

あいパル

PALDISE

2024 4
Vol.105

【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】

第2回あいパル音楽祭／若年層の性暴力被害予防月間／
大輪朝顔講座／戸田ぶらりウォーク～笹目の巻～／
戸田翔陽高等学校写真部 表紙連載が始まります

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

第2回 あいパル 5/11(SAT)-12(SUN)音楽祭



出演者コラボ
あり

ラジオ体操生演奏

朝のラジオ体操を生演奏に合わせて行います。今年音楽祭実行委員や出演者の団体とのコラボレーションです。

出演者コラボ
あり

広場・ホール・和室 発表

1階広場、2階和室、3階ホールで発表を行います。吹奏楽、弦楽器、バンド、合唱、うた、太鼓、ダンス、琴、尺八など今年は**30団体**以上に参加していただけることになりました！戸田市内外から様々な方が集まる1年に一度の機会です。皆様お誘いあわせの上、ぜひお越しください♪

出演者コラボ
あり

フィナーレ

音楽祭の2日間、15:30～広場にて出演者もお客様も全員で楽しむ音楽祭の目玉イベントです♪
1日目 合唱
2日目 合奏

模擬店

市内外のパン屋さんや、キッチンカーもあります♪



1F

楽器工作



紙コップを用いて楽器を工作します。自分だけのオリジナル楽器を作ってみましょう。



出演者コラボ
あり

音楽であそぼう！コーナー

作った楽器を持って多目的室1のステージに行きましょう。一緒に楽器を鳴らせる特別生演奏ステージがあります♪

ウクレレ体験



はじめての方も歓迎♪ウクレレ体験ができます。

サウンドでにっこり似顔絵



iPadでデジタルの似顔絵を描いてもらえます。※有料

アンデコールロゼットの制作体験



circulo~mairo&T~さんによるワークショップを行います。雑貨の販売もあります。※有料

音の出るおもちゃコーナー



音楽が流れたり音の出るおもちゃを集めたキッズコーナーです。ご家族で遊びに来てください。

楽器体験コーナー



オタマトーンやミニドラム、おもちゃのウクレレやトイピアノなどどなたでも体験できます。

2F

出演者コラボ
あり

津軽三味線×お茶



和室でお茶を楽しんだあと、三味線の演奏を聴くことができます。※日曜のみ、有料

ジャンベ体験



ポポテピアンタさんによる、南米楽器「ジャンベ」の体験ができます。※日曜のみ

出演者コラボ
あり

カレー&ミュージック



Toco's ma-maさんのカレーを味わえます。有志の発表団体の生演奏を楽しみましょう。

英語の歌×カスタネット工作



FUNGLISH KIDSさんによる、英語の歌とカスタネット工作のワークショップを行います。※日曜のみ、有料

3F

出演者コラボ
あり

天体写真展×生演奏



戸田天文同好会さんの天体写真展を行います。天体にまつわる楽曲の生演奏コラボもあります。

出演者コラボ
あり

生演奏×読み聞かせ『14ひきのあさごはん』



毎回大好評の、生演奏と絵本『14ひきのあさごはん』の読み聞かせコラボレーション♪今回はヴァイオリン、チェロ、ピアノの生演奏が楽しめます。

4月は 若年層の性暴力被害予防月間です

4月は入学・就職等に伴い、若年層の方たちの生活環境が大きく変わり、被害にあうリスクが高まります。
相手の同意のない性的な行為は性暴力であり、決して許されるものではありません。最近では SNS を利用した性被害など、10代・20代に対する性暴力の手口が巧妙になっています。若年層の性暴力には、痴漢、JK ビジネス(モデルやアイドルのスカウト、高収入アルバイトの応募をきっかけに、性暴力につながるビジネス)等があります。

