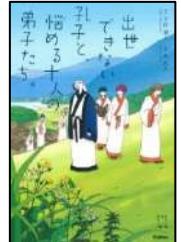


## ハッとして！GOODカード

「ハッとして！GOODカード」とはの中に書かれている、カッコいい、心搖さぶる、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つていれば、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？



『出世できない孔子と、悩める十人の弟子たち。』  
下村湖人／原作  
森久人／小説 Gakken

### 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・図書館休館日

12/15(月)、12/29(月)～1/3(土)

**12/16(火) 臨時休館**  
**館内工事のため**

あいパル

# PALDISE

【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



上戸田地域交流センター・戸田市立図書館上戸田分館  
「PALDISE」12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



### 【特集】

あいパル みんなの防災 DAYS / ポーフラ 紹介 / ゆく年くる年 あいパル /  
2・3月 歌声サロンの申込日について / 図書館の福袋  
講座・イベント案内 / ハッとして！GOODカード /  
私の大切な一冊 / 手始めの三冊



イベントを通して楽しく学ぼう！

# あいパルみんなの 防災 DAYS

防災グッズ  
販売あり！

1/24 土 ~ 2/1 日

同時  
開催

## 男女共同参画パネル展 「わたしの」防災対策」

10:00~16:00

1階ギャラリー(多目的室5)

※最終日は16:30まで

災害が  
きたら…?

日々の  
備えは…?



1/16(金)  
10:00~  
12:00

### 手芸ひろば パラコードの ドリンクホルダー

災害時にさまざまな用途で活躍するパラコードで、ドリンクホルダーを作ります。

会場：3階 アトリエ  
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：12/5(金)～



会場：  
料金：  
定員：  
講師：  
申込：12/5(金)～

### ペット防災



1/25(日)  
11:00~  
14:00

### 広場で！みんなで！ あったか防災

冷たくてもおいしい非常食、あつためて食べたらもっとおいしい！  
非常食の試食と防災に関する展示をします。

会場：あいパル正面広場  
対象：どなたでも  
申込：当日受付



1/27(火)  
10:00~  
12:00

### ママと赤ちゃんを守る 防災離乳食講座

停電や断水の中でもできる離乳食の対応方法について、4児の母でもある管理栄養士が実体験を交えながらお伝えします。

会場：2階 キッチンスタジオ  
対象：どなたでも  
定員：24人  
講師：管理栄養士 久留裕美子  
料金：  
申込：12/5(金)～



## あいパル

## BO-SAI Club ポートフォリオ

みんなで助け合えるような仲間をつくっていきたいと思います。←消していいか館長に確認

### ◆あいパル BO-SAI Club が目指すこと

一人ひとりが防災の大切さを実感し、日ごろから防災のことを意識するようになってほしい。防災のことを気にして、行動する人を一人でも増やしていきたい。もし災害が起った時には、みんなで助け合えるような仲間をつくっていきたいと思います。



オープンチャット  
登録してね♪

### ◆これまでの活動 '#防災カフェ'

あいパルのお祭りの中で、防災に関する展示や体験ブース「#防災カフェ」を出展しています。コーヒーを飲みながら、防災についてちょっと詳しくなるコーナーです。お祭りの中で見かけたら、ぜひ立ち寄ってみてください。

「あったか防災」の企画や当日の運営もやっています。  
一緒にやってみたい方、いつでも大歓迎です！



1/31(土)  
13:30~  
15:00

### もし災害が 起こったら…? 防災日本語講座

水害と地震に対する日頃の備え、災害発生、避難所に行くまでの流れについて、外国人の方向けに解説します。

会場：3階 研修室  
料金：無料  
定員：20人  
対象：外国人  
(初級～日常会話ができる程度)  
※日本人のサポート・見学可能  
要事前連絡  
申込：12/5(金)～



【講師】  
千原 もも子

1/31(土)

### 【市民大学講座】 アクティブ避難DAY

会場：  
料金：  
定員：  
対象：  
申込：12/5(金)～



2/1(日)  
13:30~  
16:00

2/1(日)  
13:30~  
16:00

### 【市民大学講座】 「学んで備える、戸田市の災害リスク」 +クロスロード体験 (シミュレーションカードゲーム)

前半は、防災士から戸田市の災害リスクや自助・共助の備えについて学びます。  
後半は、様々な被災状況で迫られる二択問題をチームで考えながら解決していくカードゲームを体験します。

