

あいパル

PALDISE

2026
Vol.134

9

【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



これ、なあに？

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】

とこカフェ祭り / ピンクリボン×フラ /

新連載！せつこさんのときめく健康レシピ帳

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

次のおまつり ▶▶▶ 10/11(日) ピンクリボン×フラ



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

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たとしても、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。



キッチンカーも来るよ！

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。

※一部、事前申込が必要な催しがあります。
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！お電話での申込みも可能です。
戸田市役所健康長寿課 (TEL 048-291-9346)

映画上映
認知症がテーマの映画を2本上映します。
※それぞれ申込みが必要です。
・特別上映『父と僕の終わらない歌』
①10:00~11:30
②14:30~16:00
・大人のパルシアター『草原に抱かれて』
12:00~14:00

特別講義
脳と認知症の関係についてわかりやすくお話しいたします。
登壇：戸田中央総合病院 脳神経外科 医師 山崎圭先生

特別講座
埼玉県オレンジ大使 原田修氏
「当事者の声から学ぶ、地域と支え合う暮らし」

専門職による相談コーナー

認知症VR体験
認知症の世界を体験してみよう！

のうKNOW
脳の健康度をスマホ・タブレットでセルフチェック！

ワークショップ
・小物作り
・ちぎり絵
・スマイルフォト

脳と体の健康プログラム
・コグニサイズ
・脳トレ
・体操

他にも楽しいイベントが盛りだくさん！
お子様が楽しめる催しも♪

認知症啓発展示
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)
認知症を身近に考えていただけるようなパネルやクイズ、関連図書コーナーを展示します。自身の予防だけでなく、介護する家族や地域との関わりなど今から考えてみませんか？

ケアラーパネル展も開催！
10月19日(月)~10月31日(土)
ケアラーの声や、ケアについて知っていただくパネル展です。

『認知症サポーター養成講座』
10月29日(木) 14:00~15:30
対象：戸田市在住・在勤の方
定員：25人 料金：無料
場所：あいパル3階研修室
講師：戸田市中央地域包括支援センター
申込：10/1(木)~10/26(月)
窓口またはお電話(048-229-3133)にて
認知症サポーターとは……
認知症という病気について正しく理解し、認知症の方や介護者をあたたかく見守り、困っている時に声かけやちょっとした手助けができる『地域の応援者』です。

PINK RIBBON × HULA

2026.10.11 SUN 10:30~16:00

共催 Pink Ribbon × Hula 実行委員会

ピンクリボンは、乳がんの早期発見・診断・治療の大切さを伝えるシンボルです。フラを楽しみながら乳がんへの理解を深め、自分や大切な人の健康について考えてみませんか？

今年も、等身大のフラガールアートパネルが皆さんをお出迎えする「フラガールの森カフェ」がオープン！毎年好評の癒し空間です♪キッチンカー等のハワイアンフードやあいパルカフェのコーヒーを楽しみながら、家族や友人とゆったりとしたひとときを過ごせます。

乳がんについて楽しく学び、ピンクリボンの輪を広げましょう！

3階 軽体育室
▷アピアランスケアネイル※体験
※爪の健康を保ち、見た目の変化による悩みを軽減し、日々のQOL(クオリティ・オブ・ライフ)を保つことを目的としたネイル。
▷補整下着の展示&試着
▷がんに関する書籍紹介

広場発表

10:30 ウクレステージ
～あいパルリゾートへようこそ～

11:00 ピンクリボン スペシャルフラ

11:30 ハーラウ・ナー・カーネ・オ・イカイカ

12:00 マナフラ&サナエ

12:40 ハーラウ フラ オラウレア

13:20 プカラニフラ ホメ

14:10 ハーラウ カヴァイ ハアクラマヌ

14:50 メレフラタイム
会場の皆さん、一緒に踊りましょう！

15:20 ハーラウ・ナー・カーネ・オ・イカイカ

3階 研修室
▷ブレストアートメイク※展示
※医療アートメイクの技術で、乳がんの手術で失った乳輪・乳頭をもとのお胸に再現する方法。

3階 ホール
▷ウクレレ発表 など

※画像はイメージです。
※詳細は後日発行のプログラムをご確認ください。内容は変更になる場合があります。

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.3

ちょすいそう
貯水槽



じかはつでんき
自家発電機

正解 あいパルの 屋上

本誌初公開？！あいパルの屋上！

普段は入ることができない、屋上の様子をチラ見せ！
表紙に写っていたつるんとしたフォルムは貯水槽。ポンプで水を汲み上げ、あいパル全体に水を行き渡らせている大事な設備です。
また、自家発電装置もあり、停電などの緊急事態が発生した時すぐに復旧できるようになっています。約72時間程の電気が蓄えられているそうです。あいパルを安心して使っていただくための大事な機械が、屋上にはいっぱいあるんですね！



