

あいパル

PALDISE

2024 3
Vol.104

【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】

あいパルみんなの防災 DAYS 開催しました！／
ワーク・ライフ・バランスを意識してみましょう／
第2回あいパル音楽祭を開催します／図書館新システム導入！

講座・イベント案内／勝手に認定！みんなの戸田遺産／
手始めの3冊／ハッとして！GOODカード

あいパル みんなの 防災 DAYS 2024/1/27(土)～2/4(日)

開 催
し ま し た !

ひろばで！みんなで！
冬の
あったか防災
防災カフェ#02



「もしも寒い冬に被災したら、どうする…？」
そんなことを考えるきっかけになれば、という想いで
企画が始まった冬のあったか防災は、あったかい非常
食の試食や、体を動かしてあったまる災害時の歩き方
教室、床よりあったかい段ボールベッドの体験など、
様々な“体験”を通して防災について考えていただく機
会となりました。
ほかにも、ペット防災について考える展示や避難所でも
心休まる編み物ワークショップ、町会の備え紹介コー
ナーなど盛りだくさんの内容で、多くの方々に
楽しんでいただくことができました。
このイベントはBO-SAI Clubの「防災カフェ#02」
でもあります。「防災カフェ#03」もお楽しみに！



ペット同行避難
～防災手帳づくりと
ペット交流会～



ペットを飼っている人へ環境省が避難時に推奨して
いる「同行避難」についての詳しい解説と、ペット
との避難所での過ごし方を実際の避難所飼育事例の
講義で学んだ後、同行避難するための準備として
「防災手帳」を作り、避難所にペットを連れて行く
際に必須となるクレートトレーニングの講習を行い
ました。
通常あいパルはペットと入れない施設ですが、イベ
ント中のみ特別にワンちゃんと入場できたことでよ
り実践的な講義や講習を行うことができました。

— 助かった命を失わないために —

男女共同のトイレに行きづらく膀胱炎になってしまうなど
女性特有の健康問題が避難所では悪化しやすい傾向にあり、
災害関連死につながるケースもあります。
大切な命を守るために、「男女共同参画の視点」を取り入れた
「みんなにやさしい避難所」をつくるのが重要です。



▲熊本地震の避難所の
支援活動について講話

被災地の避難所支援活動の経験談
と避難所 HUG 体験

H…避難所 U…運営 G…ゲーム

講話は熊本地震の経験談。当時の避難所では「ボラ
ンティアをどこまで受け入れるか」「虫の発生」「ノ
ロウイルスへの対策」など、たくさんの課題があっ
たそうです。また、避難所の運営に携わっている現
地の方の疲労もピークに達していたそうです。
講話終了後には熱心な質問が相次ぎました。

- ・学生がスタッフとしてできることはありますか？
➡被災者でしたら、自分と家族の健康をまずは第
一にしてほしい。
ボランティアとしては、できることがないか
考え、地味な活動でも何でも積極的にやって
ほしい。
- ・災害発生から何日後に食料が届きましたか？
➡最初の一週間はかなり厳しい状況。避難所には
各自持ってきてほしい。



◀女性の防災士からの
アドバイス

講話の後、グループにわかれ、あいパルが避難所
になった場合、さまざまな事情の避難者をどう避
難させるかゲームで疑似体験しました。
「電気が使えない」「トイレが使えない」
「物資の受取場所はどこにするか」「授乳スペース
や女性の更衣室はどの部屋にするか」など、
非常時の悪条件を想定し、話し合いながら最善の
対策を探っていました。
また、参加者 33 人中、女性は 25 人で、さらに
女性防災士 5 名も加わり、女性の視点で考える
ことができました。

男女共同参画の視点で考える
避難所運営と
防災ブレスレットづくり



前半は、2019 年 台風 19
号の時に、あいパルが避難
所になった状況と過去の
災害関連死の原因について
知りました。また、避難所の
衛生管理のために、男女とも
避難者も運営側に加わり、できることに参画するこ
とで、みんなが安心できる避難所運営について知り
ました。後半は、手芸ボランティアと一緒に、丈夫
なコードが材料の笛付きブレスレットを作りました。
ほどこいて、洗濯物干しや荷物を束ねるロープと
して使えるので災害時に役立ちます。

