

## 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？



『虫ざらいはなおるかな?』  
金井真紀／文と絵  
理論社

### 【ハッとして！GOODポイント】 「こわい」の原因をたどる

日本人は、恐怖と嫌悪を分けない傾向があるそうですが、実はこの2つには違いがあります。恐怖（こわい）の対象は、命の危機に関すること。対して嫌悪（気持ち悪い）の対象は、「見慣れないもの」です。そのため、嫌悪を感じる対象は、その人の育ちや環境によって変わるそうです。「こわい」と感じたとき、それが自分のテリトリー外の見慣れない現象に対する嫌悪感からくるものであれば、「知る」「慣れる」ことが克服の糸口になるかもしれません。



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！

### 🚗 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

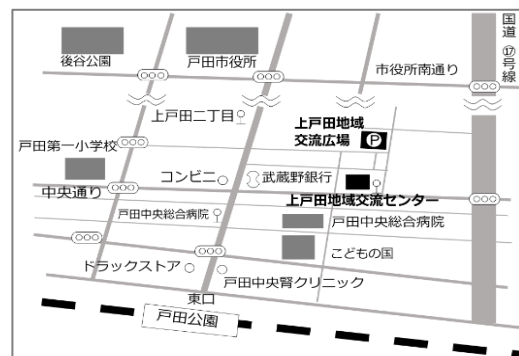
センター・図書館休館日

1/1(木)～1/3(土)、1/19(月)

### ❄ 清掃スタッフ募集中 ※2026年3月1日(日)～勤務開始

勤務時間		休憩	1日の勤務形態	月間勤務日数
午前	8:00～11:45 (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11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
1,141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 若しくは 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 ※勤務地はあいパル  
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」1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



今月の表紙は あいパルサポーターズ倶楽部

「オカリナサークル パル」の皆さんのオカリナです

### 【特集】

あいパル みんなの防災 DAYS / オカリナサークル パル 紹介 /

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 / はじめよう!楽しい音楽 /

とだハピ祭り / 就職・スキルアップに!「初心者のためのCAD・3D 講座」

講座・イベント案内 / ハッとして！GOODカード /

勝手に認定！みんなの戸田遺産 / 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

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

●この色のイベントはどなたでも参加できます

1/25(日)  
11:00~  
14:00

広場で！みんなで！  
あったか防災

パワーアップ！防災に関する各ブースを体験して  
ほっこり楽しく防災を学びましょう

【イベント】

- 防災紙芝居
- 防災ウォーク備 → 災害時に歩くコツを知ろう！
- 防災グッズ展示、販売
- 応急手当体験イベント → マネキンでやってみよう！
- 段ボールベッド体験
- あったかい♪防災食の試食
- 焼きマシュマロ等の販売
- 防災クイズラリー

会場：あいパル正面広場  
申込：当日受付

焼きマシュマロプレゼント あまくてほくほく

かんたんクイズに  
答えてGET!

## あいパルBO-SAI Club 活動中！



オープンチャット  
登録してね♪

◆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。もし災害が起こった時には、みんなで助け合えるような仲間をつくっていききたいと思います。

◆あいパルBO-SAI Clubではこんなことをします

- ・防災についてみんなでワイワイ話して盛りあがります。
  - ・企画を持ち寄ったり、イベントを行ったりします。
  - ・あいパルの展示コーナーをみんなでつくります。
- ※興味のあること、やってみたいことがあれば、気軽に参加してください。

申込受付中！

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

災害時に様々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  
定員：20人  
講師：あいパル手芸  
ボランティア  
料金：500円



1/25(日)  
13:00~  
16:30

防災ゲームで楽しもう！  
ボードゲームひろば

様々なボードゲームで遊べるイベントです。  
1月は防災関係のゲームもお選びいただけます。  
楽しみながら、防災について考えてみましょう！

会場：3階 アトリエ  
対象：3歳以上の方  
※2歳以下は保護者同伴で入室可能  
定員：20人  
料金：中学生以下…100円  
高校生以上…200円  
運営協力：七つの海ボードゲーム会  
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  
定員：24人  
料金：1,500円  
講師：管理栄養士 久留裕美子



託児  
あり

1/31(土)  
10:00~  
12:00

【市民大学講座】  
アクティブ避難DAY

災害時、子どものまわりにおきること  
～災害に強い共助の地域づくり～

災害時、要支援者のまわりで何が起きる？  
事前に知識を持ち、  
つながりを備える講座です。

会場：3階 ホール  
定員：50人  
料金：無料  
連携：福祉で防災  
ネットワーク



【講師】  
京都教育大学講師  
伊藤 駿

託児  
あり

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  
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  
定員：20人  
料金：無料



