戸田市立
図書館 **上戸田分館 PRESENTS**

2026
11
Vol.136

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？



【ハッとして！GOODポイント】

偏った考えに陥ってしまったら・・・

深いなぁ～、と言いながら、結局わかったつもりになっているだけって、結構ありませんか？深いつもりで浅いのが知識、そんなことを気づかせてくれる一文です。



『五味太郎絵本図録』
五味太郎／著　　青幻舎

⇦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

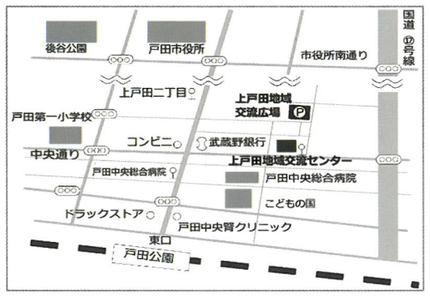
センター休館日　11/16(月)

図書館休館日　11/16(月)･30(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」11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

あいパル

PALDISE

2026 Vol.136 11
【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



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】
あんさんぶる図書館フェスタ / Toda ママフェスタ /
「女性に対する暴力をなくす運動」期間 / コンサート / モルック大会 /
あいパル音楽祭 先行募集 / とだこどもエコフェスタ
講座・イベント案内 / 図書館情報ステーションだより / 戸田遺産
手始めの3冊 / ハッとして！GOODカード

次のおまつり▸▸▸ 11/21(土)「あんさんぶる図書館フェスタ」

あんさんぶる 図書館フェスタ

11/21(土) 9:30～16:00

読むだけじゃない図書館、
上戸田分館へ。男女共同参画推進拠点の
あいパルでいつもとはちょっと違う、本の楽しみ方。



当日受付
人形劇・パネルシアターなどのスペシャルプログラム！
10:00～12:30／13:30～16:00
★人形劇チーム青空共和国
「おひめさまとパッカナシャールのまつり」
★人形劇団かもめくらぶ
「タンタンをさがせ」ほか
★パネルシアター ぱねるんるん
「ドキドキ赤ずきん」ほか
★千葉愛：パネルシアター
「おおきなかぶ」ほか
★りりぱっと：大型紙芝居
「やさしいまものバッパー」ほか



発表者募集中！ 読書カフェ
～ゆるっとビブリオバトル編～
1人5分間で本を紹介し合い、
いちばん読みたくなった本をみんなの
投票で決める、本の紹介ゲームです！
時間：14:00～16:00
発表者は事前受付制
申込・受付中　問合せは上戸田分館
(TEL048-442-1211)へ
※見学の方は受付不要です



要申込 11/1(日)～受付開始
ボードゲームひろば
～本とあそぶ編～
図書館や本にまつわるボードゲームで遊びます
時間：10:00～12:00
対象：中学生以上
定員：8人　料金：無料
持ち物：お気に入りの本1冊
申込みは、あいパル窓口・電話
(TEL048-229-3133)へ





当日受付
ことばを楽しむクイズ＆読み聞かせ
(すこやかボイス)

当日整理券配布 防災カフェ
(BO-SAI Club)
アクモキャンドル工作　ほか
水で光るライトを組み立てます
対象：小学生～大人(小学生は保護者同伴)
料金：500円

要申込 11/1(日)～受付開始
映画『片袖の魚』を観て語ろう
トランスジェンダー女性の新たな一歩を描く作品
原案：文月悠光(詩)
時間：10:30～12:00
申込みは、あいパル窓口・電話
(TEL048-229-3133)へ
※当日、空きがあれば入場できます



当日受付 ストップDV！コバトンを作ろう
DVがなくなるよう願いを込めて
埼玉県のマスコットキャラクター
「コバトン」をつくりましょう！
時間：13:00～14:00





当日整理券配布
骨量測定会
時間：10:00～13:00

このほかにも！
9:30～ラジオ体操 特別版 スタンプ2倍！
バリアフリーサービス体験
AIとことば
囲碁将棋ひろば
(午前)モルックひろば
人権ポスター展

※各プログラムの時間・内容は変更になる場合があります。 ※写真はイメージです。

手始めの3冊（てはじめ）【No.62】
乗るだけじゃない！鉄道の楽しみ方

この記事を書いている職員は出不精のため、あまり旅行には行きません。ただ、鉄道は大好きです。「乗る」だけでなく、「読む」「見る」「行った気になる」という楽しみ方が実はあります。鉄道好きも、鉄道ビギナーも、ぜひ紙上の旅をお楽しみください！

