



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？



『面白い！』を見つける
林雄司／著
筑摩書房

【ハッとして！GOODポイント】 知ることによって想像する余地がひろがる

著者曰く、面白さとは「ズレ」。調べればそこに面白い現実があり、さらにその背景を知ったり他の分野の知識を持っていたりすれば、ズラせる要素がもっと見つかる。日常の違和感を見つけたら、それを調べていくと自分なりの「面白さ」に気が付きやすくなります。毎日をより楽しく面白がって生きたいなら、「本を読んで終わり」「情報を知って満足」……ではもったいない！

←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 8/17(月)

図書館休館日 8/17(月)・31(月)

あいパル 戸田市 検索

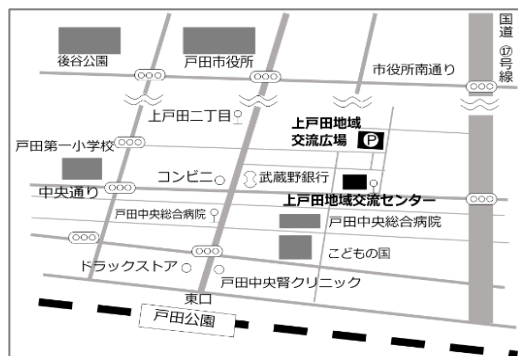
X(旧 Twitter)
Facebook
Instagram
LINE
YouTube



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」8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



これ、なあに？

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】

あいパル11才のお誕生日会 / とこカフェ祭り / 認知症展示

あいパルコンサート / とめきちミニベビーカーコンサート in あいパル

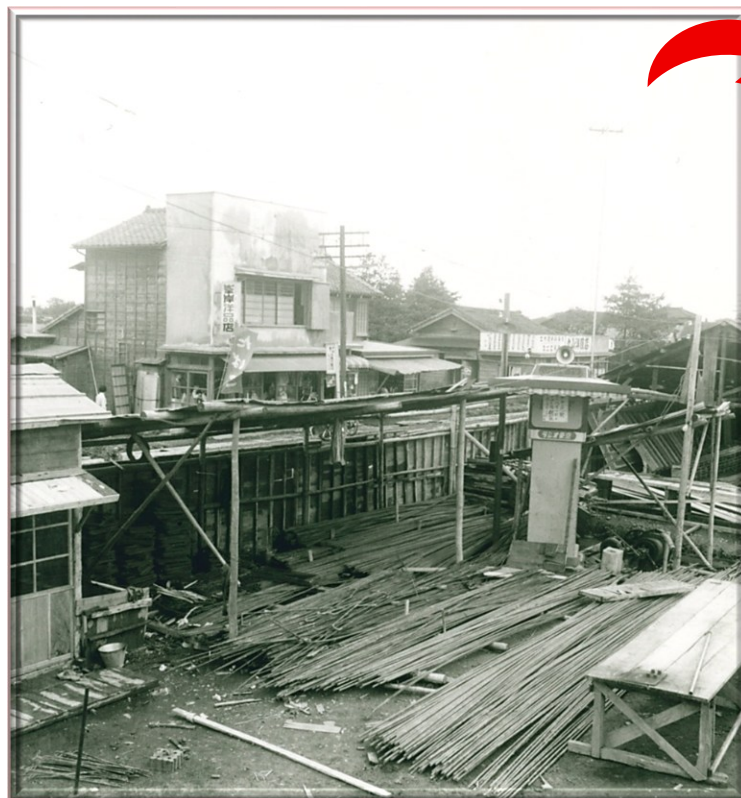
講座・イベント案内 / 図書館情報ステーションだより /

私の大切な一冊 / 手始めの3冊 / ハッとして！GOODカード



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,2



▲戸田町役場新庁舎建設（昭和 31 年〔1956〕）※戸田市立郷土博物館蔵



▲戸田町役場本庁舎（昭和 40 年〔1965〕）
※戸田市立郷土博物館蔵

正解
あいパルができる前、ここは
戸田町役場本庁舎
でした



ここに、あいパルができるまで

昭和 31 年(1956)7 月に工事が開始された戸田町役場本庁舎は、昭和 32 年(1957)1 月 30 日に完成しました。その後、昭和 45 年(1970)に現在の場所へ移るまでは、市役所としても利用されました。上の写真は、戸田町役場新庁舎建設の様子です。真ん中あたりに写っている建物は、看板の文字から、現在も営業中の「みねぎし洋品店」であることがわかります。



