

あいパル

PALDISE

2025 6
Vol.119

【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】

あいパルですごす夏 ～夏の講座紹介～ / ダンスサークル桃 紹介 /

男女共同参画週間「誰でも、どこでも、自分らしく」 /

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

あいパルで すごす夏

キッズからシニアまで あいパルでたくさんのチャレンジ!

会場

7/23・25・31 多目的室 3・4

7/26 アトリエ

7/29 多目的室 2・3

キラキラビーズでサンキャッチャー やキーホルダーを作ろう!

小・中学生 事前申込



日時:7/23(水)・25(金)・26(土)・
29(火)・31(木)
9:30~10:30、10:30~11:30、
11:30~12:30、12:30~13:30、
13:30~14:30

料金:600 円
定員:各回 6 名
講師:栗田恵美子
内容:キラキラのダイヤモンドビーズで
海の生きもの・鳥・蝶のサンキャッ
チャーを作ります。お部屋のアク
セサリー、お友達やご家族のプレ
ゼントに最適です。夏休みの自由
課題にもピッタリです!

親子でお手玉を作って遊ぼう

幼児・小学生と保護者 事前申込



日時:7/26(土)
13:00~15:00
料金:1,000 円 定員:6 組
講師:鈴木あさみ
内容:かわいい布でお手玉を 4 個作りま
す。線どおりに手ぬいし、ペレ
ットを入れて完成! どなたでも簡単
にできます。できあがったらお手
玉に挑戦! 楽しく作って遊んでみ
ましょう!(受付に見本品と布見本
あり)

コロんとかawaii! バネぐちポーチ作り

小学生3年生~ 事前申込



日時:7/23(水)・25(金)・26(土)・
29(火)・31(木)
9:30~11:45
料金:1,000 円
定員:各回 5 名(小 3 から大人まで)
講師:鈴木あさみ
内容:丸くてかわいいバネぐちポーチを
作りましょう。線どおりに手ぬい
し「バネぐち」を入れたら完成!
初めての方でも大丈夫! 柄は 10 種
類。当日お選びください。(受付に
見本品と布見本あり)

赤ちゃんへのプレゼント 手ぬいで作る!カラコロニギニギ

妊婦 どなたでも 事前申込



日時:7/29(火)・31(木)
13:00~14:30
料金:1,000 円 定員:各回 6 名
講師:鈴木あさみ
内容:カラコロ♪と優しい音色で、柔ら
かい手触りのニギニギを作りまし
ょう!赤ちゃんのファーストイ
としても人気です。(受付に見本
あり)

夏休みの自由課題はコレで決まり! 「しってみよう かいごほけん」

小学生~ 事前申込



日時:7/25(金)
10:00~11:30、13:00~14:30
料金:1,000 円 定員:各回 6 名
講師:中村真由美(社会福祉士、終末期ケア専門士)
内容:☐夏休みの自由課題にこまっている
☐ほかの人とちがうことをやりたい
☐毎年、おなじようなことばかりに
なっている
☐まあたらしいことがしたい
そんなお子さまにぴったりです。
むずかしそうな介護(かいご)のはな
しを、わかりやすく、かんたんに!
でも、しっかりとまなべます。

赤ちゃんへのプレゼント 手ぬいで作る!ベビースタイ

妊婦 どなたでも 事前申込



日時:7/23(水)・25(金)
13:00~14:30
料金:1,000 円 定員:各回 6 名
講師:鈴木あさみ
内容:ダブルガーゼと Cotton のリバー
シブル・ベビースタイを作りまし
ょう!どなたでも簡単にできま
す。楽しくおしゃべりしながら作
ってみませんか?ウサギ柄、雲柄
どちらか当日選べます。(受付に見
本あり)

香る、夏のリフレッシュヨガ

どなたでも 事前申込 優先



日時:7/23(水)・25(金)・26(土)・
29(火)・31(木)
10:45~11:30
料金:600 円
定員:23・25・31 日 12 名、
26 日 8 名、29 日 13 名
※当日空きがあれば飛び入り参加 OK!
講師:青山美優
内容:オリジナルアロマの香りに包まれ
ながらヨガでリフレッシュ♪深い
呼吸で夏の疲れを癒しましょう。
注意事項:10:00~10:15/10:30~の WS で作
成したアロマスプレーを使って、クラスにご参加い
ただけます。香りが苦手な方やアレルギーのある方
は、ご確認のうえご参加ください。