アクティブ避難 DAY 2024

「避難生活で、あなたは本当に命と健康を守れますか！？」
～高齢者・障がい者・子ども・女性などの視点から～



「減災と男女共同参画研
修推進センター」の共同
代表 浅野幸子氏にお話
いただきました。災害発
生時に、集団生活が難し
い方が、自宅避難や車中

避難を選択せざるを得ない状況があって、誰もが安
心できる避難所運営が求められていること、被災者
もその人の経験を活かして運営に参画し、女性の意
見も通やすくするために女性の割合を増やすこと
が重要であることを知りました。

「 ” わたしの ” 防災対策」
パネル展
防災グッズ展&販売

「“わたしの”防災対策」パネル展示では、
「避難所のリーダーの 3 割は女性にする」
「生理用品は女性スタッフから渡す」
「男女の相談員を配置する」「DV 防止」
などを知りました。また、平時から様々な
ことに男女共同参画が推進されることで、
災害時の「みんなにやさしい避難所運営」になることが分かりました。



ワーク・ライフ・バランスとは・・・？

「仕事」と「生活」の調和がとれた状態のことで
す。理想的なワーク・ライフ・バランスとは、男女
問わず、仕事とプライベートの両方が充実している
と感ずることです。ひとりひとりが希望する形でラ
イフスタイルのバランスをとるには、どうしたらよ
いでしょうか？

女性が「家事・育児・介護」の多くを担っている現状の中で、「仕事」の働きすぎだけではなく、家庭における「家事・育児・介護」の働きすぎについても考える必要があるかもしれません。

今月号では、家事について考えてみましょう。

家事、と聞いて何が思い浮かびますか？

名称はないけれど、例えば「床に落ちている衣服を洗濯かごに入れる」ことは家事だと思いますか？

どこからが家事、という明確な基準はありませんが、これも家事のひとつといってもよいのではないのでしょうか。また、各部屋にあるゴミ箱のゴミを集めてまとめることは、思っているより面倒な家事です。家族それぞれが、そういった家事を自分のこととしてできるようになれば、家事の集中が少しずつ緩和されてくることでしょう。

普段生活している中で、見えない家事や名前のない家事など、小さな家事はたくさんあります。小さな家事は意識しにくく、誰か特定の人の負担になっているかもしれません。洗濯前にポケットのゴミを出すことで、余分な家事を減らすこともできるでしょう。そんな小さな家事に目を向けて、理想の家事分担について身近な人と話してみませんか？



**家族みんなで
チェックしてみましょう！**



	担当している人に○をつける	自分	パートナー	
洗濯	脱いだままの服を回収して洗濯かごに入れる			
	洗濯機のフィルターの清掃			
	洗濯機のスイッチを押す			
	洗濯物を干す			
	洗濯物を物干し竿から取り込む			
	洗濯物をたたむ			
	洗濯物を収納する			
	裏返しに脱いだ服をひっくり返す			
	アイロンをかける			
	とれかけのボタンをつけ直す			
	クリーニングに出す			
	クリーニングを取りに行く			
	掃除	ベッドや布団を整える		
		トイレ掃除をする		
お風呂の浴槽を洗う				
お風呂の排水溝を掃除する				
台所を掃除する				
コンロを掃除する				
シンクを掃除する				
冷蔵庫を掃除する				
窓やガラス、鏡をふく				
ベランダ・庭を掃除する				
ごみを集めて、分別する				
ごみ収集日にごみを出す				
新しいごみ袋をセットする				
玄関掃除をする				
洗面所を掃除する				
掃除機をかける				
掃除機のごみを捨てる				
	合 計			

