



困った時・悩んでいる時の相談窓口 (DV相談・性に関するお悩み・LGBTQ関連等)

秘密は厳守します。一人で悩まず、まずはお問い合わせください。



命の危険を感じたら
110番を！

相談内容	実施機関	相談時間	受付日	電話番号
・夫婦、家族、友達、性 など	上戸田地域交流センター「あいパル」	10:00～17:00 ※要予約(対面相談)	毎日(第3月曜日、年末年始除く。ただし、第3月曜日が祝日の場合は受付可能)	048-229-3133
・暴言、怒鳴る ・性的関係を強要 ・友人や家族間のやりとりをチェック ・生活費を渡さない など	戸田市配偶者暴力相談支援センター	8:30～17:15 ※面接は要予約	月～金曜日 (祝日、年末年始除く)	048-299-5886
・こころの健康についての不安や悩み	戸田市福祉保健センター (「こころの健康相談」)	9:00～12:00 13:00～16:00 電話、面接相談 ※面接は要予約	月～金曜日 (祝日、年末年始除く)	048-446-6453
・これはDV？ ・今すぐパートナーから逃げたい ・自分だけでなく子供も心配 など	DV相談プラス (内閣府)	24時間受付 ※チャット相談は12:00～22:00		0120-279-889
男性のための電話相談 ・職場の人間関係 ・家族・夫婦、DV ・生き方など男性全般の相談 など	埼玉県男女共同参画推進センター (With You さいたま)	11:00～15:00	毎月第1・3日曜日	048-601-2175

その他の埼玉県内相談窓口は
こちらからご覧いただけます



◆DV、セクハラ等に関する相談
◆人間関係、家族、夫婦の相談

◆仕事(就労・職場)に関する相談
◆犯罪被害に関する相談
◆法律に関する情報提供・相談など

上戸田地域交流センター「あいパル」は **戸田市の男女共同参画の推進拠点** です！

男女共同参画情報コーナー(1階 階段前)や、書架(2階 図書館分館)などを設置しています。

男女共同参画相談(電話予約 → 対面相談) 夫婦・家族・友達・性のことなどを相談できます。



ばるばるちゃん あい本

あいパルのイベント・講座を Pick up! ※詳細はあいパルのHPをご覧ください。

あいパルキャラクター

イベント名	内容	実施日	参加費	事前受付開始日
たんぽぽユースクリニック × 戸田中央産院	からだ、こころ、性について相談したり、本やグッズを見たり触れたりすることができます。あいパルの大型イベント内で開催します。	9月 6日(日) 12月 5日(土) 3月 6日(土) 10:00～16:00 予定	無料	不要
Pink Ribbon × Hula	フラダンスの発表、雑貨販売やワークショップを通して乳がんを知り、みんなで一緒に乳がんについて考えます。	10月11日(日) 10:00～16:00	一部有料	不要
映画上映会	男女共同参画に関する映画を観て、参加者同士で感想や思いを共有しながら交流します。	11月21日(土) 時間はあいパルミニコミ誌 PALDISE 等でご確認ください	無料	不要

性別にかかわらず いきいきと働ける市内の企業を紹介！

第16回

サーマル化工株式会社

1967年の創業以来、金属熱処理加工業として難易度の高い精密部品などの熱処理を行っています。中核事業となる「純水素を使用した磁気焼鈍処理」を独自のノウハウを基にして、顧客満足・感動を与えられる企業を目指しています。

当社は、社員一人ひとりの健康と幸福を重視し、年2回の健康診断の充実や長期休暇の拡大等、心身ともに健やかに働ける職場環境の整備に取り組んでいます。また、個々の能力が最大限に発揮されるよう教育体制の強化にも注力し、資格取得についても会社として全面的に支援しています。

近年は、ワークライフバランスの向上を目指し、男性の育児休業制度の推進や、介護特別休暇制度の導入等、性別を問わずそれぞれに適した働き方を実現できる環境づくりを進めています。

当社が掲げる「みんなが楽しく笑顔で仕事ができる環境」の実現に向けて、今後も柔軟な働き方の提案と制度の改善を継続してまいります。



～戸田市からのお知らせ～

戸田市
パートナーシップ・
ファミリーシップ
届出制度



男女共同参画
人材リスト



回覧

2026.7
Vol.75

戸田市男女共同参画情報紙



つばさ



戸田市男女共同参画キャラクター
「ビリーちゃん」「リブちゃん」



美女木ジャンクション

特集

今の私が一番好き。

～ルッキズムについて考える～

Contents

- ・特集
- ・困った時・悩んでいる時の相談窓口
- ・戸田市の男女共同参画の推進拠点「あいパル」のイベント
- ・性別にかかわらずいきいきと働ける市内の企業を紹介！
- ・戸田市からのお知らせ



「つばさ」の
バックナンバー
はこちらから

特集

今の私が一番好き。 ～ルッキズムについて考える～

みなさんは今の自分が一番好きですか？「自分の見た目は他人より劣っているのではないか」と不安になった経験が一度はあるのではないのでしょうか。それは、「ルッキズム」に影響されているからかもしれません。