すこしでも「おかしいな」と思ったら、ひとりで悩まず相談してください。

もし自分が被害にあったら、まずは安全な場所に移動しましょう。
また、体・心のケアのためにもできるだけ早く医療機関を受診することも大切です。

もし、自分ではなく家族や友人が被害にあったら

被害にあわれた方の
安全を確保
してください

「あなたは悪くない」
とくりかえし
伝えてください

信じて
話を
聞いてください

気持ちを
丁寧に聞き、
そのまま
受け止めてください

打ち明けられたとき(気づいたとき)、気をつけることは

被害を軽く見たり
本当に事実なのかと
疑ったりしないで
ください

「あなたも悪かった」
「あなたが不注意だった」等
被害にあわれた方を
責めないでください

「あなたなら大丈夫」
「負けるな」等
安易に共感を示したり
励ましたり
鼓舞しないでください

「早く忘れて
しまえばよい」等
無理に忘れさせようと
しないでください

あなたの不安に寄り添う相談窓口があります

埼玉県
性暴力被害相談電話
「アイリスホットライン」

☎ 0120-31-8341

※相談日時※24 時間 365 日受付

- 相談(電話、Web、面接)
- 医療機関受診
- 医療機関における証拠資料採取
- 法律相談
- 付き添い支援 が受けられます。

性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター

☎ #8891(全国共通)

最寄りのワンストップ支援センターにつながります。

内閣府

性暴力に関する SNS 相談
Cure time(キュアタイム)
<https://curetime.jp>

※相談日時※毎日 17 時～21 時

ネットからメール、チャットで相談できます。

(参考)・性暴力等犯罪被害専用相談電話「アイリスホットライン」・性暴力等被害者支援
<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0311/hanzaihigaisya/seibouryoku2.html>
・若年層の性暴力被害予防月間(内閣府)
https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/jakunengekkan/index.html

自分で育てた“大輪朝顔”をあいパルで展示しよう！

大輪朝顔講座

5/19・
6/23(日)
10:00～
11:30



▲昨年度開催の大輪朝顔展示会の様子

あいパルでは、2018 年より毎年夏、戸田朝顔同好会さんによる
「大輪朝顔展示会」を開催してきました。
大輪朝顔は大きいもので人の顔ほどの大きさに
育つ朝顔で、その起源は江戸時代に遡ると考えられています。

歴史ある戸田朝顔同好会のみなさんに、育て方の
コツを教わって、あなただけの大輪朝顔を咲かせてみませんか♪

1 回目
5/19(日)

育て方の説明後、
戸田朝顔同好会さんが
育てた直径約 12 cm の
ビニールポット苗 5 鉢
を持ち帰ります。

2 回目
6/23(日)

育てた小鉢を持ち寄り、
育ちのいい鉢の一つを
プラスチックの 7 号鉢に
植え替えます。

7/29(月)～8/4(日)

大輪朝顔展示会(会場：あいパル)に出展します！

対象 : 市民(親子歓迎)
定員 : 15 人
講師 : 戸田朝顔同好会
料金 : 2,000 円
持ち物 : 筆記用具、
スーパーのビニール袋(L サイズ)
申込 : 4/5(金)～5/7(火)



講座案内



双眼鏡・望遠鏡を使って見る 戸田の星空観望会



5月18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：4/5(金)~

望遠鏡を使用して、月・星雲・星団を観測。
天体写真を1枚プレゼント。
雨天時・曇天時は講義となります。



パパと一緒にリトミック A・B

5月19日(日)、6月16日(日)、
7月21日(日)

A 10:00~10:45

B 11:00~11:45

対象：A 2・3歳と保護者

B 3歳~未就学児と保護者

定員：各8組

講師：今井麻子

料金：各800円

申込：4/5(金)~



ハワイアンリトミック A・B・C

5月7日・21日、6月4日・18日、
7月2日(火) 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歳半の子どもと保護者

B 1歳半~幼稚園入園前の子どもと保護者

C 6ヶ月~幼稚園入園前の子どもと保護者

定員：A・B 各15組、C 12組

講師：古賀彩香、熊木恵梨

料金：各4,300円(保険料込)

申込：4/7(日)~



※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

★5月16日(木) ☆4月18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：★1,000円(保険料込)

☆800円(保険料込)

申込：★4/5(金)~ ☆受付中



赤ちゃん和妈妈のための ニコニコたいむ

★5月7日(火)・13日(月)・21日(火)

☆4月9日・16日・23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(5月7日は7組)

講師：小村陽子

料金：各700円(保険料込)

申込：★4/5(金)~ ☆受付中



パパと一緒にふれあいタイム

★5月19日(日) ☆4月14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：★4/5(金)~ ☆受付中



親子de歌ってあそぼう！

★5月15日(水) ☆4月17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歳児と保護者

◆1歳~4歳の子どもと保護者

※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：★4/5(金)~ ☆受付中

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
受付中

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人

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



美姿勢ボディメイク

5月18日・25日、6月1日(土)全3回
10:30~11:45

対象：女性のみ

定員：15人

講師：有山美由紀

料金：2,280円(保険料込)