終活介活ふらっとサロン

どなたでも 申込不要



日時:7/23(水)・31(木) 10:00~15:00
料金:100 円
定員:特になし
講師:中村真由美
(社会福祉士、終末期ケア専門士)
内容:「終活って何から始めたらいいの?」
「エンディングノートってどうやって
選ぶの?」「エンディングノートを
持っているけど、書き方がよく分から
ない」「親の介護に不安がある」「老人
ホームってどうやって探すの?」等々
終活や介護等に関するお悩みや
ご相談がある方は、お気軽にどうぞ。
終活関連アイテムの見本もご用意して
います♪

クールスプレー/ リラックススプレーをつくろう

どなたでも 事前申込 優先 当日枠有



日時:7/23(水)・25(金)・26(土)・
29(火)・31(木)
10:00~12:00、13:00~15:00
※所要時間:15 分
※午後の部は 23(水)・26(土)のみ開催
※スプレーを使って「香る、夏のリフレッシュヨガ」に参
加されたい方は、10:00~10:15/10:15~10:30/10:30~45 の予約
をお願いします。
料金:500 円、2 種で 900 円
定員:各日 20 名※材料なくなり次第終了
講師:國分裕子
内容:ハッカ油を使って、体感温度を下げ
るといわれている クールスプレー、
またはアロマオイルを使って気分を
和らげるリラックススプレーを作り
ます。

終活プチお話し会

「親を看取るってどういうこと?」

どなたでも 事前申込



日時:7/26(土) 10:00~11:30
料金:1,000 円 定員:6 名程度
講師:中村真由美
(社会福祉士、終末期ケア専門士)
内容:☐アラフォー以上の方
☐親が 65 歳以上
☐終活が気になる
☐老人ホームの違いを知りたい
☐介護保険で何が出来るの?
☐家での看取り、老人ホームでの看取り、
病院での看取り、何が違うの?
☐そもそも終活が分からない
死生観を感じるワークなどを交え、
「知らなかった!」「そうだったんだ」
「なるほど」となるような親しみやすい
講座です。

座ってできる★シニアヨガ

シニア 事前申込 優先



日時:7/23(水)・25(金)・26(土)・29(火)・
31(木) 9:30~10:15
料金:600 円
定員:23・25・31 日 12 名、
26 日 8 名、29 日 13 名
※当日空きがあれば飛び入り参加 OK!
講師:青山美優
内容:どなたでも楽しめる椅子を使った
ヨガです。弱くなりしがちな足腰を
無理なく鍛えて、心もいきいき
前向きに★
注意事項:クラス内で、柑橘系(レモン・グレープフルーツ)、
ハッカなどのアロマを焚く予定です。香りが苦手な方やアレル
ギーのある方は、ご確認のうえご参加ください。

今年も開催!

詳しくは 7 月号をご覧ください

夏休み こどもボランティア

ラジオ体操のお手伝いや
植込みの植物への水やりなど
あいパルでボランティアを
してみよう!

あいパル まなぼーひろば

あいパルで夏休み期間中
楽しく学ぼう♪

図書館の夏休みイベント



めざせ!ジュニアライブラリアン

日時:7/28(月) 10:00~12:00
対象:小学 4 年生~6 年生
定員:10 人 料金:無料
講師:山賀良彦、寺田康子(行政書士)、上戸田分館職員

図書館の法と仕事がわかる!
行政書士×図書館職員の
法入門&仕事体験講座

※申込は上戸田分館窓口もしくは電話(Tel048-442-1211)にて



骨格標本をつくろう!