ルッキズムとは、「Looks」（見た目）と「Ism」（主義）を組み合わせた造語で、人の価値を外見で判断し、差別や偏見をもつことです。ルッキズムを全く意識せずに過ごすことは、簡単ではないでしょう。ですが、「今の私が一番好き」と思い、自分らしさを表現することは、一度しかない人生をよりいきいきと生きるために必要なことです。

まずは日常的な場面や、今までの美の基準を振りかえり、ルッキズムについて考えてみませんか。

こんな場面にもルッキズムは隠れています

ルッキズムは、誰かを傷つけようとする言動だけでなく、何気ない会話や情報の中にも表れることがあります。身近な例から考えてみましょう。

日常会話

- ◆外見を話題のつかみにされる
- ◆身長・体格・肌・髪・年齢変化などについて、指摘されたり評価されたりする
- ◆体型と結びつけて食事量・食べ方を干渉される

学校・子ども同士

- ◆容姿や体型をからかわれる
- ◆友だちやきょうだいと比べられ、自分の外見に劣等感をもたされる

職場・就職活動

- ◆「清潔感」「華やかさ」など、仕事上の能力とは別に、外見の印象を優先される

SNS・メディア

- ◆加工された写真や美容情報、不安を煽る広告に触れ続けることで、見た目を優先する価値観に偏り、他人の外見を評価する言葉や自分への否定的なまなざしにつながる
- ◆公開された写真に「太った？」「老けたね」などと書きこむことで、ネガティブなコメントを誘発する

恋愛・結婚

- ◆内面を無視して外見ばかりを評価される

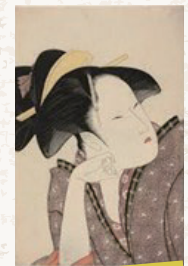
「美しさ」って何？

「見た目は大事」と言われます。特に女性は美しさで評価されがちです。しかし「美しさ」とはいったい何でしょう？

そもそも「美しさ」は時代や社会、地域や文化によってもそれぞれ異なります。例えば日本の場合、古代にはふっくらした下ぶくれの「瓜実顔」、江戸時代は切れ長な目で色白の面長が「美人」とされました。西洋から文化的に影響を受けた近代以降、特に戦後は、西洋的な立体的で華やかな顔がもてはやさ



源氏物語絵巻

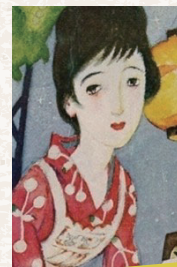


喜多川歌麿「美人画」

れましたが、最近では小顔で大きな目をしたやせ型の体形などが「美しい」とされています。

時代や地域によって「美しさ」の基準は異なりますが、これはあくまで社会的に力を持った人々の目線によって作られたものです。多くの人がそうした価値観を内面化して、自分自身や他者を外見で判断しがちになっているのは確かです。

しかし、大切なのはそんな基準に振り回されることなく、自分自身が持っている「個性」とそれが作り出す「美しさ」を磨き、大事にすることではないでしょうか。



竹下夢二の絵

心配している・ほめているつもりでもNGな言葉はある

「やせたけど、大丈夫？」

容姿の変化を指摘することは、病気・ストレス・ライフステージの変化など本人が抱える事情に踏み込む行為となりえます。

言い換えるなら・・・

久しぶり！会えてうれしいよ

体調を気遣うなら・・・

最近体の調子はどうですか？

「見た目がいいから得だね」

外見と能力・評価を結びつける発言は、本人の努力を否定し、外見へのプレッシャーを与えます。

言い換えるなら・・・

仕事ぶりが素晴らしいね！

「〇〇くんが一番かっこいい」

外見でランク付けすること自体が問題です。「一番」と言われた本人も、評価軸が外見であることに違和感やプレッシャーを感じます。

Point!
外見に
言及しないことが
大切！

▶▶▶ 外見への言及は、悪気なくとも相手を傷つける可能性があります。「ほめているから大丈夫」ではなく、受け手がどう感じたかが問題の本質であり、「外見に触れないこと」を基本にしてみましょう。

ルッキズムからの解放

本来、美しさの基準は人の感性によってさまざまなものです。しかし、すべての人や物に対して、外見上の画一的な価値基準をあてはめてしまうのがルッキズムです。これを基に評価、差別が行われる社会は、生きづらいものとなっています。見た目を優先する価値観が「ルッキズム」として言語化され、近年、そうした社会問題をなくしていこうという機運が高まってきました。

人を外見で判断することは、人の能力を活かし個性を認め合う男女共同参画社会の実現を阻害する要因ともなります。私たちは「ルッキズム」の存在に気づき「比べない・否定しない・決めつけない」という姿勢を持ち、互いに尊重し合い、多様な価値観を認め合いながら、誰もが暮らしやすい社会を目指していきましょう。



編集後記

今号の特集を通じて、外見への言葉や態度を見直す大切さを改めて感じました。何気ない一言や振る舞いにも、相手への敬意を込めていきたいです。

(織田)

以前、ある人を「美人」だと言った高齢者の男性に「それはNG」と説明すると納得していました。無意識の言動の意味を自覚することは大切ですね。

(大和田)