申込：4/6(土)~



パパのお顔パンをつくろう♪ 父の日おやこパンづくり①②③

① 6月15日(土) 14:00~16:30

② 6月16日(日) 10:00~12:30

③ 6月16日(日) 14:00~16:30

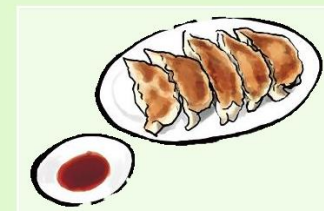
対象：幼稚園~小学生の子どもと父親

定員：各8組

講師：斎藤朋美

料金：2,520円(保険料込)

申込：5/5(日)~



メンズキッチン

6月22日(土)

13:30~16:30

対象：市民の男性

定員：16人

講師：石田美枝

料金：2,510円(保険料込)

申込：5/5(日)~



※写真は過去の授業内容です。

わくわくサイエンス A・B

6月9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：5/5(日)~

本と雑誌のリサイクル 6月2日(日) 14:00~16:00

対象：どなたでも

会場：研修室

定員：一度の入室は30人まで

保存年限が切れて除籍した雑誌や、
役目を終えて除籍した本のリサイクルを行います。
※無くなり次第終了。詳細は次号でご案内します。

お問い合わせは、上戸田分館カウンター
またはお電話(048-442-1211)まで。

ウイング祭にて開催!



申込・問合せ

申込方法

窓口・電話(Tel.048-229-3133)

受付時間

9:00~20:00(各種申込、支払)

※ご本人様とご家族様以外は、

受付開始日12:00から申込が
可能となります。

※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  4月13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土★ 4月6日(土) 「アスパラガス」「こいぬ」 10:00～11:00 定員：24人 料金：20円 申込：当日受付	パルシアターと かみとだおはなし会  ★日★ 4月7日(日)13:30～14:30 5月5日(日)10:30～11:30 どなたでも 定員：各30人 上映作品 4月「たまごにいちやん」 5月「14ひきのこもりうた」 ※開演20分前から受付開始
第2・4月 オセロひろば 4月8日(月)・20日(土) 22日(月) 10:00～11:00 どなたでも 定員：各5組(10人)	第3土 第1・3 こともと 初心者のための 囲碁将棋ひろば 4月6日・20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 4月28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 4月5日・12日 19日(金) 10:30～11:00 0～3歳児とその保護者 定員：各10組(20人)
★毎週木 ぬりえセラピーで リラックス 4月4日・11日 18日・25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！ 10:00～10:30 どなたでも	★金 みんなで パルるんひろば 4月26日(金) 10:30～11:30 0～3歳児とその保護者 定員：10組(20人) ※お話し終了後、保健師への相談と、 司書への絵本の相談ができます。	★第3日 かみとだ おはなし会 4月21日(日) 10:30～11:30 3歳児～小学校低学年 定員：10組(20人)

4月からの新イベント

歌声サロン 4月1日(月) 10:30～11:30 どなたでも  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。	モルックひろば 4月27日(土) 14:00～15:30 どなたでも  運動神経に関係なく 子どもも大人も 一緒にできるスポーツ 「モルック」 はじめてでも簡単に楽しめます。
---	--

スタンドグラス風アートは2024年3月31日で終了します

🌟 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  4月11日(木)・23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  4月11日(木)・23日(火) 26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。 TEL048-229-3133 ※お一人30分までです。
--	--

今月からの表紙

埼玉県立戸田翔陽高等学校写真部

部員：3年生2名、2年生5名
活動：毎週土曜日 *平日の活動はフリー
実績：全国高等学校総合文化祭(2年連続出場)
関東地区高等学校写真展(奨励賞)
写真甲子園2022本戦大会(敢闘賞)
その他、多数

4月号から1年間、PALDISEの表紙写真を担当することになりました。私たちらしい写真をテーマに頑張りますのでよろしくお願いします。

部長 石鉢 紗季

～ 写真部の魅力 ～

入部当初はほとんどの部員がカメラ未経験者ですが、色々な場所に仲間と出かけて撮影したり、写真展に向けて作品を制作したりする中で、それぞれがやりがいを見つけて楽しく活動しています。