第2回 あしゅぱる音楽祭

5/11(土)・12(日) 9:30~16:00

昨年、大変好評だった音楽祭を今年も開催します！地域のみんなでつくる**手作りの音楽祭**！

出演者の発表、音楽とのコラボイベントが盛りだくさん！是非遊びに来てください。

カレー &
ミュージック

『14 ひきの
あさごはん』
読み聞かせ
×
生演奏

楽器演奏
ダンス
合唱

ワークショップ
(楽器体験・
楽器工作など)

フィナーレ
11 日 合唱
12 日 合奏



自分に合った運動習慣を身につけたい人の
Myトレーニング

歩く姿勢や歩行速度・筋力トレーニング・ストレッチ！！

体力向上＆維持のため、運動習慣を身につけましょう♪

開催日 4月～9月の毎週日曜日（5/5、8/11、9/22を除く）全23回

時 間 午前 9 時～90 分以内（天候・プログラムにより変動）

対 象 体力をつけたい人・普段の生活を健康に過ごしたい人・30分程度歩ける人※

定 員 30 人 講師 山田良二 (Y's 整体鍼灸院院長)

参加費 230 円 (保険料)

持ち物

・ヨガマット・室内履き・汗をふくタオル・水分補給用飲み物

・動きやすい服装・名札ケース（お持ちの方）

※杖や歩行器などの歩行補助器具なしで30分程度歩ける方

申込
3/1(金)～

窓口・電話 (TEL048-229-3133)

講座案内

TK ジャズダンス&タップサークル

サークル体験講座 「新小学1～3年生 ジャズダンス体験」

4月からダンスを習ってみたい、興味のあるお子様の体験講座★
ストレッチや準備体操をして、簡単な振り付けを踊ります！



3月30日(土)

16:00～16:50

対象：新小学1年生～3年生
定員：10人
講師：TK ジャズダンス&タップ
サークル講師
(あいパルサポーターズ倶楽部)
料金：無料
申込：3/1(金)～

ヴァイオリンと一緒にリトミック A・B



0歳からのリトミック♪
普段なかなか聞けない
ヴァイオリンの音色を
ご家族でお楽しみください

4月27日(土)

A 10:00～10:40

B 11:10～11:50

申込
3/5(火)～

対象：A 0歳～2歳未満の子と保護者
B 1歳6ヶ月～未就学児と保護者
定員：各35名
講師：小池里枝(ヴァイオリン)、
栗原久恵(ピアノ)
料金：大人300円、子ども200円、
0歳児無料



手芸ひろば 「ラインストーンでつくる鯉のぼり」

4月19日(金)
10:00～12:00
対象：どなたでも(未就学児は保護者同伴)
定員：15人
講師：あいパル手芸ボランティア
料金：400円
申込：3/5(火)～



やさしいヨガ(入門編)

4月1日・8日・22日、
5月13日・27日、
6月3日・10日・24日(月)
全8回
9:30～10:45
定員：30人
講師：AI
料金：5,040円(保険料込)
申込：3/7(木)～



リフレッシュヨガ

4月1日・8日・22日、
5月13日・27日、
6月3日・10日・24日(月)
全8回
11:00～12:15
定員：30人
講師：AI
料金：5,040円(保険料込)
申込：3/7(木)～



ペルビックストレッチ A・B

4月10日・17日・24日、
5月1日・8日・15日・22日・29日(水)
全8回
A 10:30～11:45 B 13:30～14:45
対象：女性のみ
定員：各30人
講師：有山美由紀
料金：各5,280円(保険料込)
申込：3/6(水)～



赤ちゃんとママのための ニコニコたいむ

★4月9日・16日・23日(火)
☆3月5日・12日・26日(火)
10:00～12:00
対象：0歳児(1ヶ月健診終了後～)
と母親
定員：各10組
講師：小村陽子
料金：各700円(保険料込)
申込：★3/5(火)～ ☆受付中



パパと一緒にふれあいタイム

★4月14日(日) ☆3月10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：★3/5(火)～ ☆受付中