「オトコ女」と茶化されスカート履けない子どもでした。カラフルなランドセルやメンズメイクを見ると嬉しくなります。皆が自分らしく過ごせますように！

(杉山)

無意識のうちに人を見ただけで判断している自分に気づくということは、恐ろしいことです。厳密に考え始めると何気ない会話ができなくなってしまうかも・・・

(細井)

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？



『まだ何になるかわからない』
キボリノコノノ／著
実務教育出版

【ハッとして！GOOD ポイント】

「自分、失敗しないので」の本当の見方

偶然による産物のことを「セレンディピティ」と称するそうです。「100 回失敗しても 101 回目で成功したら、100 回分の失敗する方法を見つけたことになる」という名言も残っています。「失敗がない」というとかなり強気に聞こえますが、見方や思考を変えるだけで多くの可能性ができると思うと、失敗も楽しくなってくる気がします。

←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 なし

図書館休館日 7/31(金)

あいパル 戸田市 検索

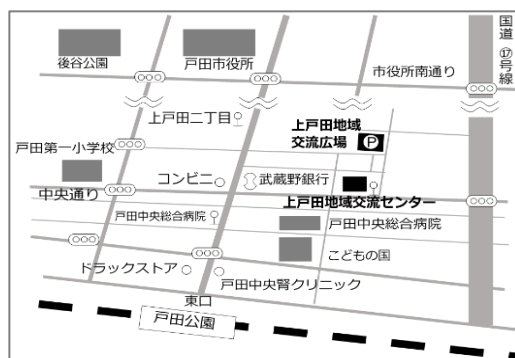
X(旧 Twitter)
Facebook
Instagram
LINE
YouTube



SNS 一覧

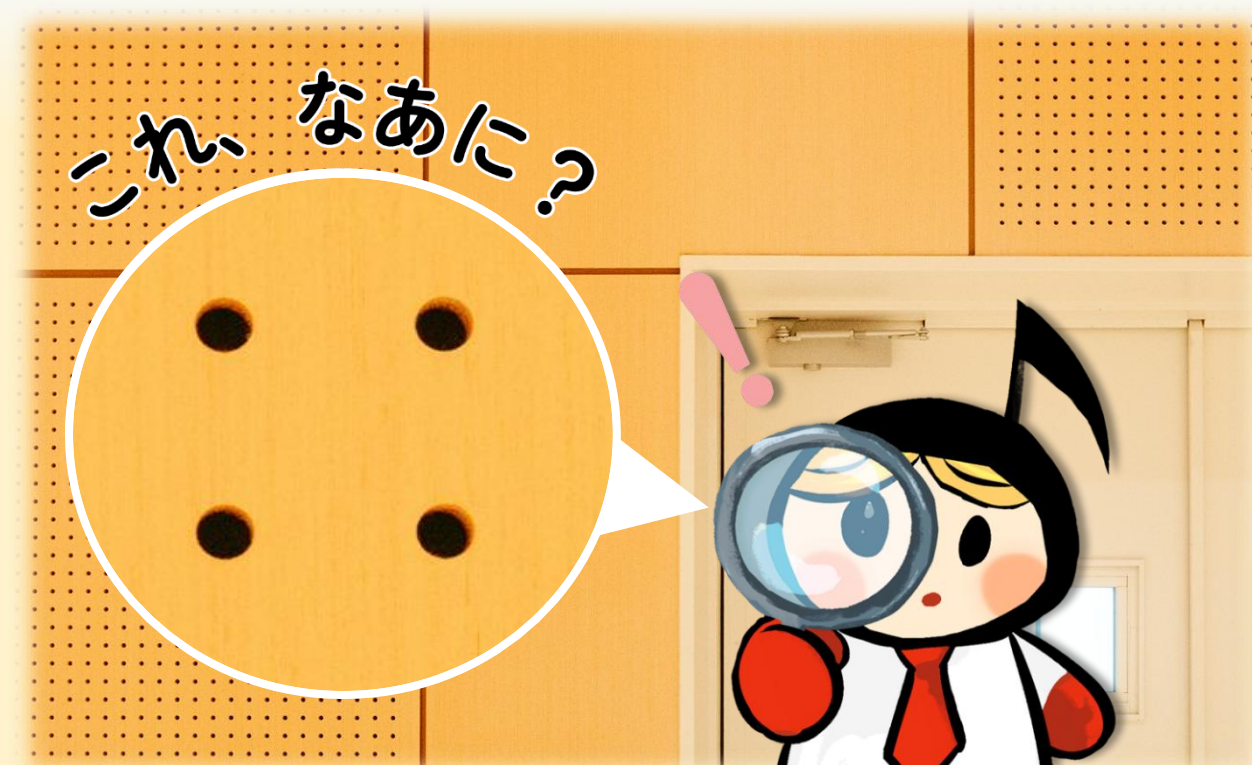


HP



上戸田地域交流センター・戸田市立図書館上戸田分館
「PALDISE」7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



ぱるぱるちゃんがあいパルをご案内！

あいパルにある、たくさんのふしぎを発見・解説！
答えはこの冊子のどこかにあるよ！

【特集】

この夏、あいパルでロボスポはじまる！ / あいパルの夏 /
ぱるぱるちゃんが行く！ あいパルにある、たくさんのふしぎ /
新コミュニティルーム / 音楽祭実行委員募集 / 男女共同参画パネル展

講座・イベント案内 / 図書館情報ステーションだより /
私の大切な一冊 / 手始めの3冊 / ハッとして！GOODカード



この夏、あいパルで、 ロボスポ始まる...



