

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

5
2024

年間を通して様々な親子・子ども講座を
行っています



保塚図書館
キャラクター
Dr. ホツカ



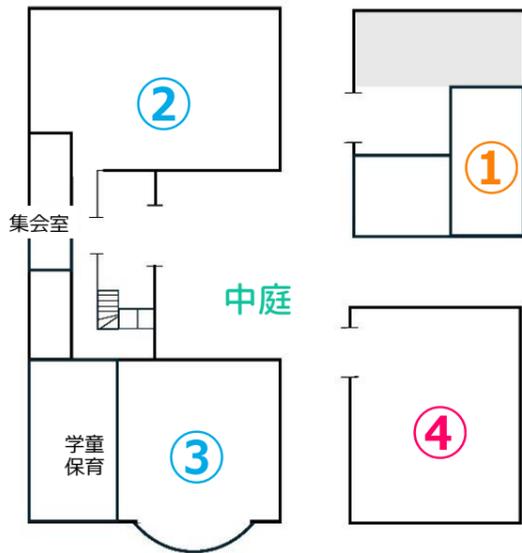
保塚地域学習センター
キャラクター
ほつかちょう

保塚センターを活用しよう!



保塚センターは地域学習センターと図書館のほかに、複数の事業所が集まる複合施設です。4月号での2階の紹介に引き続き、今回はセンター内の1階にある施設をご案内します。

1階



① シルバー人材センター-東部支所

生涯現役を目指す 60 歳以上の高齢者の方にポスティングや家事援助など様々な仕事を紹介しています。毎月第3水曜日には自転車の無料点検を行っています。

※雨天顺延

☎ 03-3850-2672
午前9時～午後5時
(土・日・祝日を除く)



東部支所入口

② 悠々館

60歳以上の方を対象にカラオケ、塗り絵、体操などいろいろな行事・教室を行っています。大広間、娯楽室、集会室があり、地域の方々の交流と憩いの場として賑わっています。

☎ 03-3858-1876
午前9時～午後5時
(日・祝日・休館日を除く)



悠々館

保塚住区センター

0～18歳までの子どもたちの居場所・遊び場で、工作などもできます。午前中は育児相談、ベビーマッサージやリズム体操などの親子イベントも行っています。

※9ページもご覧ください。

☎ 03-3858-1876
午前10時～午後6時
※学校休業期間は午前9時から
(日・祝日・休館日を除く)



児童館

③ 児童館

④ 保塚区民事務所

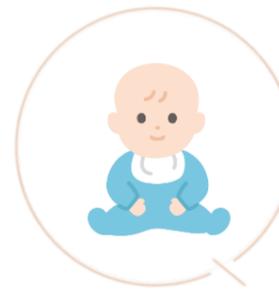
午前8時30分から午後5時まで、住民票や印鑑登録・証明、転出・転入の届け出など、各種手続きができます。中庭にあるハナミズキの前に入ります。

☎ 03-3858-9870
午前8時30分～午後5時
(土・日・祝日を除く)



区民事務所入口

保塚センターは、地域の皆さまが安心・便利に暮らせるよう、いろいろな施設が集まるまちの拠点となっています。



2階学習センター講座紹介 年間を通して、様々な親子・子ども講座を行っています。

【産後1カ月以降の女性】

産後半年以内の開始がおすすめ



骨盤底筋ケアもできるヨガになっています。

産後ヨガ

【首がすわった3カ月～1歳2カ月の子どもと保護者】



豊かな感受性と想像力を育みます。

リトミック

【首が据わった3カ月～2歳未満の子どもと母親】



産後の身体の引き締めめに! しっかり動いてダイエット。

ママビクス

【2～4歳の子どもと保護者】 アクティブな運動習慣をつけよう



親子で走る・回る・飛ぶ・楽しむ!

ファミリー体操

【3歳～就学前】

自然と英語を口にするように!



子どもだけで参加をするので、成長にビックリ。

英会話教室

【主にパパ・ママ向け】



親子でも、ひとりでも、友だちとでも。休憩や交流の場としてご活用ください。

ふらっとカフェ



様々な内容の親子・子ども講座を行っているため、自分に合った講座を見つけてみてください。

4月26日(金)から
受付の講座はこちらから



講座情報 (4/26(金)受付開始)

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
 ※インターネットのみ初日は午後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