親子de歌ってあそぼう！

★4月17日(水) ☆5月15日(水)
◇ぴぴぴクラス 10:15～11:00
◆らららクラス 11:00～11:45
対象：◇0歳児と親
◆1歳～4歳の子と親
※1人で歩ける子
定員：各10組
講師：松居美樹、岩間望実、田近詩子
料金：各800円
申込：★3/5(火)～ ☆4/5(金)～



体幹筋トレ&ソフトエアロ

4月9日・16日・23日、
5月7日・14日・21日(火) 全6回
19:15～20:30
対象：30歳以上の市民
定員：30人
講師：岡本一美
料金：3,780円(保険料込)
申込：3/5(火)～



夜のリフレッシュ&リラックスヨガ

4月5日・12日・19日、
5月10日・17日・24日・31日(金)
全7回
19:15～20:30
定員：30人
講師：岡本一美
料金：4,410円(保険料込)
申込：3/5(火)～



美姿勢ボディメイク

4月6日・13日・20日・27日(土)
全4回
10:30～11:45
対象：女性のみ
定員：15人
講師：有山美由紀
料金：3,040円(保険料込)
申込：3/6(水)～



ウクレレに初めて触れる人のための 「UKULELE 超初心者講座」

4月7日・14日・21日・28日(日)
全4回
13:00～15:00
定員：10人
講師：山口まぐ(プカラニフラ講師)
料金：3,200円
申込：3/5(火)～



ウクレレ超初心者講座を受講した人のための 「UKULELE 初級クラス・ネクスト」

4月7日・14日・21日・28日(日)
全4回
10:00～12:00
定員：24人
講師：kulele(クーレレ/しま)
料金：3,200円
申込：3/5(火)～



※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

★4月18日(木) ☆3月21日(木)
10:00～13:00
対象：おおむね60歳以上
定員：各12人
講師：富岡節子
料金：各800円(保険料込)
申込：★3/5(火)～ ☆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。

🦋 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  3月2日・23日(土) 11:00～15:00 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。 ※修理内容によって材料費がかかる場合があります。	新聞ちぎり絵ひろば  第1金 3月1日(金)・16日(土) 「ハチ」「いちご」 10:00～11:00 定員：各24人 料金：各20円 申込：当日受付 第3土	日 パルシアターと かみとだおはなし会 3月24日(日) 10:30～11:30 4月7日(日) 13:30～14:30 どなたでも 定員：各30人 上映作品 3月「ミッキーマウス ミッキーの消防隊」 4月「たまごにいちちゃん」
第2・4月 オセロひろば 3月9日(土)・11日(月)・ 23日(土)・25日(月) 10:00～11:00 どなたでも 定員：各5組(10人)	第2・4土 こどもと 初心者のための 囲碁将棋ひろば 3月16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 3月24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	金 赤ちゃん おはなし会 3月1日・8日・ 22日・29日(金) 10:30～11:00 0～3歳児とその保護者 定員：各10組(20人)
第1・3木 ゆりえセラピーで リラクセス 3月7日(木)・15日(金)・ 21日(木)・29日(金) 10:00～11:00 どなたでも	第3・5金 毎週水 音楽に合わせて 脳トレ体操! 10:00～10:30 どなたでも	日・祝 ステンドグラス風アート 3月10日(日)・ 17日(日)・20日(水祝)・ 24日(日)・31日(日) 10:30～11:30 どなたでも 料金：無料 ※持ち帰る場合材料費10円	第3日 かみとだ おはなし会 3月17日(日) 10:30～11:30 3歳児～小学校低学年 定員：10組(20人) 「歌をうたおう♪」をテーマに 歌や読みきかせを楽しめます。

埼玉県立戸田翔陽高等学校 写真部 校外展 「TODA PHOTO GALLERY 2024」



3月15日(金) 9:30～20:00
 3月16日(土) 9:30～17:00
 会場:あいパル1階 多目的室4

🦋 あいパルの 健康フリーイベント

看護師つじちゃんのおしゃべりコミュニティルーム  3月14日(木)・26日(火) 10:00～12:00 どなたでも 地域で活躍するコミュニティナースと一緒に、みんなで楽しく健康について話します。体脂肪・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  3月8日(金)・14日(木) 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。
--	--