—— ロボットスポーツ、略して “ロボスポ” ——

作って、動かして、戦う。一人ひとりの個性や特技を活かして、大会を目指します。
技術と戦略、そしてチームワークが交差する、新しいスポーツです。



ワークショップ&ミニ大会

「はじめてのロボットスポーツ ～チームの力で勝利をつかめ!～」

【ワークショップ】

7/31(金)、8/1(土) 9:30～12:30 会場: 2階 グループ学習室

- ・ロボットの組み立て
 - ・ロボットの動作をプログラミング
 - ・ロボットスポーツの競技で実戦
- ※使用するロボットはレンタルです。



全3回 事前申込制
対象: 小学3年生～中学生
定員: 12人
料金: 20円(保険料)
申込: 受付中

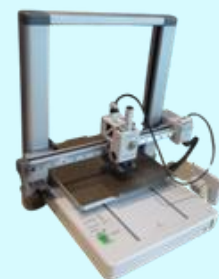
【大会】

8/9(日) 14:00～16:00 会場: 1階 多目的室

「ロボスポCUP in あいパル ～ここから始まる、わたしたちの挑戦～」

ワークショップ参加者でチームを作り、ロボDASHで競います。勝利を目指して力を合わせよう!

※出場は講座参加者のみ 見学は大歓迎です! ぜひお友達や保護者の方と一緒に来てください!



講座参加者は、「ロボスポクラブ」のメンバーとして、大会までの期間中、
グループ学習室を利用できます。チームで集まって、作戦会議や練習をしたり、
3Dプリンターでパーツを作ってロボットをカスタマイズしてみよう!

足立区でロボットスポーツ公式大会があります! ※出場は必須ではありません。

「第2回 ロボスポフェスタ in あだち」 9/22(火祝)・9/23(水祝)

開催競技: ロボDASH、ロボラリー、ロボ陣、ロボボード

会場: ギャラクシティ 〒123-0842 東京都足立区栗原 1-3-1

競技大会やロボットの展示、当日でも楽しめる体験が2日間ぎっしり!



第57回 大輪朝顔展示会

7月29日(水)～8月4日(火)

8:00～11:00

会場: あいパル正面広場



戸一小硬筆展

7月8日(水)～20日(月祝)

会場: 1階エレベーター前

夏休み書道教室



7月21日(火)・22日(水)・
23日(木)・24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: 受付中

小学生ランチ食育クッキング 「米粉バーガー・夏野菜スープ」



①8月6日(木) ②8月7日(金)
10:00～12:30
対象: ①小学3～6年生
②小学1・2年生
定員: 各20人
講師: 斎藤朋美
料金: 3,360円(保険料込)
申込: 7月5日(日)～

夏休みこどもボランティア



7月18日(土)～8月21日(金)
各事業・イベントの開催時間
対象: 小学生
定員: 30人
料金: 無料
申込: 受付中

あいパルまなぼーひろば



7月21日(火)～8月7日(金)
※土日を除く
10:30～12:00
対象: 小学生
料金: 100円
申込: 受付中

上戸田分館のイベント

※申込は上戸田分館窓口もしくは電話(TEL048-442-1211)にて p9にも図書館イベントのご案内があります

かみとだおはなし会 ～夏休みスペシャル～



「色の変化」をテーマに
楽しい実験工作もするよ!

7月19日(日)
①10:30～11:30
②13:00～14:00
対象: ①未就学児と保護者
②小学1・2年生と保護者
定員: 各10組(20人)
申込: 7月1日(水)～

手羽先で骨格標本をつくろう



7月22日・29日、
8月5日・19日(水)全4回
10:00～12:00
対象: 小学4年生～6年生
定員: 10人
講師: 上戸田分館職員
料金: 1,000円(教材費込)
申込: 受付中

新連載

ぱるぱるちゃんが行く！ あいパルにある たくさんのふしぎ No.1

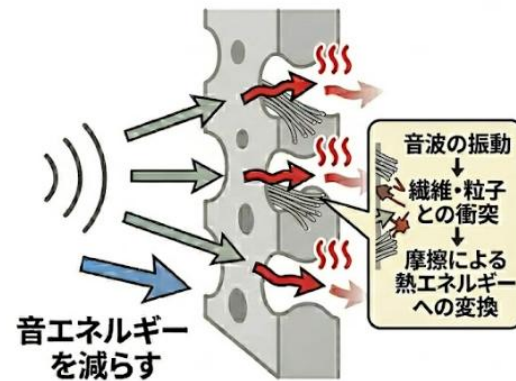


壁にちいさい穴がギッシ

ホールの壁を見ると、ちいさな穴がたくさん開いています。あいパルには音楽室がありますが、音楽室も同じような壁になっています。この穴が、音を吸収し、外に漏れにくくしてくれています。コンサートや楽器練習、カラオケ等で大きな音を出しても安心です。

