

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？



【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。



『虫ぎらいはなるかな？』 ⇨この本のとあるフレーズに、ハッ！として書きました。

金井真紀／文と絵
理論社

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

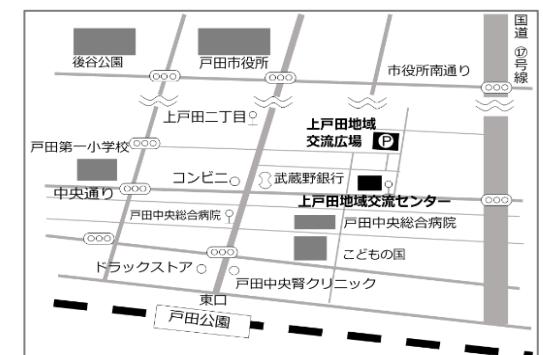
開館時間

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)



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 kmitoda7kouryu@ipal-friendship.net
戸田市立図書館上戸田分館
TEL 048-442-1211 FAX 048-229-3824
Mail kmitoda7toshokan@ipal-friendship.net
責任／フレンドシップ上戸田共同事業体

あいパル

PALDISE

2026
1
Vol.126
【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 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

あいパルみんなの 防災DAY'S

1/24(土) ~ 2/1(日)

ペット防災展示
図書館展示
防災グッズ販売あり！

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



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



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。もし災害が起った時には、みんなで助け合えるような仲間をつくりたいと思います。

◆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



1/31(土)
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

【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

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



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



あいパルサポートーズ倶楽部紹介 オカリナサークル パル

Vol.10



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、どこかフェスティバルでの演奏や、介護施設など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。」とお話ししてくださいました、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 斎藤 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、なかなか見ることのできない
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 ハ短調 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。

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

※画像は昨年のイベントの様子です

講座案内



赤ちゃんとママ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
一、(株)ヤマシタ
料金: 無料 申込: 1/4(日)~



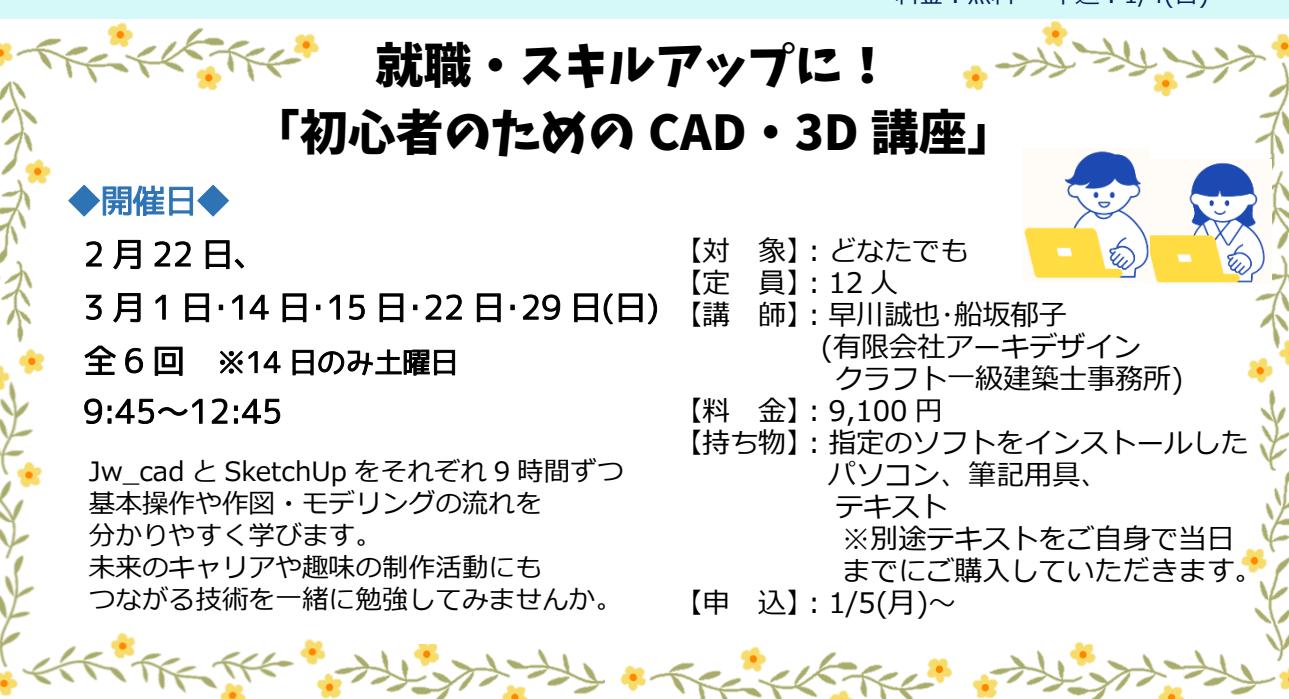
基礎的なテクニックを身につけたい人のための 「UKULELE 初級ベーシック講座」

2月1日・8日・15日・22日(日)
全4回
13:00~15:00
対象: 小学5年生以上
定員: 20人
講師: 山口まく
料金: 3,200円
申込: 1/5(月)~



