★ どこの方言をやるかは皆さんの投票次第！！ 投票期間は8/18～31 結果は9/1発表！	オープニングセレモニー 5日(土) 10時～1階広場 セレモニーに参加してあいパルの11歳の誕生日と一緒にスパークリングジュースで乾杯してお祝いしよう！ 子ども大人もかんばい！	子ども向けプログラムもりだくさん！ ・館内めぐりラリー ・ガラポン ・工作 ・みずあそび ・カラオケタイム ・昔遊び などなど！
ステージ 1階広場・3階ホール 演奏やダンスで盛り上がる♪	ワークショップ・体験 小物制作や体験など	あいパル鉄道タウン 鉄道模型・Nゲージの運転体験、展示等
キッチンカー・模擬店 たくさんのお店がきます！ アルコールもあるよ☆	参加団体 【ステージ】 管打楽器隊まからん/こどもバレエナティ/team☆1/SiRius/TK JAZZダンス&TAPダンスサークル/学童保育じゃん3/川口しらぎく幼稚園チアダンスクラブ/川崎楽器〜Excellent from Lc〜/3D-MIX/竹田バンド/Mizu Rei アンサンブル/Anela/ゆるらん(石川裕一)/キャミ風&チームレア/A/FREE DOM/ダンスサークル桃+花木木/スズダリーズ/WaRauベリ〜ダンス/nanoグループていだん/戸田ルネッサ吹奏楽団/Paisley 60's 【ワークショップ・体験】 NPO ナッツホシ/&T〜V&sami〜/陽花鏡/みるくらぼ/ゼリーとプリン/MM ENGLISH/川崎楽器/鉄道模型クラブ戸田乗務区/クマ吉らぼ/ダイヤモンドアート教室/kukka(クッカ)/ハープ工房/あやのや/老いと幼なのいるところ/戸田市まちづくり応援団/Aoharu handmade misuzu/地域通貨戸田オール運営委員会/iro/Larme/	

※写真はイメージです。内容は変更になる場合があります。詳細はプログラムをご覧ください。



とこカフェとは
戸田市の認知症カフェ「オレンジカフェ」の総称です。「たとえ認知症になっても、慣れ親しんだまちで暮らし続ける」ために、フラッと気軽に立ち寄ってお茶をしながら相談できる場。トコトコ歩いて、いろんなトコへ、そんな思いで名付けました。

認知症！知ろう、話そう、つながろう！

とこカフェ祭り

9/12(土) 10:00~16:00



認知症について楽しみながら知ることが出来るお祭りです。
大人も子どもも、認知症があってもなくても、みんなで楽しめる特別な一日。

★イベントの一部をご紹介 このほかにも催しものがたくさんあります♪

※申込が必要な催しもあります



★話題のVR体験 & 脳の健康度セルフチェック

★大人も子どもも楽しめるワークショップ

★医師による認知症講座

登壇：戸田中央総合病院 脳神経外科 医師 山崎圭先生

★専門職による相談コーナー



詳しい内容や申込は
ホームページ
またはインスタをチェック！

★認知症テーマにした

特別映画上映

・『父と僕の終わらない歌』



・大人のパルシアター
認知症をテーマにした洋画

主催：とこカフェ祭り実行委員会（市内10か所のオレンジカフェ開催事業所）
共催：上戸田地域交流センター・戸田市



認知症に関する 展示を行います！

9月1日(火)~10月31日(土)

※センター・図書館休館日：10月19日(月)

※図書館休館日：9月30日(水)、
10月5~7日(月~水)

認知症を身近なこととして、正しく、楽しく
知っていただけるようなパネルやクイズ、
関連書籍コーナーを展示します。

自身の予防だけでなく、介護する家族との
これからや地域との関わりなど、
今から考えてみませんか？



12/5(土)開催 「Toda ママフェスタ」 出店・出展希望者説明会

8月22日(土)10:30~
場所：上戸田地域交流センターあいパル
3階アトリエ

9月6日(日)10:30~
場所：戸田市ボランティア市民活動センター
TOMATO



詳細・申込はHPにて♪
共催：エンジェルすまいる

2026年

**10月
24日
(土)**



会場：3階ホール
定員：各60人
申込：8/5(水)~
前売り券には、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

アフタヌーンコンサート



開場 12:30/開演 13:00
料金 大人800円 子ども(小学生以下)600円 0歳児無料
お子さんが声を出しても大丈夫♪
マットの上でくつろぎながら、親子で一緒に生演奏を楽しめます。