【講師】  
戸田市まちづくり応援団  
千原 もも子

2/1(日)  
10:30~  
12:00

乳幼児のための  
救命救急・応急

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。

会場：3階 軽体育室  
定員：30人  
料金：無料  
講師：消防署職員



託児  
あり

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 講師：防災士 石川 勉  
定員：24人 連携：戸田市防災士会  
料金：無料





## あいパルサポーターズ倶楽部紹介

# オカリナサークル パル

Vol.10

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！

小さいオカリナは高音  
大きいものは低音が出ます！



### オカリナの癒される音色を、仲間と奏でる

「あいパル主催の講座『はじめてのオカリナ』終了後も続けたい人たちが残り、サークルとして2016年4月に発足し、10年になりました。初期メンバー6名と新しい仲間も増えて、現在は16名で練習しています。秋の先生主催の発表会・あいパルフェスタで日頃の成果を発表しています。

オカリナの癒される音色から、とこカフェ祭りでの演奏や、介護施設などでのボランティア演奏も増えました。聴いてくださった方々の笑顔が私たちの励みになっています。」とお話しして下さった、オカリナサークル パルさん。

活動日に取材に伺うと、先生の指導のもと、みなさん一生懸命練習していました。息の量や、オカリナの傾き具合などで、音の出具合が違ったりかすれたりするので、繊細な調節が必要だそうです。また、お腹に力を入れて吹くので、筋力も必要になります。

表紙の撮影のため、みなさんのオカリナを並べていただくと、その美しさに驚きました。オカリナは焼物(陶器)で、作る人や工房によって個性豊かな仕上がりになるのだそうです。



### 音楽で、豊かな時間を

楽譜を読んで目から指へ伝え、息を使って音を出すという演奏は、脳トレに近いものがあります。音楽で仲間や社会と繋がって自分の時間を豊かに楽しみましょう。

3月7日(土)にあいパルフェスタで発表します。ぜひ聴きにいらしてください。

活動日:第2・4水曜日 10時~12時 入会金:なし 月会費:2,000円  
連絡先:summer3snow3@gmail.com(代表)

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

2026年2月14日(土)

### 出演者

フルート 高桑 英世  
ヴァイオリン 小池 弘之  
ヴァイオリン 小池 里枝  
ヴィオラ 斉藤 和久  
チェロ 間瀬 利雄  
コントラバス 赤池 光治  
チェンバロ 伊藤 明子



普段、なかなか見ることでできない  
チェンバロを間近で見学できます。

### マチネ(昼公演) 13:30 開演 (13:00 開場)

G.F.ヘンデル: 調子の良い鍛冶屋 HWV.430 より

J.S.バッハ: トリオ・ソナタ ト長調 BWV1039

J.S.バッハ: ヴァイオリン協奏曲 第2番 木長調  
BWV1042

J.S.バッハ: ブランデンブルク協奏曲 第5番 二長調  
BWV1050

### ソワレ(夜公演) 17:00 開演 (16:30 開場)

G.F.ヘンデル: 調子の良い鍛冶屋 HWV.430 より

J.S.バッハ: ヴァイオリンとチェンバロのための  
ソナタ 第4番 八短調 BWV1017

J.S.バッハ: チェンバロ協奏曲 第2番 木長調  
BWV1053

J.S.バッハ: 管弦楽組曲 第2番 口短調 BWV1067

※内容は変更になる場合がございます。

会場: あいパル 3階ホール

定員: 各60人

料金: 各2,000円

前売り券には、当日より1週間有効のあいパルカフェ

引換券(コーヒーまたはミニソフト)付

申込: 受付中 窓口もしくはお電話にて

託児: マチネ限定で、託児があります。

(対象: 1歳~未就学児、定員: 6人)

## 大人の寺子屋 はじめよう!楽しい音楽

1月18日(日) 14:00~16:00

講師:小池 弘之 テーマ: バッハとその周辺

バッハの生涯と作品の魅力についてお話します。  
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ぜひ合わせてご参加ください!

定員:30人 料金:無料 申込: 受付中



## 第3回 とだハピ祭り in あいパル

2月11日(水・祝) 10:00~14:00

戸田第一小学校を中心に地域の子どもと  
大人で創るお祭りを開催します!

