

あいパル

PALDISE

2026 Vol.135 10

【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】

あんさんぶる図書館フェスタ / ピンクリボン×フラ / 人権ポスター展 /
わたしとあなたの大事なからだ / 音楽祭説明会 / チャレンジショップ

講座・イベント案内 / 図書館情報ステーションだより /

手始めの3冊 / ハッとして！GOODカード



次のおまつり▶▶▶ 11/21(土)「あんさんぶる図書館フェスタ」

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, 4



正解

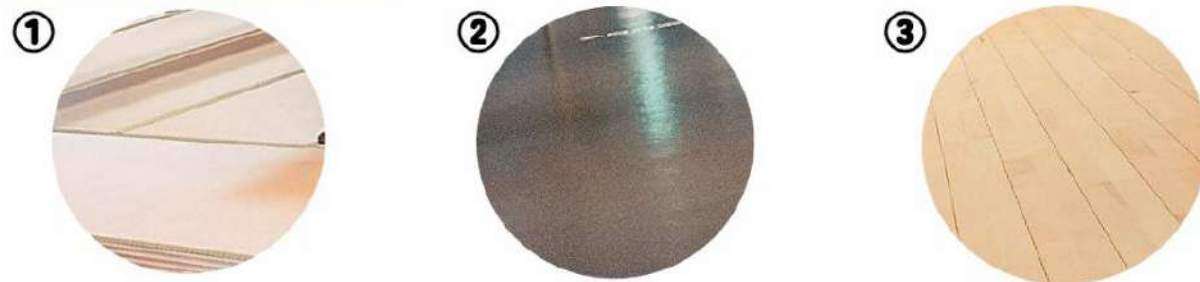
図書館の
じゅうたん

なぜじゅうたん？

その理由は...足音が響かなくなるから！

図書館では、たくさんの人が歩いたり、本を運ぶブックトラックが通ったりします。そんな時、固い床では、足音や車輪の音が響きやすくなってしまいますが、じゅうたんにすることで音を和らげてくれているんですよ。また、やわらかいじゅうたんは万が一本を落としてしまっても、傷みにくいんです。みんなが本を読んだり、調べものをしたりして過ごす図書館。床にも過ごしやすい場所にするための工夫が隠されているんですね。

あいパルの床クイズ！



上の写真、どのお部屋の床か分かるかな？

寝転んだり、赤ちゃんがハイハイしたりできる**畳の床**。
靴をぬいで、ヨガや体操など、からだを動かせる**木の床**。
汚れても掃除しやすい**つつつの床**。

同じ建物でもお部屋の使い方に合わせ色々な素材の床があります。

上の写真、どのお部屋の床か分かりますか？ あいパルの中でぜひ、探してみてくださいね！

答え ① 2F 多世代交流スペース ② 1F ろうか ③ 3F 軽体育室

NEW!

新イベント誕生！

あんさんぶる

図書館フェスタ

11/21(土) 9:30～16:00

読むだけじゃない図書館、上戸田分館へ。

男女共同参画推進拠点のあいパルで
いつもとはちょっと違う、本の楽しみ方。

詳細は
順次公開

ラジオ体操
9:30～

あそぶ

ボードゲームひろば
ことばを楽しむ
クイズ&読み聞かせ



であう

ビブリオバトル
みんなの掲示板
AI とことば



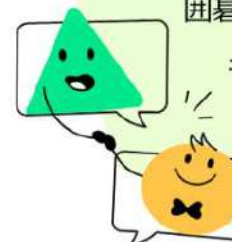
聴く

「アクセシブル
ライブラリー」紹介



つながる

囲碁将棋ひろば
モルック



知る

防災カフェ
映画上映会



ピンクリボン × フラ

Pink Ribbon × Hula

2026.10.11 SUN 10:30～16:00

共催：上戸田地域交流センター あいパル／Pink Ribbon×Hula実行委員会

がんになっても、治療をしつつ生活と仕事を
継続して生き生きと暮らす人がいることを知り、
がんとの共生社会について考えてみましょう！

1階 広場

- ☆フラダンス&ウクレレ発表 ☆トークショー
- ☆チェアロミロミ ☆ピンクリボンのシュシュブレスレット

1階 多目的室

Pink & colorful!!
フラガールの森カフェ

- ☆ハワイアンクラフトショップ
- ☆ミニガレッジセール



2階 高齢者サロン

- ☆骨量測定会 ～骨粗しょう症を予防しましょう～

Food & Sweets

- ☆alohadog cafe ☆étoile ☆MALASA POP
- ☆STOVE C.S. ☆キッチン シーキャビン
- ☆リゾート肉バル AndamanBlueToda