子どもと一緒に・子どもだけで・私のために——。自分に合った内容をお選びください。



遊ぼう・動こう・触れあおう ファミリー体操



【日時】5/18(土)
午前10時～11時
【対象】2～4歳の子どもと保護者
【料金】700円

多様な運動パターンを習得できる時期に、音楽と色々な動作・運動を融合させ、親子でアクティブに運動習慣を身につけていきます。

赤ちゃん&Dレミファリトミック



【日時】6/5(水)
午前10時～10時40分
【対象】首がすわった3カ月～1歳2カ月の子どもと保護者
【料金】700円

【抽選】保塚こども プログラミング体験



【日時】6/16(日)
午後3時～4時30分
【対象】小学生
【料金】無料

こちらの講座は、抽選となっております。6/1(土)までに申し込みをお願いいたします。抽選後、順次結果をお伝えします。

骨盤底筋ケアもできる 産後リフレッシュヨガ



【日時】6/20(木)
午前10時30分～11時30分
【対象】産後1カ月以降の女性(同伴のお子様は歩き始める前まで)
【料金】950円

保塚地域学習センターでは、これらの親子・子ども講座以外にもさまざまな内容のものを行っています。子どもだけで英語に親しんでもらう「子ども英会話」や、親子で身体を動かしたり工作をしながら英語を学ぶ「親子英語」、年間を通して活動している親子のサークルもあるので、気になるものがありましたら、ぜひお問い合わせください。



大人向け

勉強も運動も色々やってみよう!



はつらつ教室

初めての方は4/15(月)より受付をしています。



【日時】5/9(木)・23(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

5/9は「運動90分」、5/23は「栄養学+運動」というプログラムです。



夜のゆったり初級ピラティス



【日時】5/15(水)
午後7時30分～8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】740円

明治大学落語研究会 保塚寄席



【日時】5/26(日)
午後1時30分～2時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】無料

毎回大好評の「保塚寄席」。明治大学落語研究会の方を招き、大学生による若さあふれる落語を口演します。2～3名の方に出演していただく予定です。

睡眠の質を高める アロマセラピー活用法



【日時】5/30(木)
午前10時30分～正午
【対象】16歳以上の方
【料金】2,290円

あなたの睡眠の悩みに応じた精油を混ぜ、オリジナルのブレンドアロマを作成します。入浴、スプレー、芳香剤にと様々な使い方ができます。

楽しくゆるトレ教室



【日時】6/3(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

一日頑張ったカラダを癒やす 夜のぐっすりヨガ



【日時】6/6(木)
午後7時30分～8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】950円

ひめトレ@エクササイズ 骨盤アプローチで引き締め姿勢改善



【日時】6/12(水)
午前10時30分～11時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】550円

講座情報は
次のページに
続きます。



当日 受付講座

ぜひ気軽にお越しください。



みんなの囲碁・将棋ひろば



【日時】5/4(土)・18(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



人権 DVD 上映会



【日時】5/5(日)
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



保塚 図書館 より



保塚図書館 紙上ミニツアー



風薫る5月。大型連休を迎えて楽しい行楽シーズンですね。今回は皆様を保塚図書館のミニツアーにご招待いたします。この春から新しく保塚図書館の利用を始める方も、以前から利用されている方も、みんな一緒に、知られざる図書館の秘密にGO!

カウンター

入館するとまず目に入るのがカウンター。本の貸出・返却はもちろん、貸出カードを作ったり、見つからない本を探したりと何でもお任せの図書館の司令塔。

図書館に来てわからないことがあれば、まずはカウンターでスタッフにご確認ください。



書架

図書館といえば大きな本棚とそこに整然と並ぶ本というイメージを持つ方が多いのではないのでしょうか。

図書館では本棚を「書架」と呼びます。書架は免震構造で、ある程度の地震でも本が落ちないという優れモノ。ここに並ぶ図書59,008点、雑誌2,161点(*)が皆様のご利用をお待ちしております。

※『足立区の図書館 令和4年度』
足立区立中央図書館 編



人権 DVD 上映会

5月には、『サラマット あなたの言葉で』(2019年)を上映します。主人公・珠美は、新しく職場に来たフィリピン人のミランダとの様々な「違い」が面倒だと感じます。しかし、自分とは異なる文化や考え方を持つミラン

ダとの対立や交流を重ね「違い」は様々な問題解決の糸口になることも学んでいきます。異なる文化の人たちを、共に未来をつくる新しい存在として尊重し、互いに高め合っていく。そんな社会の実現をめざしませんか?



