

あいソパル

PALDISE

2025 7
Vol.120

【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】

あいソパルの夏 ～夏の講座紹介～ / 戸田市将棋連盟 紹介 /

あいソパル運営委員会市民委員公募のお知らせ / あいソパル音楽祭実行委員募集 /

男女共同参画パネル展 / スマホやパソコンで図書館をもっと便利に

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



戸一小硬筆展

7月12日(土)
～31日(木)
会場:1階EV前



大輪朝顔展示会

7月29日(火)
～8月4日(月)
8:00～11:00
会場:あいパル正面広場



スポーツ療育 イベント

①8月10日(日)
②8月23日(土)
第1部(小学1～3年生)13:00～13:50
第2部(小学4～6年生)14:20～15:10
会場:3階ホール ※事前申込制
※詳細はチラシをご覧ください



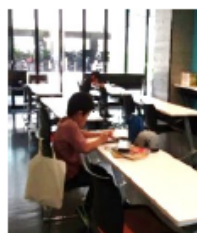
夏休み子どもボランティア

7月19日(土)～8月22日(金)
時間:各イベントの開催時間
(ラジオ体操など)
対象:小学生
定員:30人
料金:無料
申込:7/1(火)～



あいパルまなぼ-ひろば

7月22日(火)～8月8日(金)
※土日を除く
時間:10:30～12:00
対象:小学生
料金:100円
申込:7/1(火)～



小学生ランチ食育クッキング

～夏野菜で作ろう!手作り米粉ピザ・じゃがいも冷製ポテト・ジュ～

①7月22日(火) ②7月24日(木)

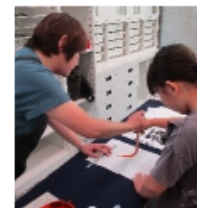
時間:各10:00～12:30
対象:①小学3～6年生
②小学1・2年生
定員:各20人
講師:斉藤朋美 他2名
料金:各3,010円(保険料込)
申込:7/1(火)～
※調理に参加できるのは子どものみ
大人は入室不可



夏休み書道教室

7月22日(火)、23日(水)※②のみ、
24日(木)、25日(金)

①10:30～12:00
②13:30～15:00
対象:小学3年生～中学生
定員:各12人
講師:飯塚雅世
料金:各800円
申込:受付中



わくわくサイエンスA・B

★8月17日(日) ☆7月27日(日)



時間:A13:00～14:30
B15:00～16:30
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各16組、B各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:★7/5(土)～ ☆受付中

親子で竹細工を作ろう!

8月5日(火)



時間:①13:00～14:00
②14:30～15:30
対象:小学生以上
(小学3年生以下は保護者同伴)
定員:各7組
講師:渡曾修(ボランティア)
料金:250円
申込:7/5(土)～

上戸田分館のイベント

申込・問合せは上戸田分館 窓口
またはお電話(Tel.048-442-1211)まで

かみとだおはなし会～夏休みスペシャル～

7月20日(日)



おはなし会の後
水を使った実験をします

時間:①10:30～11:30
②13:00～14:00
対象:①3歳～未就学児とその保護者
②小学1・2年とその保護者
定員:各10組(20人)
料金:無料
申込:7/1(火)～
テーマ「水のマジック」

めざせ!ジュニアライブラリアン

7月28日(月)



時間:10:00～12:00
対象:小学4～6年生
定員:10人
講師:山賀良彦、寺田康子(行政書士)
上戸田分館職員
料金:無料
申込:受付中

めざせ!図鑑マスター

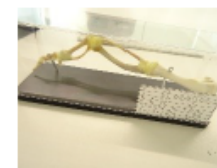
7月29日(火)



時間:①10:00～11:30
②14:00～15:30
対象:小学生
※2年生以下は保護者同伴
定員:各8人
講師:上戸田分館職員
料金:無料
申込:7/5(土)～

骨格標本をつくろう!