日時:7/23・30、8/6・20(水) 全 4 回 10:00~12:00
対象:小学 4 年生~6 年生
定員:10 人 料金:1,000 円(材料費込)
講師:上戸田分館職員

あいパルサポーターズ倶楽部紹介

ダンスサークル桃

Vol.3

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！



🎵 楽しいことが大好き！～どんなことも本気で～

「『ダンスサークル桃』は2012年に活動を開始し、地域のイベントに積極的に参加するようになりました。2022年、いつも一緒にイベントに出ているいくつかの団体と『E soul dancers』というファミリーネームもでき、活動を広げています。」とメンバーから伺いました。

3回目を迎えたあいパル音楽祭でもフィナーレを飾っており、毎回、曲に合わせて衣装も工夫を凝らし、パワフルなパフォーマンスで会場を盛り上げてくれています。

「メンバーは楽しいことが大好きで、どんなことも本気で取り組みます。J-POP、K-POP、洋楽、昭和歌謡、なんでも踊ります！」の言葉通り、踊っている姿は、年齢問わずみなさん元気いっばい。ソロで踊るパートもあり、「OOちゃん！」「かっこいい！」等、メンバーやお客さんからは掛け声も上がります。ダンスが大好き！という想いが、身体全体から伝わってきました。

🎵 モットーは「美しさ keep&up」

弾けるような笑顔でダンスを踊る「ダンスサークル桃」のモットーは「美しさ keep&up」です。練習を取材させていただくと、しっかりとストレッチや筋トレ等の基礎エクササイズを行っています。「美しさ keep&up」にはしなやかな身体と筋力と持久力も必要になるため、メンバーの皆さんは、身体作りから真剣に取り組んでいました。

楽しくて、健康になれて、美しくなれる活動のメンバーを大募集しているそうです。「それぞれの都合で、無理なくレッスンやイベントに参加できる集まりです。経験者が多いですが、初心者も大歓迎です。ダンス大好きな方、ご興味ある方、いつでも体験・見学無料です。どうぞ気軽にいらしてください♪」

活動日：原則毎週火曜日 10時～12時 問合せ先：080-1166-0743【胡桃(くるみ)】

誰でも、どこでも、自分らしく

＜6/23(月)～29(日)は男女共同参画週間＞

男女共同参画週間は、「男女共同参画社会基本法」の施行日である6月23日からの1週間。本法の目的や基本理念に関する理解を深めるため、男女共同参画推進本部によって設けられました。

内閣府では毎年度、テーマに沿ったキャッチフレーズを公募しています。今年度は、『人材の育成・ネットワークの形成』を軸とした取組を進めるためのキャッチフレーズを募集し、応募総数4,946点の中から『誰でも、どこでも、自分らしく』が選ばれました。

職場で、地域で、家庭で、誰もが互いの違いや多様な生き方を尊重し、性別にかかわらず、自らの個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画社会の実現に向けて、一緒に考えてみませんか。

男女共同参画社会の実現に向けた あいパルの取り組み

男女共同参画週間パネル展

6/19(木)～6/26(木)

◇1階 男女共同参画情報コーナーにて◇

＼戸田市役所でも開催します／

6/23(月)～6/27(金)

◇戸田市役所2階 ロビーにて◇

『多様な性 知っていますか？』パネル展



ブックガイド
(性教育、
LGBTQ+) 配布

上戸田分館
男女共同参画
コーナー



男女共同参画
リーフレット
配布

あいパル男女共同参画 相談窓口

DV(配偶者からの暴力)、デートDV(交際相手からの暴力)、家族や職場の問題などについて、面接にて相談をお受けします。男女共同参画担当職員がお話を伺い、専門機関へご案内します。

来館日を電話でご予約ください。

☎048-229-3133

《相談日時》10時～17時 ※休館日を除く

講座・
フォーラム
開催



講座案内



赤ちゃんママのための ニコニコたいむ

★7月8日・22日(火)
☆6月3日・17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: ★6/5(木)~ ☆受付中



パパと一緒にふれあいタイム

★7月13日(日)
☆6月22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: ★6/5(木)~ ☆受付中



イキイキ歩こう会② ~自分の足を測ってみよう~(戸田元氣塾)

6月24日(火)
14:00~16:00
対象: 市内在住・在勤の方
定員: 25人
連携: 戸田市中央地域包括支援センター、
(株)ヤマシタ
料金: 無料
申込: 6/1(日)~6/17(火)