3階 研修室

- ☆ピンクリボン×ブレストアートメイク®
- ☆アートメイク看護師トークショー

3階ラウンジ
特別コラボイベント

3階 ホール

- ☆UKULELE DAY CAMP 2026

3階 軽体育室

- ☆アピアランスネイル ☆眉デザイン・眉メイク
- ☆補整下着展示&試着 ☆関連図書&絵本展示

詳しくは館内で配布中のプログラムをご覧ください

11/1(日)

乳幼児の保護者のための 「わたしとあなたの大事なからだ」

時間：10:00～12:00
対象：乳幼児の保護者（保育関係者なども可）
定員：15組



乳幼児の保護者のための性教育講座です。
「からだの権利」、「成長」、「からだの洗い方」、
「プライベートゾーン」など一緒に学びましょう。

11/29(日)

小学生の保護者のための 「わたしとあなたの大事なからだ」

時間：13:30～15:30
対象：小学生の保護者（教育関係者なども可）
定員：30人



小学生の保護者を対象とした性教育講座です。
「からだの権利」、「成長」、
「プライベートゾーン」や伝え方など
一緒に学びましょう。

講師：小村陽子
料金：無料
申込：10/5(月)～

託児あり
対象：1歳～未就学児
定員：6人



赤ちゃん和妈妈のための ニコニコたいむ

★11月10日(火)
※男の子の身体や成長について
☆10月6日・20日(火)
※20日は女の子の身体や成長について
10:00～12:00
対象：0歳児（1ヶ月健診終了後～）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：★10/5(月)～ ☆受付中

パパも一緒にふれあいタイム

★11月8日(日)
☆10月4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：★10/5(月)～ ☆受付中
成長に合わせた抱っこ、遊びを
一緒にしましょう♪

人権ポスター展

11/1(日)～8(日) 10:00～16:00 1階市民ギャラリー
最終日 11/8(日)は人権カフェ開催！ テーマ:レ・ミゼラブル



【人権カフェ】知ろう！話そう！
～「レ・ミゼラブル」から考える人権～
お茶を楽しみながら
人権について考えてみましょう！

11月8日(日)
14:00～15:00
対象：どなたでも
定員：10人
講師：あいパル職員
料金：無料
申込：10/5(月)～



第5回 あいパル音楽祭 2027年 5/8(土)・9(日)



第5回あいパル音楽祭 出演者、出展者募集に伴う説明会

・11月3日(火祝) 14:00～15:30
・11月7日(土) 14:00～15:30

会場：3階ホール 申込：10/5(月)～

2日間のうちどちらかにご参加ください。
1団体につき、2名まで参加可能です。
出演・出展の申込には、説明会への参加が
必須となります。

【出演者 募集】

- ・発表出演者（ホール・広場・MUSIC+）
- ・ラジオ体操生演奏
- ・絵本×生演奏
- ・その他、子ども向け会場、飲食スペースでの演奏

【出展者 募集】

- ・ワークショップ
（音符や音楽にまつわる柄などを取り入れた
ハンドメイド作品、楽器工作、楽器体験、など）
- ・MUSIC+展示作品（形態は問いません）

募集要項は、10月26日（月）から、
館内1Fロビーで配布、HPからもダウンロードできます。

あいパル音楽祭実行委員会
問合せ：あいパル窓口またはお電話にて ☎048-229-3133

講座案内



ハワイアンリトミック A・B・C

11月5日・19日、
12月3日・17日(木)全4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 3,440 円 (保険料込)
申込：10/7(水)～



