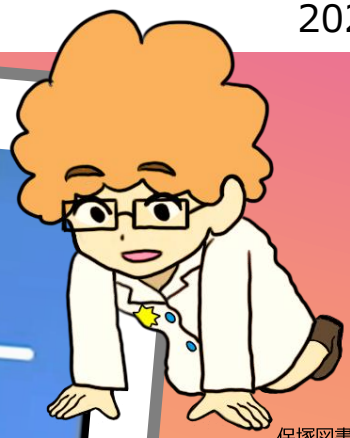
保塚 地域学習センター・図書館 地域情報紙

「さわやかに まごころこめて サービスを」を目標に頑張っています！

コミュニケーション

4

2023



保塚図書館
キャラクター　Dr.ホツカ

保塚地域学習センター
キャラクター
ほつかちょう

保塚センターの

SNS をぜひ

ご覧ください。

保塚センターのSNSをのぞいてみたら・・・

保塚センターでは、Instagram、LINE、Facebookやホームページなどで日々、情報を発信しています。今月号では、それぞれどのようなことを取り上げているのか、ご紹介します。役に立つ情報が満載です！ ぜひご覧ください。

インスタグラム Instagram

Instagramでは、おもに講座の様子の写真や講座関連動画、図書館情報などを投稿しています。

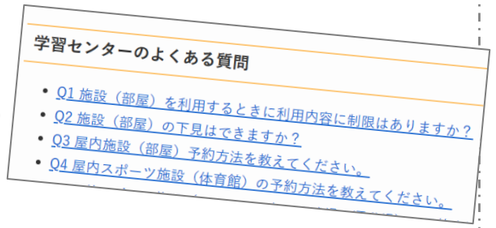
2･3月は、保塚センターで毎月夜にヨガ講座を行っている岩﨑先生に「日々の生活に取り入れたいワンポイント・ヨガ」をレクチャーしていただき、動画にしています。「肩こり解消」「血流UP」などお悩み改善ヨガ動画をぜひご覧ください。写真で分かりやすい図書館の使い方情報もお見逃しなく！

岩﨑先生

ホームページ

「保塚センターってどんなところ？」と興味をもった方は、ぜひホームページをご覧ください。ホームページでは、保塚地域学習センター・保塚図書館の施設案内や、講座情報、施設までのアクセスなどを掲載しています。本紙『コミュニケーション』のバックナンバーも掲載していますよ。

センター･図書館に寄せられる「よくある質問」も掲載しています。



ライン LINE

LINEでは、ファミリー層に向けて、週1回のペースで講座情報や保塚図書館のイベント情報をお届けしています。センターでは、あだち広報に掲載している講座以外にもさまざまな講座を行っています。皆さんの「行ってみたい！」「やってみたい！」講座を見つけてください。

また、毎年8月から足立区内の学習センター・図書館で行う「ちょいスポ・ちょいカル・ちょい読み」キャンペーンについて配信しています。こちらもあわせてご確認ください。

ちょいスポ・ちょいカル・ちょい読み情報はこのアイコンが目印です。

フェイスブック Facebook

Facebookでは、おもに保塚地域学習センターが定期的に行っている高校生以上対象の「学習室開放」の予定や、保塚図書館の特集棚について投稿をしています。ぜひ、Facebookをチェックして今月の特集棚でお気に入りの1冊を見つけましょう。

学習室開放は、学習のための独立した部屋を開放するので周りの目を気にすることなく、静かな環境で集中することができます。ぜひ、お越しください。

学習室開放

講座情報（3/26 受付開始）

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、催しが変更・中止、定員が変更になる場合があります。
（2023 年 3 月 15 日時点の情報です）

申込方法　**電話 03-3858-1502〔午前 9 時～午後 8 時〕　／　窓口〔午前 9 時～午後 8 時〕**
講座予約システム(インターネット)〔24 時間受付〕
https://www.city.adachi.tokyo.jp/ から「講座予約システム」と検索
※講座予約システムのみ初日は午後 1 時受付開始
※一部の講座はインターネットでの受付をしていません