もっと便利に！
 もっと身近に！

戸田市立図書館 **新** システム導入！

2024年3月1日から！

戸田市立図書館
 公式マスコットキャラクター
 みみずくのみみちゃん



①マイナンバーカードの利用

- ・マイナンバーカードが図書館貸出券として使える
- ・マイナンバーカードの更新情報を活用し、貸出券の有効期限を自動更新する



②WEB から本のリクエスト

- ・来館しなくてもパソコンやスマホからオンラインで申請ができる(例)・新規登録や住所変更
- ・図書館にない本のリクエスト

③読書の記録がのこせる

- ・ご本人の同意を得てその時点から貸出履歴を保存
 →パソコンやスマホからアクセス可能
- ・読んだ本の内容や感想などを入力できるメモ機能つき

④貸出券をスマホに表示

- ・スマホがあれば貸出券を持ち歩かなくても貸出券バーコードをスマホの画面上に表示し、提示ができる



くわしくは、図書館 HP をご覧ください！→



みんなでパルるんひろば

3月から「おうちで絵本ひろば」は、「みんなでパルるんひろば」と同時開催になります。

絵本の読み聞かせや歌、手遊びで、親子のふれあいや参加者同士の交流を楽しむ時間です。保健師さんへの相談や、絵本についての相談や質問もできます。

当日、会場にて受付です。
 お気軽におこしください♪

次回は
3月15日(金)
 10:30～11:30

場所/3F 軽体育室
 対象/0～3歳児とその保護者
 費用/無料
 定員/10組(20人)



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？



『ものの見方が変わる
座右の寓話』
戸田智弘／著
デイスカヴァー・トゥエンティワン

【ハッとして！GOOD ポイント】

象は蛇みたい？うちわっぽい？それとも…槍？

人間はともすれば、自分の視点だけが正しいと思いこんでしまいがちです。他の視点を間違っていると否定することもあります。しかし、人の数だけ視点があります。同じものを見ていても、違う視点から見れば受け取り方は変わってきます。この六人が視野を広げ、多面的な視点で物事を見ていれば、自分の視点からでは気づかなかった事実や発見があったかもしれません。

◀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！



□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 61 (西川口駅一下笹目)

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



9:00～21:30

※センター窓口受付は 20:00 まで

あいパル 戸田市

検索

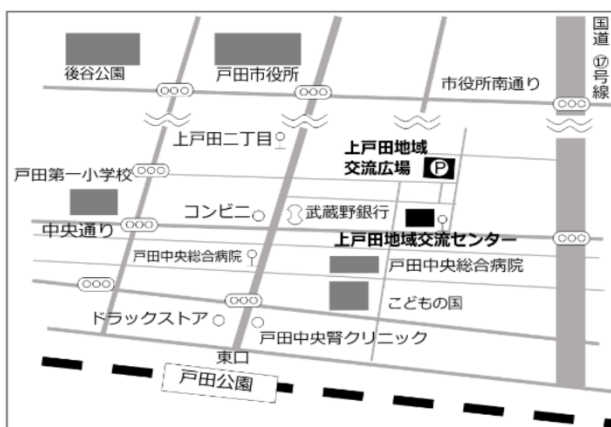
X(旧 Twitter)
Facebook
Instagram
LINE
YouTube



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」3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

センター・図書館休館日
3/18(月)

2024年3月 あいパルフリーイベントカレンダー

※内容によって料金がかかるものもございます。詳しくはお電話・窓口にて 上戸地域交流センター 048-229-3133、戸田市立図書館上戸田分館 048-442-1211