実は夏の風物詩も…



8月の朝顔展に出展した朝顔たちも、実は屋上で育てていました！朝顔は風通しのいいところで育つということで、あいパルで一番風通しがよく、太陽に近い屋上が選ばれました。戸田市が見渡せる見晴らしのいいパノラマの景色の中、朝顔もすくすくと育ち、とてもきれいな花を咲かせてくれました♪



新連載 ときめく健康レシピ帳

vol. 01



富岡 節子

・キッチンパル 代表
・アロマコーディネーター
・京王レインユニアビタリー 元講師
あいパル講座「つくって食べよう！お喜楽食堂」講師

今月より、富岡節子先生のレシピを毎月ご紹介します！
簡単・手軽にぱぱっとできる料理で、おいしく健康になりましょう♪



五色ピクルス

5～6人分

・セロリ	半分	・大根	50 g
・にんじん	半分	・ピクルス酢	100 ml
・きゅうり	1本	・にんにく	1片
・ながいも	50 g	・ローリエ（あれば）	1枚

作り方

- ① セロリ、人参、きゅうり、ながいも、大根を1cm角切りまたは薄い拍子切りにする。
- ② 包丁の腹でにんにくをつぶす。
- ③ ポリ袋に①の野菜と、にんにく、ローリエ、ピクルス酢をいれ、空気をぬく。ポリ袋の口をしぼり、冷蔵庫に1時間程度入れる。
- ④ 完成！

今月のひとこと

ピクルス酢の代わりにマリネ液を使うと、より味わい深くなります。

【材料】	【作り方】
・米酢 50ml	材料をすべて鍋に入れ、
・水 50ml	火にかけて沸騰させる。
・砂糖 大さじ1・1/2	★あればローリエ、唐辛子、
・塩 小さじ1/2	ローズマリー、ニンニクを入れる

講座案内



赤ちゃん和妈妈のための ニコニコたいむ

★10月6日・20日※女の子デー(火)
☆9月1日・15日※男の子デー(火)
10:00~12:00
対象: 0歳児(1ヶ月健診終了後)と母親
※10月20日は女の子と母親
※9月15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: ★9/2(水)~ ☆受付中



パパも一緒にふれあいタイム

★10月4日(日)
☆9月13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: ★9/2(水)~ ☆受付中



夜のリフレッシュ&リラクソヨガ

10月2日・9日・16日・23日・30日、
11月6日・13日・20日(金)
全8回
19:15~20:30
定員: 32人
講師: 岡本一美
料金: 5,040円(保険料込)
申込: 9/2(水)~



戸田市囲碁同好会 サークル体験講座 「囲碁入門講座」

10月10日(土)
13:30~15:00
対象: どなたでも
定員: 10人
講師: 戸田市囲碁同好会
(あいパルサポーターズ倶楽部)
料金: 無料
申込: 9/2(水)~

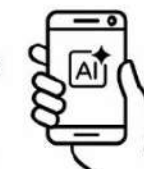
自分に合った運動習慣を 身につけたい人の Myトレ&ウォーキング

令和8年10月18日~
令和9年3月28日の毎週日曜日
(10/25、11/22、1/3・24、3/7・21
を除く) 全18回
9:30~1時間程度(集合は9:20)
対象: 体力をつけたい人、
歩行補助器具なしで30分程度
歩ける人
定員: 45人
講師: 山田良二(Y's整体鍼灸院院長)
料金: 170円(保険料)
申込: 9/2(水)~10/17(土)まで