旅情誘う鉄道の魅力 トラベルミステリーの粋



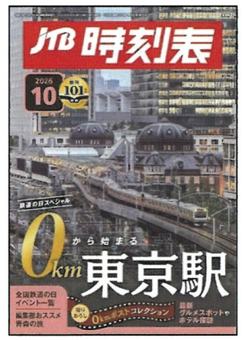
『空白の時刻表 西村京太郎自選集 3 鉄道ミステリー編』
西村京太郎／著　徳間書店

鉄道を舞台とした作品といえば、この作家。西村京太郎による「トラベルミステリー」や『十津川警部シリーズ』は名前だけでも聞いたことがある人もいるのではないでしょうか。

シリーズがたくさんある中で、どれからと聞かれたらこちらをオススメします！短編ばかりなのに、緻密に仕組まれた時刻表トリックや疾走する車内という密室空間もトラベルミステリーの面白さを際立たせています。何より、作者はトリックだけでなく旅情も大事にしているそうで、描写される駅や風景の鮮やかさも魅力の一つ。一冊読むだけで、十津川警部たちと一緒に鉄道で旅している気分になります。

個人的推しポイントは、巻末にシリーズで舞台になった場所の地図が掲載されているところです。これがあれば聖地巡礼ができるんです！

100年以上愛される 鉄道旅の心強いお供



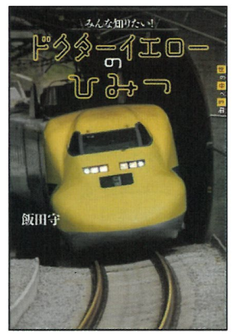
『JTB時刻表』
JTBパブリッシング

時刻表の読み方を知っていますか？今はインターネットで検索すれば、簡単に乗換案内や各駅の発着時刻も調べられる便利な時代ですが、時刻表は時刻表の楽しいところがあります。

索引地図を見ると、発車駅と到着駅の間にどんな駅があるのかが見られたり、昔の時刻表によっては今はもう無い駅や路線が掲載されていることもあります。また、乗車券のお得情報やダイヤ改正についての情報など、実際に乗る時に便利な情報も掲載されているので、毎月欠かさずチェックしている方もいらっしゃいます。

上記で紹介した「トラベルミステリー」や、時刻表を使ったトリックの推理小説を読む時、書かれた当時の時刻表を隣に置いて一緒にめくりながら読むと、臨場感があってより楽しめるはず。

黄色に輝く幻の新幹線 あなたは見たことありますか？



『みんな知りたい！ドクターイエローのひみつ』
飯田守／著　講談社

時刻表や路線図を見る楽しさもありますが、実はどの時刻表にも発着時刻が載っていない幻の新幹線があるのをご存知でしょうか。

「新幹線電気軌道総合試験車」、通称「ドクターイエロー」。走行しながら線路の不具合を検査していく「お医者さん」のような存在です。検査のための機器を積んでいるため、一般の利用客は乗車ができません。そのため、いつ運転するのか・何時にどこを通過するのかといった情報は一切明かされません。さらに、他の新幹線や鉄道と違い、運行数も月にわずか数回というレア具合。一度は見てみたいですが、実は2027年1月をもって「ドクターイエロー」は活動を終了し、後継機に業務が引き継がれるそうです。

出会えたらラッキーな幻の新幹線「ドクターイエロー」の裏側を、ぜひ覗いてみてください。

祝！100回

勝手に認定 みんなの戸田遺産

No.100　戸田第一小学校
～祝！開校150周年　～



普段は何気なく忘れている戸田の良いところを、あいパルが勝手に認定してしまうという試み、「みんなの戸田遺産」、ついに100回を迎えました！記念すべき第100回目は、こちらも記念すべき開校150周年を迎える「戸田第一小学校」をご紹介します！