あいパルのお誕生日をお祝い！

市役所が現在の場所に移って以降、この場所は公園として地域の人々に親しまれていました。2015 年、今のあいパルから少し北の方(現在はあいパル第二駐車場、交流広場)にあった上戸田福祉センターの老朽化に伴う再整備により、図書館、福祉センター、公民館、男女共同参画センターの役割をもつ上戸田地域交流センター「あいパル」がオープンしたのです。あいパルは 2015 年 9 月 1 日にオープンし、今年で 11 歳になります♪

参考資料：『写真で見る戸田市の移り変わり』戸田市立郷土博物館(2017)



9.5(土)・6(日) 9:30~16:00



スタンプ
2倍！

ラジオ体操

両日開催
9時30分～1階広場
5日(土)はラジオ体操指導士
がコツを教えてください！
イベント限定！
方言バージョンで開催★
どこの方言をやるかは
皆さんの投票次第！
投票期間は8/18～31
結果は9/1発表！



オープニング
セレモニー

5日(土)
10時～1階広場
セレモニーに参加して
あいパルの11歳の誕生日
と一緒にスパークリング
ジュースで乾杯して
お祝いしよう♪
子ども大人も♪
かんぱい！



子ども向け
プログラム
もりだくさん！

・館内めぐりラリー
・ガラポン
・工作
・みずあそび
・カラオケタイム
・昔遊び などなど！



ステージ

1階広場・3階ホール
演奏やダンスで盛り上がる♪



ワークショップ・体験

小物制作や
体験など



あいパル
鉄道タウン

鉄道模型・Nゲージ
の運転体験、展示等



キッチンカー
・模擬店

たくさんのお店がきます！
アルコールもあるよ☆

参加団体

【ステージ】
管打楽器隊まからん/こどもバレエナターティ/team☆1/
SiRius/TK JAZZダンス&TAPダンスサークル/学童保育じゃ
んぷり/川口しらぎく幼稚園チアダンスクラブ/川崎楽器〜
Excentric from t.c〜/3D-MIX/竹田バンド/Mizu♡Reiアンサ
ンプル/Anela/ゆーらん(石川裕一)/キャミ風&チームレアレ
ア/FREE DOM/ダンスサークル桃+花水木/スナダリー
ズ/WaRauベリーダンス/nanoグループていだん/戸田ルネ
ッサ吹奏楽団/Paisley 60's

【ワークショップ・体験】
NPOナナツホシ/&T〜V/sami〜/陽花錦/みるくらぼ/
ゼリーとプリン/MM ENGLISH/川崎楽器/鉄道模型ク
ラブ戸田乗務区/クマ吉らぼ/ダイヤモンドアート教
室/kukka(クッカ)/ハーブ工房/あやのや/古いと幼なの
いるところ/戸田市まちづくり応援団/Aoharu
handmade misuzu/地域通貨戸田オール運営委員
会/iro/Larme/

※写真はイメージです。内容は変更になる場合があります。詳細はプログラムをご覧ください。



とこカフェとは
戸田市の認知症カフェ
「オレンジカフェ」の総称です。
「たとえ認知症になったとしても、
慣れ親しんだまちで暮らし続ける」
ために、フラッと気軽に立ち寄って
お茶をしながら相談できる場。
トコトコ歩いて、いろんなトコへ、
そんな思いで名付けました。

認知症！知ろう、話そう、つながろう！

とこカフェ祭り

9/12(土) 10:00~16:00



認知症について楽しみながら知ることが出来るお祭りです。
大人も子どもも、認知症があってもなくても、みんなで楽しめる特別な一日。

★イベントの一部をご紹介 このほかにも催しものがたくさんあります♪
※申込が必要な催しもあります



★話題のVR体験 & 脳の健康度セルフチェック

★大人も子どもも楽しめるワークショップ

★医師による認知症講座

登壇：戸田中央総合病院 脳神経外科 医師 山崎圭先生

★専門職による相談コーナー



詳しい内容や申込は
ホームページ
またはインスタをチェック！

★認知症テーマにした

特別映画上映

・『父と僕の終わらない歌』



・大人のパルシアター
認知症をテーマにした洋画

主催：とこカフェ祭り実行委員会（市内10か所のオレンジカフェ開催事業所）
共催：上戸田地域交流センター・戸田市



認知症に関する 展示を行います！

9月1日(火)～10月31日(土)

※センター・図書館休館日：10月19日(月)

※図書館休館日：9月30日(水)、
10月5～7日(月～水)

認知症を身近なこととして、正しく、楽しく
知っていただけるようなパネルやクイズ、
関連書籍コーナーを展示します。
自身の予防だけでなく、介護する家族との
これからや地域との関わりなど、
今から考えてみませんか？



