

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？



『1分間論語』
斎藤孝 / 監修
SB クリエイティブ

【ハッとして！GOODポイント】

人生に「もう遅い」「まだ早い」はない。

「もう歳だから」と諦めることはありませんか。

人生をやり直すことは出来ませんが、人生を新しく始めることはできます。いくつになっても、いつからでも始めようと決意したときが始め時です。

「将来から見れば今が一番若い」と前向きに捉え、いくつになっても実現しようと生きることが、人生を充実させます。

←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！

今月の表紙

みかんをモチーフにした理由は、私の出身地であるスペインの冬の果物は「ぶどう」ですが、日本ではみかんだったからです。今回の写真は、商品写真ではなく、ユニークな写真を目指して撮影しました。

ハート型がかわいく、みんなで新年に楽しんで食べている様子を写すことができました。

撮影者：埼玉県立戸田翔陽高等学校 カルデロン アイノア 撮影場所：生徒会の部屋 撮影日：2024.11.21

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

3/17(月)

図書館休館日

3/17(月)、3/31(月)

サンワックス求人



上戸田地域交流センター・戸田市立図書館上戸田分館
「PALDISE」3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

2025 3
Vol.116

【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 開催報告 / 第3回 あいパル音楽祭 /

とだハピ祭り開催報告 / あいパル スタッフ募集中 /

あいパル×戸田翔陽高校 第2回写真展 / 絵本カフェ「3匹のこぶた」 /

お寺でこわいおはなし会

講座・イベント案内 / 勝手に認定！みんなの戸田遺産 /

手始めの3冊 / ハッとして！GOODカード

災害時に、誰もが安心して過ごせるように

「あいパル みんなの防災 DAYS」1/25(土)~2/2(日) 開催しました

自分

が安心して過ごすために

あなたは何を入れる？「パネル・グッズ展」防災ポーチ

「防災ポーチ」は0次の備え(自助)です。災害は在宅中に起こるとは限りません。あいパル職員に聞いたところ、1位 充電器(モバイルバッテリー含む)、2位 小銭、3位 あめ、4位 ウェットティッシュ、5位 笛・栄養補助食品・常備薬となりました。あなたには何が必要でしょうか？



0次の備え

常に身につける
携帯用防災グッズ

★参加者の声★

- ・防災ポーチに入れるもの、いつも持ち歩きたいものが参考になった
- ・娘(小4)が興味を持って見ていて、親子で防災について話す良いきっかけになった



「グッズ展」では

非常食の他、太陽光で灯るランタンや携帯トイレ、水なしで歯磨きやシャンプーできるグッズの販売、簡易トイレの展示をしました。避難時には衛生管理は重要です。



乳幼児・保護者

が安心して過ごすために

「乳幼児のための救命救急・応急と避難所見学」

緊急時の心肺蘇生と誤飲・誤嚥の処置法を体験しました。地震や水害時に自分の子どもだけでなく、まわりの人も含め、心肺停止状態や気道に遺物が詰まってしまった人がいたら、救助できるように訓練しました。心肺蘇生は「1分間に100回から130回のテンポで30回行って…」忘れないうちに、定期的訓練しましょう。



ペット・飼い主

が安心して過ごすために

「ペット同行避難」

キャンキャン吠えるワンちゃんは、吠えると構ってもらえると思っているだけで、ワンちゃんが悪いわけではありません。日ごろから静かにできる訓練とクレートに入る習慣をつけて、同行避難しましょう。



毎年開催している

「あいパル みんなの防災 DAYS」からお役立ち情報

外国の方

が安心して過ごすために

「防災日本語講座」

For Japanese Learners

外国人の方にとって、もしもの災害はたいへん不安なことです。まわりの人の配慮も必要ですが、助けてもらえるように、やさしい日本語を使えるようにしておくといでしょう。「やさしい日本語教室」は今後もあいパルで開催します。



おいしい食事

で安心して過ごすために

「もっとかんたん！

ゆでパン講座」

オープンがなくても、お湯が沸かせるようになれば、簡単に温かいパンが被災地でも作れます。



「あったか防災」

玉ねぎを皮をむかないで炭火で丸ごと焼くと、甘くてトロんとろけ、心も温まります。日持ちするジャガイモや玉ねぎを保存しておくことも、食料のローリングストックになります。