ふらっとカフェ



大人向け

5/13(月)



主にパパママ向け

5/16(木)



【日時】5/13(月)
午後2時30分～3時45分
5/16(木)
午前11時30分～午後0時30分
【対象】どなたでも
【料金】無料

お出かけのついでに、ふらっと立ち寄ってみませんか。地域の出会いの場所に、そしてほっとひと息できるあなたの居場所にしてください。

見守り学習室



【日時】5/19(日)
午前10時30分～正午
【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、質問もできます。図書館の資料・辞書なども持ち込みができるのでぜひご活用ください。※5月は第3日曜日に開催します。

保塚おもちゃの病院



【日時】5/20(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)



特別公開 作業室

今回は作業室を特別にご案内します。この部屋では、書架に出す前の本・雑誌に分類ラベルやバーコードを貼り、表紙に保護フィルムを貼るといった作業(装備)を行う場所です。書店から毎日運び込まれるたくさん本を装備して、一刻も早くお客様にお届けするのも図書スタッフの使命です。



特別公開 閉架書庫

最近あまり手に取られることはなくなったけれど、これからも所蔵しておく必要のある本を特別に保管しておくための書架です。秘密基地のような見かけでワクワクしますね。スタッフ以外立ち入ることはできませんが、こちらの本もお貸出しできるので、目当てのものがあるときはカウンターでスタッフにお申し付けください。



これから図書館をご利用の方へのしおり

- ① 図書館への出入りや、建物内で本を読むことは自由です(雑誌、新聞は図書館外への持出不可)。
- ② 本を借りるときは、貸出カードが必要です。申請書に氏名住所などを記入の上、保険証などの身分証明書と一緒にカウンターでお見せください。すぐに貸出カードを発行いたします。
- ③ おはなし会をはじめ楽しいイベントを毎月開催しております。

- ④ 本が見つからないときは、スタッフにお尋ねいただくか、館内検索(OPAC)で探してみましょう。保塚図書館に無い本も他の図書館からお取り寄せできます。

こちらのQRコードからLINEの友だち登録をしていただくとイベントのお知らせが届きます。



5月のほつかとしょかんのイベント

5月の保塚は落語づくし

① ミニ特集「落語」

特集棚1の一角に落語の本が並びます。噺家ホツカくんPOPが目印なので、ぜひ探してみてください。



【日時】5月1日(水)～5月30日(木)

② 保塚寄席(学習センター共催事業)

明治大学落語研究会を招いての落語会です。明るく元気に笑えるものから、老熟した聴かせる一席まで。さすが名門「明大落研」と毎回大人気です。

【日時】5月26日(日) 午後1時30分～2時30分

【定員】26名

※4月26日(金)午前9時 受付開始。

詳細は5ページをご覧ください。

③ ほつかミニ図書館「落語」

保塚寄席と同日、落語の本を集めた「ミニ図書館」を開きます。保塚寄席へのご参加後のお立ち寄りも、ミニ図書館だけの参加もOK。展示本を借りることもできます。

【日時】5月26日(日) 午後1時～3時30分



保塚寄席



ほつかミニ図書館

- おはなし会(4歳～小学生向け)
5月5日[日]午後3時～3時30分 18名
- 英語おはなし会(4歳～小学生向け)
5月19日[日]午後3時～3時30分 18名
- あかちゃんおはなし会(0～3歳児向け)
5月22日[水] 各回12組
①午前10時30分～10時50分
②午前11時～11時20分
※4月から事前申込を廃止し、当日受付になりました。

5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。

児童館のお知らせ

花保児童館 03-3884-1229

●ありがとう工作

お家の人に感謝を込めて手作りプレゼント! しゃもじにメッセージを入れます。

【日時】7日(火)・9日(木)・10日(金)

午後3時～4時30分頃

【対象】小学生・中学生の方

【申込】当日、午後2時45分から窓口で受付開始。

保塚児童館 03-3858-1876

●工作 スライドパズル

木製スティックと段ボールでスライドパズルを作ってみよう!

【日時】8日(水)・22日(水)

午後3時～5時30分(予定)

【対象】小学生以上の方

【申込】当日、午後3時～5時まで受付。

【定員】各日程30名

※定員になり次第締め切ります。



南花畑児童館 03-3859-9868

●スポーツスタッキング

カップをつんだりくずしたり、タイムを計って遊びます。

【日時】15日(水)

午後2時～4時

【対象】小学生以上の方

【申込】窓口にて事前受付。電話での受付は行いません。

【定員】30名

※定員になり次第締め切ります。

※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。

平野児童館 03-3884-7765

●「ベビークラブ」 ベビーマッサージ

マッサージの先生が来てくれます。

【日時】23日(木)

午前10時30分～11時30分

【対象】0歳のお子様がいる方

【申込】事前受付を行います。

※申込締切は実施前日まで。

※受付時間は午前10時～午後5時まで。

生物園のお知らせ 03-3884-5577

▶HP



●生きものへのはじめての一步展

この生きものはさわって大丈夫? 昆虫や野鳥など身近な生きものとの関わり方を知り、生きものへの一歩やふみ出し方を知ろう。

【日時】開催中～5月19日(日)

【対象】どなたでも ※就学前のお子様は保護者同伴

【料金】無料(別途入園料)

【場所】1階 生きもの研究室



さわってみたいけど、いいのかな?