曲に合った弾き方を学びたい人のための 「UKULELE 中級講座」

7月6日・13日・20日・27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: 6/5(木)~



ウクレレに初めて触れる人のための 「UKULELE 超初心者講座」

7月6日・13日・20日・27日(日)
全4回
13:00~15:00
対象: 小学5年生以上
定員: 15人
講師: kulele (クーレレ/しま)
料金: 3,200円
申込: 6/5(木)~



大輪朝顔講座

6月22日(日)
10:00~12:00
対象: どなたでも
定員: 15組
講師: 戸田朝顔同好会
料金: 2,000円
申込: 受付中



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

★7月17日(木) ☆6月19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: ★6/5(木)~ ☆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

★7月26日(土) ☆6月28日(土)
★13:30~16:30 ☆10:30~13:30
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: ★6/5(木)~ ☆受付中



禁煙チャレンジ教室

6月28日(土) 13:30~15:30、
9月27日(土) 10:00~12:00 全2回
対象: 市内在住の20歳以上の喫煙者で
禁煙に興味がある方
(家族の同伴可。家族のみは不可)
定員: 20人
講師: 戸田市福祉保健センター保健師等
料金: 無料
申込: 受付中※6月26日(木)締切
お電話または申し込みフォームにて
戸田市福祉保健センター
健康づくり担当(TEL048-446-6453)

申込フォームはこちら→



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



やさしいヨガ(入門編)

7月7日・14日・28日、
8月4日・25日、
9月1日・8日・22日・29日(月)
全9回
9:30~10:45
定員: 33人
講師: AI
料金: 5,670円(保険料込)
申込: 6/7(土)~



リフレッシュヨガ

7月7日・14日・28日、
8月4日・25日、
9月1日・8日・22日・29日(月)
全9回
11:00~12:15
定員: 33人
講師: AI
料金: 5,670円(保険料込)
申込: 6/7(土)~



美姿勢エクササイズ

7月5日・12日・19日・26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: 6/6(金)~



わくわくサイエンスA・B

★7月27日(日) ☆6月15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 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: ★6/5(木)~ ☆受付中



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: 飯塚稚世
料金: 各800円
申込: 6/5(木)~



彩湖自然学習センター 自然写真展 彩湖・自然にカシャッ!



期間: 7月1日(火)
~7月18日(金)

時間: 9:00~17:30
※初日は準備終了後から、
最終日は12:00まで

場所: あいパル1階
市民ギャラリー

入場: 無料

ワークショップ「鳥のマスコットを作ろう!」

日時: 7月6日(日)
①10:00~12:00
②13:00~15:00

対象: どなたでも
※小学3年生以下は保護者同伴

費用: 無料 受付: 当日先着順

問合せ先: 彩湖自然学習センター(みどりパル)
TEL 048-422-9991 FAX 048-422-9993



同時開催

彩湖自然学習センター連携展示「空飛ぶ鳥の“しるし”」

期間: 7月1日(火)~7月30日(水) 場所: 上戸田分館 館内・彩湖自然学習センター

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  6月14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  6月10日・24日(火) 「赤ずきん」「オオカミ」 10:00～11:00 定員：24人 料金：20円 申込：当日受付	日 パルシアターと かみとだおはなし会 6月8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「うさぎとかめ」 大人のパルシアター 6月28日(土) 10:00～12:00 どなたでも 定員：60人 ※開演 20分前から受付開始 上映作品「自転車泥棒」 申込：6/5(木)～事前申込制 申込・問合せは上戸田分館へ
第2・4月 オセロひろば 6月9日・23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 6月7日・21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 6月22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 かみとだ おはなし会 6月15日(日) 10:30～11:30 3歳児～小学校低学年 定員：10組(20人) テーマ「父の日」 工作は紙のネクタイを作ります。
毎週木 めいせセラピーで リラックス 6月5日・12日・19日・ 26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！ 6月4日・11日・18日・ 25日(水) 10:00～10:30 どなたでも	金 赤ちゃん おはなし会 6月6日・13日・20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 6月27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。