7月23日、30日、
8月6日、20日(水) 【全4回】



時間:10:00～12:00
対象:小学4～6年生
定員:10人
講師:上戸田分館職員
料金:1,000円(保険料込)
申込:受付中

ちびっこ1日図書館員

8月4日(月)、8月5日(火)



時間:①10:00～11:30
②14:00～15:30
対象:小学2～4年生
定員:各4人
講師:上戸田分館職員
料金:無料
申込:7/5(土)～

あいパルサポーターズ倶楽部紹介

Vol.4

戸田市将棋連盟

あいパルの登録団体として活動されている
「サポーターズ倶楽部」の皆さんをご紹介します！



▲リーグ戦の賞状



昭和 50 年から続く活動の歴史

昭和 50 年の設立以来、将棋同好者で集い、日曜日の将棋対局を楽しんできました。
会員の中には 80～90 代の方や女性も参加されるなど、幅広い層の方々が活躍しています。
また春と秋にはリーグ戦を開催しております。あいパルでの定期活動に加え、戸田市の文化祭や
プリムローズでも活動しています。また、子ども将棋教室や学校への出前教室も実施し、将棋初心
者や小中学生に対して、対局しながら世代を超えて将棋の奥深さを楽しめる場を提供しています。



将棋を通して、様々な立場の人たちと

戸田市文化祭では、子どもから大人まで戸田市近辺の将棋好きが集まるので、
将棋を通して、さまざまな立場の人たちと交流することができるのが魅力です。
体験も可能なので、ぜひ、お気軽にご見学にいらしてください。
活動日：原則 第 1・3・4 日曜日 13 時～17 時 問合せ先：048-441-6381【青木】

委員募集

あいパル運営委員会 市民委員公募のお知らせ

あいパルでは、「こんな『あいパル』になってほしい！！」を年 4 回の会議で提案し合い、話し合っています。
あいパルをよりよくするためのアイデアを一緒に考えませんか？
地域の多くの皆さんに「あってよかった」と思われるあいパルを目指します。

◆運営委員会の構成メンバー

- ・市民委員(2 名)
- ・上戸田町会連合会・本町商店会
- ・サポーターズ倶楽部会員・戸田市役所
- ・あいパル

◆これまで話し合ってきたこと

例えば…
・共有スペースや交流広場の利用ルールについて
・新しい子ども向けイベント内容を企画
・防災イベントについて
など、委員さんからの提案をもとに
話し合い、決定・実現してきました！



◆委員さんの声

- ・グループごとにワイワイと楽しく話ができ、発言もしやすかった。
- ・話し合ったイベントの案が実現していくのを目の当たりにしている。今後も楽しみ。

◆要 項

応募期間 6 月 17 日(火)～7 月 27 日(日)
開催月 9 月、11 月、1 月、3 月(予定)
開催時間 平日午後 7 時から(予定)
応募方法 運営委員会市民委員応募票
(窓口、あいパル HP にあり)にご記入のうえ、
郵送、メール、Fax のいずれかにてご応募ください。
郵送：〒335-0022 戸田市上戸田 2-21-1
あいパル運営委員会 宛
Fax：048-229-3996
E-mail: kamitoda7kouryu@ipal-friendship.net
問合せ：048-229-3133

みんなで一緒にあいパル音楽祭をつくろう あいパル音楽祭実行委員 募集

毎年 5 月に開催する「あいパル音楽祭」について、
企画や運営を一緒に考えていく
あいパル音楽祭実行委員を募集しています！
音楽にまつわる新しいアイデアいつでも大募集中★
※事前にお申込みをお願いします

次回の音楽祭実行委員会

日時：7 月 20 日(日)14:00～
会場：あいパル音楽室 1

【お問い合わせ】

あいパル窓口
またはお電話にて
TEL048-229-3133



男女共同参画パネル展

埼玉県の活躍する女性たち

～Women 現代の吟子たちに聞く～
7 月 20 日(日)～31 日(木) 10:00～16:00
1 階市民ギャラリー

日本で最初の公認女性医師になった埼玉県出身の女性
「荻野吟子」にちなみ、その不屈の精神を今に伝える先
駆的な活動を通じ、男女共同参画の推進に顕著な功績の
あった個人や団体等に贈られる「埼玉県荻野吟子賞」。