わくわくサイエンス A・B 「不思議な構造でデザインしてみよう ～テンセグリティ、セルフバランス、 わじれ構造～」

11月29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：10/5(月)～



美姿勢エクササイズ

11月7日・14日・28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：10/6(火)～



おしゃべり講師と あの頃のメロディをもう一度！ まちの歌声ひろば

11月2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：10/10(土)～



ウクレレに初めて触れる人のための 「UKULELE 超初心者講座」

11月1日・8日・15日・22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：10/5(月)～



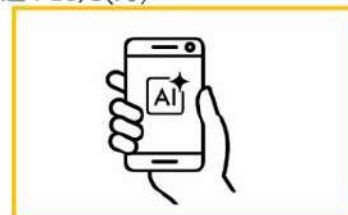
曲に合った弾き方を学びたい人のための 「UKULELE 中級講座」

11月1日・8日・15日・22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：10/5(月)～



初めての生成 AI ～AI って? ChatGPT って? をスマホで体験～

11月6日(金)
10:00～12:00
対象：生成 AI を触ったことがない、
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：10/5(月)～



日常生活に生成 AI を ～ChatGPT の活用を スマホで体験～

11月13日・20日(金)
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：10/5(月)～
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～

11月27日(金)
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：10/5(月)～
当日までに Gmail アドレスをご用意ください。



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



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：受付中



大人の寺子屋 はじめよう！楽しい音楽 「モーツァルト」

12月13日(日)
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：10/24(土)～



手芸ひろば「シャドーキルトの クリスマスがざり」

11月20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：10/5(月)～



お喜楽スペシャル 「麴であそぶ5」

11月19日(木)
10:00～13:00
対象：おおむね 60 歳以上
定員：20人
講師：富岡節子
料金：1,500 円 (保険料込)
申込：10/5(月)～



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

★11月28日(土) ☆10月31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：★10/5(月)～ ☆受付中

2026年
10月24日
(土)

アフタヌーンコンサート

会場：3階ホール
定員：各 60人
申込：受付中
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

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

イブニングコンサート

開場 15:30 / 開演 16:00
料金 1,800円

あいパルコンサート vol.38 新春スペシャルコンサート 【モーツァルトの饗宴】

2027年1月16日(土)

会場：3階ホール
定員：各 60人
料金：各 2,000 円
申込：10/24(土)～

マチネ 13:30 開演
ソワレ 17:00 開演
開場は各回、開演時間の 30 分前

～出演者～
ヴァイオリン…小池弘之
ヴァイオリン…小池里枝
ヴィオラ …成瀬 かつ
チェロ …間瀬 利雄

～プログラム～
・フルート四重奏曲
・フルート協奏曲 ト長調
・交響曲第 29 番(弦楽五重奏版)
・セレナード「アイネ・クライネ・
ナハトムジーク」 (ほか
詳細はチラシをご確認ください。

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★ 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 10月10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♪ 10月13日・27日(火) 「キリン」 10:00～11:00 定員：各24人 料金：無料 ※材料になる新聞の寄付を お待ちしております	パルシアターと かみとだおはなし会 10月4日(日)10:30～11:30 11月1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 10月「なかよしおぼけ」 11月「ストーリーテイルズ」
★第2・4月★ オセロひろば 10月12日・26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 10月3日・17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 10月25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★ ハロウィン おはなし会 10月18日(日) 10:30～11:30 3歳児～小学校低学年 定員：10組(20人) ※事前申込制 受付中 申込・問合せは上戸田分館 (TEL048-442-1211)へ
★毎週木★ めりえセラピーで リラクセス 10月1日・8日・15日・ 22日・29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！ 10月7日・14日・21日・ 28日(水) 10:00～10:30 どなたでも	★金★ 赤ちゃん おはなし会 10月2日・9日・16日・ 30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 10月23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 10月17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～ 11月21日(土) 14:00～16:00 どなたでも 定員(発表者)：10人 ※発表者のみ事前申込制 ※見学は当日受付 申込・問合せは上戸田分館 (TEL048-442-1211)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 10月15日(木)・26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 10月15日(木)・23日(金)・ 26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	
大会めざしてチームをつくろう！ モルック練習会 10月17日(土) 10:00～12:00 小学3年生以上 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。	絵本カフェ 10月18日(日) 14:00～15:30 中学生以上 定員：15人 テーマ「赤ずきん」 ※事前申込制 申込・問合せは上戸田分館 (TEL048-442-1211)へ		