親子
子ども向け

楽しく始めようキッズヒップホップサークル体験 A～C(2 日制)

保塚地域学習センター登録団体「ピンクフェアリー」のサークル体験となっています。

【日時・対象】
A:4/17(月)・24(月)
午後 7 時 30 分～9 時
中学生以上の方
B:4/20(木)・27(木)
午後 4 時 30 分～5 時 10 分
4 歳～小学 2 年生
C:4/20(木)・27(木)
午後 5 時 15 分～6 時
小学 3～6 年生
【料金】各 20 円

赤ちゃんの音あそび

【日時】4/18(火)
午前 10 時～10 時 40 分
【対象】首がすわった 3 カ月～
1 歳未満の子どもと保護者
【料金】680 円

親子でドレミファリトミック

【日時】4/18(火)
午前 11 時～11 時 40 分
【対象】1･2 歳の子どもと保護者
【料金】700 円

※「音あそび」「リトミック」は R5.4 月から午前開催に変更となりました。

こども習字教室(毛筆)(10 日制)

【日時】5/9～7/11 の毎週火曜日
午後 4 時 15 分～5 時 15 分
【対象】小学 3～6 年生
【料金】6,300 円

赤ちゃんと楽しく ベビーヨガ

【日時】5/10(水)
午前 10 時 30 分～11 時 20 分
【対象】首がすわった 3 カ月～あんよができる前の子どもと保護者
【料金】700 円
※5 月は第 2 水曜日に開催します。

大人向け

はつらつ教室

【日時】4/13(木)・27(木)
午後 1 時 30 分～3 時
【対象】65 歳以上の足立区民で、要介護要支援の認定を受けていない方
【料金】無料

ストレッチポール講座 ゆがみ改善ストレッチ(9 日制)

【6 ページに戸次先生のインタビューを掲載】

【日時】4/17～6/26 の毎週月曜日
(5/1、6/12 を除く)
午後 1 時 30 分～2 時 45 分
【対象】16 歳以上の方
【料金】5,850 円

夜のゆったり初級ピラティス

【日時】4/19(水)
午後 7 時 30 分～8 時 30 分
【対象】16 歳以上の方
【料金】740 円

ゆっくりとした動きで体幹を鍛えることができるので、運動が苦手な方でも初めてピラティスを行う方でも無理なくご参加できます。

イライラや不安を軽くする アロマタッチングケア

【日時】4/28(金)
午後 1 時 30 分～3 時
【対象】16 歳以上の方
【料金】1,760 円

心とカラダのほぐし＆引き締めヨガ

【日時】5/6(土)
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
【対象】小学生以上の方
(小･中学生は保護者の参加が必要)
【料金】690 円

楽しくゆるトレ教室

【日時】5/8(月)
午後 1 時 30 分～2 時 30 分
【対象】おおむね 50 歳以上の方
【料金】550 円
※5 月は第 2 月曜日に開催します。

韓国語(ハングル)会話サークル体験 入門･初級(2 日制)

【日時】5/9(火)・16(火)
入門:午後 2 時～2 時 55 分
初級:午後 3 時～3 時 55 分
【対象】16 歳以上の方
【料金】20 円
保塚地域学習センター登録団体「チョンチョニハングル会」のサークル体験となっています。

一日頑張ったカラダを癒やす 夜のぐっすりヨガ

【日時】5/11(木)
午後 7 時 30 分～8 時 30 分
【対象】16 歳以上の方
【料金】850 円

はじめての三味線講座 (6 日制)

【日時】5/13～6/24 の毎週土曜日
(6/17 を除く)
午後 5 時 45 分～7 時
【対象】16 歳以上の方
【料金】8,020 円
(持っている方は 5,020 円)