同賞を受賞された方々への
インタビューを掲載した
パネルを通して、
自分らしく生きるための
ヒント等をご紹介します。
※画像は過去の開催の様子です。

講座案内



赤ちゃんママのためのニコニコたいむ

★8月5日・19日(火)
☆7月8日・22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7組
講師：小村陽子
料金：各700円(保険料込)
申込：★7/5(土)～ ☆受付中



パパと一緒にふれあいタイム

7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：受付中



双眼鏡・望遠鏡を使って見る戸田の星空観望会

9月13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：7/5(土)～



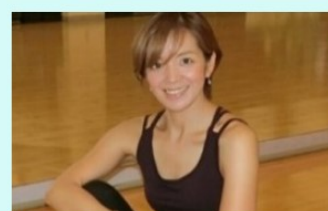
曲に合った弾き方を学びたい人のための「UKULELE 中級講座」

8月3日・10日・17日・24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)
料金：3,200円
申込：7/5(土)～



基礎的なテクニックを身につけたい人のための「UKULELE 初級ベーシック講座」

8月3日・10日・17日・24日(日)
全4回
13:00～15:00
対象：小学5年生以上
定員：34人
講師：kulele (クーレレ/しま)
料金：3,200円
申込：7/5(土)～



美姿勢エクササイズ

8月2日・9日・16日・23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：7/6(日)～



ペルビクストレッチA・B

8月6日・13日・20日、
9月3日・10日・17日・24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：7/6(日)～



体幹筋トレ&ビギナーエアロ

8月5日・19日・26日、
9月2日・9日・16日・30日(火)
全7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：4,410円(保険料込)
申込：7/5(土)～



夜のリフレッシュ&リラックスヨガ

8月1日・8日・22日・29日、
9月12日・19日・26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：7/5(土)～

対象：■乳幼児 ■小学生・中学生以上 ■その他 ※詳細は各講座をご覧ください



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

★8月21日(木) ☆7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：★7/5(土)～ ☆受付中



写真は6月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

★8月23日(土) ☆7月26日(土)
★10:30～13:30 ☆13:30～16:30
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：★7/5(土)～ ☆受付中



手芸ひろば 「布を使っておさかなをつくろう！」

8月1日・8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：各20人
講師：あいパル手芸ボランティア
料金：各500円
申込：7/5(土)～

9/27(土) あいパルコンサート

／お子さんが声を出しても大丈夫！／
／親子でゆったり楽しみましょう／

アフタヌーンコンサート

開場 13:00 / 開演 13:30
料金：大人 700円
子ども(小学生以下) 500円
0歳児 無料

／楽曲の背景を学びながら／
／しっとり音楽を楽しみましょう／

あいパルコンサート vol.34 イブニングコンサート

開場 16:00 / 開演 16:30
料金：1,400円

申込
8/5(火)～



出演者
小池弘之 (ヴァイオリン)
小池里枝 (ヴァイオリン)
斉藤和久 (ヴィオラ)
間瀬利雄 (チェロ)



歌声サロン

7月7日(月)、8月4日(月)
10:30～11:30
無料、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。

「歌声サロン」受付方法の変更について

当日受付させていただいておりました「歌声サロン」は
8月開催分より事前受付とさせていただきます。
★次回7月7日(月)、今後の受付方法に関して
口頭で説明させていただきます。

7月7日(月)
当日受付

8月4日(月)、9月1日(月)
7月25日(金)～申込開始
以降2ヶ月前の25日～申込開始



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  7月12日・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。	新聞ちぎり絵ひろば  第2・4火 7月8日・22日(火) 「海老天」「急須」 10:00～11:00 定員：各24人 料金：各20円 申込：当日受付	かみとだ おはなし会 ～夏休みスペシャル～ 日 7月20日(日) ①10:30～11:30 ②13:00～14:00 ①3歳児～未就学児と保護者 ②小学校1,2年生と保護者 定員：各10組(20人) ※事前申込制 詳細はp.3をご覧ください。
第2・4月 オセロひろば 7月14日・28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 7月5日・19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 7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 パルシアターと かみとだおはなし会 7月6日(日) 10:30～11:30 どなたでも 定員：30人 ※開演20分前から受付開始 上映作品「にじいろのさかな」
毎週木 めりえセラピーでリラックス 7月3日・10日・17日・24日・31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！ 7月2日・9日・16日・23日・30日(水) 10:00～10:30 どなたでも	金 赤ちゃんおはなし会 7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)	金 みんなでパルるんひろば 7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。