会場：3階 ホール  
料金：無料  
定員：24人  
講師：防災士 石川勉  
連携：戸田防災士会  
申込：12/5(金)～



2/1(日)  
10:30~  
12:00

### 乳幼児のための 救命救急・応急と 避難所見学

いざというとき子どもを守るために、  
AEDの使い方や誤嚥の対処法について  
消防署職員から教わります。  
  
料金：無料  
定員：30人  
対象：乳幼児の保護者など  
講師：消防署職員  
申込：12/5(金)～



# あいパルサポートーズ倶楽部紹介

Vol.9

## ポーフラ

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



### 夜のフラならではの癒しの時間

2014年8月から、あいパルの前身である上戸田公民館で活動を開始し、現在はあいパルサポートーズ倶楽部として毎週月曜夜に楽しく活動をしています。昼に仕事をしている人でも気軽にフラを踊れるようにとの思いから、ナイトフラサークルを立ち上げました。

サークル名の「ポーフラ」は、ハワイ語で「夜」を意味する「ポー」が由来です。夜に踊るフラは、昼とは違う空気感で、心地よいフラのミュージックが身も心も癒してくれます。年に数回あるイベントではステキな衣装やレイを身につけたフラガールになってフラを踊ります。フラを踊るのも見るのも楽しいと思えるサークルです。

フラはシンプルなステップにシンプルなハンドモーションで踊るので、初心者の方でも踊りやすく、年齢を問わず始められます。また、フラを踊ることで姿勢の改善や運動不足の解消、ひいては脳トレにも繋がると感じています。何才になっても無理なく続けられるようステキな癒しの時間を一緒に過ごせたらと思います。

### ハワイの景色や人々の文化を学ぶ

講師の山口まく先生から振付を教わる時は、まず歌詞のレクチャーを受けます。「ハワイの風景の美しさ」や「人々を讃える」などその曲に込められた意味を理解し、模型や写真を見たり、まく先生が体験した出来事を聞いたりすることで、自分の中でイメージを膨らませながらフラを踊ります。

ただ動きを真似するのではなく、歌詞の意味とそれぞれのハンドモーションを理解したからこそ、自然な表情になり、見ている人にも意味が伝わる動きができるようになるんですね。

活動日：原則毎週月曜日(休館日除く) 19:00～21:00

見学など、ご興味のある方はあいパル窓口までお問合せください。

4

ゆく年くる年  
あいパル



館内工事のため  
**12/16(火)は臨時休館となります**

### 冬休み書初め教室

申込受付中

12/25(木)・26(金)・27(土)・28日(日)

※28日(日)は①のみ開催

①10:30～12:00 ②13:30～15:00

講師:飯塚稚世 対象:小学3年生～中学生  
定員:各12人 料金:各800円



12/5(金)～  
申込開始

### 大人の寺子屋はじめよう!楽しい音楽

テーマ:バッハとその周辺

1/18(日) 14:00～16:00

講師:小池弘之 定員:30人 料金:無料

バッハの生涯と作品の魅力についてお話しします。  
2/14のスペシャルコンサートをより楽しめるような  
内容もありますので合わせてお楽しみください！

小池さん  
出演

2/14(土) あいパルコンサート vol.35  
10周年記念スペシャルコンサート開催！

詳しくは館内配布中のチラシをご覧ください

12/5(金)～  
申込開始

### 大人のパルシアター

1/12(月祝) 13:00～15:15

対象:どなたでも 定員:60人 料金:無料

#### 上映作品

『心の旅路』



申込・問合せ:上戸田分館窓口またはお電話(TEL:048-442-1211)にて

5

# 講座案内



## 赤ちゃんとママのためのニコニコたいむ

★1月13日・20日(火)  
☆12月2日・9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：★12/5(金)～ ☆受付中



## パパと一緒にふれあいタイム

★1月18日(日)  
☆12月21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：★12/5(金)～ ☆受付中



## ハワイアンリトミックA·B·C

1月15日・29日、  
2月12日・26日、  
3月5日(木)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4,300円(保険料込)  
申込：12/7(日)～



## 双眼鏡・望遠鏡を使って見る戸田の星空観望会

2月7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：12/5(金)～



## やさしいヨガ(入門編)

1月5日・26日、2月2日・9日、  
3月2日・9日・23日・30日(月)  
全8回  
9:30～10:45  
定員：33人  
講師：AI  
料金：5,040円(保険料込)  
申込：12/7(日)～



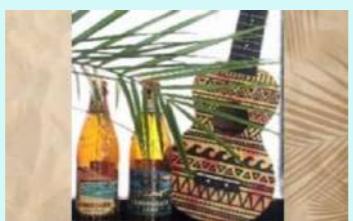
## リフレッシュヨガ

1月5日・26日、2月2日・9日、  
3月2日・9日・23日・30日(月)  
全8回  
11:00～12:15  
定員：33人  
講師：AI  
料金：5,040円(保険料込)  
申込：12/7(日)～