近年、埼玉県立戸田かけはし高等特別支援学校や戸田市立郷土博物館での写真展、TODArt. Laboや明治大学端艇部の撮影など、地域と連携し、様々な取り組みを行なっています。

活動を CHECK →



【市民大学講座】

戸田ぶらりウォーク ～笹目の巻～

戸田の自然と史跡を堪能するぶらり歩き！

宝暦の庚申塔、最勝寺、平等寺、笹目神社などをめぐります。

対象：中学生以上(小学生は保護者同伴なら可) 定員：15人

ガイド役：戸田歴史ガイドの会

料金：10円(保険料)

申込：5/5(日)～ 申込順、上戸田分館カウンターまたはお電話(048-442-1211)にて

2024

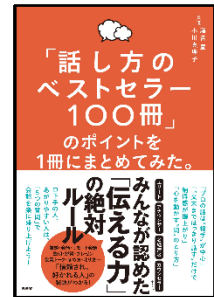
5/26(日)

13:30-15:30

13:15 … 笹目コミュニティセンター
(コンパル)
1階ロビー集合

13:30 … 出発！

【No.32】 手始めの3冊 好印象な話し方



印象を考える余裕がない人への入門書
『複数人での会話がラクになる話し方』
みやたさとし／著 フォレスト出版

複数人いる場だとなんを話していいかわからなくなる、場の空気に馴染めない、すぐに話が途切れてしまう...こんな経験がある元コミュ障の話し方講師が教える「会話が苦手」から抜け出すメソッドは、「相手から話を引き出しやすい質問をする」や、「自分から話さない聞き役になる」など、とてもシンプル！口下手な方でも無理なく楽しく、会話力が上げられます。

とにかく話し方の大事なものを知りたい！
『話し方のベストセラー100冊のポイントを一冊にまとめてみた。』
藤吉豊・小川真理子／著 日経BP

著者が話し方のベストセラー100冊を読み込み、共通するノウハウを取り上げられた回数を基にランキング紹介した一冊。そもそも話し方の本ってたくさんあつて、どれを選べばいいかわからない！そんな方にぜひ手に取っていただきたいです。多くの本で取り上げられた本に重要なポイントだけを抽出しているので、わかりやすく読みやすい。出典元や話し方の本の選び方も掲載されているので、より詳しく知りたい方にはブックガイドとしても活用できます。

簡単にできて、しっかり印象がく極意
『1秒で心をつかめ。』
魚住りえ／著 S.B.クリエティブ

著者は発声やスピーチの講師として活動している、元日本テレビのアナウンサーです。声のトーンやスピードの組み合わせで印象を変える方法など、アナウンサーならではのアドバイスが満載！表情筋を動かす口や顔の体操といった、すぐにでも実践できそうな工夫がたくさん書かれていて、さっそく試してみたい一冊です。

図書館のココに注目 グループ学習室

「友達と一緒に調べものをしてほしい」「グループでレポートをまとめたい」...そんな時はグループ学習室へ！グループ学習室は、友達や家族と一緒に勉強できるお部屋です。図書館の本を使って、みんな調べものをしたり、話し合えます。本を探す時は、図書館の職員もお手伝いします。ぜひ気軽に使ってみてください。



ちょっと大変な宿題も
みんなでやれば意外と
早く終わるかも？

【グループ学習室の使い方】
*カウンターで利用申込書を書いてください。使えるのは、1日に1回です。
*本人の貸出券が必要です。貸出券の有効期限が切れていると、使えません。*グループの中の一人(代表者)が貸出券を持っていれば使えます。

- *使える時間
小学生：夕焼けチャイムまで
中学生：午後7時まで
高校生：午後6時～午後9時
- *1グループにつき3時間まで。
- *保護者と一緒に使う時は、閉館時間まで使えます。
- *使える人数
2人以上、10人以内。
- *2グループで使う場合、片方のグループが最大6人、もう一方のグループと合わせて10人以内。
- *使える人
戸田市内に住んでいる、または戸田市内の学校に通学している小学生・高校生と保護者。
- *保護者のみでは使えません。