第1月 歌声サロン 7月7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 7月12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。 ※雨天時は中止になる場合があります。
--	--

読書カフェ～みんなで読書会～

7月21日(月・祝)
 14:00～15:30
 どなたでも(中学生以上)
 定員：15人
 テーマ「星の王子さま」
 ※事前申込制(申込受付中)
 申込・問合せは上戸田分館
 (電話 048-442-1211)へ



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

7月8日(火)・30日(水)
 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

7月8日(火)・25日(金)・30日(水)
 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。



📱 スマホやパソコンで… 図書館をもっと便利に！

📱 スマホで貸出券のバーコードを表示する

スマホ版図書館WEBサイトで「利用者ページ」にログインすると、貸出利用券のバーコードが表示されます。
 ※ログインには、パスワード発行が必要です。パスワードについては図書館ホームページや利用案内、『PALDISE』6月号をご覧ください。

※貸出券バーコードはスマホ版のみご利用いただけます

スマホ版ログインの方法



戸田市立図書館
Toda City Library

▼本日の開館状況▼

1 重要なお知らせ
 [中央図書館] 自習席の利用方法が変わりました

PC版ログイン スマホ版ログイン

かんたん資料検索
 書名(タイトル)や著者、出版社
 一般書 児童書 雑誌 紙芝居 CD

右上のログインボタンでも入れます

ログイン認証
 前の画面へ戻る
 利用券番号とパスワードを入力し、ログインボタンを押してください。
 利用券番号(7ケタ)
 パスワード
 ログイン

バーコード下の7ケタの数字とパスワードを入力

貸出券の有効期限が確認できます！

※スマート申請システムによる登録をされた方は、【お知らせ】内にある【申請状況のお知らせ】から、貸出券番号・パスワード通知書をダウンロードしてご確認ください。
 スマート申請システムについての詳細は、図書館ホームページまたはカウンターまでお問合せください。

ここを押すと非表示になります。もう一度押すと再表示されます。
 ※デフォルトは表示に設定されています。

利用券の有効期限：有効期限日：
 予約かご：0冊
 予約かご

利用者のページ
 利用券バーコード
 0123456789
 (最終ログイン日時：2025/06/08 18:11)

お知らせ
 お知らせはありません

メニュー一覧

※貸出券バーコードは、スクリーンショットや画像での提示はできません。

上戸田分館でWi-Fiが使えるようになりました！

カウンター付近に設置されているので、バーコードの表示もスムーズに！
 閲覧席やグループ学習室でもご利用いただけます。
 電子雑誌の最新号の閲覧にもご活用ください。
 Wi-Fiの詳細は、上戸田分館カウンターまでお問合せください。

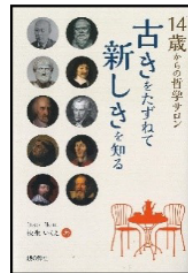
【No.47】 手始めの3冊 自分の頭で考える「哲学」



名著のポイントをつかむ

『超有名な哲学書 50冊を100文字くらいで読む』

小川仁志／著 イーストプレス



哲学の歴史を知る

『14歳からの哲学サロン 古きをたずねて新しきを知る』

板生いくえ／著 銀の鈴社



もっと身近な、自分自身について考える

『自分疲れ』

頭木弘樹／著 創元社

孔子の『論語』、ラッセルの『幸福論』、カントの『純粋理性批判』など、一度は耳にする哲学書。でも、いきなり読み始めるのはハードルが高いですね。本書ではまず、100字の要約で内容をつかみ、次ページで400字の追加解説、さらに著者である哲学者の人物・背景紹介という構成で、気になる部分をサクッと読めます。まさに「タイパ哲学」。

