

あいソパル

PALDISE

2026
Vol.129

4

【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】

第4回あいソパル音楽祭 / 戸田市IT ボランティアの会紹介 / TODA 暮らし EXPO /
あいソパル コンサート / 大人の寺子屋 はじめよう！楽しい音楽

講座・イベント案内 / 私の大切な一冊 /
手始めの3冊 / ハッとして！GOODカード

第4回 あいパル音楽祭

2026年
5/9(土)、10(日) 9:30~17:00



戸田市内外から様々な方が集まるあいパル音楽祭、
第4回を迎える今年は、発表**46**団体、出展**24**団体にご参加いただきます！

出演者と出展者のコラボレーションイベントも盛りたくさん♪
時間等の詳細は、今後発行されるリーフレットをご覧ください。

※内容は変更になる可能性があります。

ラジオ体操 スペシャルバージョン

あいパル音楽祭の
オープニングは、
名物ラジオ体操から！
※5/9(土)のみ
9:30~



フィナーレ

出演団体の有志と会場のお客様とで、1日の終わりに
一緒に音楽を楽しむ目玉イベントです♪
心をついに歌う・演奏する様子は圧巻です。

5/9(土)16:30~合唱 5/10(日)16:30~合奏

広場・ホール・MUSIC+発表

出演団体による発表を行います。
吹奏楽、弦楽器、ドラム、ジャンベ、
南米楽器、太鼓、バンド、合唱、フラダンス、
チアリーディングなどなど！
個性豊かな発表をお楽しみください。

MUSIC+とは？

MUSIC+とは、アート作品
に囲まれながら生演奏を楽し
める新企画です。

模擬店も出店予定♪
お楽しみに！



陽花錦

オリジナルキーホルダーや3D絵の
制作体験。小さなお子様から大人まで
楽しめます。



川崎楽器

ギターの展示、演奏体験ひろば。
ミニステージで演奏もできます。
子ども用の用意もあります！



Mizuki♡Violin

Mizuki♡Violinです。
バイオリンやチェロの構え方や音を
出す体験ができます。ぜひ遊びにきて
ください！※5/10(日)のみ



enen handmade

カラフルなモールと花ビーズを組み合
わせて、かわいい音符のデコワーク
ショップ体験！楽器のお供に、音楽好
きな方へのプレゼントにもおすすめ！



&T~♡sami~

音楽祭限定！音楽にまつわるデザイン
の生地でロゼットとキーホルダーが
つくれます♪その他ウクレレグッズや
母の日プレゼントにおすすめな作品の
販売もあります。



あいパル BO-SAI Club

手作りホイッスル制作のWSと、被災
時の救助要請支援ツールと情報収集
ツールの展示、防災関連最新情報の
パネル展示を行います。音に関連した
防災グッズもあります。



あいパル講師 on ウクレレ

あいパルで毎度おなじみのウクレレ
無料体験を今年も開催します！
ウクレレを初めて触る人も、楽しめ
ます。ぜひ遊びにきてください！
みんなで楽しく弾いてみよう！



すこやかボイス

子ども向け紙芝居絵本の読みきかせ、
わらべうたなど、親子で楽しく遊び
ましょう！今年は、初めてエプロン
シアター「おおきなかぶ」を上演する
よ！※5/9(土)のみ



漫ろ画廊

デジタルの似顔絵
音楽祭の記念に！
スマートフォンから受け取れます。



熊吉らぼ

シンセサイザーで色々な音を出したり
作ったりしてみよう。自分の声
を変えたりもできるよ！



和楽器×お茶

和室でお茶を楽しんだ後、
和楽器の演奏を聴きます。
5/9(土)演奏：箏春会〈琴〉
お茶：一絵会・翠会
5/10(日)演奏：津軽三味線貴秀会
お茶：かめや ※有料