歌声サロン 6月2日(月) 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  6月1日・29日(日) 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 「モルック」 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。	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  6月12日(木)・30日(月) 10:00～12:00 どなたでも 地域で活躍するコミュニティー 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  6月12日(木)・27日(金) 30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。
絵本カフェ 6月29日(日) 14:00～15:30 どなたでも(中学生以上) テーマ「シンデレラ」 ※事前申込制(申込受付中) 申込・問合せは上戸田分館へ			

スマホやパソコンで… 図書館をもっと便利に！

利用者のページに ログインする

図書館 WEB サイトで「利用者ページ」にログインすると、便利な機能が使えるようになります。ログインには、パスワード発行が必要です。

パスワード発行に必要なもの

①貸出券 ②貸出券の持ち主(本人) ③本人確認書類(名前と住所が分かる公的な証明書)

- 1 図書館カウンターで
貸出券と本人確認書類を
提示する
- 2 パスワードが
書かれた
紙を受け取る
- 3 「利用券番号」
(貸出券の7ケタの数字)と
パスワードを入力してログイン

※ご本人のご来館が難しい場合等、「戸田市スマート申請システム」でも発行できます。

Q. パスワードを変更したいときは？

→ログイン後、利用者のページの「パスワード変更」で変更できます。
安全面でも定期的な変更がおすすめです。(半角英数字混在で 10 文字以上、記号も使用可)

PC版


スマホ版


Q. パスワードを忘れてしまったときは？

→新しいパスワードを発行します。
「パスワード発行に必要なもの」を持ってカウンターへお越しください。
※ご本人のご来館が難しい場合等、「戸田市スマート申請システム」でも発行できます。

ログインするとできること

- 読みたい本の予約
※戸田市で所蔵している資料
- 利用状況(貸出・予約)の確認
- 貸出期間の延長
※市内所蔵資料のみ。手続き日から 15 日延長。
延滞があると延長できません。
- 戸田市に所蔵していない資料の
リクエスト
※市内在住の方のみ。
- スマホで貸出券
ログイン後に
メールアドレスを登録すると
- 返却日が近づいたときに
メールでお知らせ設定
- 予約の資料が届いたときに
メールでお知らせ設定
- 読書記録の確認
(借りた本の履歴)
※初期設定は、記録しない状態です。
PC版で「記録を残す」に変更でき、
その時点から記録開始します。

- … PC 版・スマホ版
- … PC 版のみ
- … スマホ版のみ

※このほかにもご利用いただける機能があります。館内で配布している「パスワード活用法」リーフレットをご覧ください。

【No.46】 生成AI上手な付き合い方



生成AIってなに？

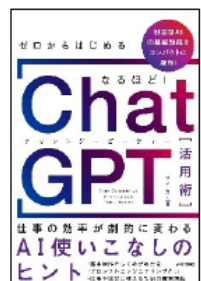
『未来を拓ける生成AI①』

生成AIってなに？

坂本良昌／監修 汐文社

昨今、仕事や学校の授業、日常のちよつとした場面でも「生成AI」の活用が広がっています。話題になっていくけれど、よくわからないと戸惑っている方も多いのではないのでしょうか。

この本ではイラストや図と合わせて、基礎知識を得ることが出来ます。生成AIを使った「市長のあいさつ文」「新しいお弁当のメニュー開発」「快適に眠れる枕を作る」など、こんなことが出来るの？といった事例も必見です。



実際に生成AIを使ってみよう！

『なるほど！』

ChatGPT活用術

マイカ／著 技術評論社

実際に生成AIを使ってみたい、そんな方へむけた実践書を紹介。

簡単に文章や画像を生成できる「ChatGPT」について、上手に扱うために重要な「プロンプト（指示・質問）」についての丁寧な解説や、実際の活用法が紹介されています。

ビジネスシーンや日常のお悩み解決など、具体例も豊富なので、きつと自分に合った活用法に出会えるはずです。



生成AIをどう付き合う？

『教養としての生成AI』

清水亮／著 幻冬舎

本書は、生成AIの成り立ちや可能性、そして課題について、広く紹介しています。

生成AIの「すごさ」に注目しがちですが、この本では「実際あつた著作権のトラブル」や「情報の信頼性の課題」の事例をあげながら、気をつけなければいけない点が提示されています。