独学で! AI 講座をきっかけに!
AI って面白いなと感じた人、
もっと AI を使いたい人、
AI でこんなに便利になった人、
こんな作品作っちゃった人、
あいパル AI 講座でおなじみの西塔
幸由氏と一緒に、お茶やお菓子を
楽しみながら AI についてお話し
しましょう♪

「日常生活にもっと AI を」 一歩前進する会

10月27日(火)
10:00~12:00
対象: どなたでも
定員: 10人
料金: 500円
申込: 9/2(水)~



ペルビックストレッチ A・B

10月7日・14日・21日・28日、
11月4日・11日・18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: 9/3(木)~



やさしいヨガ(入門編)

10月5日・26日、
11月2日・9日・30日、
12月7日・14日・28日(月)
全8回
9:30~10:45
定員: 33人
講師: AI
料金: 5,040円(保険料込)
申込: 9/4(金)~



リフレッシュヨガ

10月5日・26日、
11月2日・9日・30日、
12月7日・14日・28日(月)
全8回
11:00~12:15
定員: 33人
講師: AI
料金: 5,040円(保険料込)
申込: 9/4(金)~



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: 受付中



あいパルコンサート ①アフタヌーンコンサート ②イブニングコンサート

10月24日(土)
①13:00~ ②16:00~
対象: どなたでも
定員: 各60人
料金: ①大人800円、子ども(小学生
以下)600円、0歳児無料
②1,800円
申込: 受付中
※次回、スペシャルコンサート
1月16日(土)に開催決定!



大人の寺子屋 はじめよう! 楽しい音楽 「ロシア音楽」

9月26日(土)
14:00~16:00
対象: どなたでも
会場: 3階アトリエ
定員: 30人
講師: 小池弘之
料金: 無料
申込: 受付中



美姿勢エクササイズ

10月10日・17日・24日・31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: 9/3(木)~



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

★10月15日(木) ☆9月17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: ★9/2(水)~ ☆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

★10月31日(土) ☆9月26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: ★9/2(水)~ ☆受付中

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。

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

10月5日(月)
10:20~11:20
対象: どなたでも
定員: 80人
講師: 佐藤真理
料金: 500円
申込: 9/10(木)~

**歌声ひろばの
受付方法が変わります**

10月開催分より参加費が
500円となります。
パワーアップした歌声ひろばを
ぜひお楽しみください。

☆ 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 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  9月26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♪ 9月8日・22日(火) 「ハサミと消しゴム」 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	パルシアターとがみとだおはなし会  9月13日(日)10:30～12:00 10月4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 9月「三人の騎士」 10月「なかよしおぼけ」
第2・4月 オセロひろば 9月14日・28日(月) 10:00～11:00 どなたでも 定員：各5組(10人)	第3土 こどもと初級者のための囲碁将棋ひろば 9月19日(土) 13:00～15:00 初心者(囲碁将棋を覚えたい方) 定員：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 9月27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	日 がみとだおはなし会 9月20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「○○の秋」。 工作は「トンボのめがね」を作ります。
毎週末 めりえセラピーでリラックス 9月3日・10日・17日・24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！ 9月2日・9日・16日・30日(水) 10:00～10:30 どなたでも	金 赤ちゃんおはなし会 9月4日・11日・18日(金) 10:30～11:00 0～3歳児とその保護者 定員：各10組(20人) 9月11日は、おはなし会後に保健師への相談ができます。	金 みんなでパルるんひろば 9月25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。
土 ウクレレひろば 9月19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	読書カフェ ～ゆるっとビブリオバトル編～ 9月23日(水・祝) 14:00～16:00 中学生以上 定員：15人 テーマ「あい」 ※事前申込制 申込・問合せは上戸田分館(Tel.048-442-1211)へ	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  9月10日(木)・29日(火) 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  9月10日(木)・25日(金)・29日(火) 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	
モルックひろば 9月19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。	絵本カフェ 9月20日(日) 14:00～15:30 中学生以上 定員：15人 テーマ「人魚姫」 ※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.5】

ひんや〜り、ゾクッと、爽快に！あなたのお好きな「涼」み方は？



ぜんぶ
みつけられた？

第2回テーマ「涼」の展示後半、実はペンギンのフィギュアが棚に11匹隠れていました！それを探す人たちの姿もちらほら…。ペンギンにもそれぞれ個性があって、日ごとに違う場所を移動しているの、涼しさを求めてまた別の場所に隠れにいくかもしれません。ぜひ見つけてみてください！