生演奏×読み聞かせ『14 ひきのあさごはん』

絵本の読み聞かせとの
コラボレーション♪
演奏：戸田ルネッサ吹奏楽団
〈木管アンサンブル〉
※5/10(日)のみ



カレー&ミュージック

キッチンパル Buono
(ボーン)さんのカレーを
味わえます。発表団体の
生演奏も楽しめます♪
※有料



音の出るおもちゃ コーナー

未就学児と保護者向けの
キッズスペース

楽器体験コーナー

オタマトーンやカリンバなど

音楽であそぼう！ コーナー

作った楽器と生演奏でコラボ
しよう♪

楽器工作

紙コップを使った楽器の制作

Vol.13 あいパルサポーターズ倶楽部紹介

NPO 法人戸田市ITボランティアの会



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！

スマホ相談の
様子



市民の「困った」に寄り添う

2001年に任意団体として設立し、2004年にNPO法人の認定を受けたITボランティアの会は、公民館でのパソコン講座から活動をスタートしました。以来20年以上にわたり、地域の皆さんのデジタルライフを支えています。現在ではパソコン・スマートフォンの活用相談など多岐にわたる活動を展開しており、あいパルでは第2・4木曜日、14時～16時にスマホ・パソコン相談を行っています。

「市民による、市民のためのIT支援」という活動理念のもと、IT好きのボランティアたちが、参加者一人ひとりのペースに合わせて丁寧にサポートしています。そのため、分からないことを気兼ねなく質問できる、アットホームな雰囲気も大きな魅力です。

取材に伺った日には、Wi-Fiの接続方法についての相談にいらっしゃる方がおり、スマートフォンを片手に画面を一緒に確認しながら、ゆっくりと丁寧に説明する姿が印象的でした。小さな疑問にも真摯に向き合う姿勢が、信頼関係につながっています。また、2月・3月には「はじめてのスマートフォン」、「はじめてのzoom」といった講座を実施し、あいパルフェスタでもスマホ・パソコンなんでも相談やSNS体験を行いました。楽しく学べる機会づくりに力を注いでいます。

活動を通じて新しい仲間と出会えることも魅力の一つ。世代やバックグラウンドの異なる人たちが、ITという共通のテーマでつながり、互いに学び合うことで、自身のスキルアップにもつながっています。楽しみながら地域貢献ができる、やりがいのある活動です。

入会を考えている人へのメッセージ

「ITが好きだけど、どう活かせばいいかわからない」「地域のために何か貢献したい」そんな思いをお持ちの方、ぜひ私たちと一緒に活動しませんか？特別なスキルや経験は必要ありません。あなたの「好き」や「得意」を活かして、誰かの「困った」を解決するお手伝いをしてみませんか。

もちろん、初めての方でも安心して活動できるよう、経験豊富なメンバーがしっかりサポートします。活動を通じて、あなたのITスキルをさらに高めながら、地域社会に貢献する喜びを感じてみませんか。まずは見学からでも大歓迎です。あなたからのご連絡を心よりお待ちしております。

活動日：原則第2・4木曜日 14時～16時 入会金：なし 年会費：2,000円

問合せ先：080-3397-3487【清水】

2026 TODA くらし Expo

上戸田地域交流センター「あいパル」1F・広場

4.19^{SUN} 11:00-16:00

戸田のくらしを
もっともっとおもしろくする、

「たぶん」 世界一小さな 博覧会！

TODAくらしEXPOは、

まもる めぐる つながる ……

3つのテーマのもとに生まれた、
（たぶん）世界一小さな博覧会！

戸田にまつわる個性豊かな企業やお店、
まちの未来が見えてくるプロジェクト、
住民参加型のフリーなマルシェ、
知っておくと安心な市の助成制度展示などなど、
みどころ満載！

予約も入場料も一切不要！

みんなで気楽に遊びにきてください！

お問い合わせ先：048-443-7781（トダくらし不動産）

あいパルのコンサート

6月20日(土)
弦楽三重奏

アフタヌーンコンサート

開場 12:30 開演 13:00

料金 大人 700円

子ども（小学生以下）500円

1歳未満無料

＜演奏者＞小池弘之（ヴァイオリン）、
小池里枝（ヴァイオリン）、
成瀬 かわり（ヴィオラ）

申込
4/5(日)～

あいパルコンサート vol.36 イブニングコンサート

プログラム(予定)