あいパルコンサートvol.37 イブニングコンサート

開場 15:30/開演 16:00
料金 1,800円

ロシアの作曲家による、
弦楽四重奏を行います。
楽曲の解説があります。

~出演者~

ヴァイオリン・・・小池 弘之、小池 里枝
ヴィオラ・・・成瀬 かおり チェロ・・・間瀬 利雄



大人の寺子屋 はじめよう！楽しい音楽

参加費
無料

9月26日(土)
14:00~16:00

コンサートでおなじみのヴァイオリニスト
小池弘之氏から、ロシアの作曲家にまつわる
お話を聞きます。
コンサートをより楽しめること間違いなし！

会場：3階アトリエ
定員：30人
申込：8/5(水)~



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)

会場：上戸田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）

入場無料！

【対象】
0歳から小学生まで
のお子様とご家族
会場内はベビーカーと一緒に
入ることができます。
おむつ替え・授乳室は
2階にあります。



申込：8/1(土)~
上戸田地域交流センターあいパル窓口
もしくは電話（Tel.048-229-3133）
受付時間：9:00~20:00
定員：60人

注意事項
※座席の指定はできません。
※キャンセルの際は、必ずご連絡ください。

うた・ピアノ・ベースによる演奏会

【共催】株式会社ナックプランニング・上戸田地域交流センターあいパル

講座案内



赤ちゃん和妈妈のためのニコニコたいむ

★9月1日・15日(火)
※15日は男の子デー
☆8月4日・18日(火)
※18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
※9月15日は男の子と母親
※8月18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：★8/5(水)～ ☆受付中



双眼鏡・望遠鏡を使って見る戸田の星空観望会

10月17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：8/5(水)～



美姿勢エクササイズ

9月19日・26日、10月3日(土)
全3回
10:30～11:45
対象：女性のみ
定員：23人
講師：有山美由紀
料金：2,280円（保険料込）
申込：8/6(木)～



パパも一緒にふれあいタイム

9月13日(日)
10:00～12:00
対象：0歳児と家族
定員：8組
講師：小村陽子
料金：700円（保険料込）
申込：8/5(水)～



わくわくサイエンス SP A・B 「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～」

8月16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1,530円（保険料込）
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

★9月17日(木) ☆8月20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：★8/5(水)～ ☆受付中



ハワイアンリトミック A・B・C

9月3日・17日、
10月1日・15日・29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：8/7(金)～



ヴァイオリンと一緒にリトミック A・B

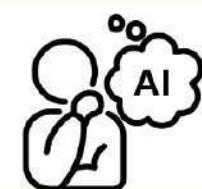
8月29日(土)
A 10:00～10:40 B 11:10～11:50
対象：A 0歳～1歳6ヶ月未満の子と保護者
B 1歳6ヶ月～未就学児と保護者
定員：各35人
講師：小池里枝（ヴァイオリン）
栗原久恵（ピアノ）
料金：大人500円、子ども300円、
0歳児無料
申込：受付中



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

★9月26日(土) ☆8月22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：★8/5(水)～ ☆受付中



初めての生成AI ～AIって?ChatGPTって? をスマホで体験～

9月1日(火)
10:00～12:00
対象：生成AIに触ったことがない、
これから生成AIを使いたい方
定員：10人
講師：西塔幸由
料金：530円
申込：8/5(水)～



日常生活に生成AIを ～ChatGPTの活用を スマホで体験～

9月8日・15日(火)
10:00～12:00
対象：生成AIとは何かを
理解している方
定員：10人
講師：西塔幸由
料金：1,060円
申込：8/5(水)～
当日までにGmailアドレスを
ご用意ください。



生成AIを使い分ける ～ChatGPT以外のAIも スマホで体験～

9月29日(火)
10:00～12:00
対象：生成AIの操作に慣れてきた、
さらに使いこなしたい方
定員：10人
講師：西塔幸由
料金：730円
申込：8/5(水)～
当日までにGmailアドレスを
ご用意ください。



大人からの手習い 暮らしに役立つペン習字 「行書の特徴を学ぼう」

9月19日、
10月3日・17日・31日(土)
14:30～16:00
対象：どなたでも
定員：24人
講師：飯塚稚世
料金：3,200円
申込：8/5(水)～



超初心者からのステップアップを目指す 「UKULELE 講座」

9月13日・20日・27日、
10月4日(日)全4回
13:00～15:00
対象：小学5年生以上
定員：20人
講師：山口まぐ
料金：3,200円
申込：8/5(水)～