勝手に認定 みんなの戸田遺産

No.082 荒川 ～荒川放水路通水100周年～

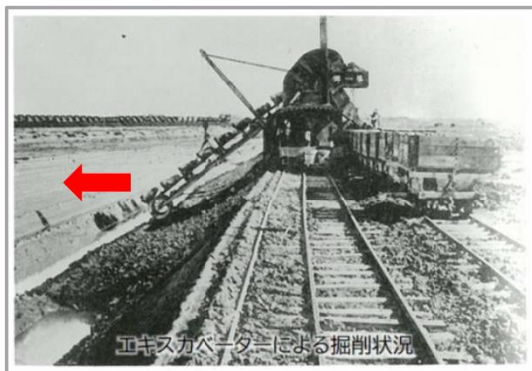
「荒川の流れば人がつくった」と聞いて、皆さんはどう思われるでしょうか。「川は同じ場所を流れているもの。そんなことあるの?」と思いますか?

今の荒川は、東京都北区の岩淵水門を境に二股にわかれており、片方はそのまま荒川として東京湾へ、もう片方は新河岸川と合流して隅田川になります。しかし、現在隅田川と呼ばれているほうが、もとは荒川の本流でした。一方で現在荒川と呼ばれているほうは人が工事をつくった放水路なのです。



この放水路ができたのは、大正13(1924)年。今からちょうど100年前のことです。放水路をつくることになったきっかけは、明治43(1910)年の大洪水でした。それまでもたびたび洪水を起こしていた荒川ですが、この時は何日も雨が降り続き、それまでの被害を上回るほどの大洪水だったそうです。

▶洪水で浸水した浅草の様子。(出典 国土交通省 荒川下流河川事務所) 東京はもろろん、埼玉県も東部のほとんどが浸水の被害を受けました。



▲エキスカベーターの写真
出典 国土交通省 荒川下流河川事務所

▶矢印の方向が水路になる部分。ベルトコンベアで土をかき出してゆく。

放水路の工事は大正2(1913)年から始まりました。まずは人力で地面を掘っていきます。堤防の内側がある程度の深さになったら、通常時に水路になる部分をエキスカベーターという機械で掘ります。掘り進めていくと、掘った部分に雨水や地面から出てきた水がたまっていくので、今度は浚渫(しゅんせつ)という川底を掘るための船を使ってさらに深く掘ります。この作業を現在の岩淵から千住の東を通って東京湾まで、22キロにわたって続けます。通水の1年前には関東大震災に見舞われ

ながらも、大正13(1924)年に通水が行われ、上流から下流までの流れがたがったのです。その後も放水路は浚渫船で川底を掘る作業などが続けられ、完成したのは昭和5(1930)年のこと。工事の計画から約20年の月日が流れていました。

今年は荒川放水路通水100周年。この機会に、荒川のことについて詳しくなってみませんか? このコラムでも、荒川のことをもっと取り上げていきたいと思っております。ぜひあいパルまで!

*『人がつくった川 荒川』長谷川敦／著 旬報社

*『荒川ものがたり』元木靖／監修 建設省荒川上流工事事務所

*『荒川「放水路」はじまりの物語』(荒川知水資料館 amoa)

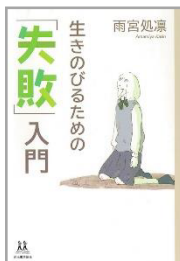
<https://www.ara-amo.com/>





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？



『生きのびるための
「失敗」入門』
雨宮処凛／著
河出書房新社

【ハッとして！GOOD ポイント】

人間には「失敗する権利」がある

一時の行動が炎上してしまったり過去の発言で糾弾されたりと、「失敗」に対する社会の目が厳しくなっているような風潮があります。でも、言わないだけで、大なり小なりの失敗は誰の人生にもつきもののはず。自分の失敗も誰かの失敗も認めて、「しょうがないな～」と笑って助け合える環境が作れば、安心して次の挑戦ができそうです。

⇨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！

今月の表紙

4月号の表紙は春らしくなるように桜の花を被写体を選びました。

撮影は温かい雰囲気になるように明るめに設定し、綺麗なピンクと透明感が出るようにしました。

撮影者：石鉢 紗季 撮影年月日：2024.3.8 撮影場所：弁天公園（さいたま市南区）

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 4/15(月)

図書館休館日 4/15(月)・30日(火)

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」4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