音を吸収するしくみ

どうして穴があると音が外に漏れにくいのでしょうか？音楽室とホールの壁は、室外へもれる音を小さくするように空気層を用いた吸音構造になっています。音が穴を通るときに、穴の周りで音の媒質である空気と穴との間に摩擦が発生するため、音エネルギーが熱エネルギーに変わり吸音され、音が小さくなります。



参考：壁の穴の形状の違いによる防音効果
～ 音楽室の穴は丸でいいの？ ～
(高松第一高等学校 2021 年度研究論文)
<http://www.taka-ichi-h.ed.jp/img/R03-05.pdf> (R8.6.17)



正解
3 階ホールの
かぺ あな
壁の穴

おしゃべりコミュニティルームが 新しくなりました！

楽しくお話ししながら、みんなで健康になりませんか？ゲームや脳トレ、体操、紙芝居などのプログラムだけでなく、参加者が趣味や特技を持ち寄り、自由楽しくお話ができる交流の場です。

血圧・体脂肪・握力などの測定もできます！

月 2 回開催

7月14日(火)・31日(金)
8月12日(水)・31日(月)
9月10日(木)・29日(火)
10:00～12:00

※時間内入退場自由！

【プログラム一例】

- ・ボランティアによる紙芝居レク
- ・漢字や季節の脳トレ
- ・座ったままでできる筋力強化体操

詳細は館内配布のあいパルカレンダーもご確認ください。

ふらっとお気軽に、誰でも大歓迎！
お待ちしております！



看護師兼助産師
小岩さん

保健師
大坪さん

第5回 あいパル音楽祭を 一緒に作りませんか？

あいパル音楽祭実行委員を
募集しています

企画 広報・デザイン アイデア

毎年5月に開催する「あいパル音楽祭」について、企画や運営と一緒に考えていくあいパル音楽祭実行委員を募集しています！音楽にまつわる新しいアイデア、いつでも大募集中★※事前にお申込みをお願いします

次回の音楽祭実行委員会

日時:7月26日(日)14:00～
会場:あいパル1階 多目的室3



男女共同参画パネル展

『荻野吟子の生涯』

8月8日(土)～11日(火祝)

10:00～16:00

1 階市民ギャラリー

日本で最初の公認女性医師となった埼玉県出身の女性、荻野吟子の生涯をたどるパネルを展示します。

会場内では、PALDISE 好評連載中の『私の大切な一冊』

一部をご紹介します。あいパルを拠点のひとつとして、地域で活躍する方々の『大切な一冊』

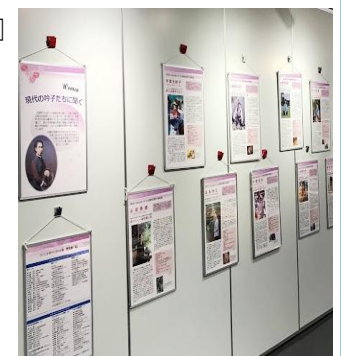
を振り返ってみませんか？

過去の記事をまとめた冊子も

読むことができます。

ご来場お待ちしております。

※画像は過去の開催の様子です。



講座案内



赤ちゃん和妈妈のための ニコニコたいむ

★8月4日・18日(火)
※18日は女の子デー
☆7月7日・21日(火)
※21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
※8月18日は女の子と母親
※7月21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：★7/5(日)～ ☆受付中



ヴァイオリンと一緒にリトミック A・B

8月29日(土)
A 10:00～10:40 B 11:10～11:50
対象：A 0歳～1歳6ヶ月未満の子と保護者
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500円、子ども300円、
0歳児無料
申込：7/5(日)～



ウクレレに初めて触れる人のための 「UKULELE 超初心者講座」

8月9日・16日・23日・30日(日)
全4回
13:00～15:00
対象：小学5年生以上
定員：15人
講師：山口まぐ
料金：3,200円
申込：7/5(日)～



ペルビクストレッチ A・B

8月5日・12日・26日、
9月2日・9日・16日・30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：7/6(月)～



美姿勢エクササイズ

8月1日・8日・22日・29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：7/6(月)～



曲に合った弾き方を学びたい人のための 「UKULELE 中級講座」

8月9日・16日・23日・30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/しまさん）
料金：3,200円
申込：7/5(日)～



夜のリフレッシュ&リラックスヨガ

8月7日・21日・28日、
9月18日・25日(金)
全5回
19:15～20:30
定員：30人
講師：岡本一美
料金：3,150円（保険料込）
申込：7/5(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

★8月20日(木) ☆7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：各1,000円（保険料込）
申込：★7/5(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

メンズキッチン

料理初心者のための手始めの三品
★8月22日(土) ☆7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：★7/5(日)～ ☆受付中

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。

わくわくサイエンス スペシャル

子どもたちの「どうして?」「次はこうしてみよう!」
が飛び交うサイエンス教室!7・8月はスペシャル版



過去のわくわくサイエンスで作った
だるまのおきあがりこぼしです

7/26(日)