「防災ブレスレットづくり」

パラシュートの紐にも使われているパラコードを使ってブレスレットをつくりました。ほどくと丈夫なロープとして使えて、笛がついているので、助けを呼ぶときに活用できます。アクセサリとしてカバンにも付けられます方もいらして、外国の方や赤ちゃんを抱っこした方もいらして、気軽に参加していただきました。

「能登半島が向かう復旧の未来とクロスロード体験」

能登半島の現状を視察してきた防災士から、被災現場のリアルを現地の写真を見せながら話していただきました。「住民同士の助け合いが命を守った」年中行事の祭りが地域の絆を深めていて、互いの命を守ることにつながりました。

クロスロードカードゲームでは、災害時を想定して「Yes」「No」の判断をします。正解不正解はなく、話し合いをして、様々な意見を聞く事で、誰もが安心できる避難所運営を目指します。



「アクティブ避難 DAY 障害のある方や医療的ケア児の災害時の避難体験を通して」

福祉避難所では停電で電気が使用できないと医療機器が動かず、非常に困ります。現在、長野県で取り組んでいる避難所を紹介いただき、電気自動車を活用発電して命を守るように研究が進められています。



「男女共同参画のパネル展示」

さまざまな立場の人が運営に関わることで、誰も取り残さない、誰もが安心できる避難所運営になります。

障がいのある方、医療ケア児、持病のある方、妊産婦、乳幼児、高齢者、多様な性も含め、気付きを運営側に届けて、自身ができることで運営に参画しましょう。

第3回 あいパル音楽祭

5/10 (SAT) - 11 (SUN)



ラジオ体操

カレー&
ミュージック

『14ひきの
あさごはん』
読み聞かせ
×
生演奏

楽器演奏
ダンス
合唱

ワークショップ
(楽器体験・
楽器工作など)

フィナーレ
10日 合唱
11日 合奏



とだハピ祭り 開催しました



あいパルスタッフ募集中



人が好き。地域が好き。あいパルが好き。
そんなあなたを待っています。

早番 8:30~15:00(17:30)
遅番 12:45(15:15)~21:45
時給 1,180円

募集人数 : 若干名
主な業務 : 窓口業務(接客)、事務作業、
事業補助(ラジオ体操、受付等)
待遇 : 交通費規定内支給(当社規定による)・制服貸与
有給休暇有り・残業手当有り
お問合せ : 上戸田地域交流センター
TEL 048-229-3133

人と接するのが好きな方、
明るく元気な方、お待ちしております!



講座案内



赤ちゃんとママのためのニコニコたいむ

★4月8日・15日(火)
☆3月4日・18日・25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10組
講師：小村陽子
料金：各700円(保険料込)
申込：★3/5(水)～ ☆受付中



パパと一緒にふれあいタイム

★4月20日(日) ☆3月16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：★3/5(水)～ ☆受付中



親子de歌ってあそぼう！

3月19日(水)
◇びびびクラス 10:15~11:00
◆らららクラス 11:00~11:45
対象：◇0歳児と保護者
◆1歳~4歳の子と保護者
※1人で歩ける子
定員：各10組
講師：松居美樹、岩間望実、田近詩子
料金：各800円
申込：受付中



パパと一緒にリトミックA・B

3月23日(日)「はる」
A 10:00~10:45 B 11:00~11:45
対象：A 歩ける子(1歳半)~3歳未満と保護者
B 3歳~未就学児と保護者
定員：各8組
講師：今井麻子
料金：各800円
申込：受付中



体幹筋トレ&ビギナーエアロ

4月1日・8日・15日・22日、
5月13日・20日・27日(火)
全7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：4,410円(保険料込)
申込：3/5(水)~



夜のリフレッシュ&リラックスヨガ

4月4日・11日・18日・25日、
5月16日・23日・30日(金)
全7回
19:15~20:30
定員：30人
講師：岡本一美
料金：4,410円(保険料込)
申込：3/5(水)~



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

★4月17日(木) ☆3月13日(木)
10:00~13:00
対象：おおむね60歳以上
定員：各12人
講師：富岡節子
料金：各1,000円(保険料込)
申込：★3/5(水)~ ☆受付中



写真は6月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

★4月26日(土) ☆3月22日(土)
★10:30~13:30 ☆13:30~16:30
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：★3/5(水)~ ☆受付中



美姿勢エクササイズ

4月5日・12日・19日・26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：3/6(木)~

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



ペルビックストレッチA・B

4月9日・16日・23日・30日、
5月7日・14日・21日・28日(水)
全8回
A 10:30~11:45 B 13:30~14:45
対象：女性のみ
定員：各32人
講師：有山美由紀
料金：各5,280円(保険料込)
申込：3/6(木)~