・ハイドン
・ドヴォルザーク

など

開場 15:30 開演 16:00

料金 1,600円

大人の寺子屋

はじめよう！楽しい音楽

5月31日(日) 14:00～16:00

「ドヴォルザークについて」

対象：どなたでも

定員：30人

講師：小池弘之

料金：無料

申込
4/5(日)～

※イブニングコンサートは楽曲の解説を含みます。

※大人の前売り券は、当日のみ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）付き。

講座案内

大人からの手習い 暮らしに役立つペン習字「基本編」

5月16日・30日、6月13日・20日(土) 全4回

対象：どなたでも
定員：24人
講師：飯塚稚世
料金：3,200円
申込：4/5(日)～

内容：
1日目 楷書(漢字)のルールを学ぶ
2日目 ひらがな、カタカナを学ぶ
3・4日目 行書(漢字)のルールを学ぶ



美姿勢エクササイズ

5月2日・16日・23日・30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：4/6(月)～



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」

5月3日・17日・24日・31日(日)
全4回
13:00～15:00
対象：小学5年生以上
定員：20人
講師：山口まぐ
料金：3,200円
申込：4/5(日)～



曲に合った弾き方を学びたい人のための 「UKULELE 中級講座」

5月3日・17日・24日・31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：4/5(日)～



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

★5月21日(木) ☆4月16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：1,000円(保険料込)
申込：★4/5(日)～ ☆受付中



写真は過去の講座で参加者がはじめて作った餃子です

メンスキッチン 料理初心者のための手始めの三品

★5月16日(土) ☆4月25日(土)
10:00～13:00
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：★4/5(日)～ ☆受付中



双眼鏡・望遠鏡を使って見る 戸田の星空観望会

4月4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：受付中

申込・問い合わせ 申込方法：窓口・電話(Tel.048-229-3133) 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。



赤ちゃん向け講座

♪パパ・ママの声♪

赤ちゃん和妈妈のための ニコニコたいむ



プチリニューアル♪
性別ならではのお話や
情報共有もしましょう

5月12日・19日(火)
※19日は男の子デー
10:00～12:00
対象：0歳児(1ヶ月健診終了後～)
と母親
※19日は男の子と母親
定員：各7組
講師：小村陽子
料金：各700円(保険料込)
申込：4/5(日)～

・同年代ママとの交流ができてよかった。
・家でやっていた手遊びやマッサージの
バリエーションが増えた。
・親も子ども遊びながらリフレッシュできて
楽しかった。子育てのわからない点を
助産師や参加しているママたちに聞けて
不安も解消できた。

パパと一緒にふれあいタイム



手形がとれて
思い出になった♪

★5月17日(日)
☆4月12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：★4/5(日)～ ☆受付中

・パパ主体の動きのあるふれあいで、
普段とは違った子どもの表情を見るこ
とができてよかった。
・手遊びをしながら抱っこ仕方を教え
てもらい、離乳食・育児全般の話を
共有したりと、とても勉強になった。
・他の家族の休日の過ごし方が聞けて
参考になった。

ヴァイオリンと一緒に リトミックA・B



4月18日(土)
A 10:00～10:40 B 11:10～11:50
対象：A 0歳～2歳未満の子と保護者
B 1歳6ヶ月～未就学児と保護者
定員：各35人
講師：小池里枝(ヴァイオリン)
栗原久恵(ピアノ)
料金：大人300円、
子ども200円、0歳児無料
申込：受付中

・季節に合わせた曲や子どもに人気の
アニメの音楽で、とても楽しく体を
動かしてあっという間だった。
・子どもが、初めて聞くヴァイオリン
の音色をじーっと聞いていた。
・子どもの新しい一面も見られて
よかった。

ハワイアンリトミックA・B・C



5月14日・28日、
6月11日・25日、
7月9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～未就学児と保護者
C 6ヶ月～未就学児と保護者
定員：A 15組 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：4/7(火)～