当日
受付講座

みんなの将棋ひろば みんなの囲碁ひろば

【日時】将棋　4/1(土)
囲碁　4/15(土)
午後 1 時 30 分～3 時
【対象】おおむね小学生以上の方
【料金】無料
※R5.4 月から将棋は第 1 土曜日
囲碁は第 3 土曜日開催に変更となりました。

講座情報は次のページに続きます。

当日受付講座

見守り学習室

見守りボランティア

【日時】4/16(日)
午後 1 時～2 時
【対象】小学生(中学生・高校生も可)
【料金】無料

分からない問題があれば、大学生の見守りボランティアに質問もできます。家で勉強していると集中できないお子様、宿題や勉強、読書などに利用してみませんか。

保塚おもちゃの病院

トイ・ドクターズ

【日時】4/17(月)
午後 1 時～3 時 30 分
【対象】どなたでも
【料金】無料(場合により一部負担あり)

人権 DVD 上映会

【日時】4/26(水)
午前 10 時～午後 6 時
1 時間毎に上映(各回とも内容は同じです)
【対象】どなたでも
【料金】無料

毎月 1 回、原則第 4 水曜日に「人権 DVD 上映会」を行っています。人権をテーマに、さまざまな内容の DVD を上映しています。ぜひ、足を運んで“人権”について考えてみませんか。

各講座の講師・ボランティアにインタビューリレー
「ストレッチポール」教室などをご担当　講師:戸次(べっき)先生

今月号では「ストレッチポール」教室などを担当している戸次先生にお話を伺いました。
戸次先生は 10 年以上、保塚センターで運動系講座の講師を務めています。

――まずは、「ストレッチポール」教室の内容を教えてください。

参加者の身長に合わせた本数の、かまぼこ型ストレッチポールを使用して、インナーマッスルの改善、ストレッチ、筋トレなどを行っていきます。講座の最初に参加者の体の癖を確認し、お伝えしています。

――講座に参加をすることで、体にどのような変化があらわれますか。

身体のバランスが整い、しぐさや身体の癖が改善されます。改善されると、腰痛・ひざ痛・頭痛などの身体の痛みが緩和され、楽に座ったり立ったり、日常の生活がしやすくなっていきます。

また、運動をしている方はパフォーマンスも上がっていきますね。身体を改善すると、けがの少ない将来の身体の安定にも繋がります。

――戸次先生、ありがとうございました。

参加者からは「講座後は姿勢がまっすぐになりました」「講座が終わると体が整うのが分かって良かったです」などのコメントをいただいています。ぜひ、自分の身体を見つめ直し改善していきましょう。

講座で使用するかまぼこ型のストレッチポール

講座の様子

保塚図書館より

耳寄り情報満載

春の保塚図書館ニュース

今回は日々進化する保塚図書館の最新情報をお届けします

保塚 NEWS 1

午後のおはなし会が日曜日におひっこし!

平日はなかなか図書館に来るのが難しいという方にもおはなし会を楽しんでいただきたい…。そんな思いから、おはなし会を日曜日におひっこしします。絵本の読み語り、パネルシアター、ときにはミニゲームやミニ工作など、毎回さまざまなプログラムをお楽しみいただけます。週末は保塚図書館で楽しい時間を過ごしましょう。

おはなし会	第 1・2・3 日曜日 午後 3 時～	4 歳～小学生向け	申込不要
英語おはなし会	第 4 日曜日 午後 3 時～	4 歳～小学生向け	申込不要
あかちゃんおはなし会	第 4 水曜日	0～3 歳向け	事前申込制

4 月のおはなし会

おはなし会(4 歳～小学生向け)・・・・・・ 4.9［日］15:00～
4.16［日］15:00～
4.13［木］15:00～
4.23［日］15:00～

あかちゃんおはなし会(0～3 歳)・・・・・ 4.26［水］①10:30～
※4.2［日］から事前申込受付開始　②11:00～

イベント Pick Up

おはなし会たいけん

4.12［水］15:00～　練習
4.13［木］15:00～　本番

抽選制
保塚図書館の窓口・電話で申込受付中

小学 3～6 年生対象
両日とも参加できる方のみ

お友達やご家族に絵本の読み語りをしませんか？ 図書館スタッフが本選びのコツや・読み方をやさしくお教えします。しっかり練習してみなさんにすてきなおはなしを届けましょう！ 保護者の見学は 4 月 13 日のみ可能です。

保塚 NEWS 2

新しい雑誌が続々仲間入り!