やさしいヨガ(入門編)

4月7日・14日・28日、5月12日・
26日、6月2日・9日・23日・30日
(月)全9回
9:30~10:45
定員：33人
講師：AI
料金：5,670円(保険料込)
申込：3/7(金)~



リフレッシュヨガ

4月7日・14日・28日、5月12日・
26日、6月2日・9日・23日・30日
(月)全9回
11:00~12:15
定員：33人
講師：AI
料金：5,670円(保険料込)
申込：3/7(金)~

竹細工をつくろう！

パーツを組み立てて竹細工を作ろう！今回は「ニワトリ」「ヘビ」のセットを作ります。

3月24日(月)

① 13:00~13:55

② 14:00~14:55

対象：小学生以上(3年生以下は保護者同伴)

定員：各8組

講師：渡曾修(ボランティア)

料金：各300円

申込：3/5(水)~

完成品写真挿入予定



3/1~3/8は女性の健康週間です

女性の健康についてのパネル展示

3/10(月)~3/14(金) 会場：1階ギャラリー

現在の体の状態を把握し、身体の変化に備えて、健康に関する正しい知識や習慣を身につけてみませんか。この機会に、女性の体や心の仕組みを知り、理解を深めましょう。

健康測定会

3/14(金)10:00~12:00 会場：1階多目的室

血管年齢測定、野菜量測定(ベジチェック)ができます。※予約不要

共催：戸田市福祉保健センター

申込・問い合わせ 申込方法：窓口・電話(Ta048-229-3133) 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。

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。

<p>ラジオ体操</p>  <p>★平日★ 毎週土</p> <p>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！</p>	<p>おもちゃの病院</p>  <p>3月1日・22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。</p>	<p>新聞ちぎり絵ひろば</p>  <p>★第1土★</p> <p>3月8日(土) 「サボテン」「コマ」 10:00～11:00 定員：24人 料金：20円 申込：当日受付</p>	<p>パルシアターと かみとだおはなし会</p>  <p>★日★</p> <p>3月9日(日) 10:30～11:30 4月6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 3月「ドナルドダック」 4月「ぼくは王さま」</p>
<p>★第3土★ オセロひろば</p> <p>3月10日(月)・15日(土)・24日(月) 10:00～11:00 どなたでも 定員：各5組(10人)</p>	<p>★第2・4月★ 第3土★</p> <p>こどもと 初心者のための 囲碁将棋ひろば</p> <p>3月15日(土) 13:00～15:00 初心者(囲碁将棋を覚えたい方) 定員：各18人</p>	<p>★第4日★</p> <p>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</p> <p>3月23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</p>	<p>★日★</p> <p>かみとだ おはなし会</p> <p>3月16日(日) 10:30～11:30 3歳児～小学校低学年 定員：10組(20人) テーマ「」 後半はをします。</p>
<p>★毎週木★</p> <p>めりえセラピーで リラックス</p> <p>3月6日・13日・20日・27日(木) 10:00～11:00 どなたでも</p>	<p>★毎週水★</p> <p>音楽に合わせて 脳トレ体操！</p> <p>3月5日・12日・19日・26日(水) 10:00～10:30 どなたでも</p>	<p>★金★</p> <p>赤ちゃん おはなし会</p> <p>3月7日・14日・21日(金) 10:30～11:00 0～3歳児とその保護者 定員：各10組(20人)</p>	<p>★金★</p> <p>みんなで パルるんひろば</p> <p>3月28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。</p>

<p>歌声サロン</p>  <p>3月3日(月) 4月7日(月) 10:30～11:30 どなたでも 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。</p>	<p>モルックひろば</p>  <p>3月1日(土)3月2日(日) 10:00～15:00の間 ※時間の詳細はHPやチラシで告知予定 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 「モルック」 今回はあいパルフェスタ と同時開催！</p>
---	--

あいパルの健康フリーイベント

<p>看護師つじちゃんの おしゃべりコミュニティー</p>  <p>3月21日(金)・26日(水) 10:00～12:00 どなたでも 地域で活躍するコミュニティーナースと一緒に、みんなで楽しく健康について話します。体脂肪・血圧測定や、プチ脳トレを開催しています。</p>	<p>こころとからだの 健康相談</p>  <p>★相談★</p> <p>3月21日(金)・26日(水)・28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。</p>
--	---