・回を重ねるごとに息子もお友だちも
ノリノリ&成長を感じ親子で
楽しめた。
・初めてリトミックに参加して、
楽しくできるか心配だったが、
参加してから家でも歌に合わせて
踊るようになった。

🦋 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 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  4月11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 4月14日・28日(火) 「バナナ」、「孔雀」 10:00～11:00 定員：各24人 料金：無料	パルシアターと かみとだおはなし会  4月5日(日)10:30～11:30 5月6日(水)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 4月「花さかじいさん」ほか 5月「はたらく車ちヨロQ物語」
第2・4月 オセロひろば 4月13日・27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 4月4日・18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 4月26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	かみとだ おはなし会 4月19日(日) 10:30～11:30 3歳児～小学校低学年 定員：10組(20人) テーマは「おともだち」。 工作は「びよんびよんうさぎ」 を作ります。
毎週木 めりえセラピーで リラックス 4月2日・9日・16日・ 23日・30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！ 4月1日・8日・15日・22 日(水) 10:00～10:30 どなたでも	金 赤ちゃん おはなし会 4月3日・10日・17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 4月24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 おしゃべり講師と あの頃のメロディをもう1度！ まちの歌声ひろば 5月11日(月) 10:20～11:20 どなたでも 申込：4/10(金)～ 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。	土 ウクレレひろば 4月11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	あいパルの健康フリーイベント おしゃべり コミュニティルーム  4月8日(水)・23日(木) 10:00～12:00 どなたでも 話して、遊んで、みんなで楽しく健康になりましょう！ 握力・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  4月8日(水)・23日(木)・ 24日(金) 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。 Tel.048-229-3133 ※お一人30分までです	
モルックひろば 4月18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	絵本カフェ 4月19日(日) 14:00～15:30 中学生以上 定員：15人 テーマ「おむすびころりん」 ※事前申込制 申込・問合せは上戸田分館 (Tel.048-442-1211)へ		

🎵 新年度デビュー♪

📖 図書館を使ってみよう！ 貸出券を作るには

戸田市立図書館で本を借りたり、自習席の利用・予約(中央図書館)、グループ学習室の利用(上戸田分館)には、貸出券を作成するための利用者登録が必要です。



利用者登録できる人

- ・戸田市、蕨市、川口市、草加市、さいたま市、朝霞市、和光市、板橋区または北区に住んでいる人
- ・戸田市に通勤または通学している人

利用者登録に必要なもの

- ・住所と氏名及び生年月日が確認できるもの(マイナンバーカード、免許証等の原本)
- ※現在は「健康保険証」は本人確認書類としてご利用いただけません。
- また、「資格確認書」1点のみではご利用できませんので、ご注意ください。
- ・通勤または通学している人は、勤務先または学校の所在地を確認できるもの



●住所と氏名、生年月日が確認できるもの(原本)



●保険証は使えません



●申請者本人が来館してください

貸出券の有効期間

- ・有効期間は、1年間です。1年ごとに手続きが必要です。更新手続きには、上記の「利用者登録に必要なもの」を提示してください。
- ・マイナンバーカードを貸出券と連携させている方は、有効期間が自動で更新されます。連携手続き等の詳細については、図書館ホームページやカウンターにてお問合せください。

図書館に行かなくても登録手続きができます！

- 戸田市スマート申請システムにより、利用者登録がスマートフォンやパソコンから行えます。手続きについては、図書館カウンターでお尋ねいただくか、図書館ホームページ またはミニコミ誌『PALDISE』2026年3月号をご覧ください。
- ※スマート申請をされた方には、カードタイプの貸出券は発行されません。
- ※手続き後、審査のため登録完了するまで数日お時間をいただきます。