曲に合った弾き方を学びたい人のための 「UKULELE 中級講座」

9月13日・20日・27日、
10月4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：8/5(水)～



手芸ひろば 「スイス刺繍のパネロポーチ」

9月18日(金)
10:00～12:00
対象：どなたでも
定員：20人
講師：あいり手芸ボランティア
料金：500円
申込：8/5(水)～



第3回イキイキ歩こう会 「今日から変わる！私の歩き方 ～正しいフォームでもっと楽しく歩こう～」

10月7日(水)
14:00～16:00
対象：65歳以上の市民
定員：25人
講師：Y's 整体鍼院、樹ヤマシタ
料金：無料
申込：9/4(金)～9/18(金)
連携：戸田市中央地域包括支援センター
※申込は上戸田地域交流センター(あいりレ)
お問合せは戸田市中央地域包括支援センター



とまり木サロン

9月17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

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 8月8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♪ 8月11日・25日(火) 「ビーチサンダル」 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 8月2日(日)10:30～11:30 9月13日(日)10:30～12:00 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 8月「おぼけのてんぷら」 9月「三人の騎士」
第2・4月 オセロひろば 8月10日・24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 8月1日・15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 8月23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	こわいおはなし会 8月16日(日) ①16:30～17:00 3歳～小学校低学年 ②17:30～18:00 どなたでも ③18:30～19:00 大人 定員：各10組(20人)
毎週木 めりえセラピーで リラックス 8月6日・13日・20日・ 27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！ 8月5日・12日・19日・ 26日(水) 10:00～10:30 どなたでも	金 赤ちゃん おはなし会 8月9日(日)も特別開催！ 8月7日・14日・21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 8月28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 9月7日(月) 10:20～11:20 どなたでも 申込：8/10(月)～ 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 8月15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	あいパルの健康フリーイベント おしゃべり コミュニティルーム 8月12日(水)・31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。 こころとからだの 健康相談 8月12日(水)・25日(土) 31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。 TEL048-229-3133 ※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：受付中 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。	大人のパルシアター 9月12日(土) 「とこカフェ祭り」内で開催 ※事前申込制 認知症をテーマにした洋画を上映します。 詳細・申込は、P4掲載の「とこカフェ祭り」記事や館内配布のチラシをご確認ください。		

図書館情報ステーションだより【vol.4】

この夏は、本で「涼」む



第2回テーマ「涼」の展示がスタート！
海や川、水族館など、水の中にいるような気分になれる本。背すじがぞくっとするような、ホラー作品。さっぱりとした料理やひんやり冷たいデザートレシピ。淡く、美しい朝顔の青い色…。どの本でも暑さを忘れること間違いなし！

暑い夏は、「涼」本で乗りこえましょう♪

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

読書カフェ～みんなで読書会～ テーマ：「怪談・ホラー」



「怪談・ホラー」をテーマに、前半では怖い話の歴史やジャンルの紹介、後半は参加者同士で自由におしゃべりを楽しみます。

8月11日(火・祝) 14:00～15:30

対象：中学生以上
定員：15人
料金：無料
申込：受付中
上戸田分館(048-442-1211)まで

読書感想文おたすけパック



「おたすけシート」の例に沿って書くだけで、読書感想文に必要な情報やポイントが整理できます。おすすめ本のリストもあるので、本選びに迷っても安心です。

7月18日(土)～8月30日(日) ※7月31日(金)、8月17日(月)、8月31日(月)は休館日です。

対象：小学生
料金：無料
上戸田分館カウンター前にて配布中

私の大切な一冊 61

双眼鏡で広がる夜空の楽しみ

戸田天文同好会 会長
栗田 裕之



▲栗田 裕之

遠くの山並に夕日が沈むと、空はオレンジ色から濃い紺色へと変わっていき、やがて星々が姿を現します。天体ウォッチングの時間の始まりです。

私が星空に本格的に興味を持つようになったのは、二十年ほど前のことです。子どもの夏休みの自由研究で、見沼田んぼへ星座観察に出かけたのがきっかけでした。夏の大三角を形づくるベガ、デネブ、アルタイルが頭上に輝き、白鳥座が大きく羽を広げるように夜空を横切る姿に、子どもの頃に見上げた夏や冬の星空の記憶がよみがえり、天体への興味が高まりました。

その頃に出会ったのが『双眼鏡で星空ウォッチング』という一冊です。難しい観測ではなく、双眼鏡を使って気軽に星空を楽しむための本で、双眼鏡の選び方から実際に見ることのできる天体の紹介まで、写真とともに丁寧にまとめられています。深い夜空をキャンバスにして星々の間に、星雲や星団が淡く浮かぶ写真を眺めると、「これを自分の目で見た」という気持ちが自然と高まります。B6サイズ

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て、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。