足立児童文化サークル
「木の芽会」創作童話

小鳥の学校（上）

文・絵 上野 利恵

大きな山々にかこまれた真ん中に、小さい山がポツンとありました。

小さい山は、大きな山の新鮮な空気に包まれ、そこだけじ色のベールがかかっています。そのベールのおかげで、山の中はいつもあたたかく、たくさんの森の動物達が仲良く住んでいます。

そして、その山の林に小さい木立があり、そこに小さな木で作られた小屋がありました。

小屋は、小鳥達の学校で、ヒナ達に歌を教えています。

ヒナ達の先生は、黄色の羽のカナリアです。

先生は 黒板の前に立ち、ヒナ達に向かって

「みなさん、おはようございます。今日から新学期です。去年のお兄さん、お姉さん達は、とても上手に歌う事が出来るようになりました。今年のみなさんもお兄さん、お姉さんを目標にがんばりましょうね」

とさわやかにあいさつをしました。

「はあい」

やっと飛べるようになったヒナ鳥達が、口々に返事をしました。

「先生、わたしはひゅー、って鳴きたい。お父さんが高い空からそう鳴くの。とってもカッコいいの」と、トンビが言いました。

「へへ、ぼくのお母さんはとてもおしゃべりだよ。色んな声の鳴きまねも上手なんだよ」
負けずにオウムが返します。



「ふふふっ、わたしのお姉さんは先生と同じ鳴き声よ。羽はうすいブルーでとても美人なんだから」

カナリアもわりこんできました。

「わたし達の家族は先生ほど上手じゃないけど、みんな楽しく歌ってるわ」

メジロのヒナ達が口をそろえて話し出しました。



パン、パン。先生は羽を合わせて、

「はい、はい。みなさん、本当に元気がいいわね。それでは、じゅ業を始めますから静かにしましょう」

ガラガラガラー。

教室の後ろのとびらから、こっそりだれかが、入ってきました。ヒナ達はいっせいに音がした方へ身体を向けました。

はい色の小さいヒナが、こそこそと、中に入って来ました。

「すみません。おくれました」

その声は低いかすれた声です。

「あら、今年初めてのお友達ですね」

カナリア先生は、ヒナに向かって話しました。

「はい。よろしくお願いします」

小さいヒナは、ますます体を小さくしておじぎをしました。

「ナンダ？ 変な声だなあ」

オウムが、小さいヒナの声をまねて言いました。

「羽の色も何かきたないよね」

カナリアがとなりの席のメジロ達に小声で言います。

「おくれて来て、サイテー」

「小さいし、弱そうだ」

オウムは、とびらの前につたっている、ヒナに向かって大きな声で言いました。

はい色のヒナは、ますます小さくなります。

「ごめんなさい。引っこしてきたばかりでまよってしまいました」

悲しそうにはい色のヒナは言いました。

「はい、もうおしまい。みなさん、お口がすぎますよ。新しいお友達をイジメてはいけません」

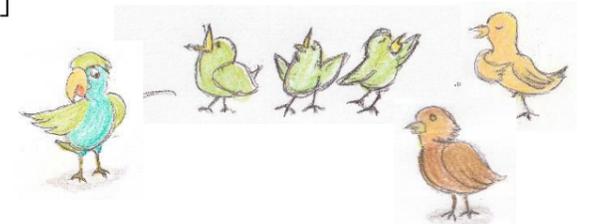
カナリア先生ははい色のヒナのそばに行き一番後ろの席までヒナを連れて行きました。

「さ、こちらの席が君の席です。ええと……」

「ウグイスです」

かすれた声でヒナは言いました。

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



※木の芽会の活動に興味のある方は、保塚地域学習センターまでお問い合わせください。

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 5月12日(日)
- 保塚図書館 5月12日(日)・31日(金)

学習センター・図書館の耳寄り情報を発信しています。

地域と
コラボ

あだち御朱印ラリー

開催期間:2024年9月15日まで
受付時間:午前9時~午後8時

足立区内の魅力的なスポットを巡って、飲食やお買い物をしながらお店オリジナルの御朱印集めが楽しめるイベントに、保塚地域学習センターも参加しています。

あだち御朱印ラリー公式
Instagram



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。