戸田第一小学校は、明治10年5月に上戸田学校として開校しました。当初は海禅寺にて開校されましたが、場所が足りなかったようで、明治11年には新しい校舎が海禅寺境内に新設されました。このころ戸田近辺の地域には、蕨学校、美女木学校、笹目学校、新曽学校、戸田学校があり、新曽学校や戸田学校に通っていた児童が上戸田学校に通学するようになったようです。

そもそも、今のような「学校」という制度ができたのが、明治5年に「学制」が発布されてからのこと。江戸時代は武士が子弟を教育するための藩校や、手習いの師匠から読み書きを習う寺子屋などが学びの場でした。

以前、この戸田遺産のコラムでも常福寺の「私塾発祥之地」碑を取り上げたことがありますが、幕末の頃の上戸田村・下戸田村には4軒の寺子屋があったそうです。こうした実績や、戸田の人々の学びたい！という意欲が、学制の発布とともに、学校設立の大きな動きへと繋がっていったのかもしれません。

戸田第一小学校の『開校百年記念誌』には、明治時代の思い出を語る座談会も収録されています。それによれば、海禅寺にできた新校舎は、一棟で一教室。同じ教室の中に1年生から4年生までが一緒に入って勉強をしたそうです。明治13年の改正教育令では、小学校の就業義務は初等科と呼ばれる6歳から9歳までの3年でした。その後の3年間が中等科、さらにその上の2年間が高等科で、現在のように小学校が6年生までになったのは、明治40年を過ぎてからでした。

小学校の教育期間が6年になるとともに、今までの学校を統合して一校にする気運が高まり、明治43年に上戸田、下戸田、新曽各尋常小学校が合併し、戸田尋常小学校と改称、新しい校舎も建てられました。

大正時代に入ると、全国的にも就学率が男女ともに9割を超え、ほとんどの子どもが小学校に通っていました。大正6年には、現在も歌われている校歌が制定されました。運動会や学芸会などの行事も行われていたそうです。

「戸田第一小学校」という名前になったのは、実は昭和時代。昭和27年に戸田第二小学校が分離新設されるにあたり、現在の戸田第一小学校という名前に改称されたそうです。

明治から大正、昭和、平成、令和と長い歴史をたどってきた戸田第一小学校の歴史は、まさに近代教育の歴史ともいえるのではないでしょうか。

＊　＊　＊

参考にした資料

＊『開校百年記念誌』戸田市立戸田第一小学校／編集

＊『図説　教育の歴史』横須賀薫／監修・著「ほか」河出書房新社

＊戸田市立　戸田第一小学校ホームページ「学校紹介」
https://www.toda-c.ed.jp/site/todai-e/toichi202409shyoukai.html

＊文部科学省ホームページ「学制百年史」総説
https://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/html/others/detail/1317552.htm

9:30～
ラジオ体操
特別版
スタンプ2倍！

Todaママフェスタ

12/5（土）10:00-16:00

共催：上戸田地域交流センターあいパル／エンジェルすまいる

ママ、パパ、子どもたち、みんなで楽しめるイベントです！
詳細は後日発行のチラシをご覧ください★






ステージ発表


模擬店・キッチンカー


ワークショップ


ロボットスポーツ体験


昔遊び
パパとあそぼうひろば



ユースクリニック展示
（たんぽぽユースクリニック×戸田中央産院）



防災カフェ
（BO-SAI Club）


囲碁将棋ひろば




チャレンジカフェ

そのほか
キッズゲームコーナー、
子ども店長体験もあるよ♪

ママフェスタ前夜祭
～一年をやさしく締めくくる時間～

12/4（金）
18:00-20:30

対象
ママフェスタ出展を考えている方
新しい一歩を踏み出したい方

1年の終わりに、今年を振り返る交流会を開催します。
今年の出来事やがんばったこと、来年やってみたいことなどを
語り合いながら、地域で新しいつながりを育みませんか？

お申込みはこちら

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 Vol.5

正解 夜のあいパル・回遊デッキ
（星空観望会　開催のようす）



あいパルは、星座を観察できる講座・
ゆったりしたヨガの講座など
夜ならではの講座も開催しています。
学校や仕事のあとにリフレッシュしたり、
図書館で本を読んだり、
さまざまな楽しみ方ができます。
ぜひ、あなたに合った使い方で、
あいパルを楽しんでくださいね♪