好きなホラージャンルにシールで投票していく企画「あいパルホラー大賞」にも、たくさんの参加がありました！接戦だったのは、ゲゲゲの鬼太郎や妖怪といった「おばけモノ」と、最近流行の「モキュメンタリー(フェイクドキュメンタリーの手法を使ったホラー)」。「わたしのイチオシホラー」企画には、市民おすすめの本だけでなく「金縛りにあった」という体験や、心霊スポットの情報まで…?! 展示していた本も、「借りたけど家で怖くなってあいパルで読むことにした」といったお声もいただきました。皆さん、それぞれの涼み方で展示を楽しんでいただけたようです！

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

ハロウィンおはなし会



絵本や紙芝居、ゲームでハロウィン気分を楽しもう！
最後には全員で館内パレードもします。
仮装しての参加も大歓迎♪

10月18日(日)10:30～11:30 **※事前申込制**

対象：3歳～小学校低学年
定員：10組(20人)
料金：無料
申込：10月1日(木)～上戸田分館(048-442-1211)まで

特別整理期間のお知らせ

戸田市立図書館では、特別整理期間のため、中央図書館及び分館、各分室を以下のとおり休館いたします。期間中は蔵書点検を行います。

上戸田分館：10月5日(月)～7日(水) ●休館中に資料を返却される方は、ブックポストをご利用ください。
中央図書館：9月14日(月)～19日(土) (視聴覚資料、DVD・CD-ROM等が付いている資料、
下戸田南分室：9月15日(火)・16日(水) 市外からの取り寄せ資料は返却できません)
下戸田・美笹分室：9月17日(木)・18日(金) ●期間中は電話での問い合わせはできません。
 ※上記期間中 戸田公園駅前配本所は通常通り開所しています。

私の大切な一冊 62

これからも。ゲームでつむぐ大冒険

七つの海ボードゲーム会
(あいバルボードゲームひろばボランティア)
星野☆船長



▲星野☆船長

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。

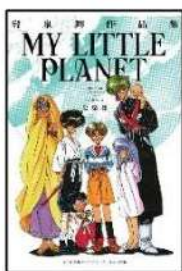
友達がドラゴンボールやスラムダンクを読んでいた頃、僕にとつて漫画といえば古本屋にある短編集でした。何しろスラムダンクを描くには31巻もあつて、全て買うのは大変だったので、必ず完結する短編集はお手帳だったのです。そんな中、特に心に残ったのが岩泉舞先生の『七つの海 岩泉舞短編集1』です。一つ一つの作品が記憶に残る作品となつていたので、その全てを紹介したいところです。が、特に表題作『七つの海』が僕にとつて、心の片隅に「こんな大人になりたい」という目標を作ってくれた作品になっていますので、今回はその話を中心に書きたいと思います。

『七つの海』自体は子どもが成長していく中で童心を内にしまいこんで大人になるというテーマで、作者は単行本内で「テレビまんがの主人公は年をとらないになつてしまふ」寂しさを思い出して描いたと振り返っています。そこでは「いつか卒業するもの」の象徴としてゲームが描かれます。具体的には、主人公の祖父は家でずっとスーパーファミコン(当時最新のゲーム機)で遊んでいて、主人公の少年は一緒に楽しむ描写があります。

スーパーファミコンを無制限に遊ぶ祖父の姿は、僕には羨ましくて仕方ないものでした。作中では明言されていませんが、祖父は既に亡くなつていように思える描写がいくつか出てきます。それは主人公の成長の一部となつていて、作者としても祖父との別れもゲームも、いずれ卒業するものと考えていたのでしょう。なので、作者の結論と僕の結論は違つていますが、家で大人と一緒にゲームを攻略する日常や、最新のゲームで遊び続けている祖父という存在は僕の理想なのです。