生成AIについて、流行りものとしてだけでなく、最先端技術の「教養」として知ることによって上手な付き合い方について考えることができる一冊です。

図書館のココに注目

本の「ベスト10」募集！

今年の9月であいパルは10周年を迎えます。上戸田分館ではそれを記念して、「10」にちなんだ展示を企画中です。その企画の一つとして、皆さまから本の「ベスト10」を募集します！

お寄せいただいた皆さまの「ベスト10」は、上戸田分館の展示コーナーにて掲示します。たくさんのご応募を、お待ちしております。

おもしろかった本、感動した本、人生を変えた本：個人的な「マイベスト」をぜひ教えてください。マンガや雑誌、絵本、電子書籍など、どんな本でも構いません。上戸田分館の館内で配布している応募用紙に「これは！」と思う本のタイトルをご記入いただき、館内に設置した回答BOXに投函してください。または、下の二次元バーコードから、Googleフォームで投稿することもできます。※下記の募集期間中に投稿することができます。

募集期間：2025年7月1日(火)～2025年8月30日(土)
展示期間：2025年9月1日(月)～2025年9月29日(月)
※8月中にあいパル内でも展示する場合があります。

回答用 Google フォーム
募集期間：7月1日(火)～8月30日(土)



勝手に認定 みんなの戸田遺産

No.094 浸水センサ ～リアルタイムで情報収集～



つなげることを目的としています。戸田市は令和5年(2023年)度にこの実証実験に参加。2024年3月までに、道路12地点、河川2地点に計46基の浸水センサを設置しました。

浸水センサ設置場所や浸水データは、現在国土交通省の「浸水センサ表示システム」から、だれでも見られるようになっています。(※2025年5月10日時点。まだ試行段階なので、公開については、予告なく変更または終了する場合があります。)さらに、戸田市は荒川下流河川事務所と協力し、「荒川デジタル河川管内図」や「荒川下流域浸水センサ表示システム」

ムにて戸田市内に設置している浸水センサのリアルタイム検知状況を見ることができるようになっています。

* * *

『戸田市内水ハザードマップ』では、平成17年(2005年)9月4日と同じくらい雨が降った場合の、内水は氾濫による浸水範囲の想定が示されています。戸田市のホームページで公開されている「いいとだマップ」では、過去の浸水歴が見られるページもあります。これらの情報と、浸水センサの情報を組み合わせることで、大雨の際に浸水の危険がある場所や、現地の浸水状況を知ることができ、避難経路を考える際に役に

ちます。「荒川デジタル河川管内図」と「荒川下流域浸水センサ表示システム」では浸水センサの設置場所の写真も見ることが出来ます。晴れている日に設置場所を見ておくと、いざという時に浸水の状況を把握しやすいのではないのでしょうか。この浸水センサはまだ実証実験の段階ではありますが、水害の備えとして、ぜひ活用してみてください。

* * *

参考にした資料
*「浸水センサ表示システム」(国土交通省)

<https://c-sensor.river.go.jp/>

*「荒川下流域浸水センサ表示システム」(荒川下流河川事務所)

<https://experience.arcgis.com/experience/e826767316594bc6b9a91b4301ac1cd0a>

*「荒川デジタル河川管内図」(荒川下流河川事務所)

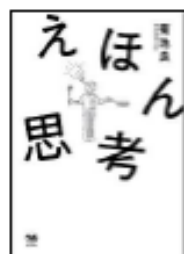
<https://experience.arcgis.com/experience/e826767316594bc6b9a91b4301ac1cd0a>

*「戸田市内水ハザードマップ」(戸田市水道施設課)

*「いいとだマップ」浸水歴(戸田市)
<https://e-toda.kukanjoho.jp/mp/208>

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？



『えほん思考』
菊池 良／著
集文社

【ハッとして！GOOD ポイント】 どんな状態なら「本」といえるのか

実際に、本の中に白紙のページが一枚あって落丁だと思い出版社に問い合わせたら、もともとそういうデザインだったということがありました。本というのは全ページに文字や情報が書いてあるという固定観念にとらわれていました。斬新なアイデアは自分では考えもつかないような思考や視点を教えてくれます。当たり前を裏切ってくる驚きが強い印象づけとなり、人々の記憶に残るのだなと感じました。