※21時30分に閉館します。
スムーズな退館にご協力をお願いします。



11月12日～25日は

「女性に対する暴力をなくす運動」

パープルリボンには
女性に対するあらゆる暴力をなくしていこうとのメッセージが込められています。

期間です

あいパル男女共同参画相談

☎０４８－２２９－３１３３
※要電話予約後、来館。

《相談日時》10時～17時　※休館日を除く

家族の問題、性的マイノリティ(LGBTQ+)、
人間関係、男女共同参画に関する相談など
対面でお話を伺います。

あいパル パープル・ライトアップ

11月12日(木)～25日(水)9：00～21：30
あいパル１階　男女共同参画情報コーナー

パープル・ライトアップには、
女性に対するあらゆる暴力の根絶を
広く呼びかけるとともに、被害者に対して
「ひとりで悩まず、まずは相談をしてください。」
というメッセージが込められています。

戸田市配偶者暴力相談支援センター

☎０４８－２９９－５８８６
※まずはお電話でご相談ください。面談はお時間を確保するため、予約制です。
※緊急時(生命に危険が及ぶ場合）は110番通報してください！
《相談日時》
月曜日～金曜日　※祝日を除く
8時30分～17時15分

ストップDV！コバトンをつくろう

11/21(土)13:00～14:00　当日受付

DVがなくなるよう願いを込めて
埼玉県のマスコットキャラクター
「コバトン」をつくりましょう！





図書館情報ステーションだより【vol.7】

いろいろな月を見て楽しんで



9月25日の十五夜、お月見はしましたか？
今年はあいにくの空模様でしたが、秋の月の楽しみかたはまだまだあります。

たとえば、月の模様。皆さんには何に見えますか？日本では昔から、餅をつくウサギに見立てられてきました。
けれど地域や文化が変わると、同じ模様でも見え方はさまざまです。南ヨーロッパでは「カニ」、アラビアでは「ほえるライオン」、インドでは「ワニ」に見えるといわれています。

図書館情報ステーションでは、そんな月のトリビアや星空を楽しむ本を、たくさん展示していました。

次の満月は11月24日。月の本を片手に、ウサギ以外の姿も探しながらお月見をしてみませんか。
今月号表紙の、あいパルの3F回遊デッキからも素敵な夜空をみることができますよ。

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

※事前申込制

学びカフェ郷土編～逃げ出しちゃった村人の話～



戸田市史を手掛かりに、歴史について学びます。

11月29日(日)14:00～15:30
対　象：どなたでも　　講師 山中 勇(戸田歴史ガイドの会)　　定　員：15人
料　金：200円　申　込：11/5(木)～ 上戸田分館(048-442-1211)

赤ちゃん向けクリスマスおはなし会



絵本やうたでクリスマス♪ みんなで楽しむおはなし会です♪

① 12月18日(金)10:30～11:15
② 12月19日(土)10:30～11:15
対　象：①0～3歳児とその保護者　②未就学児とその保護者
定　員：各10組(20人)　料　金：無料
申　込：12/1(火)～ 上戸田分館(048-442-1211)

クリスマスおはなし会



他の国ではクリスマスってどんな日？ 世界の文化を体験するおはなし会です。
絵本やおはなしなどを楽しんだ後、クリスマスキャンディーを作ります。

12月20日(日)10:30～12:00
対　象：小学校1年生～とその保護者 ※未就学児は入室不可
定　員：10組(20人)　料　金：50円(材料費)
申　込：11/5(木)～ 上戸田分館(048-442-1211)

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



11 月 14 日･28 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♫

11 月 10 日･24 日(火)
「サイ」
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

モルックひろば



11 月 21 日(土)
※あんさんぶる図書館ふぇすた同時開催
10:00～12:00
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楽しめます。