『七つの海』の祖父の姿がなぜこれほど眩しく見えたのかといえは、僕自身がゲームをほとんど禁止されて育つたからです。僕が子どもだった頃、ゲームセンターは不良のたまり場という悪いイメージを払拭しつつある時代ではあつたものの、まだまだゲームには偏見があり、長い時間遊ぶべきではないものとされ、多くの家庭がそうであつたように僕の家もゲームは制限の対象でした。制限というか、ほぼ禁止と同じでした。その為、ゲームは友達の家で見るとした。今はオンラインを使つた多人数で遊ぶものも多いですが、当時のゲームは1人から2人で遊ぶもので、ほとんど観戦するだけか少しだけ一緒に遊び、持ち主に負けるだけでした。ゲームの制限が緩かつた家には、別な問題もあつたのかもしれませんが、小学生の僕にはそんな事は関係なく、ゲームが遊べる、見ていられるのは大きな価値でした。

制限すれば固執するだけで、どうやってゲームを遊ぶかばかりに頭を使つてしまいます。大人になつてからも子どもの頃に見ているだけだったゲームの一部始終が知りたくなれば遊んでみる、名前しか知らないけれどみんな楽しかった思い出を語るゲームは追体験でもいいからと遊んでみます。枕元にいつでもゲーム機が置いてあるのは、僕には常にゲームが遊べる環境がある証明です。



『岩泉舞作品集 MY LITTLE PLANET』
岩泉 舞 / 著 小学館クリエイティブ

色々なボードゲームが楽しめる！
『あいバルボードゲームひろば』
七つの海ボードゲーム会さんと
毎月開催してます♪

詳細はp8へ

てはじ 手始めの3冊【No.60】

動物よりも人間の方が面白い!?

"実はよく分かっていないことの方が圧倒的に多い"という生物研究。そして、生きものたちの謎に打ち込む研究者たち。そんな研究者の生態こそが不思議かも？私たちの日常からは考えられないような体験に満ちた姿を垣間見てみましょう。



アリって鳴くの!?

『アリ先生、おしゃべりなアリの世界をのぞく』
村上 貴弘 / 著 扶桑社

シジュウカラが単語を使い分け鳴いていることを解明した、鈴木俊貴さんの『僕には鳥の言葉がわかる』小学館は2025年にノンフィクションの賞を3つ獲得！「言葉を操るのは人間だけ」という思い込みを打ち破りました。そちらもおすすめです。が、鳴くことすら意外な昆虫・アリの言葉に挑む研究者をご紹介します。

子どものころ一度は触れて、遊んで、観察したことがあるのではないですか。でも、声を聞いたことは？実は、よく聞くと音を発しているその音で警戒や指示を示しているようなのです。本書を読むと、もうすでにアリの言葉が分かっているように思えますが、まだまだ途中経過の報告とのこと。いずれ地中のアリ社会への理解が深まる日がくるのかもしれない。



クジラってさばけるの!?

『クジラの骨と僕らの未来』
中村 玄 / 著 理論社

生きもの大好き少年が研究者の道へ！著者は中学理科の授業をきっかけに生物の構造に興味を持ち、高校では一人でタヌキの骨格標本づくりに挑戦するほど。大学では、市場で得た魚を使い、台所でひたすら標本づくりをしたとか。

骨は体の機能や進化の歴史を物語ります。例えばフグとカツオは見た目こそ異なりますが、共通する骨を持っています。海への憧れを胸に現在の東京海洋大学へ進学した著者は、鯨類研究の世界へ。かつて陸を歩いていたとされるクジラの謎を、骨から読み解いていきます。

乗組員約120人の調査捕鯨船に乗り込み、赤道を越え南半球・南氷洋へ向かう5カ月の航海記も必見。対象が巨大な移動も地球規模！エネルギー溢れる1冊です。



生きもの界の第一線から!!

『生きものは不思議』
最前線に立つ研究者15人の白熱！講義
河出書房新社 / 編 河出書房新社

ミステリーサークルをつくるフグがいる？チンパンジーにリズム感はあるのか？魚は鏡を見て自分だと分かるのか？など、動物図鑑にはまだ載っていないような、15人の研究者による調査がここに集結！噴火で生物が絶滅した西之島(小笠原諸島の生態系調査など、現在進行形のものもあります。

どうして研究の道に進むことになったかのいきさつや、「リフレッシュ方法は？」などの質問コーナーへの回答も多種多様。何となくお堅いイメージの「研究者」に、親近感が生まれます。

いずれはこの本の内容も古びる時が来ますが、それは研究者にとつて喜ばしいこと。新たな謎へ「知らなかった」から「もっと知りたい」へ。あなたも引き込まれる不思議があるはず。



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?