水琴窟を作ってみよう ～音の響き「残響」の科学～

申込：受付中

8/16(日)

倒れない二輪車を作ってみよう ～ジャイロ効果で何を決められるのか～

申込：7/5(日)～

A 13:00～14:30 B 15:00～16:30

対象：A小学1,2年生と保護者

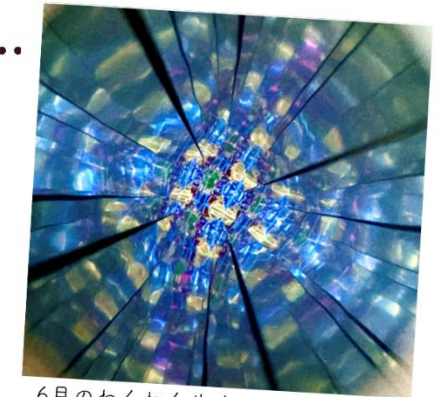
B 小学3～6年生

（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1,530円（保険料込）



6月のわくわくサイエンスで作った
カレイドスコープをのぞいた写真です

大会めざしてチームをつくろう！ モルック練習会

★8月22日(土)
☆7月25日(土)
10:00～12:00
会場：3階 ホール
対象：小学3年生以上
定員：各10組
（1チーム3～4人）

料金：無料

申込：★7/5(日)～ ☆受付中

協力：戸田市モルック協会

運動神経に関係なく、
みんなで楽しめるモルック！
11月の大会に向けて
チームで練習をしましょう。
※モルックひろばがなくなり、
申込制になりました。



ナックブラッシング・あいパル共催事業

ミニ

ベビーカーコンサート inあいパル

2026年10月3日(土)

【開演】11:00【閉演】11:45(10:30開場)

上戸田地域交流センターあいパル3階ホール
(戸田市上戸田2-21-1)



入場無料!
【対象】
0歳から小学生までの
お子様とご家族
ベビーカーと一緒に入場することができます。
小さいお子様は保護者の上に乗せての
入場をお願いいたします。

受付開始日：8月1日(土)
窓口もしくは電話
(TEL048-229-3133)
受付時間：9:00～20:00
定員：60名

※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 7月11日・25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	ちぎって貼って 新聞ちぎり絵 ★第2・4火★ 過去の作品からも選べます♪ 7月14日・28日(火) 「ハンバーガー」 10:00～11:00 定員：各24人 料金：無料 ※材料になる新聞の寄付をお待ちしています	パルシアターと かみとだおはなし会 7月5日(日)10:30～11:30 8月2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 7月「すいかのたね」 8月「おぼけのてんぷら」
★第2・4月★ オセロひろば 7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 7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：各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 7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	読書カフェ ～ゆるっとビブリオバトル編～ 7月20日(月・祝) 14:00～16:00 中学生以上 定員：15人 テーマ「涼」 ※事前申込制 申込・問合せは上戸田分館 (Tel.048-442-1211)へ
★毎週末★ ゆりえセラピーで リラックス 7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！ 7月1日・8日・15日・ 22日・29日(水) 10:00～10:30 どなたでも	★金★ 赤ちゃん おはなし会 7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 7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 8月3日(月) 10:20～11:20 どなたでも 申込：7/10(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 7月18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：500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  こころとからだの 健康相談  7月14日(火)・31日(金) 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。 7月14日(火)・24日(金)・ 31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	
モルック練習会 8月22日(土) 10:00～12:00 小学3年生以上 定員：10組(1組3～4人) 会場：ホール 申込：7/5(日)～ 運動神経に関係なく、子どもから大人も一緒に楽しめます。 11月の大会を目指して、チームで練習をしましょう。	読書カフェ ～みんなで読書会～ 7月12日(日) 14:00～15:30 中学生以上 定員：15人 テーマ「ハリー・ポッターと賢者の石」 ※事前申込制 申込・問合せは上戸田分館 (Tel.048-442-1211)へ		

図書館情報ステーションだより 【vol.3】

目で、知識で、物語で…広がる「音」の世界

第1回テーマ「音」の展示は、皆さんご覧になりましたか？
棚には、ロシアの有名な作曲家たちのマトリョーシカや指揮棒など、目を引くディスプレイが並び、実際に指揮棒を手にとって振る方もいらっしゃいました！
音楽に関する本を中心に、歴史を「知る」・物語を「読む」・楽器で音を「出す」など、さまざまな角度から「音」の世界を紹介しました。

第1回テーマ「音」は、2階上戸田分館へ移動して展示中です。
気になる本があったけど借りられなかったという方は、図書館にお越しください！

また、図書館情報ステーションでは現在、第2回テーマ「涼」を開催中！見るだけで涼しくなるような水族館のおはなし、夏に美味しいひんやりドリンクのレシピ本、背筋がひやりとするこわい本など、これから暑くなる今にぴったりの本を紹介しています。