第 2･4 月 オセロひろば

11 月 9 日･23 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

11 月 7 日･21 日(土)※
※あんさんぶる図書館フェスタ同時開催
13:00～15:00
初心者(囲碁将棋を覚えたい方)
定員：各 18 人

毎週水 音楽に合わせて脳トレ体操！

11 月 4 日･11 日･18 日･25 日(水)
10:00～10:30
どなたでも

土 ウクレレひろば

11 月 7 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

毎週木 ぬりえセラピーでリラックス

11 月 5 日･12 日･19 日･26 日(木)
10:00～11:00
どなたでも

第 4 日 ボードゲームひろば

11 月 22 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

学びカフェ おなか元気教室

11 月 27 日(金)14:00～16:00
対象：65 歳以上の市内在住者
定員：20 人
共催：中央地域包括支援センター
連携：埼玉ヤクルト販売株式会社
申込：11 月 1 日(日)～
申込みは、あいパル窓口・電話(℡048-229-3133)へ

日 ぬいぐるみおとまり会

11 月 15 日(日) ①10:30～11:30 ②13:30～14:30
対象：どなたでも
定員:各 10 組(20 人)
※事前申込制
申込開始：11 月 1 日(日)～
申込・問合せは上戸田分館(℡048-442-1211)へ

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



11 月 12 日(木)･30 日(月)
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



11 月 12 日(木)･27 日(金)･30 日(月)
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。
℡048-229-3133
※お一人 30 分までです

金 赤ちゃんおはなし会

11 月 6 日･13 日･20 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

11 月 27 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。

パルシアターとかみとだおはなし会

11 月 1 日(日)　10:30～11:30
12 月 13 日(日) 10:30～11:30
対象：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
11 月「スターリーテイルズ」
12 月「クリスマスのおくりもの」

絵本カフェ

12 月 13 日(日)
14:00～15:30
中学生以上
定員：15 人
テーマ「サンタクロースっているんでしょうか？」
※事前申込制
申込・問合せは上戸田分館(℡048-442-1211)へ

第一回 戸田市モルック大会



運動神経に関係なく、子どもから大人まで一緒に楽しめる「モルック」
チームで心を一つに、初代チャンピオンを目指して戦いましょう！

2026年 11月23日 月祝 9：00～13：00

雨天順延　＜予備日　11月29日(日)＞

会場	あいパル地域交流広場（戸田市上戸田2-18）
定員	18チーム(1チーム3～4人)　※先着順
参加費	1チーム　3,000円　（当日会場にてお支払い）
内容	モルック公式ルールに則り、チーム戦を行います。大会形式やルールについての詳細は、あいパルのホームページをご確認ください。
申込	**申込締切11／16(月)** QRコードのGoogleフォーム、もしくは、あいパル窓口にて

優勝チームには、モルックを贈呈！
そのほか、特別賞や参加賞として、
戸田市モルック協会のオリジナルグッズ
(Tシャツやバッグ、キーホルダーなど)
をご用意しております！
初心者でも気軽にご参加ください！

申込はこちらから

共催：戸田市モルック協会・上戸田地域交流センター　　協力：戸田市レクリエーション協会

第5回 あいパル音楽祭

イベント先行募集中！！

★絵本に合わせて演奏しませんか？★



ボランティアさんによる絵本の読み聞かせと合わせて、絵本に合わせた演奏をしてくださる方を募集します。

『14 ひきのあさごはん』『はらぺこあおむし』『こいぬのうんち』等の楽譜のある絵本や、楽譜のない絵本に合わせたオリジナル演奏、アレンジも大歓迎です。演奏してみたい絵本があればぜひお声がけください！

★ラジオ体操を生演奏で！★

5 月 9 日(日)に、あいパル音楽祭オープニングでラジオ体操を演奏してくださる方を募集します。
練習場所や楽譜(ピアノ・吹奏楽)はご用意します！

★手作りの作品を展示しませんか？★

アート作品に囲まれながら演奏が楽しめる、**ミュージアムコンサート**のようなイベント、「MUSIC＋」で**展示する作品を募集します。**

第5回あいパル音楽祭は
2027 年 5 月 8 日(土)･9 日(日)に開催！
この 3 つの募集の申込締切は **11/30(月)**まで
イベント詳細は、館内で配布中のチラシをご確認ください
少しでも興味のある方はお気軽にご相談ください♪