50冊から、引き込まれるテーマにきつと出逢えるはず。目星を付けたら、次は原典に挑戦！

自分自身なのに、なかなか思い通りにはならない心と体。難病を患い13年間の闘病生活で「体を再発見した」という著者が、小説、ノンフィクション、漫画と多岐にわたる分野の作品を取り上げ、その力を借りながら、考えを拡げてゆきます。

「ビブリオバトル」とは、本を紹介しあうコミュニケーションゲームです。一人5分で本を紹介し、みんなでの本が一番読みたくなつたのかを投票します。「人を通して本を知る。本を通して人を知る」をキャッチコピーに、学校や企業の研修・勉強会、図書館、書店、サークルなど全国の様々な場所で開催されています。

7/5～
申込受付

読書カフェ～ゆるっとビブリオバトル編～

日時：8月11日（月・祝）14:00～15:30

対象：どなたでも 定員：15人

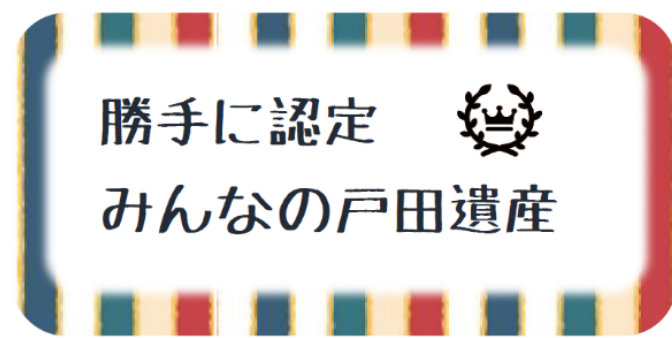
料金：無料 会場：多目的室4

持ち物：紹介したい本1冊 ※見学のみの場合は不要

申込・問合せ：上戸田分館（電話 048-442-1211）

上戸田分館では、8月から「読書カフェ～ゆるっとビブリオバトル編～」を定期的に開催予定です。みんなでテーブルを囲んで、おしゃべりするような雰囲気での紹介をしあうビブリオバトルです。面白い本をきっかけに、楽しい時間を過ごしてみませんか？

だれでも参加できますので、興味のある方はぜひご参加ください。まずは見学だけ…という方も大歓迎です！



No.095 貴賓室 ～戸田公園管理事務所～



トコースとしてだけでなく、散歩やジョギングコースとしても利用されています。漕艇場を中心に、東西約250メートル、南北約300メートルと細長く、荒川を隔て、東京都板橋区に接しています。

その戸田公園を管理する「戸田公園管理事務所」の2階には、皇室の方々がボートの大会などを観戦に訪れた際に利用される貴賓室があります。平成16年に開催された「彩の国まつり」国体」で、戸田ボートコースがボート競技会場として使用された際、秋篠宮殿下・同妃殿下がご使用になられました。

この時は少年女子2レース、少年男子2レース、成年男子2レースの計6レースをご覧いただいたようで、これは過去最多だったそうです。

また、「ヒゲの殿下」として親しまれた三笠宮殿下はボート界と関わりが深く、オックスフォード大学の留学中にはローイングを楽しまれ、帰国後は戸田ボートコースの「お花見レガッタ」へ出漕されたこともありまし。オックスフォード盾レガッタの表彰にもいらして

いたそうです。昭和48（1973）年5月に戸田公園にお越しになった際には、ヤッブサ杉を記念植樹されています。

貴賓室は、現在では全日本学生ローイング選手権（公益社団法人日本ローイング協会主催）等の全日本級の大会で要人の控室として使用されています。令和7（2025）年3月のお花見レガッタの際には、「貴賓室で学ぶスペシャルティコーヒーの楽しみ方講座」も開催されました。もしかしら、皆さんもいつか見られる機会が訪れるかもしれませんよ。