ワーク  
ショップ



ステージ  
発表

体験

※画像は昨年イベントの様子です



# 講座案内



## 赤ちゃん和妈妈のための ニコニコたいむ

★2月3日・17日(火)  
☆1月13日・20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：★1/5(月)～ ☆受付中



## パパと一緒にふれあいタイム

★2月15日(日)  
☆1月18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：★1/5(月)～ ☆受付中



## わくわくサイエンス A・B

2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 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：1/5(月)～



## ペルビックスストレッチ A・B

2月4日・18日・25日、  
3月4日・11日・18日・25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：1/6(火)～



## 美姿勢エクササイズ

2月7日・14日・21日・28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：1/6(火)～



## サイエンスカフェ

2月8日(日)  
14:00～16:00  
対象：中学生以上  
定員：12人  
講師：松本悠(東京大学  
Educational Transformation 部門  
特任講師)  
料金：無料  
申込：1/5(月)～



## 体幹筋トレ&ビギナーエアロ

2月10日・17日・24日、  
3月3日・10日・17日・24日・31日(火)  
全8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：5,040円(保険料込)  
申込：1/5(月)～



## 夜のリフレッシュ&リラクセスヨガ

2月6日・13日・20日・27日、  
3月13日・27日(金)  
全6回  
19:15～20:30  
定員：30人  
講師：岡本一美  
料金：3,780円(保険料込)  
申込：1/5(月)～



## はじめてのスマートフォン

2月26日(木)  
14:00～16:00  
対象：どなたでも  
定員：12人  
講師：NPO法人  
戸田市 IT ボランティアの会  
料金：500円  
申込：1/5(月)～

## 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

★2月22日(日) ☆1月31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：★1/5(月)～ ☆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

★2月19日(木) ☆1月15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：★1/5(月)～ ☆受付中



## 手芸ひろば 「吊るし雛」

2月20日(金)  
10:00～12:00  
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：1/5(月)～

## 骨こつ教室

福祉保健  
センター受付

骨量測定、骨粗しょう症・歯周病予防の話をします  
2月28日(土)

①9:30～ ②10:15～(各約1時間)

対象：18歳以上の市民

※年度内1回のみ参加可

定員：40人

講師：福祉保健センター保健師・  
管理栄養士・歯科衛生士

料金：無料

申込：福祉保健センター健康づくり  
担当(TEL048-446-6453)

※女性の健康イベント同時開催

## 将来に備える介護保険

1月22日(木)

10:00～12:00

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：1/4(日)～

学びカフェ

## 就職・スキルアップに！

## 「初心者のためのCAD・3D講座」

### ◆開催日◆

2月22日、

3月1日・14日・15日・22日・29日(日)

全6回 ※14日のみ土曜日

9:45～12:45

Jw\_cad と SketchUp をそれぞれ9時間ずつ  
基本操作や作図・モデリングの流れを  
分かりやすく学びます。  
未来のキャリアや趣味の制作活動にも  
つながる技術を一緒に勉強してみませんか。

【対 象】：どなたでも

【定 員】：12人

【講 師】：早川誠也・船坂郁子  
(有限会社アーキデザイン  
クラフト一級建築士事務所)

【料 金】：9,100円

【持ち物】：指定のソフトをインストールした  
パソコン、筆記用具、  
テキスト  
※別途テキストをご自身で当日  
までにご購入していただきます。

【申 込】：1/5(月)～



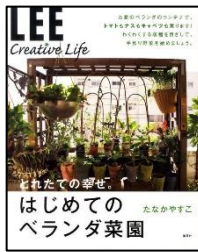




## 【No.52】 おうちではじめるプチ菜園



ちよと助かるキッチン菜園



とれたてのベランダ菜園



暮らしによりそう癒しの菜園

「楽しく作るーおいしく食べるー」  
はじめてのリボベジ&収穫野菜」

岡井路子／監修 日東書院

「自分で野菜を育ててみたいけれど、場所がない」とお悩みの方へ！小さなスペースで今日から始められるのが「リボベジ」です。

リボーンベジタブル（再生野菜）の名の通り、一度食べた野菜を復活させ、また収穫できるように育てます。冬の旬カブやダイコンは、ヘタを水につけておく

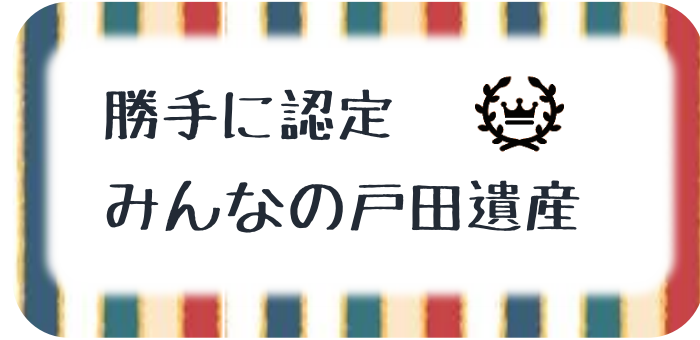
と葉が再生！味噌汁の具にいかがでしょう。ほかの野菜では、土の植え替えも紹介しています。