で持ち歩きやすく、双眼鏡とともに旅の仲間になりました。

双眼鏡が天体ウォッチングに向いている理由は、弱い光を集める力にあります。人の瞳は成人で直径7ミリほどですが、年齢とともに小さくなります。遠い天体から届く光はとても弱いので、より多くの光を集める道具が必要です。双眼鏡は、口径3センチほどのレンズで、人の目の8倍から50倍もの光を集めることができます。軽量で扱いやすく、10倍の低い倍率で広い範囲を一度に見渡せるため、目的の天体を素早く見つけられるのも大きな魅力です。

双眼鏡でどんな天体が見えるのでしょうか。実は、天体写真のような姿を見ることはできません。しかし、楽しみはいつばいです。月は、満月では大きなクレーターがはっきりと見え、三日月や半月では欠け際の影が強調され、細かな地形が浮かび上がり見えて飽きません。太陽系最大の惑星である木星では、木星と4つのガリレオ衛星が並び姿や、その位置が時とともに変わる様子を楽しめます。ガリレオ衛星の中には、100以上の活火山を持つイオや、生命の可能性が期待されるエウロパもあります。遠く太陽系を離れても双眼鏡にひびく天体があります。オリオン大星雲では新たに星々が生まれ、昴(すばる)では若い星々が力強く輝いています。ヘルクレス座の球状星団M13(メシエ13)は、何十萬もの星がボール状に集まっています。1971年にはアレシボ電波天文台からこの星団へ向けてメッセージが送られました。電波が届くのは2万5千年後。果たして5万年後に返事が来るのでしょうか？

双眼鏡・望遠鏡を使って見る 戸田の星空観望会

10月17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：8/5(水)~



『双眼鏡で
星空ウォッチング』
白尾 元理/著
丸善出版

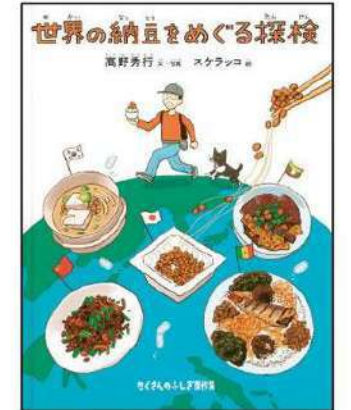
そして、250万光年彼方のアンドロメダ銀河も双眼鏡で見ることが出来ます。これが天の川銀河とは別の銀河だと分かったのは、わずか100年前のことです。双眼鏡は、月から銀河まで宇宙の姿をぐっと身近にしてくれます。

私の所属する戸田天文同好会では定期的に天体観望会を開いており、双眼鏡も用意しています。星空に興味がある方は、ぜひ一度参加してみてください。夜空の下で、きつと新しい世界が広がります。

てはじ 手始めの3冊【No.59】

世界のテーブル、おいしさ今昔。

「ブドウソース」、1927(昭和2)年に実際に日本で売っていたらしい一品です。実はある商品の原点だったのでは、とされています。食べ慣れたものの歴史や文化を知って食卓を見渡してみると、ご飯の時間がぐっと楽しくなってきます。



『世界の納豆をめぐる探検』
高野秀行/文・写真 スケラック/絵 福音館書店

これを書いている職員(私)は、実は納豆があまり得意ではありません。海外にいる友人も「独特な匂いがして苦手」と言っていたので、納豆はグローバルにかなり好き嫌いが別れる食材だと思っていました。

ところが、この本を読んでビックリ！日本だけのものだと思っていた納豆が世界中にあつて、各国の歴史や文化に沿った食べ方がされていたのです。豆の種類や保存食としての調理法、アレンジメニューなどバリエーション豊富な納豆の姿を見て「世界って広いな」と衝撃を受けました。

食べてみたいのは、ミャンマーの豆をつぶして焼く「せんべい納豆」と「パー・ナンピック」という魚の中に納豆とスパイスを入れた揚げ物。意外と美味しそうで、納豆嫌いを克服できそうです。

私が一番衝撃を受けた一冊



『はじめちよろちよろ中ぱっぱ』
森枝卓士/文・写真 福音館書店

どうアレンジしたってうまい、
お米の魅力

日本の主食といえば、白米。納豆に限らず、お米はいろいろなおかずに合う主食です。無洗米や電子レンジですぐ調理できるものなど、手軽に食べられるようになったお米ですが、本当においしい炊き方を知っていますか？

羽釜を使って炊くプロセス写真だけでも、ふわりと湯気が立ち昇り、いい匂いがしてきそう。世界でも日本と同じように炊く国もあれば、蒸したり、ゆでたり、焼いたり。一冊目でバラエティ豊かな納豆の食べ方を紹介していますが、お米も美味しい食べ方は何通りもあるんです！