あいパル × 戸田翔陽高校写真部 第2回企画展

TODA PHOTO GALLERY 2025



2025. 3. 25 [TUE.] - 3. 30 [SUN.]
Open 9:30 Close 17:00
(初日 14:00 から / 最終日 16:00 まで)
上戸田地域交流センター あいパル 1F
多目的室4・5 (戸田公園駅徒歩10分)

絵本カフェ

～絵本のちょっとした話～

今回は「3匹のこぶた」がテーマ。

1977年に出版され、今もなお愛されているロングセラー絵本です。大人になった今だからこそその視点で読んでみた感想をみんなでおしゃべりします。

「昔から好き」という方も、「今回初めて知った」という方も、みんなでおしゃべりを楽しみましょう♪

**3月16日(日)
14:00～15:30**

事前申込制

対象：中学生以上
定員：15人
会場：キッチンスタジオ
料金：無料
申込：受付中



※申込・問合せは上戸田分館 窓口またはお電話(Tel.048-442-1211)まで

お寺でこわいおはなし会

戸田市上戸田の海禅寺を会場にした、こわいお話尽くしのおはなし会です。子どもから大人まで楽しめる紙芝居や絵本をご用意しています。普段のおはなし会とは違う場所で、ひやりとする体験はいかがですか？



**3月27日(木)
10:30～11:30**

事前申込制

対象：どなたでも
定員：20人
会場：海禅寺 ※会場は変更になる場合があります。
料金：無料

申込：3/5(水)～

【No.42】 お寺に行ってみよう！



まずは身近なお寺にGO！

『戸田市 史ある記マップ』

お寺は人気の観光スポット。私たちの戸田市にも、数多くの寺院があります。いくつ行ったことがありますか？

このマップは、市内の寺社や史跡、文化財を紹介した地図です。「上戸田」や「新曽」など、エリア別のオススメコースも掲載。表紙の二次元コードを読めば、WEBでも詳しい解説や文化財の写真を見られます。

遠くへ旅行しなくても、日常から離れて雄大な歴史を感じるのにぴったり。春のお散歩に、史跡巡りをお楽しみください。



御朱印を頂きにGO！

『御朱印でめぐる 埼玉のお寺』

お寺の楽しみ方の一つに「御朱印」があります。御朱印は、本来は写経を寺院に納めた証として頂くものですが、現在では、単に参拝の証としても頂けます。

どんな寺院で頂けるの？正しい参拝方法は？など、お寺をめぐる前に知っておきたい心構えのほか、お線香はなぜ焚くの？仏像にはどんな種類があるの？といったお寺・仏教初心者に向けた情報も分かりやすくまとめられています。

少し足を延ばし、お気に入りのお寺探しはいかがですか？



仏教の基礎知識を携えてGO！

『マンガでわかる 日本仏教 13宗派』

その寺院が大切になっていることや特色を知ると、身近なお寺にも新しい視点で訪れることができますよ。

本書では、日本仏教を大きく分けた13宗派、それぞれの教義や修行、作法、行事などをイラストとマンガで紹介。お坊さんが身につけている袈裟は、宗派の違いが分かりやすいそうです。さらに僧侶を指す呼び名「和尚」「わじょう」と、異なるのだから、仏教についての知識があると、よりお寺を楽しめます！

3/27(木)上戸田のお寺海禅寺さんを会場に「お寺でこわいおはなし会」を開催します！
3/5(日)～申込開始。
くわしくは、p.9へ。

図書館のココに注目

郷土資料コーナー

地域の歴史について調べたい時、知る人ぞ知る地元のお寺の歴史について調べたい時、戸田の魅力をもっともつと知ってみたい時。ぜひ「郷土資料コーナー」に足を運んでみてください！

「郷土資料コーナー」では、埼玉県や戸田市の歴史についての書籍だけでなく、戸田市に所縁のある人物の資料や、戸田市に住んでいる人が書いた書籍、市議会資料など多くの資料を保管しています。

ひ使い分けてみてください。多くの資料は貴重な資料のため館内閲覧となっております。中には貸出ができるものもあります。遺された価値のある地域資料を、図書館は大切に保存し、提供しています。ぜひ手に取ってみてください。