## ウクレレに初めて触れる人のための「UKULELE超初心者講座」

1月4日・11日・18日・25日(日)  
全4回  
13:00～15:00  
対象：小学5年生以上  
定員：15人  
講師：山口まく  
料金：3,200円  
申込：12/5(金)～



## 曲に合った弾き方を学びたい人のための「UKULELE中級講座」

1月4日・11日・18日・25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：12/5(金)～



## 美姿勢エクササイズ

1月10日・17日・24日・31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：12/6(土)～

## 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。

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

★1月31日(土) ☆12月13日(土)  
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：★12/5(金)～ ☆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

★1月15日(木) ☆12月18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：★12/5(金)～ ☆受付中



## すっきりボディ塾

1月16日(金)  
10:00～12:00  
対象：30～74歳の市民  
定員：30人  
講師：戸田市福祉保健センター  
保健師  
料金：無料  
申込：戸田市福祉保健センター  
健康づくり担当  
電話または申込フォームで  
(Tel048-446-6453)  
※要申込12/4(木)～



## 将来に備える介護保険

1月22日(木)  
10:00～12:00  
対象：市内在住・在勤の方  
定員：20人  
共催：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：1/5(月)～



生活習慣病や合併症の予防についてお話を聞きます。

## 生活習慣改善教室

1月20日(火)  
13:30～15:30  
対象：「ひきこもり」「生きづらさ」を感じているご本人や  
その家族  
  
話しても、その場にいるだけでも大丈夫。自由に入り出します。  
主催：戸田市福祉保健センター、  
戸田市社会福祉協議会



## 2・3月「歌声サロン」申込日について

2・3月開催の「歌声サロン」は、前月の10日～申込開始となります。

また、ご参加には控えが必要です。お電話で申込の方は窓口でお受け取りください。

**2月2日(月)**  
1月10日(土)～申込開始

**3月2日(月)**  
2月10日(火)～申込開始



## 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。



## スマホやパソコンで… 図書館をもっと便利に！ 本のリクエスト

「借りたい本を検索したけど、戸田市に無い…」「これから発売する本を予約したい！」など戸田市内にお住まいの方は、戸田市立図書館が持っていない本を【リクエスト】できます。

### 【ホームページから本のリクエストをする】 ※PC版ホームページのみ可能

#### ●「リクエスト」とは

- 戸田市立図書館が持っていない資料を「新規購入」や「県内他自治体からの取寄せ」などで提供するサービスです。
- 予約とあわせて最大30件まで可能、延滞があると予約できません。
- 戸田市内に住んでいる人のみが対象。

#### ●リクエストできるもの

- 戸田市立図書館に所蔵がない図書  
※雑誌、コミック、電子図書、視聴覚資料(CDやDVD等)は対象外
- 発売前の図書で発売日が確定しているもの  
※必ず出版社のホームページ等で確認いただきお申込みください

#### ●ホームページからのリクエストに必要なもの

- 貸出券とログイン用のパスワード

#### ●リクエスト時の注意事項

- 場合によりリクエストに応えきれないことがあります
- 提供まで数か月お時間をいただくことがあります

### 1 資料を検索する

貸出券番号とパスワードを使ってログインする。※パスワードの発行方法はミニコミ誌2025年6月号でご紹介しています  
資料を検索した後、検索結果画面の右下にある「リクエスト登録へ」ボタンから登録できます。



### 2 【資料検索】をする

※検索の手順はミニコミ誌2025年9月号でご紹介しています

### 2 リクエストしたい本の情報を入力して登録する

本の情報を各項目ごとに入力し、「登録」ボタンを押す。

(入力情報が少ない場合や、本の特定ができない場合は取消となります。ご注意ください)

タイトル	書籍のタイトル
著者名	書いた人の名前
出版者	出版した会社(例:岩波書店等)
出版年	出版された年
ISBN	ISBN(978から始まる13桁の数字)
価格	書籍の価格
受取予定館	受取したい場所
連絡方法	あらかじめメールアドレスを登録してあれば「メール」が選べます
備考	「○月△日の□□新聞でみた」など情報源があれば記入ください

4 リクエスト登録へ

5 登録



### 3 リクエスト登録した資料は「利用者のページ」で確認できます

本のデータが入ってきた時点で、図書館側でリクエストと一致させて予約処理をします。  
それ以降は「リクエスト」ではなく「予約」タブで状況が確認できます。