参考にした資料

- *『戸田ボートコース物語 第31回 特別展 オリンピックがやってきた！』戸田市立郷土博物館
- *『Rowing（ローイング）』44号 日本ボート協会
- *『Rowing（ローイング）』512号 日本ボート協会
- *さいたまの公園ホームページ「戸田公園の概要」（公益財団法人 埼玉県公園緑地協会）
<https://www.parks.or.jp/toda/guide/000/000567.html>
- *埼玉県ホームページ「戸田公園」
<https://www.pref.saitama.lg.jp/shisetsu/koen/002.html>

また、「ヒゲの殿下」として親しまれた三笠宮殿下はボート界と関わりが深く、オックスフォード大学の留学中にはローイングを楽しまれ、帰国後は戸田ボートコースの「お花見レガッタ」へ出漕されたこともありまし。オックスフォード盾レガッタの表彰にもいらして

戸田といえば、ボートの町。そのシンボルである戸田ボートコースの横には、皇室の方々が利用される「貴賓室」があることを皆さんはご存知でしょうか？

戸田ボートコースは昭和15（1940）年に開催予定であった第12回オリンピック東京大会をきつかけに、昭和12（1937）年から建設工事が進められました。戦争の激化等によりオリンピック開催地は返上となりましたが、工事は進められ、当初の予定よりも規模を縮小する形で昭和15年に戸田漕艇場が完成し

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？



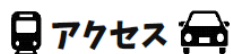
『人生のレールを外れる
衝動のつづけた』
谷川嘉浩 / 著
筑摩書房

【ハッとして！GOOD ポイント】

自分が本当に欲しいモノって？

広告やSNSでよく目にする「最高」「神」「激変」「奇跡」などといった強い言葉たち。そうした言葉の強さに、消費者は欲望をあおられて自分の価値観を見失ってしまいます。自分が本当に求めているもの。何に心が動かされ、何を大切にしたいのか。見失わないために「それっぽい言葉」を見かけたら「本当に自分に必要？」と一呼吸おいて観察を心掛けることが大切です。

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！



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

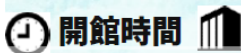
駐車場案内

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



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
図書館休館日
7/31(木)

あいパル 戸田市

検索

X(旧 Twitter)

Facebook

Instagram

LINE

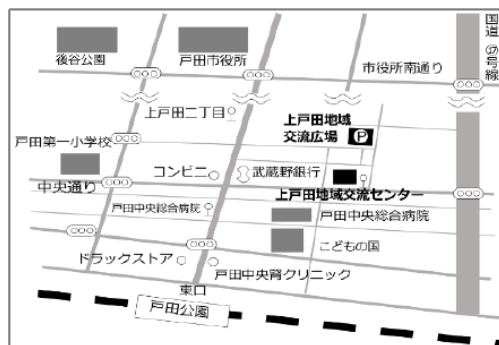
YouTube



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」7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



2025年7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 ★13:00～ 囲碁将棋ひろば 	6 ★10:30～ バルシアターと かみとだおはなし会
7 ★10:30～ 歌声サロン 	8 ★10:00～ 新聞ちぎり絵 ★10:00～ 健康相談& つじちゃんルーム 	9 ★10:00～ 脳トレ体操 	10 ★10:00～ ぬりえセラピー 	11 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会 	12 ★11:00～ おもちゃの病院 ★10:30～ モルックひろば 	13
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 ★13:00～ 囲碁将棋ひろば 	20 ★かみとだおはなし会 ～夏休みスペシャル～ ※7/1(火)～事前申込制 詳細はミニコミ誌7月号を ご確認ください
21 海の日 ★14:00～ 読書カフェ 	22 ★10:00～ 新聞ちぎり絵 	23 ★10:00～ 脳トレ体操 	24 ★10:00～ ぬりえセラピー 	25 ★10:30～ みんなで パレルんひろば 	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 	30 ★10:00～ 脳トレ体操 ★10:00～ 健康相談& つじちゃんルーム 	31 図書館休館日 ★10:00～ ぬりえセラピー 	【歌声サロン 受付方法変更のお知らせ】 歌声サロンは8月開催分より事前受付とさせていただきます。 ※7月7日(月)は当日受付 8月4日(月)、9月1日(月)<7月25日(金)～申込開始> 以降は2ヶ月前の25日～申込開始		