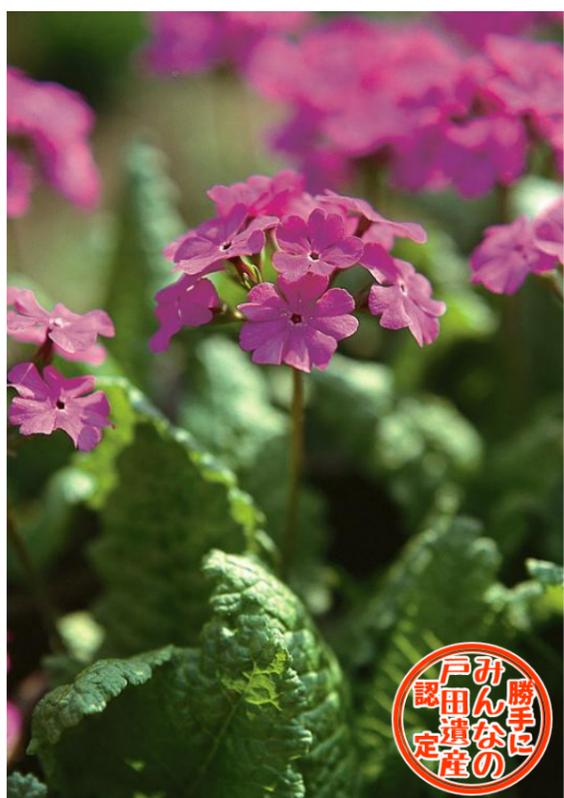
▶新聞棚の奥、「郷土資料」の看板が目印です。



▲『PALDISSE』連載記事「勝手に認定 みんなの戸田遺産」もご紹介。

勝手に認定 みんなの戸田遺産

No.092 サクラソウ① ～人々を魅了した歴史～



▲戸田市オープンデータ「サクラソウ」
<https://www.city.toda.saitama.jp/site/opendata/photo-sakurasou.html>

お坊さんの日記です。『大乘院寺社雑事記』という自筆の日記で、文明十年(1478年)三月日記の末尾に「庭木の草木」として「櫻草」の名前が挙げられているそうです。他にも、公家である山科家のことを記録した日記『山科家禮記』の延徳三年(1491年)二月の記事に、足利將軍へ櫻草の芽株を進上したという記録も遺っているそうです。この時代、文化の中心は京都でしたが、サクラソウの野生種は京都周辺には自生していなかったと考えられています。そのため、珍しい、貴重な花として、

主に上流階級の將軍や宮廷貴族などに大切に育てられていたようです。時は流れて江戸時代になると、宮廷貴族だけでなく、生け花師や俳人などサクラソウを扱う層が拡大します。さらに、三代將軍徳川家光の業績を描く「江戸図屏風」には、將軍が鑑賞する「御花鳥」が描かれており、そこにサクラソウも描かれていることから、江戸でも栽培されていたことが分かります。

見てください。また、寛永六年(1629年)には荒川の流れを変える工事が行われ、荒川下流に戸田ヶ原や浮間ヶ原のような原野が生まれ、そこに上流からサクラソウの芽株や種子が流れ着いて繁殖し、やがて春の行楽地として人気を集めるようになりました。『櫻草作傳法』という江戸時代の本には、享保の頃(1716～1735年)から、荒川の原野で珍しい色の花を探し歩いて、育てた様子が伝えられています。こうして野生で咲いていたものの中から珍しい色や形のものより分けられ、栽培されていたようです。この後、「櫻草売り」といった職業も登場してきますが、詳しいことはまた次号で！

参考にした資料

- *『桜草栽培の歴史』竹岡泰通／著 創英社
- *『さくらそう』鳥居恒夫／著 日本テレビ
- *『桜草作傳法』写本・筆者不明 ※中央図書館所蔵資料。国立国会図書館蔵の「櫻草作傳法」を複製したもの。
- *国立歴史民俗博物館WEBギャラリー「江戸図屏風 左隻第一扇上(江戸城北ノ丸、駿河大納言屋敷、御花鳥、紅葉山東照大権現宮)」

まずは栽培の歴史をひもといてみましょう。奈良時代や平安時代の和歌には様々な植物が詠まれています。サクラソウの名前は見られないようです。『桜草栽培の歴史』によれば、現在、サクラソウの栽培に関する最古の記録と見られるのは、室町時代に書かれた

そのために、珍しい、貴重な花として、

ます。「江戸図屏風・左隻第一扇上を

● あいパル正面ひろばにて3月27日～4月2日「サクラソウ」を展示します

4月初旬開催予定
『戸田ヶ原 さくらそう祭り』で
在来種のサクラソウを
ご覧いただけます。