展示している本は、カフェで読んでもOK！図書館で借りてもOK！
ぜひお気に入りを見つけてください♪



上戸田分館トピックス

ちびっ子！日図書館員



1日図書館員として、本を探す作業やブッカー掛けなど、図書館の仕事を体験できます。

8月3日(月)、8月4日(火)
① 10:00～11:30 ② 14:00～15:30

対象：小学2年生～4年生
定員：各回6人
料金：無料
申込：7月5日(日)～
上戸田分館(048-442-1211)まで

めざせ！図鑑マスター



図鑑の使いかた・調べものの方法について伝えます。
「調査書」を書いて、図鑑マスターを目指そう！
※「あいパルまなぼーひろば」の参加者は、申込なしで参加可能です。
テキストは上戸田分館内で7/21～8/30まで配布中です。ぜひご自由にお持ちください。

8月6日(木)10:00～10:30

対象：小学生
定員：8人
料金：無料
申込：7月5日(日)～
上戸田分館(048-442-1211)まで

私の大切な一冊



60

絵描き／クラフト作家／
あいパル ウクレレ講座講師
kúlele(くーれれ)/しまさん

僕がそれまで勤めていた会社を定年退職したのは2021年の7月。月曜から金曜、朝から晩まで、会社に充てていた時間をこれからどう使おうか考えたわけだけど、大して悩むわけでも迷うわけでもなく、毎日好きな事だけをやるうと決めた。

立場とか職位とか、素の自分とはずいぶん違うキヤクターでの生活を30余年もやってたから慣れてしまっていたけど、スーツと一緒にそれも脱ぎ去ったおかげで今はエブリデイがノンストレス。何とも人間らしい毎日だ。

たまに会社員時代を思い返せば、窮屈な事、不条理な事が何と多かったことか…。

ハラスメント、コンプライアンス、働き方改革…。訴えられたら負けちゃうんですよってことで、あれしちやダメ、これ言っちゃダメ。部下と喋るためのマニュアルまで作られちゃう始末…そんな調子だから、規則を守るのが仕事になっていた気さえする。



▲kúlele(くーれれ)/しまさん

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、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。

まあ会社に限らず、今、テレビをつけたうって弱者配慮という名目の儀礼的な言葉の言い換え、苦情予防のための言い訳テロップ、どうでもいいことですぐにお詫び等々、テレビ局はあの手の手で城壁を固める。しかし視聴者も負けじとアナウンサーの失言を見つけては我先にとSNSに晒す…。うーん、やっぱり円滑快適な人間関係の実現には体裁だけの規則は逆効果なんだろうな…なんてことをビルなんぞ飲みながら考えたりしていると、普段、本を読まない僕が思い出すのは「つかへい腹黒日記つかこうへい著(角川文庫)である。

書名のとおり著者の日記なわけで、登場するのは著者をはじめとして、角川書店の見城徹(現幻冬舎社長)や角川春樹や風間杜夫や石丸謙二郎などいずれも実在の人物だが、それぞれのキャラクターがデータラメにデフォルメされていて…とはいえ、いかにもそんな人柄かも、とクスツと笑わせるユーモアをもつて描かれている。日記の内容は全部ウソ…と言うか劇作家で演出家でもあるつかこうへいの夢物語なのだろう。

ページを開くとそこは昭和57年だ。今じゃとんでもない差別用語や人格否定の言葉だらけの毒舌が何とも小気味良いテンポで飛び交っている。しかし、それらの言葉すべてがコツテリと人間臭くて、ページをめくるたびに愛ある粗野なポップコーンが見開きのフライパンの上でパラパラと弾けているかのような心地良さ。

書の後半は、はみだしエッセイという読者からの相談に即断即決一発回答と題して答える形式のこれまた全編ホラ話のつかへいワールド全開で、読書速度もさらに上がる。

kúlele(くーれれ)/しまさんの講座

★曲に合った弾き方を学びたい人のための「UKULELE 中級講座」
8月9日・16日・23日・30日(日)全4回
10:00～12:00

★ウクレレひろば
7月18日(土) 15:00～17:00

詳細は6ページ、8ページをご覧ください。



『つかへい腹黒日記』
つかこうへい／著
KADOKAWA
角川文庫

触らぬ神に祟りなし、臭いものには蓋みたいな規則が人と人の心を遠ざけるとしたら、最後のページを閉じた後に残る温もりの何とも真逆なことか。ちなみにこの本、増刷も無ければ、電子書籍化されてもいないのは、やはり現在だと発行出来ない表現が満載故か…皆さんも機会があれば、古本屋などで古き良き昭和57年を探してみても如何だろう…あ、○○屋もメディアじゃ自主規制ワードか…。