曲に合った弾き方を学びたい人のための 「UKULELE 中級講座」

2月1日・8日・15日・22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: 1/5(月)~



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
つながる技術と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)~



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 毎週土
9:30～ どなたでも ※雨天時は室内で開催 1日のはじまりにラジオ体操 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
1月 10日・24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
1月 13日・27日(火) 「鯛」、「焼き餅」 10:00～11:00 定員：各 24 人 料金：各 20 円
1月 12日(月・祝) 10:30～11:30
2月 1日(日) 10:30～11:30



パルシアターと かみとだおはなし会
1月 12日(月・祝) 10:30～11:30
2月 1日(日) 10:30～11:30
どなたでも 定員：各 30 人
※開演 20 分前から受付開始 上映作品 1月「おまえうまそだな」 2月「長ぐつをはいたねこ」

第2・4月 オセロひろば
1月 12日・26日(月) 10:00～11:00 どなたでも 定員：各 5 組(10 人)

第3土 こども 初心者のための 囲碁将棋ひろば
1月 17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
1月 25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

大人のパルシアター
1月 12日(月・祝) 13:00～15:15 どなたでも 定員：60 人 ※開場は 20 分前から 上映作品「心の旅路」 事前申込制、申込受付中

毎週木 めりえセラピーで リラックス
1月 8日・15日・22日・ 29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！
1月 7日・14日・21日・ 28日(水) 10:00～10:30 どなたでも

金 赤ちゃん おはなし会
1月 9日・16日・30日(金) 10:30～11:30 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
1月 23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
2月 2日(月) 10:30～11:30 どなたでも 申込：1/10(土)～ 发声練習・喉と体をほぐす ストレッチを行い みんなで歌います。

日 かみとだ おはなし会
1月 18日(日) 10:30～11:30 3歳児～小学校低学年 定員：10 組(20 人) テーマ「うま」 工作は「ゆらゆらおうま」 を作ります。



モレックひろば
1月 10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。

土 ウクレレひろば
1月 10日(土) 15:00～17:00 小学 5 年生以上 会場：キッチンスタジオ 料金：1,000 円 持ち物：ウクレレ、上履き

スマホやパソコンで… 図書館をもっと便利に！ 指定順予約

「シリーズ順（上巻・下巻順）に借りたい」「自分の読みたい順番に予約したい」といったお悩みには、受け取りたい順番に本が予約できる【指定順予約】機能が便利です！



【指定順予約】※受取希望順に本の予約をする

指定順予約とは…

予約した本をシリーズ順や希望する順番で受取ができる機能です。上下巻やシリーズ物の予約にお勧めです。

1

予約したい資料を予約カートに入れる

検索結果一覧から「予約を入れる」を選択することで「予約カート」に資料が入ります。
書誌詳細画面からは「予約カートへ」を選択してください。

2

指定順予約したい本を選択する

予約カート一覧の中で、順番に受け取りたい本のチェックボックスにチェックを入れます。
一覧の上部にある「指定順予約」を押します。



3

受取順を決めて指定順予約を設定する

受取順指定の画面で、先に受け取りたい本を上から順番に設定します。「上へ↑」「下へ↓」で順番を組み替えることができます。最後に「指定順予約をする」を押します。

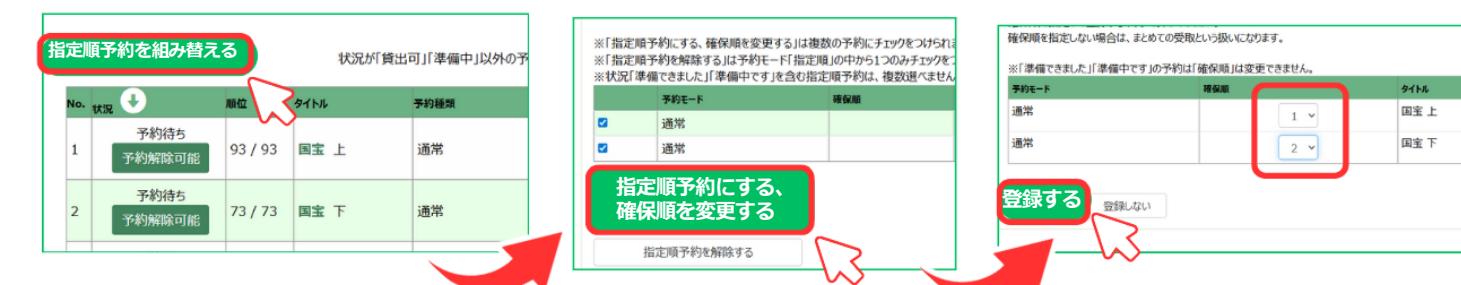


4

予約をしたあとに指定順に設定したい

利用者のページから予約一覧を開き、「指定順予約を組み替える」を押します。
2と同様に指定順にしたい本にチェックを入れ、「指定順予約にする」を押します。
プルダウンで順番を入力し、「登録する」を押すと指定順予約に変更されます。

※すでに準備ができた本、「準備中」の本の予約は指定順に設定できません



スマホ版の操作や、不明点は図書館カウンターで問い合わせください。