月刊誌は 4 月号から、その他の刊行頻度の雑誌は新年度の号から取り扱いを始めています。情報誌、語学誌、演劇誌、スポーツ誌、演芸誌が仲間入りし、より幅広いラインナップになりました。

Voice	毎月 6 日発売	CNN ENGLISH EXPRESS	毎月 6 日発売
多聴多読マガジン	奇数月 6 日発売	えんぶ	奇数月 9 日発売
スマッシュ	毎月 21 日発売	東京かわら版	毎月 28 日発売

保塚 NEWS 3

一般閲覧席が全 29 席に復活!

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため席数を制限していましたが、ふたたび全席利用可能に。目隠しシートとアクリルパネルがあるので、隣同士でも気になりません。全席でパソコンが使用でき、一部の席には電源もついています(図書館の利用目的外でのご利用はご遠慮ください)。ご利用は中学生以上。窓口で貸出カードを提示してお申し込みください。

足立区から選挙についてのお知らせ

足立区議会議員選挙
足 立 区 長 選 挙
令和5年5月21日(日)

さあ、投票へ
その、一票で未来は動く。

令和 5 年 5 月 21 日(日)は「足立区議会議員選挙 足立区長選挙」です。

投票へ行こう！

4 月地域イベント情報

※催しの詳細や施設休館日は直接お問い合わせください。
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、予告なくプログラムが中止・変更される場合があります。

児童館のお知らせ

保塚児童館　03-3858-1876

●工作　プラバン　※小学生以上対象

自分の好きなアクセサリーやキーホルダーを作ってね。

【日時】12 日(水)･26 日(水)
午後 2 時 30 分～午後 4 時 30 分
【申込】当日、直接お越しください。

南花畑児童館　03-3859-9868

●じどうかんってどんなとこ？　※小学生以上対象

ゲームを楽しみながら児童館のルールについて学ぼう！

【日時】19 日(水)
午後 2 時～午後 3 時 30 分
【申込】窓口にて事前受付。電話での受付は行いません。
※申込締切は実施前日まで。
定員になり次第締め切ります。
※定員　25 名(先着順)
※緊急時に備えて「児童館利用票」の提出をお願いしています。ご協力ください。

花保児童館　03-3884-1229

●歓迎会　※小学生対象

花保住区センターの職員紹介、児童館利用についてご案内します。また、竹の塚警察による交通安全のお話と交通安全ルールを学ぶ DVD も見ます。

【日時】19 日(水)
午後 3 時～午後 4 時頃
【申込】当日、午後 2 時 30 分から窓口で受付開始。

平野児童館　03-3884-7765

●プラバン工作　※小学生対象

自分だけのプラバンを作ろう。

【日時】25 日(火)･26 日(水)･27 日(木)
午後 2 時 30 分～午後 4 時 30 分
【申込】当日受付。
人数制限あり。
※保護者記入による登録書の提出が必要です。

生物園のお知らせ　03-3884-5577　▶HP

●元渕江公園　さくらフェスタ

当日はケータリングカーの出店、夜桜ライトアップなどを行っています。詳しくは足立区生物園のホームページをご覧ください。

【日時】4 / 1 (土)･2 (日)
【費用】無料　※一部有料

夜桜ライトアップ

3 月 24 日(金)から 4 月 2 日(日)の午後 6 時～午後 9 時の時間帯で元渕江公園の夜桜をライトアップしています。昼間とは違う桜の表情をお楽しみください。