図書館情報ステーションだより【vol.6】

「ジャケ買い」ならぬ「ジャケ選書」してみました

涼を感じるブルー



8月までは目にも涼しげな「ブルー」、9月は認知症月間にちなんで認知症理解・支援のシンボルカラー「オレンジ」が表紙を彩る本をセクション！色だけ？いえいえ、内容でも涼を味わえるもの、認知症や生きることを考えられるものを選んであります。ですが、オレンジの本は上戸田分館に少なく、黄色の本も織り交ぜていたのは、ここだけの秘密です……。



認知症シンボル・オレンジ

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

ぬいぐるみおとまり会



ぬいぐるみと一緒に絵本やおはなしを聞いた後、ぬいぐるみだけあいパルにおとまりします。大人だけの参加も歓迎！

11月15日(日) ①10:30～11:30 ②13:30～14:30

対象：どなたでも ※絵本やおはなしの内容はお子さん向けになります

定員：各10組(20人)

申込：11/1(日)～上戸田分館(048-442-1211)

15日(日) おはなし会 ぬいぐるみをおあずかりします	16日(月) おとまり会 あいパル休館日です	17日(火) おむかえ 1週間以内にお越しください
--------------------------------	---------------------------	------------------------------

戸田ぶらりウォーク～上戸田の巻～



「戸田歴史ガイド」と一緒に、上戸田地域の寺社などを散策します。戸田の自然と史跡をめぐるましょう。

10月31日(土) 9:30 出発 12:00 解散予定

※9:20 あいパル多目的室集合

対象：中学生以上(小学生は保護者同伴なら可)

ガイド役：戸田歴史ガイドの会 定員：15人

料金：10円(保険料) 申込：10/5(月)～

上戸田分館(048-442-1211)

戸田市チャレンジショップ事業

ビジネスをもっと身近に！想いをつなげるチャレンジプロジェクト

2026年10月30日(金)・10月31日(土)

上戸田地域交流センター あいパル 1階市民ギャラリー(戸田市上戸田2-21-1)

予約方法、日時等の詳細については、市ホームページをご確認ください。

眉メイク体験&講座

五十嵐 桃子さん
医療アートメイク看護師

眉のお悩みはありませんか？
お一人おひとりのお顔立ちや
お悩みに合わせて似合う眉を
ご提案します。眉メイクの
コツなどもお伝えします♪



- 【30日】10:00 ~ 17:00
- 【31日】13:00 ~ 17:00
- 似合わせ眉メイク体験 1,000円 30分程度
- 自分で描ける！眉メイクレッスン 1,000円
1時間/定員5名
- 眉のお悩み相談 500円
空き枠 10~15分程度

ボディケア

出張ボディケア幸楽
柴村 龍耶さん

お気軽に身体を
リフレッシュしてみませんか？
無料の姿勢チェックで、
あなたの身体のクセや
姿勢を確認します。
気になる1箇所を集中的に
ほぐす「クイックケア」、
全身の疲れを癒したい方は「全身ケア」を
ご用意しています。



- 【31日】10:00 ~ 17:00
- クイックケア1箇所 10分 1,000円
- 全身ケア 20分 2,000円

てはじ 手始めの3冊【No.61】

今日からあなたも紅茶ツウ！

11月1日は「紅茶の日」。江戸時代、ロシア帝国に漂着した日本人船頭、大黒屋光太夫が招かれたお茶会で日本人として初めて紅茶を口にしたことになんだ日だそうです。一杯をさらにおいしく。紅茶が楽しくなる3冊をご紹介します。

『いつもの紅茶がもっとおいしくなる本』
ティーバッグから始める紅茶ライフ
保科健/著 時事通信出版局
本格的な茶葉もいけれど、まずはいちばん手近なところから始めてみましょう！
カップをあらかじめ温めておく、淹れている間はふたをする。それだけで、スーパードリンクで手軽に買えるティーバッグも味が変わるそうです。甘味料一つでも、紅茶の味や香りを邪魔しない上白糖、コクのある三温糖があります。さらに果物、スパイスを使ったアレンジなど、どれも家にあるもので試すことができます。お菓子やパンとのペアリング(組み合わせ)も紹介されていて、お家でティータイムが楽しめます。マイボトルで、仕事や勉強の合間や、お出かけの時など、特別な道具をそろえなくても、紅茶の時間はつくれます。自分好みの一杯を、見つけてみませんか。