「とれたての幸せ。はじめてのベランダ菜園」  
たなかやすのり 著 集英社

「手軽に、でもしつかり野菜を育ててみたい！」そんな方はベランダを活用しましょう！プランターや軽石を使い、水・肥料は最小限の育て方を教えてくれる本書。失敗にくいミックスレタス等の葉もの野菜から始めて、ミニトマトやナスにも挑戦！かこや樽をアレンジした鉢植え等のおしゃれな小物を使えば、まるでガーデニングのように華やか。

「ハーブの癒し」  
諏訪晴美／監修 翔泳社

「実用的な植物を育ててみたい！」そんな方にはハーブはいい！「そんな方にはハーブはいい！」そんな方にはハーブはいい！「そんな方にはハーブはいい！」そんな方にはハーブはいい！



## No.098 常福寺当麻曼陀羅 ～極楽浄土を描く～



11月1日に開催された「戸田ぶらりウォーク」では、常福寺で特別に市の指定文化財である「当麻曼陀羅」を見せただけで終わりました。そこで今回の「戸田遺産」では常福寺当麻曼陀羅をご紹介します。※ちなみに、よく目にするのは「曼荼羅」という漢字だと思いますが、密教系を「曼荼羅」、浄土系を「曼陀羅」と書き分けることがあり、副住職さんのお話でも浄土宗である常福寺では「曼陀羅」を使うと仰っていたので、この記事では「曼陀羅」を使用しています。

この当麻曼陀羅は、約2メートル四方の大きさで、その中には極楽浄土の様子などが鮮やかな色彩で細かく描かれています。例えば、真ん中には阿弥陀如来を中心に三十七尊が描かれており、その前には人が生まれ変わる

ときに咲くと言われる蓮の花の池が、空には美しい声で鳴く鳥（迦陵頻伽）の姿などが描かれています。また、左右と下の段の四角く区切られている部分には、極楽浄土に生まれ変わる様子を説いた説話が場面ごとに図示

されています。向かつて左側には阿闍世王の説話、右側には極楽浄土を観る方法、下は来迎図（理想的な往生の姿から、罪を犯した人が迎える往生の姿までを現わす九つの図）が描かれ、中央の極楽浄土の景観とも深く結びついています。

これらは浄土教の教えをわかりやすく伝えるために描かれたもので、同じ構図のものが当麻寺（奈良県）に残されているところから当麻曼陀羅と呼ばれています。

参考にした資料

- \*『仏教事典』日本佛教学会／編 丸善出版
- \*『研究紀要 第3号』戸田市立郷土博物館
- \*「戸田市ホームページ」市指定文化財（常福寺当麻曼荼羅）」  
<https://www.city.toda.saitama.jp/site/bunkazai/kyo-syogai-gaku-prop-mandara.html>
- \*常麻寺 奥院ホームページ「常麻曼陀羅 一幅」  
<http://www.taimadera.or.jp/about/aw/taimamandara.html>

## 図書館のココに注目

### 「まりんスマイル研究部 海の環境展示」 開催報告

11月、上戸田分館では小学生による有志のグループ「まりんスマイル研究部」による海の環境展示を行いました。

この展示は、子どもたちが自分たちで考えて上戸田分館へ企画を持ち込んだところからスタートしました。職員と一緒に展示物やレイアウト等、相談しながら、海の環境について「魚種交代」と「まりんDAY」の2つのテーマを中心に展示を作りあげていきました。

「魚種交代」とは、温暖化の影響で海の生き物の生息域が変わってしまうことです。三重県で獲れていたイセエビが茨城県付近に出現したり、北海道で獲れていたサマナガが獲れにくくなっているといった実例を紹介しました。



▲「まりんスマイル研究部」のメンバー。展示の出来栄を、最終チェック中！

「魚種交代」の原因である温暖化問題の解決案として「まりんスマイル研究部」は、週に1回魚を食べる日を作る「まりんDAY」を提案しました。飼育過程でCO<sub>2</sub>を多く排出する牛や豚の肉を魚や野菜に置きかえることで、CO<sub>2</sub>削減に貢献できる取り組みです。

オリジナルのキャラクターイラストを使用したPOPや写真を使った展示は、海を大切に思う気持ちや伝わるとても素敵な研究発表となりました。上戸田分館では学生や市民の皆さんの学びを応援しています。気になることがあればお気軽にお声がけください。

なお、本展示は2026年2月11日開催予定の「とだハピ祭り」でも出展予定です。興味のある方はぜひご覧ください。