2024年4月 あいバ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
1 9:30～[ラジオ体操] 10:30～11:30 [歌声サロン]	2 9:30～[ラジオ体操]	3 9:30～[ラジオ体操] 10:00～10:30 [脳トレ体操]	4 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [ぬりえセラピー]	5 【講座受付開始日】 9:30～[ラジオ体操] 10:30～11:00 [赤ちゃんおはなし会]	6 【講座受付開始日】 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]	7 【講座受付開始日】 13:30～14:30 [バルシアターと かみとだおはなし会]
8 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [オセロひろば]	9 9:30～[ラジオ体操]	10 9:30～[ラジオ体操] 10:00～10:30 [脳トレ体操]	11 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [ぬりえセラピー] 10:00～12:00 [健康相談& つじちゃんルーム]	12 9:30～[ラジオ体操] 10:30～11:00 [赤ちゃんおはなし会]	13 9:30～[ラジオ体操] 11:00～15:00 [おもちゃの病院]	14
15 休館日	16 【施設予約抽選日】 9:30～[ラジオ体操]	17 9:30～[ラジオ体操] 10:00～10:30 [脳トレ体操]	18 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [ぬりえセラピー]	19 9:30～[ラジオ体操] 10:30～11:00 [赤ちゃんおはなし会]	20 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [オセロひろば] 13:00～15:00 [囲碁将棋ひろば]	21 13:30～14:30 [かみとだおはなし会]
22 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [オセロひろば]	23 9:30～[ラジオ体操] 10:00～12:00 [健康相談& つじちゃんルーム]	24 9:30～[ラジオ体操] 10:00～10:30 [脳トレ体操]	25 9:30～[ラジオ体操] 10:00～11:00 [ぬりえセラピー]	26 9:30～[ラジオ体操] 10:30～11:30 [みんなで バルるんひろば]	27 9:30～[ラジオ体操] 14:00～15:30 [モルックひろば]	28 13:00～16:30 [ボードゲームひろば]
29 昭和の日	30 9:30～[ラジオ体操] 図書館休館日	4月から始まる新イベント  「歌声サロン」 「モルックひろば」 発声・発声練習 喉と体をほぐすストレッチを おこないみんなで歌います 詳しくは裏面をご覧ください ※ステンドグラス風アートは2024年3月で終了しました				

福祉保健センターからのお知らせ

歩くことはなぜ必要か？

戸田市の健康寿命は埼玉県内の平均より短い状況です。身体活動・運動の量が多い人は、少ない人と比較して、糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症リスクが低いことが報告されています。出典：令和5年健康日本21（第三次）推進のための説明資料（厚生労働省）

とだウエルネスマイレージのアプリが新しくなりました！

新アプリ「コバトンALKOOマイレージ」を是非ご利用ください。
令和6年4月中に、「コバトンALKOOマイレージ」と「TODAPAY」アプリを利用登録した方にもれなく「TODAPAY500円分」をプレゼント！



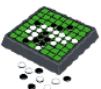
ウォーキングで健康寿命を延ばしましょう！



あいバル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！

市ホームページはこちら



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。	木 「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！ 	土 「囲碁将棋ひろば」 場所 3Fアトリエ・1F多目的室※ 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。 ※当日会場表示をご覧ください。 	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 4月は『たまごにいちゃん』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。 
第1月 「歌声サロン」 対象 どなたでも 費用 無料 講師 東海林美子 内容 発声練習・喉と体をほぐすストレッチを行い、みんなで歌を歌いましょう。 	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。 	土 「おもちゃの病院」 4月は第2土曜日に開催 ※変更する場合があります。表面をご覧ください。 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。 ※電池式のおもちゃの場合電池をお持ちください。 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！ 	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。 
月・土 「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 「みんなでパルるんひろば」 場所 3F軽体育室 定員 10組(20人) 費用 無料 対象 0～3歳児とその保護者 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や司書への絵本の相談もできます。 当日会場にて受付いたします。 	土 「モルックひろば」 場所 1F多目的室※ 対象 どなたでも 費用 無料 内容 子どもから大人まで楽しめる「モルック」で遊びます。ルールはとてもシンプル！ 初めてでも簡単に楽しめます。 ※会場は当日の掲示をご確認ください 	「こころとからだの健康相談」(予約優先) 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。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。 ※お一人30分とさせていただきます。 
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。 	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。 4月は「アスパラガス」と「こいぬ」のちぎり絵を作ります。 	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 	「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・プチ脳トレをご用意しています。座ったままできる簡単な体操や手洗い講座も行っています。 