戸田市立図書館
ホームページ

私の大切な一冊 57

学校と地域をつなぐサポーター

戸田市家庭教育支援チーム
ゆるぶらっとフォーム.Well-being-らぼ

伊藤 愛美



▲伊藤 愛美

あなたの大切な一冊は何ですか？思い出の本、何度も読み返した本、人生を変えた本。

その一冊の本の紹介を通して、その人の懐かしい思い出や人生観、人柄の一端を紹介するページです。

末娘が小学校に入学したら、子育て支援の仕事に就こうと考えていました。保育園？幼稚園？どんな現場で働こうかと、いろいろ考えていたんです。いよいよ入学のタイミングで、思いもよらないコロナ禍の一斉休校！未知の世界の始まりでした。一体どんな学校生活が始まってしまうのか…。子どもたちより私自身が不安だらけだったと思います。

ようやく学校再開という時に、兄妹一緒にの学校なら安心かな…と思いつつ、居ても立ってもいられない心境でした。「家に居ても落ち着かないから、一緒に学校に行ってみよう」そう思ったらあとは勢いです。トイレ掃除のおばちゃんとして学校に入ることを、校長先生に志願しました。

とにかくコロナ禍の学校現場を、みんなが安心して過ごせる学びの居場所にしたかったのです。

夏休みが明ける頃には、ただのトイレ掃除のおばちゃんから、毎日学校にいるサポーターになっていました。人生の大きな転機となりました。

サポーターとしての活動に迷いが出た頃、偶然見つけたのが、映画『みんなの学校』の木村泰子さんの記事でした。関連する書籍や動画記事を片っ端から読み、視聴しました。「人が動けば空気が変わる。自分たちの居場所が自分たちでつくる当事者になる」その想いに共感してくれた仲間と、『ゆるぶらっとフォーム.Well-being-らぼ』というサポーターチームをつくりました。「学校と地域を、こどもと大人が安心してわくわく学び合う居場所（学びの場）にするために、一人でも多くの人の安全基地になる」ことを一番の目的として、様々な活動をしてきました。チームのメンバーが揃って活動することはほとんどありません。それぞれが自分にできることを、学校や地域の中で実践しています。

木村泰子さんの数々の本の中で、時々読み返したくなるのは『ほんとのこと』は、親にはいえないです。一人でも多くの人の安全基地になるための大切なヒントが、温かい言葉の中に溢れています。



『ほんとのこと』は、親にはいえない子どもの言葉を生み出す対話
木村泰子／著
家の光協会

「どんな子も、一人ぼっちにならないように」と、本の一番最初に書かれています。自分が信じて活動していても、迷いが出ることがあります。そんな時にこの言葉を目にとると、サポーターの目的からずれずにいることができるのです。今では乳幼児の子育て支援の仕事にも就き、地域コーディネーターの活動もはじめました。学校現場のサポーターをはじめたおかげで、自分の居場所を見つけました。

子育て支援を仕事にしていますが、私自身の子育てはいつも地域の人に支えてもらっています。年頃の我が子との関わり方が難しく感じる時、地域の人はいつも親としての私を救ってくれます。素敵な地域の人たちに支えられながら、私自身も安全基地になれるように、今日も元気に生きたいです。



【No.55】
手始めの3冊
本を読むための本



チャレンジを応援する本

『難しい本をどう読むか』

斎藤孝／著 草思社

『10代のための読書地図』
本館の雑誌編集部／編 本の雑誌社

紹介者は、書評家と全国の書店員という、あまたの本を知り、読者の近くにいる人たちが、10代に向けたブックガイドですが、「10代のうちに読みたかった本」と薦めるほどの良い本なら、どんな世代が読んでも間違いはいはず。そう感じられる、熱意溢れる文章が並びます。

「学校」「友達」と、若者世代ならではのジャンルもありますが、「仕事」「恋愛」「警察」など、大人にも人気のジャンルも。

何を讀もうか、迷った時に頼れるガイドです。

読み方の伝授をしてくれる「理論編」、時代背景や著者の視点などを解説しながら読み進めてみる「実践編」の2部構成です。「実践編」ではもちろん、最後まで読みません。続きは、自分の力で！補助輪のように、自信を得られる1冊です。