今では国産の米だけでなく、ジャスミン米やタイ米なども気軽に購入し、食べる事ができる時代になりました。食べ比べてみると、また新たなお米の魅力に気づけるかもしれません。



『国民食の履歴書』
魚柄に之助/著 青弓社

ユーはどうして日本に来たの？

「ブドウソース」の答え、実はウスターソースの原点とされています。「甲州産」「最新発明」などと書かれた当時の広告を見るに、山梨産のブドウを煮詰めて作られたと思われます。プルーンのような味でしょうか、想像するだけで美味しそうですね。いつからか当たり前のように食卓にあった肉じゃがも、古き良きおふくろの味と思っている人もいるかもしれませんが、実は明治以降に日本で普及した比較的新顔です。

こういった食べなじみのある調味料や料理が、国民の舌に合うまでの紆余曲折を、当時の資料を豊富に使いながら事細かに紹介した本書。「カレー粉入り味噌汁」や「ピンク色餃子」などの斬新な名前も、現在の姿を知ると、様々な国や文化の影響を受けたことがわかります。



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？



『面白さを見つける』

林雄司／著

筑摩書房

【ハッとして！GOOD ポイント】

知ることによって想像する余地がひろがる

著者曰く、面白さとは「ズレ」。調べればそこに面白い現実があり、さらにその背景を知ったり他の分野の知識を持っていたりすれば、ズラせる要素がもっと見つかる。日常の違和感を見つけたら、それを調べていくと自分なりの「面白さ」に気が付きやすくなります。毎日をより楽しく面白がって生きたいなら、「本を読んで終わり」「情報を知って満足」……ではもったいない！



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 8/17(月)

図書館休館日 8/17(月)・31(月)

あいパル 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」8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8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。 	 第57回大輪朝顔展示会 7/29(水)～8/4(火) 8:00～11:00 正面ひろばにて 				1 ★13:00～ 囲碁将棋ひろば 	2 ★10:30～ パルシアターと かみとだおはなし会
3 ★10:20～ まちの歌声ひろば 	4 	5 ★10:00～ 脳トレ体操 	6 ★10:00～ ぬりえセラピー 	7 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 	8 ★11:00～ おもちゃの病院 	9 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会
10 ★10:00～ オセロひろば 	11 山の日 ★10:00～ 新聞ちぎり絵	12 ★10:00～ 脳トレ体操 ★10:00～ 健康相談& コミュニティルーム 	13 ★10:00～ ぬりえセラピー 	14 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 	15 ★13:00～ 囲碁将棋ひろば ★15:00～ ウクレレひろば 	16 ★①16:30～ ②17:30～ ③18:30～ こわい おはなし会
17 休館日	18 	19 ★10:00～ 脳トレ体操 	20 ★10:00～ ぬりえセラピー 	21 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 	22 ★10:00～ モルック練習会 	23 ★13:00～ ボードゲーム ひろば
24 ★10:00～ オセロひろば 	25 ★10:00～ 新聞ちぎり絵 	26 ★10:00～ 脳トレ体操 	27 ★10:00～ ぬりえセラピー 	28 ★10:30～ みんなで パレルんひろば 	29 	30
31 図書館休館日 ★10:00～ 健康相談& コミュニティルーム 	 男女共同参画パネル展 『荻野吟子の生涯』 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。 8/8(土)～8/11(火祝) 10:00～16:00 1階市民ギャラリーにて  あいパル11歳のお誕生日会 9/5(土)・6(日) 9:30～16:00 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！DAY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 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。8月は「ビーチサンダル」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。 ※8/9(日)は2Fキッズスペースで開催予定です。
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 かみどだ おはなし会	10:30～11:30 3F研修室 どなたでも、30人 8月は「おばけのてんぷら」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。	こわい おはなし会	①16:30～ ②17:30～ ③18:30～ 2F和室 ①3歳児～小学校低学年 ②どなたでも ③大人、各10組(20人) ①・②は怖いのが苦手な方でも楽しめます。③はちょっぴり怖い大人向け。
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ました。 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！ 1人でも申込できます。

※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

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！暑い日が続いています！

「熱中症警戒アラート」ってなに？

熱中症警戒アラートは、気温が著しく高くなることで熱中症による人の健康への被害が生じるおそれのある時に発表されます。
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、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。

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。今の時期は、夜間もなるべく使用しましょう。



規則正しい生活とこまめな水分補給

バランスの良い食事と睡眠・休養をしっかりとって、規則正しい生活を心がけましょう。特に朝ごはんを必ず食べて！
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。