淹れ方でこんなに味が変わる！
簡単なひと工夫でもっとおいしく

『紅茶バイブル 知る・味わう・楽しむ』
山田栄/監修 ナツメ社
紅茶と緑茶とウーロン茶。まったく別の飲み物に見えて、じつは原料は同じ「茶の木」です。違いを生むのは、発酵の度合い。発酵させないと緑茶、途中で発酵させるとウーロン茶、しっかりと発酵させると紅茶になります。知ってみると、飲み比べてみたくなりますよね。
本書は、そんな紅茶の基本から茶葉ごとの味わいや香り、おすすめの飲み方まで案内してくれます。ダーズリン、アッサム、ニルギリ。紅茶でよく聞く銘柄は、どれも産地の名前なんです。同じダーズリンでも、収穫された農園によっても味が違うそうです。緑茶が親しまれている日本でも、じつは紅茶の産地があり「和紅茶」として紹介されています。読めば、紅茶を買うときに楽しくなる一冊です。



紅茶はどう選ぶ？
産地ごとの特色から

『図説英国紅茶の歴史』
Cha Tea 紅茶教室/著 河出書房新社
「紅茶といえばイギリス」。そんなイメージ、ありませんか？ところが17世紀のイギリスで先には広まったのは、じつはコーヒーだったそうです。今の喫茶店のさきがけともいえるコーヒーハウスは、最盛期のロンドンに300軒もありました。少し遅れて入ってきたお茶も多くの店で出されましたが、当時のそれは中国や日本で飲まれていた緑茶で、「東洋の神秘薬」として人気を集めたといわれています。そこから紅茶がイギリスに根付くまでの歴史を、本書は美しいアンティーク画とともにたどります。
男性ばかりのコーヒーハウス、女性でにぎわったティーガーデン、王や女王が愛したアフタヌーンティー。時代とともに変化した紅茶事情。ちなみに現代のイギリスでは、ほとんどの人がティーバッグ派とか。



優雅なだけじゃない？
英国と紅茶の歴史

材料

(6人分)

- ・生おから 100g
- ・砂糖 30g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・卵 2個
- ・純ココア 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ

作り方

1. 器に全ての材料をいれて、泡立て器でよく混ぜたら、器に入れる
2. 器を台の上でトントンたたき、表面を平らにする
3. 電子レンジ600wで5分加熱する
4. ゴムベラなどで取り出して冷まし、6等分に切る

※器はレンジ対応・耐熱のものを使用してください



富岡 節子

・キッチンパル BUONO代表
・アロマコーディネーター
・京王ソレイユハーブティー元講師
・あいパル講座
「つくって食べよう！お喜楽食堂」講師

せつこさんの ときめく健康レシピ帳 vol.02 レンジおからケーキ



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？



『本が生まれるいちばん側で』
藤原印刷／著
ライツ社

【ハッとして！GOODポイント】

本をつくること、変わらないと思えること。

自分も、大好きな喫茶店も、この町も、まわりの人もいつかすべてなくなってしまう。ある大学生はふと不安に思っ、一冊の本をつくりました。300年後に、「いまこのときのわたし」を残したくなったのです。人の記憶や景色は移ろっても、本に書かれた言葉は変わらない。ページを開けば、そのときの感情が、言葉が、そのときそのまま待っている。本には、過ぎゆく時を引き止める強さがある。そう思わせてくれる言葉がそこにあります。



◀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 10/19(月)