元気がもてる絵本と出会う本

『明日も生きていこうと思える絵本101』

赤城かん子／著 草思社

子どものもの、というイメージが強い絵本ですが、戦争や死というハードなテーマ、数学や自然科学などの大人でも説明しにくい分野も扱い、実は大人にとっても読みごたえがあります。

しかし、読み継がれる良い絵本は図書館に多数ありますが、棚から探すのは一苦労。まずは本書の目次で気になるテーマを選び、1冊を見つけるのがおすすめです。まだ知らない世界との出会いにワクワクしたい方、絵本コーナーでお待ちしています。

事前受付不要で当日気軽に参加できる
上戸田分館のおはなし会をまとめてご紹介！
初めての方も、ぜひお越しください♪
会場は当日あいぱる入口掲示をご確認ください。



★おはなし会は当日会場で受付
★おはなしのバスケットは1階センター窓口で受付



かみとだおはなし会

対象 0～3歳児とその保護者 赤ちゃんおはなし会

絵本・紙芝居や
ふれあい手遊び・童謡など。
毎週金曜日 10:30～11:00
※受付開始 10分前から

みんなでパルるんひろば

おはなし会の後は、保護者同士の交流や
保健師への相談ができる時間です。
第4金曜日 10:30～11:30
※受付開始 10分前から

「みんなでパルるんひろば」内交流の時間開催

おうちで絵本相談

どんな絵本を選んだらいい？読んでも聞いてくれない…。
絵本の疑問や悩みを司書に相談できます。

対象 3歳児～小学校低学年

パルシアターと かみとだおはなし会

昔話や名作アニメの上映と
セットのおはなし会です。
第1日曜日 10:30～11:30
※受付開始 20分前から

かみとだおはなし会

大型絵本の読み聞かせがあります。
毎月のテーマにあわせた工作もするよ♪
第3日曜日 10:30～11:30
※受付開始 10分前から

対象：0～5歳児とその保護者

おはなしのバスケット ～わたしの絵本タイム～

好きなテーマを選んで1対1の
読み聞かせや手遊びが楽しめます。
1回約15分、おはなしデビューにも♪
毎週火曜日・金曜日
14:00～16:00のあいだ



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？



『あいては人か話か
ときワニかもしません』
レーナ・スコーグホルム／著
御船由美子／訳
サンマーク出版

【ハッとして！GOOD ポイント】 ポジティブ&ネガティブな伝染

人は、相手の表情や声の調子に影響を受けます。本書ではポジティブな言動もネガティブな言動も、同じように周囲に広がると述べられています。周りの人の雰囲気は自然に決まるものではありません。前向きな言葉を選ぶという、シンプルな行動から過ごしやすいを作ることができる。そのことを、会話をするとき心掛けていきたいと思いました。



◀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

センター休館日 4/20(月)

図書館休館日 4/20(月)、4/30(木)

清掃スタッフ募集中

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
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」4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

2026年4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 ★10:00～ 脳トレ体操	2 ★10:00～ ぬりえセラピー	3 ★10:30～ 赤ちゃんおはなし会	4 ★13:00～ 囲碁将棋ひろば	5 ★10:30～ バルシアターと かみとだおはなし会
6 ★10:20～ まちの歌声ひろば	7 	8 ★10:00～ 脳トレ体操 ★10:00～ 健康相談& コミュニティルーム	9 ★10:00～ ぬりえセラピー	10 ★10:30～ 赤ちゃんおはなし会	11 ★11:00～ おもちゃの病院 ★15:00～ ウクレレひろば	12
13 ★10:00～ オセロひろば	14 ★10:00～ 新聞ちぎり絵	15 ★10:00～ 脳トレ体操	16 ★10:00～ ぬりえセラピー	17 ★10:30～ 赤ちゃんおはなし会	18 ★10:30～ モルックひろば ★13:00～ 囲碁将棋ひろば	19 ★10:30～ かみとだおはなし会 ★TODA くらしEXPO
20 休館日	21 	22 ★10:00～ 脳トレ体操	23 ★10:00～ ぬりえセラピー ★10:00～ 健康相談& コミュニティルーム	24 ★10:30～ みんなで パレルんひろば	25 	26 ★13:00～ ボードゲーム ひろば
27 ★10:00～ オセロひろば	28 ★10:00～ 新聞ちぎり絵	29 昭和の日	30 ★10:00～ ぬりえセラピー 図書館休館日	～第4回 あいパル音楽祭～ 5月9日(土)、5月10日(日) 9:30～17:00  ステージ発表や、音楽とのコラボイベントが盛りだくさん！ 詳しくは館内にて配布のパンフレットをご覧ください♪		