12/5(土)開催 「Toda ママフェスタ」 出店・出展希望者説明会

8月22日(土)10:30～
場所：上戸田地域交流センターあいパル
3階アトリエ

9月6日(日)10:30～
場所：戸田市ボランティア市民活動センター
TOMATO



詳細・申込はHPにて♪
共催：エンジェルすまいる

2026年

10月
24日
(土)



会場：3階ホール
定員：各60人
申込：8/5(水)～
前売り券には、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

アフタヌーンコンサート



開場 12:30/開演 13:00
料金 大人800円 子ども(小学生以下)600円 0歳児無料
お子さんが声を出しても大丈夫♪
マットの上でくつろぎながら、親子で一緒に生演奏を楽しめます。

あいパルコンサートvol.37 イブニングコンサート

開場 15:30/開演 16:00
料金 1,800円
ロシアの作曲家による、
弦楽四重奏を行います。
楽曲の解説があります。

～出演者～
ヴァイオリン・・・小池 弘之、小池 里枝
ヴィオラ・・・成瀬 かおり チェロ・・・間瀬 利雄



大人の寺子屋 はじめよう！楽しい音楽

参加費
無料

9月26日(土)
14:00～16:00

コンサートでおなじみのヴァイオリニスト
小池弘之氏から、ロシアの作曲家にまつわる
お話を聞きます。
コンサートをより楽しめること間違いなし！

会場：3階アトリエ
定員：30人
申込：8/5(水)～



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)

会場：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
会場内はベビーカーと一緒に
入ることができます。
おむつ替え・授乳室は
2階にあります。



泣いても、くずしても大丈夫！

うた・ピアノ・ベースによる演奏会



申込：8/1(土)～
上戸田地域交流センターあいパル窓口
もしくは電話（TEL048-229-3133）
受付時間：9:00～20:00
定員：60人

注意事項
※座席の指定はできません。
※キャンセルの際は、必ずご連絡ください。

【共催】株式会社ナックプランニング・上戸田地域交流センターあいパル

講座案内



赤ちゃん和妈妈のためのニコニコたいむ

★9月1日・15日(火)
※15日は男の子デー
☆8月4日・18日(火)
※18日は女の子デー
10:00～12:00
対象：0歳児（1ヶ月健診終了後～）と母親
※9月15日は男の子と母親
※8月18日は女の子と母親
定員：各7組
講師：小村陽子
料金：各700円（保険料込）
申込：★8/5(水)～ ☆受付中



双眼鏡・望遠鏡を使って見る戸田の星空観望会

10月17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：8/5(水)～



美姿勢エクササイズ

9月19日・26日、10月3日(土)
全3回
10:30～11:45
対象：女性のみ
定員：23人
講師：有山美由紀
料金：2,280円（保険料込）
申込：8/6(木)～



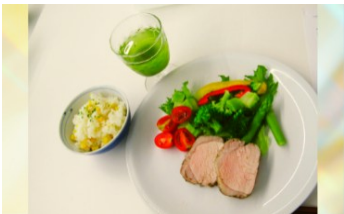
パパも一緒にふれあいタイム

9月13日(日)
10:00～12:00
対象：0歳児と家族
定員：8組
講師：小村陽子
料金：700円（保険料込）
申込：8/5(水)～



わくわくサイエンス SP A・B

「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～」
8月16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1,530円（保険料込）
申込：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

★9月17日(木) ☆8月20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：★8/5(水)～ ☆受付中



ハワイアンリトミック A・B・C

9月3日・17日、
10月1日・15日・29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：8/7(金)～



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：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

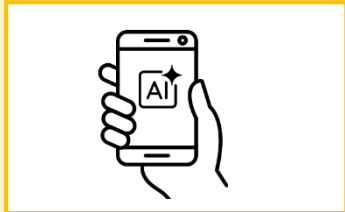
メンズキッチン 料理初心者のための手始めの三品

★9月26日(土) ☆8月22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：★8/5(水)～ ☆受付中



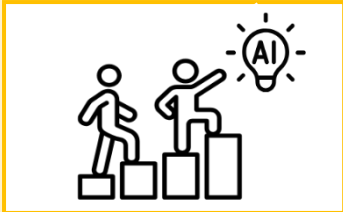
初めての生成AI ～AIって?ChatGPTって?をスマホで体験～

9月1日(火)
10:00～12:00
対象：生成AIを触ったことがない、これから生成AIを使いたい方
定員：10人
講師：西塔幸由
料金：530円
申込：8/5(水)～