7/1(火)～7/18(金) 9:00～17:30(18日は12:00まで)
彩湖自然学習センター 自然写真展 「彩湖・自然にカシャッ！」

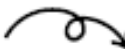
7/1(火)～7/30(水) 9:00～21:30(上戸田分館 館内)
彩湖自然学習センター連携展示 「空飛ぶ鳥の“しるし”」

7/12(土)～7/31(木) 戸一小硬筆展

7/20(日)～7/31(木) 男女共同参画パネル展

「埼玉県の活躍する女性たち～Women 現代の吟子たちに聞く～」

7/29(火)～8/4(月) 8:00～11:00 大輪朝顔展示会

フリーイベントの一覧と詳細はこちら 

2025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。

歌声サロン	10:30～11:30 3Fホール 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。	看護師つじちゃんのおしゃべり 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 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・ブチ脳トレ、座ったままでできる簡単な体操も行います。
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。	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、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。
新聞ちぎり絵ひろば	10:00～11:00 2F高齢者サロン どなたでも、24人 料金 20円 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。 7月は「海老天」「急須」のちぎり絵を作ります。	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。
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。	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。
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。	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。
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。 囲碁・将棋をボランティアが丁寧に教えてくれます。	パルシアターとかみとだおはなし会	10:30～11:30 3F研修室 どなたでも、30人 7月は『にじいろのさかな』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。
ボードゲームひろば	13:00～16:30 場所は当日ご確認ください 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。	かみとだおはなし会	かみとだおはなし会～夏休みスペシャル～※詳細はミニコミ誌をご確認ください。 7月は「水のマジック」をテーマに実験などを行います。 ※7/1(火)～事前申込制 上戸田分館(048-442-1211)まで
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。※天候により中止になる場合があります。	読書カフェ	14:00～15:30 2Fキッチンスタジオ 中学生以上、15人 本をテーマにおしゃべりを楽しむカフェです。7月は「星の王子さま」をテーマに開催します。※事前申込制 上戸田分館(048-442-1211)まで

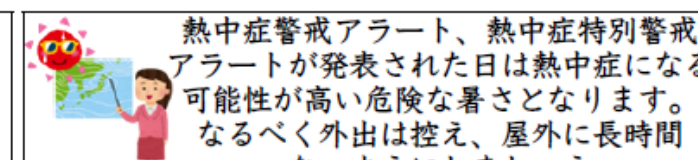
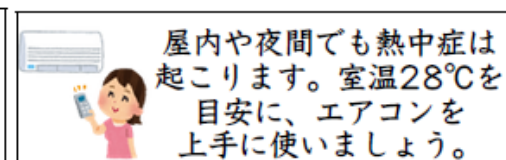
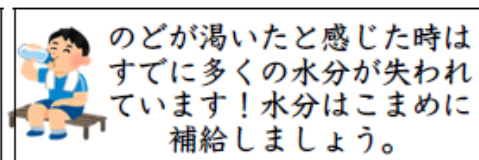
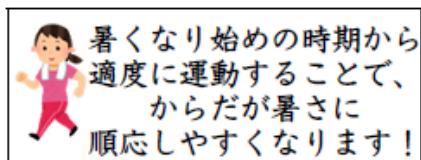
※料金の記載がないものは無料でご参加いただけます。詳しくはお電話・窓口にて 上戸田地域交流センター Tel048-229-3133、戸田市立図書館上戸田分館 Tel048-442-1211

福祉保健センターからのお知らせ

熱中症を予防しましょう

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！

梅雨明けは、体が暑さに慣れていないため、熱中症にかかりやすく、注意が必要です。暑い日や暑い時間帯の外出は控え、エアコン等を積極的に使いましょう。



★こんな時には熱中症にご注意ください

・気温が高い(28℃以上) ・湿度が高い(70%以上) ・風がない ・暑さ慣れしていない ・日差しが強い ・梅雨明け直後の急に暑くなる日