月	火	水	木	金	土	日
3/2(土)・3/3(日) 10:00～16:00 ★あいパルフェスタ★ たのしい＆おいしいイベント盛りだくさん!! あいパルサポーターズ倶楽部さんたちの発表・体験会も♪				1 9:30 [ラジオ体操] 10:00～11:00 [新聞ちぎり絵] 10:30～11:00 [赤ちゃんおはなし会]	2 9:30～ [ラジオ体操] 10:00～16:00 【あいパルフェスタ】 11:00～15:00 [おもちゃの病院]	3 10:00～16:00 【あいパルフェスタ】
4 9:30～ [ラジオ体操]	5 【講座受付開始日】 9:30～ [ラジオ体操]	6 【講座受付開始日】 9:30～ [ラジオ体操] 10:00～10:30 [脳トレ体操]	7 【講座受付開始日】 9:30～ [ラジオ体操] 10:00～11:00 [ぬりえセラピー]	8 9:30～ [ラジオ体操] 10:00～12:00 [健康相談] 10:30～11:00 [赤ちゃんおはなし会]	9 9:30～ [ラジオ体操] 10:00～11:00 [オセロひろば]	10 10:30～11:30 [スタンドグラス風アート]
11 9:30～ [ラジオ体操] 10:00～11:00 [オセロひろば]	12 9:30～ [ラジオ体操]	13 9:30～ [ラジオ体操] 10:00～10:30 [脳トレ体操]	14 9:30～ [ラジオ体操] 10:00～12:00 [健康相談&つじちゃんルーム]	15 9:30～ [ラジオ体操] 10:00～11:00 [ぬりえセラピー] 10:00～12:00 [手芸ひろば] 10:30～11:30 [みんなでパルるんひろば]	16 【施設予約抽選日】 9:30～ [ラジオ体操] 10:00～11:00 [新聞ちぎり絵] 13:00～15:00 [囲碁将棋ひろば]	17 10:30～11:30 [スタンドグラス風アート] 10:30～11:30 [かみとだおはなし会]
9:30～17:00 [埼玉県立 戸田遺囑高校 写真部 校外展]						
18 休館日	19 9:30～ [ラジオ体操]	20 春分の日 10:30～11:30 [スタンドグラス風アート]	21 9:30～ [ラジオ体操] 10:00～11:00 [ぬりえセラピー]	22 9:30～ [ラジオ体操] 10:30～11:00 [赤ちゃんおはなし会]	23 9:30～ [ラジオ体操] 10:00～11:00 [オセロひろば] 11:00～15:00 [おもちゃの病院]	24 10:30～11:30 [スタンドグラス風アート] 10:30～11:30 [パルシアターと かみとだおはなし会] 13:00～16:30 [ボードゲームひろば]
25 9:30～ [ラジオ体操] 10:00～11:00 [オセロひろば]	26 9:30～ [ラジオ体操] 10:00～12:00 [健康相談&つじちゃんルーム]	27 9:30～ [ラジオ体操] 10:00～10:30 [脳トレ体操]	28 9:30～ [ラジオ体操]	29 9:30～ [ラジオ体操] 10:00～11:00 [ぬりえセラピー] 10:30～11:00 [赤ちゃんおはなし会]	30 9:30～ [ラジオ体操]	31 10:30～11:30 [スタンドグラス風アート]

福祉保健センターからのお知らせ

😊 3月は自殺対策強化月間です

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！

話を聞いてもらうだけで救われることがきつとあるはず。一人で悩まずに、皆で支え合いながら、尊い命を守りましょう。

【命の門番…ゲートキーパーってなに？】

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、専門家や相談窓口につなぐ人です。あなたのまわりを見回してみてください。あなたの“気づき”に救われるいのちがあります。



携帯・スマホはこちらから
(※通信料は自己負担)



「気づき」 → 「声かけ」 → 「傾聴」 → 「つなぎ」
 家族や仲間の 相手に声を 相手の気持ちを、 専門家や相談窓口への相談を
 変化に気づく かける 尊重し、耳を傾ける 勧めたり、一緒に相談に行く