や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

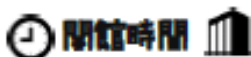
□駐車場案内

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

X(旧 Twitter)
Facebook
Instagram
LINE
YouTube



SNS 一覧



HP

☆清掃スタッフ募集中！

※勤務地はあいパルです

勤務時間		休憩	1日の勤務形態	月間勤務日数
午前	08:00~11:45 (実働3.5h)	15分	両時間帯の どちらか一方	両時間帯勤務の 合計で10日間前後
午後	13:15~17:00 (実働3.5h)	15分		
時間給	有給休暇	制服	交通費	募集人数
1078円	有り	貸与	規定内で 支給	若干名

※1日の勤務では午前勤務 もしくは 午後勤務となりますが、
どちらの時間帯も勤務が可能な方。

※希望休日考慮します。

問合せ先：上戸田地域交流センター (あいパル)

設備担当：高橋



上戸田地域交流センター・戸田市立図書館上戸田分館
「PALDISE」6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

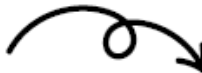
センター休館日

6/16(月)

図書館休館日

6/16(月)・30(月)

2025年6月 あいパルフリーイベントカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
第45回 ウイング祭 戸田市本町商店会&あいパル						1 ウイング祭 ★モルックひろば ①10:30～12:00 ②13:00～15:30
2 ★10:30～ 歌声サロン	3	4 ★10:00～ 脳トレ体操	5 ★10:00～ ぬりえセラピー	6 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会	7 ★13:00～ 囲碁将棋ひろば	8 ★10:30～ パルシアターと かみとだおはなし会
9 ★10:00～ オセロひろば	10 ★10:00～ 新聞ちぎり絵	11 ★10:00～ 脳トレ体操	12 ★10:00～ ぬりえセラピー ★10:00～ 健康相談& つじちゃんルーム	13 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会	14 ★11:00～ おもちゃの病院	15 ★10:30～ かみとだおはなし会
16 <u>休館日</u>	17	18 ★10:00～ 脳トレ体操	19 ★10:00～ ぬりえセラピー	20 ★10:30～ 赤ちゃん おはなし会	21 ★13:00～ 囲碁将棋ひろば	22 ★13:00～ ボードゲームひろば
23 ★10:00～ オセロひろば	24 ★10:00～ 新聞ちぎり絵	25 ★10:00～ 脳トレ体操	26 ★10:00～ ぬりえセラピー	27 ★10:30～ みんなで パルるんひろば	28	29 ★10:30～ モルックひろば ★14:00～ 絵本カフェ
30 <u>図書館休館日</u> ★10:00～ 健康相談& つじちゃんルーム	 男女共同参画週間 パネル展 6/19(木)～6/26(木) あいパル1階 男女共同参画情報コーナーにて  ←このイラストがある日は 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 					

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。 6月は「赤ずきん」「オオカミ」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歳児とその保護者、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 6月は『うさぎとかめ』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	10:30～11:30 3F研修室 3歳～小学校低学年、10組(20人) おはなし会のほか、工作などをします。 6月のテーマは「父の日」。紙のネクタイの工作を行います。
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。	絵本カフェ	14:00～15:30 2Fキッチンスタジオ 中学生以上、15人 絵本をテーマにおしゃべりを楽しむカフェです。6月は「シンデレラ」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

毎日朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんは1日を元気に始めるためのエネルギー源となります。体と心の健康のためにも、毎日食べるように心がけましょう。

<朝ごはん〇×クイズ>

①脳が働くのに大切なエネルギー源は「リンゴ糖」である。

②朝ごはんにおすすめなのは「ごはん(お米)」である。

解答・解説

①×：脳の活動エネルギーは主に「ブドウ糖」の働きによります。

②○：「ごはん(お米)」はブドウ糖を多く含みます。また、粒食なので、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げて長時間維持することができます。



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！

食育ピクトグラム
(農林水産省作成)

食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため絵文字で表現したものです。全部で12個あります。(左上は「食育マーク」です。)