日常生活に生成AIを～ChatGPTの活用をスマホで体験～

9月8日・15日(火)
10:00～12:00
対象：生成AIとは何かを理解している方
定員：10人
講師：西塔幸由
料金：1,060円
申込：8/5(水)～
当日までにGmailアドレスをご用意ください。



生成AIを使い分ける～ChatGPT以外のAIもスマホで体験～

9月29日(火)
10:00～12:00
対象：生成AIの操作に慣れてきた、さらに使いこなしたい方
定員：10人
講師：西塔幸由
料金：730円
申込：8/5(水)～
当日までにGmailアドレスをご用意ください。



大人からの手習い 暮らしに役立つペン習字 「行書の特徴を学ぼう」

9月19日、
10月3日・17日・31日(土)
14:30～16:00
対象：どなたでも
定員：24人
講師：飯塚稚世
料金：3,200円
申込：8/5(水)～



手芸ひろば 「スイス刺繍のバネ口ポーチ」

9月18日(金)
10:00～12:00
対象：どなたでも
定員：20人
講師：あいバル手芸ボランティア
料金：500円
申込：8/5(水)～



超初心者からのステップアップを目指す「UKULELE 講座」

9月13日・20日・27日、
10月4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：8/5(水)～



曲に合った弾き方を学びたい人のための「UKULELE 中級講座」

9月13日・20日・27日、
10月4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：8/5(水)～



第3回イキイキ歩こう会 「今日から変わる！私の歩き方～正しいフォームでもっと楽しく歩こう～」

10月7日(水)
14:00～16:00
対象：65歳以上の市民
定員：25人
講師：Y's 整体鍼院、(株)ヤマシタ
料金：無料
申込：9/4(金)～9/18(金)
連携：戸田市中央地域包括支援センター
※申込は上戸田地域交流センター(あいバル)
お問合せは戸田市中央地域包括支援センター



とまり木サロン

9月17日(木)
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

話をしても、その場にいるだけで大丈夫。自由に出入りできます。
主催：戸田市福祉保健センター、戸田市社会福祉協議会

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。

私の大切な一冊 61

双眼鏡で広がる夜空の楽しみ

戸田天文同好会 会長
栗田 裕之



▲栗田 裕之

遠くの山並に夕日が沈むと、空はオレンジ色から濃い紺色へと変わっていく、やがて星々が姿を現します。天体ウオッチングの時間の始まりです。

私が星空に本格的に興味を持つようになったのは、二十年ほど前のことです。子どもの夏休みの自由研究で、見沼田んぼへ星座観察に出かけたのがきっかけでした。夏の大三角を形づくるベガ、デネブ、アルタイルが頭上に輝き、白鳥座が大きく羽を広げるように夜空を横切る姿に、子どもの頃に見上げた夏や冬の星空の記憶がよみがえり、天体への興味が湧き上がってきました。

その頃に出会ったのが『双眼鏡で星空ウオッチング』という一冊です。難しい観測ではなく、双眼鏡を使って気軽に星空を楽しむための本で、双眼鏡の選び方から実際に見ることのできる天体の紹介まで、写真とともに丁寧にまとめられています。深い夜空をキャンバスにして星々の間に、星雲や星団が淡く浮かぶ写真を眺めていると、「これを自分の目で見た」という気持ちが高まります。B6サイズ

で持ち歩きやすく、双眼鏡とともに旅の仲間になりました。

双眼鏡が天体ウオッチングに向いている理由は、弱い光を集める力にあります。人の瞳は成人で直径7ミリほどですが、年齢とともに小さくなります。遠い天体から届く光はとても弱いので、より多くの光を集める道具が必要です。双眼鏡は、口径3センチほどのレンズで、人の目の8倍から50倍もの光を集めることができます。軽量で扱いやすく、10倍の低い倍率で広い範囲を一度に見渡せるため、目的の天体を素早く見つけられるのも大きな魅力です。

双眼鏡でどんな天体が見えるのでしょうか。実は、天体写真のような姿を見ることはできません。しかし、楽しみはいっぱいあります。月は、満月では大きなクレターがはつきりと見え、三日月や半月では欠け際の影が強調され、細かな地形が浮かび上がり見えて飽きません。太陽系最大の惑星である木星では、木星と4つのガリレオ衛星が並ぶ姿や、その位置が時とともに変わる様子を楽しめます。ガリレオ衛星の中には、100以上の活火山を持つイオや、生命の可能性が期待されるエウロパもあります。遠く太陽系を離れても双眼鏡にぴったりの天体があります。オリオン大星雲では新たに星々が生まれ、昴(すばる)では若い星々が力強く輝いています。ヘルクレス座の球状星団M13(メシエ13)は、何十万もの星がボール状に集まっています。1974年にはアレシボ電波天文台からこの星団へ向けてメッセーじが送られました。電波が届くのは2万5千年後。果たして5万年後に返事が来るのでしょうか？