桜を見に行こう

足立児童文化サークル
「木の芽会」創作童話

森のパーティー（上）

文・絵　しみず やすこ

あおい空に 森のみどりが とてもうつくしく かがやいています。うさぎさんたち ねずみさんたち ねこさんたちや、なかのいいどうぶつさんたちが たくさんあつまってきました。

ひさしぶりに あうことができて それぞれうれしそうに手をとったり おしゃべりしたり たのしそうです。

「わあー あうことができて ほんとに うれしい！」

「みんな げんきそうだねー」

そんなとき、うさぎのおかあさんが みんなに言いました。

「ねえー きょうは なんの日かしってる？」

「えーと なんだっけ・・・」「うーん？」と どのこもかんがえました。そのときです。 うさぎのピコちゃんが 大きなこえで

「そう そう きょうは ほら!! ねずみのクロちゃんの たんじょう日じゃなかった？」

「その とおりよ」 うさぎのおかあさんは 大きなこえで言いました。「わたしたちでクロちゃんの おたんじょう日パーティーをしてあげようね！」

あつまった みんなは うれしそうに「ワァー」とこえを出したり 手をたたきました。

「あっ でも クロちゃん まだ きてないね」

「ほんとだ どうしたんだろう」みんなは しんぱいになりました。

「この森で みんなでパーティーをするよって言ったのに」

うさぎの おかあさんも しんぱいそうに言いました。

「クロちゃんには おたんじょう日の おいわいをすることは ないしょにしてるけどね。でも クロちゃん ひさしぶりに わたしたちに会えること とってもよろこんでいたのに・・・」

そのとき、森の木のうえのほうで からすさんがよんでいます。みんなが見あげると からすさんは せなかになんと ねずみのクロちゃんを のせてさけんでいます。

「この子が まいごになったみたい」

みんなは「ワーッ」と大きなこえを 出して

「ここだよ ここにつれて おりてきて」と さけびました。

からすさんは しずかに 森のなかへ おりてきて クロちゃんを おろしました。

つづく

こちらの用紙に記入、またはメールにて童話の感想をお待ちしております。
用紙はキリトリ線で切り取ってセンター窓口にお渡しください。

保塚地域学習センター
メールアドレス

公共の交通機関

●つくばエクスプレス
「六町駅」A3 出口　徒歩 12 分

●東武伊勢崎線「竹ノ塚駅」東口より
東武バス＜綾 24・竹 17 系統＞
「花保小学校南」下車　徒歩 6 分

●東京メトロ千代田線「綾瀬駅」より
東武バス＜綾 24 系統＞
「都営住宅」下車　徒歩 8 分

※当センターの駐車スペースは 6 台と
大変少ないため、お越しの際には、
公共の交通機関をご利用ください。
地図上の P は近隣の有料駐車場です。

休館日	■保塚地域学習センター	4 月 10 日(月)
	■保塚図書館	4 月 10 日(月)・28 日(金)
利用者懇談会	**利用者懇談会とは？** 登録団体をメインとした施設利用者とセンターで、施設の利用などについて話し合う場です。	4 月 26 日(水)

保塚地域学習センター
キャラクター　ほつかちょう

学習センター・図書館の
耳寄り情報を
発信しています。

▶HP

▶LINE

▶Instagram

HOTSUKAGAKUSHU

▶Facebook

各学習センターで、14 センターすべての地域情報紙がご覧になれます。

あだちから
Go For 90th→100th

「美しいまち」は「安全なまち」
ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区

足立区

コミュニケーション 2023 年 4 月号
2023 年 3 月 25 日 発行
〈発　行〉株式会社グランディオサービス　〈編　集〉コミュニケーション編集部　〈発行所〉保塚地域学習センター
〒121-0072　東京都足立区保塚町 7-16　☎03(3858)1502　✉hotsuka@grandio.co.jp