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。

月～土 「ラジオ体操」 場所 1F広場 ※雨天時は当日ご確認ください 対象 どなたでも 費用 無料 (日・祝日・休館日はお休み) 内容 1日のはじめに、みなさんで集まってラジオ体操をしましょう！ どなたでも自由に参加できます。	金 「赤ちゃんおはなし会」 場所 2F和室 対象 0～3歳児とその保護者 費用 無料 定員 10組(20人) 内容 読み聞かせ・手遊び・童謡などを 行います。 	金・土 「新聞ちぎり絵ひろば」 場所 2F高齢者サロン 対象 どなたでも 費用 20円 内容 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。 3月は「ハチ」「いちご」のちぎり絵を作ります。 	日 「バルシアターとかみとだおはなし会」 場所 3F研修室 対象 どなたでも 費用 無料 定員 30人 内容 3月は『ミッキーマウス ミッキーの消防隊』の上映と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。 
月 「オセロひろば」 場所 2Fコピー機前 対象 どなたでも 費用 無料 定員 5組(10人) 内容 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。 	金 「手芸ひろば」モチーフを編みませんか？ 講師 あいパル手芸ボランティア 場所 3Fアトリエ 費用 無料 内容 手芸ボランティアに習って 当日会場にて受付いたします。 ※作った作品の持ち帰りはできません。 あいパルのイベントで使用します。 	土 「囲碁将棋ひろば」 場所 3Fアトリエ 対象 初心者(囲碁将棋を覚えたい方) 費用 無料 定員 18人 内容 初めての方でも囲碁・将棋を ボランティアが丁寧に教えてくれます。 	日 「ボードゲームひろば」 場所 1F多目的室 対象 3歳以上 定員 20人 費用 中学生以下 100円 高校生以上 200円 内容 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。 
水 「音楽に合わせて脳トレ体操！」 場所 2F高齢者サロン 対象 どなたでも 費用 無料 内容 音楽に合わせて座ったままでもできる 簡単な運動をしたり、映像を見て頭の 体操をします。 	金 「おうちで絵本ひろば」 場所 3F軽体育室 費用 無料 定員 10組20人 対象 0～3歳児とその保護者 内容 図書館職員による絵本の選び方や絵本 による子育てのお話。 当日会場にて受付いたします。 ※3月よりパルるんひろばの 交流時間内での開催に変更となりました。 	土 「おもちゃの病院」 3月2日・23日に開催します。 場所 当日ご確認ください 対象 どなたでも 費用 基本無料※材料費がかかる場合もあります。 内容 壊れたおもちゃをトイ・ドクターが 直してくれますよ！ ※おもちゃは原則1組につき3つまでとさせていただきます。 ※電池式のおもちゃの場合電池をお持ちください。 	「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。午前10時から、30分間ずつ相談できます。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。 ※26日(火)はつじちゃんルームとの同時開催はありません。
木・金 「ぬりえセラピーでリラックス」 場所 2F高齢者サロン 対象 どなたでも 費用 無料 持ち物 色えんぴつ 内容 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。 ぜひご参加ください！ 	金 「みんなでパルるんひろば」 場所 3F軽体育室 対象 0～3歳児とその保護者 費用 無料 定員 10組20人 内容 読み聞かせと親子、参加者同士の交流を 楽しむ時間です。保健師さんへの相談も できます。 当日会場にて受付いたします。 	日 「かみとだおはなし会」 場所 3F研修室 対象 3歳児～小学校低学年 費用 無料 定員 10組(20人) 内容 読み聞かせ・手遊び・童謡・折紙工作 などを行います。※未就学児は保護者同伴 日・祝 「ステンドグラス風アート」 場所 1F給湯コーナー前 対象 どなたでも 費用 無料 ※持ち帰る場合材料費10円	「看護師つじちゃんのおしゃべりコミュニティルーム」 地域で活躍する看護師・コミュニティナースと一緒に、楽しく健康になってみませんか。 体脂肪計や血圧計・座ったままでもできる簡単な体操を行っています。3/14(木)はボランティアによる紙芝居の朗読、3/26(火)はストレッチ体操を行います。 