※冒頭の地図記号は左から順に灯台、消防署、老人ホームです

てはじ

手始めの3冊【No.58】

あなたの知らない「地図」の世界

☀️🏠 ←この地図記号、なんだかわかりますか？ 紙の地図を見る機会が減ってきていますが、改めて地図の魅力に気づくと、がぜん世界を見る目が変わってくる！…かも？

世界で一番〇〇なのは？

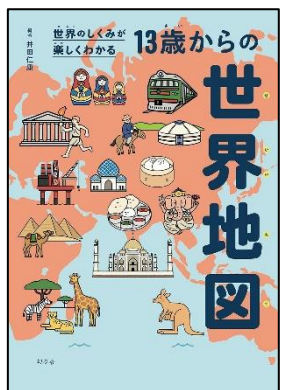


『ランキングマップ 世界地理』
伊藤智章／著 筑摩書房

問題です。「週あたりの労働時間が長い国」ランキングで、日本は何位でしょう？…私はかなり上位にランキングしているのでは、と思っていましたが、意外にも日本は156カ国の中で101位と、かなり下位のクラス。上位はアラブ首長国連邦やコンゴ共和国、インドなど、アジアやアフリカの国々がトップを占めています。

世界で一番高い山や、世界で一番広い湖は何となく聞いたことがあるかもしれません。それでは、交通事故が多い国は？卵の値段が高い国は？船をたくさん持っている国は？世界にはたくさん国がありますが、ランキングにしてみることで、その国の意外な個性が見えてきます。さらに、何年かおきにランキングを比べてみることで、その国の成長を知ることができます。

日本の国土の半分は雪国！
世界の国々の意外な真実



『13歳からの世界地図』
井田仁康／編著 幻冬舎

インドと言えばカレーですが、近年はICT産業が急速に成長しています。その理由は、なんと「時差」。アメリカ側のビジネスマンが一日を終えるころ、インド側ではちょうどこれから仕事が始まる時間になります。そこで業務を引き継げば、24時間体制で仕事ができるのです。

時差といえば、中国にも注目！中国はかなり広い国土を持っていますが、どこに行っても北京と変わらない時間を使っています。しかし、北京から遠ければ遠いほど時間と生活にずれが…。最西端にある新疆ウイグル自治区では、2時間くらいずれているため、北京時間で午後2時頃がランチタイムなんだとか。ちなみに、中国とほぼ同じ面積のアメリカでは4つの時間を使っているそうです。

日本文化があるのは海のおかげ？



『教養として知っておきたい地政学』
神野正史／監修 ナツメ社

海は広くて大きい…だけじゃありません。国々をつなぐ道であるとともに、国と国を隔てる壁でもあるのです。日本文化が発展してきたのは、中国や列強から海を隔てて程よい距離にあるから。日本のような海に面した国を「海洋国家」、大陸部にある国を「大陸国家」と考えると、世界史が理解しやすくなります。

もう一つのポイントは、地図を回すこと！例えば、普段私たちが見ている地図は北が上ですが、北海道が左にくるように、地図を90度回してみると、沖縄や尖閣諸島のあたりにある島がまるで蓋のように中国の海岸線をふさいでいるのがわかります。地政学の視点を持つと、これまでの歴史も、そしてこれからの世界の動きも、もつとわかりやすくなるかもしれません。

初めてでも安心! 楽しいZUMBAダンスを体験してみませんか?
音楽が好き、体を動かすのが好きな方 ぜひこの機会にZUMBAの
楽しさを味わってみよう♪

日付

8月24日(月)

時間

16:00~17:30

場所

1階多目的室

定員

30名

対象

小学生以上

持物

タオル、飲み物
動きやすい服装で!

講師

高野 志乃さん やさしいZUMBA®

ZUMBA GOLD®インストラクター

やさしい
ZUMBA

楽しくDancing

体験講座

2026.7.5受付開始(先着順)

無料



親子参加歓迎!!
初心者大歓迎!!

【お問合せ・お申込み】

 **さくらパル**
戸田市新曽南多世代交流館

【住所】戸田市新曽南3-1-5(新曽南庁舎1階・2階)

【TEL】048-229-1061 【FAX】048-447-2055

【URL】<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/toda-sakurapal/>

【駐車場】26台(身体障害者用2台を含む)、駐輪場64台

※駐車場・駐輪場は、新曽南庁舎全体の台数です。※敷地への出入は、午前8時~午後10時となります。

回覧

夏休みチョークアート

お手本を見ながらチョークアート教室
作成に挑戦してみませんか？

夏休みの宿題にも
ピッタリ！

2026

8/19
(水)

講師が丁寧に
指導してくださいます

時間

午前の部

10:30-12:00

午後の部

13:30-15:00

場所

2階 会議室 A

お申込み 7/5 (日) 10:00～ (先着順)

専用サイト (STORES)

<https://coubic.com/sakurapal/>

または、電話・窓口で受付

専用サイトQR



料金

1,500円

(参加費700円・材料費800円)

対象

お子様から大人の方まで

定員

午前・午後：各6名

持ち物

汚れても良い服装、タオル、
持ち帰りのバッグ

講師

古屋 美恵子さん

親子での参加も
大歓迎！

【お問合せ・お申込み】

 **さくらパル**
戸田市新曽南多世代交流館

【住所】戸田市新曽南3-1-5 (新曽南庁舎1階・2階)

【TEL】048-229-1061 【FAX】048-447-2055

【URL】<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/toda-sakurapal/>

【駐車場】26台 (身体障害者用2台を含む)、駐輪場64台

※駐車場・駐輪場は、新曽南庁舎全体の台数です。※敷地への出入は、午前8時～午後10時となります。