図書館休館日

10/5(月)~10/7(水) ※特別整理期間

10/19(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」10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10月 あいパルフリーイベントカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
 人権ポスター展 11月1日(日)～11月8日(日) 10:00～16:00 1階市民ギャラリー			1 ★10:00～ ぬりえセラピー 	2 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 	3 ★13:00～ 囲碁将棋ひろば 	4 ★10:30～ パルシアターと かみとだおはなし会 
5 図書館休館日 	6 図書館休館日 	7 図書館休館日 ★10:00～ 脳トレ体操 	8 ★10:00～ ぬりえセラピー 	9 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 	10 ★11:00～ おもちゃの病院 	11 Pink Ribbon × Hula 10:30～16:00 
12 <u>スポーツの日</u> ★10:00～ オセロひろば 	13 ★10:00～ 新聞ちぎり絵 	14 ★10:00～ 脳トレ体操 	15 ★10:00～ ぬりえセラピー ★10:00～ 健康相談& コミュニティルーム 	16 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 	17 ★10:00～ モルック練習会 ★13:00～ 囲碁将棋ひろば ★15:00～ ウクレレひろば 	18 ★10:30～ ハロウィン おはなし会 ★14:00～ 絵本カフェ 
19 <u>休館日</u> 	20 	21 ★10:00～ 戸小 6-1 イベントで 地域活性 プロジェクト 	22 ★10:00～ ぬりえセラピー 	23 ★10:30～ みんなで パルるんひろば 	24 	25 ★13:00～ ボードゲーム ひろば 
26 ★10:00～ オセロひろば ★10:00～ 健康相談& コミュニティルーム 	27 ★10:00～ 新聞ちぎり絵 	28 ★10:00～ 脳トレ体操 	29 ★10:00～ ぬりえセラピー 	30 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 	31 	 ←このイラスト がある日は ラジオ体操 があります



Pink Ribbon × Hula



10/11(日) 10:30～16:00

がんになっても、治療をしつつ生活と仕事を継続して生き生きと暮らす人が
 いることを知り、がんとの共生社会について考えてみましょう！
 フラダンスの発表やワークショップなど、楽しいイベントが盛りだくさん♪

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。

大会めざして チームをつろう！ モルック練習会	10:00～12:00 交流広場 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。
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
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。
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。10月は「キン 」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。
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。
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。
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。親子でのご参加也大歓迎です！ 囲碁・将棋をボランティアが丁寧に教えてくれます。
ボードゲーム ひろば	13:00～16:30 1F多目的室 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。

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、ブチ脳トレ、座ったままでできる簡単な体操も行います。
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。
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。
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。
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。
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 10月は「なかよしおばけ」の上映とミニおはなし会を行います。 おはなし会は、3歳児～小学校低学年向けです。
ハロウィン 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) 事前申込制(10/1(木)～申込開始) 絵本や紙芝居、ゲームでハロウィン気分を楽しもう！仮装しての参加也大歓迎♪

※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

令和8年度がん講演会を開催します！

腸から始めるがん予防～いちばん身近ながんだから、今見つめなおす私の健康～

「大腸がん」は、最も多くの方がかかるがんであり、決して他人事ではありません。
これから健康やかな毎を送るために、正しい知識や日々の生活でできる予防法についてお伝えします。

- *内容** ①佐々木香織氏による講話 講師：ピアリング・ブルー代表 佐々木香織氏
②椅子に座ったままでできる腸活ヨガ 講師：AmiYoga氏 協力：NPO法人プレイブサークル運営委員会
- *日時** 10/24(土) 10:00～11:30 (受付9:30～)
- *会場** 戸田市文化会館304会議室
- *対象** 市内在住・在勤の方 50人 費用無料
- *申込** 市ホームページから、または電話で(※先着順)

講演会について
(戸田市ホーム
ページ) ➡



10月は「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」です

がん検診は「自覚症状のない、健康な皆さん」が対象です。
がんは症状がなくても体の中で静かに進行しています。
症状が出る前に見つかる(早期発見する)
ことで、治療費や体への負担が最小限で済みます。
自分のため、大切な人のためにも定期的にがん検診を受けましょう。

がん検診について
(戸田市ホーム
ページ) ➡



肺がん	40歳以上
大腸がん	40歳以上
胃がん(X線検査)	40歳以上
子宮がん	20歳以上の女性で、前年度 戸田市の子宮がん検診または 妊婦健康診査を受けていない人
乳がん	40歳以上の女性で、前年度 戸田市の乳がん検診を受けてい ない人

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！