『科学メガネ読本』
池内了/著
アノニマ・スタジオ

【ハッとして! GOOD ポイント】
近いからこそ届きにくい「声」

イソップ寓話「北風と太陽」では、力強い北風より、じんわり照らす太陽が旅人のコートを脱がせました。言葉も少し似ています。家族や友人など、身近な人からの強い言葉には反発してしまう。けれどもなぜか、遠い親戚の人など、少し離れた人の言葉だと素直に受け入れられることがよくあります。相手に言葉を届けるためには、内容だけではなく、遠回りのようにも受け取りやすい距離と伝え方を探すことが効果的です。

◀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

9/30(水)・※10/5(月)~10/7(水) ※特別整理期間

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」9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9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 	2 ★10:00～ 脳トレ体操 	3 ★10:00～ ぬりえセラピー 	4 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 	5 あいパル11才のお誕生日会 9:30～16:00 詳細はパンフレットをご覧ください♪ 	6 
7 ★10:30～ 歌声サロン 	8 ★10:00～ 新聞ちぎり絵 	9 ★10:00～ 脳トレ体操 	10 ★10:00～ ぬりえセラピー ★10:00～ 健康相談& コミュニティルーム 	11 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 	12  とこカフェ祭り 10:00～16:00 	13 ★10:30～ パルシアターと かみとだおはなし会 
14 ★10:00～ オセロひろば 	15 	16 ★10:00～ 脳トレ体操 	17 ★10:00～ ぬりえセラピー 	18 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 	19★10:00～ モルックひろば ★13:00～ 囲碁将棋ひろば ★15:00～ ウクレレひろば 	20 ★10:30～ かみとだ おはなし会 ★14:00～ 絵本カフェ 
21 敬老の日	22 国民の祝日 ★10:00～ 新聞ちぎり絵	23 秋分の日 ★14:00～ ビブリオバトル	24 ★10:00～ ぬりえセラピー 	25 ★10:30～ みんなで パレるんひろば 	26 ★11:00～ おもちゃの病院 	27 ★13:00～ ボードゲーム ひろば 
28 ★10:00～ オセロひろば 	29 ★10:00～ 健康相談& コミュニティルーム 	30 図書館休館日 ★10:00～ 脳トレ体操 	 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。			



あいパル11才のお誕生日会

9/5(土)・6(日)

9:30～16:00



9/5(土)10:00～、1階広場にてオープニングセレモニーを開催します。セレモニーに参加して、あいパルのお誕生日を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♪発表や体験のほか、館内めぐりラリーやカラオケタイムなど楽しいイベントが盛りだくさん！2日間とも、9:30～イベント限定ご当地ラジオ体操があります！

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。9月6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・喉と体をは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。
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。9月は「ハサミと消しゴム」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	10:30～12:00 3F研修室 どなたでも、30人 9月はディズニー映画「三人の騎士」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。 9月のテーマは「〇〇の秋」。工作は「トンボのめがね」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 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

*** 9月10日～16日は自殺予防週間です ***

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！

あなたの寄り添いが誰かの力に ～ゲートキーパーをご存じですか？～

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、見守る人＝「命の門番」とも言える人のことです。特別な資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。

- *気づき* 家族や仲間の変化に気づいて、声をかけてみましょう。
- *傾聴* 本人の気持ちを尊重し、耳を傾けてみましょう。
- *つなぎ* 早めに専門家に相談するよう促してみましょう。
- *見守り* 温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

ゲートキーパー
について↓



電話相談窓口

◆こころの健康相談（福祉保健センター）

048-446-6453

※対象：戸田市民の方

※月～金曜（祝休日除く）9:00～12:00、13:00～16:00

◆いのちの電話

048-645-4343

0120-783-556

24時間、365日

毎日16:00～21:00

（毎月10日は8:00～翌8:00）

その他の相談先は
こちら↓



こころの体温計

携帯電話やパソコンを利用して、ストレスや
落ち込み度のチェックができます。
本人以外にも、家族や赤ちゃんのママの
健康状態、ストレスへの
アドバイス、飲酒がこころに
及ぼす影響などもチェック
できます。
※通信料は自己負担となります