あいパル音楽祭実行委員会
問合せ：あいパル窓口・お電話にて☎048-229-3133

講　座　案　内



赤ちゃんとママのための ニコニコたいむ

★12 月 1 日･22 日(火)
※22 日は女の子の身体や成長について
☆11 月 10 日(火)
※男の子の身体や成長について
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：★11/5(木)～　☆受付中



パパも一緒にふれあいタイム

★12 月 13 日(日)
☆11 月 8 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：★11/5(木)～　☆受付中



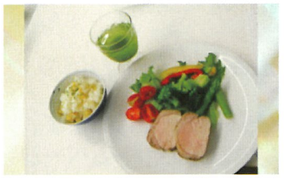
ヴァイオリンと一緒にリトミック A･B

12 月 26 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：11/5(木)～



美姿勢エクササイズ

12 月 12 日･19 日･26 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：11/6(金)～



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

12 月 17 日(木)
10:00～13:00
対象：おおむね 60 歳以上
定員：20 人
講師：冨岡節子
料金：1,000 円（保険料込）
申込：11/5(木)～



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

★12 月 26 日(土)　☆11 月 28 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：★11/5(木)～　☆受付中



ペルビックストレッチ A･B

12 月 2 日･9 日･16 日･23 日、
1 月 6 日･13 日･20 日･27 日(水)
全 8 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 5,280 円（保険料込）
申込：11/6(金)～



夜のリフレッシュ＆リラックスヨガ

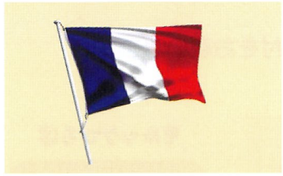
12 月 4 日･11 日･18 日･25 日、
1 月 8 日･15 日･22 日･29 日(金)
全 8 回
19:15～20:30
定員：32 人
講師：岡本一美
料金：5,040 円（保険料込）
申込：11/5(木)～



手芸ひろば 「和布ボールの羊飾り」

12 月 18 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：11/5(木)～

申込・問い合わせ 申込方法：窓口・電話（℡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。



【人権カフェ】知ろう！話そう！ ～「レ・ミゼラブル」から考える人権～

11 月 8 日(日)
14:00～15:00
対象：どなたでも
定員：10 人
講師：あいパル職員
料金：無料
申込：受付中



小学生の保護者のための 「わたしとあなたの大事なからだ」

11 月 29 日(日)
13:30～15:30
対象：小学生の保護者
　　（教育関係の方なども可）
定員：30 人
講師：小村陽子
料金：無料
申込：受付中



おしゃべり講師と あの頃のメロディをもう一度！ まちの歌声ひろば

12 月 7 日(月)
10:20～11:20
対象：どなたでも
定員：80 人
講師：佐藤真理
料金：500 円
申込：11/10(火)～



学びカフェ
「大切な方への絆ノートを書いてみよう」

12 月 11 日、1 月 15 日(金)全 2 回
10:00～11:30
12 月は自己紹介・ノート作成(医療、介護)、1 月は補足や疑問点などの相談会
対象：どなたでも
定員：5 人
講師：中村真由美
料金：1,000 円
申込：11/5(木)～

わくわくサイエンス A･B

★「クルクル二重振り子をつくってみよう
　～振り子の動きも世の中もカオスティック～」
☆「不思議な構造でデザインしてみよう
　～テンセグリティ、セルフバランス、ねじれ構造～」



★12 月 20 日(日)
☆11 月 29 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
料金：各 1,030 円（保険料込）
申込：★11/5(木)～　☆受付中

講師：松本悠
（東京大学 Educational Transformation 部門 特任講師）

とだこどもエコフェスタ 2026

11/14(土)

10:00～13:30（雨天決行）
@あいパル





主　催：戸田市(環境課)　　共　催：あいパル(フレンドシップ上戸田共同事業体)
参加企業：東京ガス(株)埼玉支社／(株)明治戸田工場／(株)ナックプランニング／
東京電力パワーグリッド(株)埼玉総支社／新井紙材(株)／
パナソニック エレクトリックワークス(株)／ネットヨタ東埼玉(株)／(株)ナブ・コーポレーション
協　賛：ツバメ玩具製作所／(株)明治戸田工場／(株)ロッテ　　飲　食：Simplejoys