そして、250万光年彼方のアンドロメダ銀河も双眼鏡で見ることが出来ます。これが天の川銀河とは別の銀河だと分かったのは、わずか100年前のことです。双眼鏡は、月から銀河まで宇宙の姿をぐっと身近にしてくれます。

私の所属する戸田天文同好会では定期的に天体観望会を開いており、双眼鏡も用意しています。星空に興味がある方は、ぜひ一度参加してみてください。夜空の下で、きつと新しい世界が広がります。



『双眼鏡で
星空ウオッチング』
白尾 元理／著
丸善出版

双眼鏡・望遠鏡を 使って見る 戸田の星空観望会

10月17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：8/5(水)~



てはじ 手始めの3冊【No.59】

世界のテーブル、おいしさ今昔。

「ブドウソース」、1927(昭和2)年に実際に日本で売っていたらしい一品です。実はある商品の原点だったのでは、とされています。食べ慣れたものの歴史や文化を知って食卓を見渡してみると、ご飯の時間がぐっと楽しくなってきます。



『世界の納豆をめぐる探検』

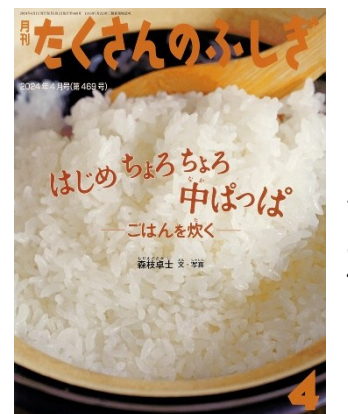
高野秀行／文・写真 スケラッコ／絵 福音館書店

これを書いている職員(私)は、実は納豆があまり得意ではありません。海外にいる友人も「独特な匂いがして苦手」と言っていたので、納豆はグローバルにかなり好き嫌いが別れる食材だと思っていました。

ところが、この本を読んでビックリ！日本だけのものだと思っていた納豆が世界中にあつて、各国の歴史や文化に沿った食べ方がされていたのです。豆の種類や保存食としての調理法、アレシメニエーなどバリエーション豊富な納豆の姿を見て「世界って広いな」と衝撃を受けました。

食べてみたいのは、ミャンマーの豆をつぶして焼く「せんべい納豆」と「バー・ナンピック」という魚の中に納豆とスパイスを入れた揚げ物。意外と美味しそうで、納豆嫌いを克服できそうです。

私が一番衝撃を受けた一冊



『はじめちよろちよろ中ぱっぱ』

森枝卓士／文・写真 福音館書店

日本の主食といえは、白米。納豆に限らず、お米はいろいろなおかずに合う主食です。無洗米や電子レンジですぐ調理できるものなど、手軽に食べられるようになったお米ですが、本当においしい炊き方を知っていますか？

羽釜を使って炊くプロセス写真だけでも、ふわりと湯気が立ち昇り、いい匂いがしてきそう。世界でも日本と同じように炊く国もあれば、蒸したり、ゆでたり、焼いたり。一冊目でバラエティ豊かな納豆の食べ方を紹介していますが、お米も美味しい食べ方は何通りもあるんです！

今では国産の米だけでなく、ジャスミン米やタイ米なども気軽に購入し、食べる事ができる時代になりました。食べ比べてみると、また新たなお米の魅力に気づけるかもしれません。

どうアレンジしたってうまい、
お米の魅力



『国民食の履歴書』

魚柄仁之助／著 青弓社

「ブドウソース」の答え、実はウスターソースの原点とされています。「甲州産」最新発明などと書かれた当時の広告を見るに、山梨産のブドウを煮詰めて作られたと思われます。プルーンのような味でしょうか、想像するだけで美味しそうですね。いつからか当たり前のように食卓にあつた肉じゃがも、古き良きおふくろの味と思っている人もいるかもしれませんが、実は明治以降に日本で普及した比較的新顔です。

こういった食べなじみのある調味料や料理が、国民の舌に合うまでの紆余曲折を、当時の資料を豊富に使いながら事細かに紹介した本書。「カレー粉入り味噌汁」や「ピンク色餃子」などの斬新な名前も、現在の姿を知ると、様々な国や文化の影響を受けたことがわかります。

ユーはどうして日本に來たの？