戸田の暮らしをもっともっと面白くする、世界一小さな博覧会！ TODAくらしEXPOは、「まもる」「めぐる」「つながる」3つのテーマのもとに

TODAくらしEXPO

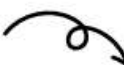
4月19日(日) 11:00～16:00

主催：トダくらし不動産 by 平和建設株式会社(宅建協会南彩支部会員)/トダブیس/はねとくも
協力：戸田市/上戸田地域交流センター「あいパル」/NPO法人CHAR/HUB&STOCK

生まれた、(たぶん)世界一小さな博覧会！

戸田にまつわる個性豊かな企業やお店、まちの未来が見えてくるプロジェクト、住民参加型のマルシェ、知っておくと安心な市の助成制度展示などなど、みどころ満載！
予約も入場料も一切不要！みんなで気軽に遊びにきてください！

フリーイベントの一覧と詳細はこちら



2026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。

まちの 歌声ひろば	10:20～11:20 ※入場は10:00から 3Fホール どなたでも、80人 事前申込制(前月の10日～申込開始) 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。	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 話して、遊んで、みんなで楽しく健康になりましょう！ 握力、血圧測定、プチ脳トレ、座ったままでできる簡単な体操も行います。
ウクレレ ひろば	15:00～17:00 2Fキッチンスタジオ 小学5年生以上 料金：1,000円 持ち物：ウクレレ(レンタルはありません)、上履き/スリッパ かんたん1DAYレッスン、ウクレレよろず相談、オープンマイク ほか	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ことや、子育ての悩みを相談してみませんか。10:00～12:00 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。
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。	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。
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：無料 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。4月は「バナナ」、「孔雀」をつくります。会場でちぎり絵で使う新聞紙の寄付をお願いします。	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。
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。	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。
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。	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 4月は「花さかじいさん」ほか短編アニメ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。
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。親子でのご参加也大歓迎です！ 囲碁・将棋をボランティアが丁寧に教えてくれます。	かみとだ おはなし会	10:30～11:30 3F研修室 3歳児～小学校低学年、10組(20人) テーマにあわせた絵本や手遊び、大型絵本も！工作とセットのおはなし会です。 4月のテーマは「おともだち」。工作は「ぴょんぴょんうさぎ」を作ります。
ボードゲーム ひろば	13:00～16:30 3Fアトリエ 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。	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。

※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

歩くことはなぜ必要か？

戸田市の健康寿命は埼玉県の平均より短い状況です。身体活動・運動の量が多い人は、少ない人と比較して、糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症リスクが低いことが報告されています。
出典：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（厚生労働省）

とだウエルネスマイレージ参加者を募集しています！

とだウエルネスマイレージは、健康アプリ「コバトンALKOOマイレージ」に参加登録することで、楽しくウォーキングに取り組むことができる事業です。毎日の歩数が自動で記録でき、歩数に応じて獲得できるポイントを貯めると、抽選で賞品が当たります。

戸田市独自の「とだウエルネスマイレージ抽選会」も年1回開催！ぜひご参加ください。

すでに、登録済みの方は、アプリ上「コバトンALKOOマイレージ」専用ページ内の登録情報が正しく登録されているかご確認ください。



ウォーキングで健康寿命を延ばしましょう！



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！

市ホームページはこちら
(参加登録方法) ▼

