

「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

9
2024

保塚ふれあいまつり

9.28(土)～29(日) 詳細は2・3ページへ

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



フラサークル
レファ



モダンバレエ
アリスの会



やよい
オカリナ



日本空手道連合
武心会



ふれあいまつり

2024.9.28(土)-9.29(日)

午前 10 時～午後 4 時 30 分(29 日は 3 時まで)

保塚センターで活動しているサークルの発表・展示会「ふれあいまつり」を上記日程にて開催いたします。お気軽にご来場ください。

入場は無料です。
ぜひお越しください。

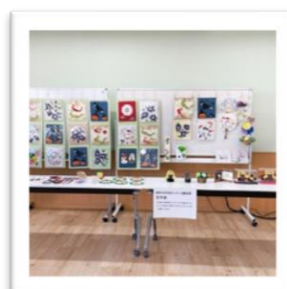


作品展示 9/28(土)-9/29(日)

会場: 第1学習室、廊下

●参加サークル一覧

- ①彩の会(折り紙)
- ②絵手紙サークル竹の子(絵手紙)
- ③ガラス工房 虹(ステンドグラス)
- ④田鎖書道サークル(書道)
- ⑤篆刻の会(篆刻)
- ⑥保塚水彩画サークル(水彩画)



彩の会



絵手紙サークル竹の子



ガラス工房 虹



田鎖書道サークル



篆刻の会



保塚水彩画サークル

作品展示は 2 日間行います。ここでは、サークル活動中に制作した作品の一部をご紹介します。

おはなし会や保塚住区まつりもあります

図書館イベント



【日時】 9/28(土)
午後 3 時～3 時 45 分
【対象】 おおむね 4 歳以上のお子様
【会場】 教養室(和室)

保塚住区まつり



【日時】 9/29(日)
午前 10 時～午後 3 時
【会場】 中庭、
保塚センター1 階

ゲームや工作に
参加しよう!
詳細は 9 ページへ

28 日(土) 発表1日目

会場:レクリエーションホール ※空手演舞は中庭

発表時間	サークル名	発表内容
11:00～11:30	オトノハ OTONOHA	ミュージックベル演奏
11:45～12:15	やよいオカリナ	オカリナ演奏
13:00～13:30	オカリナの会	オカリナ演奏
13:40～14:10	保塚ギタークラブ	ギター演奏
14:20～14:50	あんさんぶる シャンテクール	コーラス
15:30～16:30	日本空手道連合 武心会	空手演武



OTONOHA



オカリナの会



保塚ギタークラブ



あんさんぶる シャンテクール

発表 1 日目は楽器やコーラスの音楽系から、締めはお子様のカッコイイ空手演武まで盛りだくさん。



29 日(日) 発表 2 日目

会場:レクリエーションホール ※「ヒップホップダンス」は中庭
※「お茶席」は教養室(和室)

発表時間	サークル名	発表内容
11:00～11:30	モダンバレエ アリスの会	モダンバレエ
11:00～14:00	茶道クラブ おちあい	お茶席
13:20～14:00	ピンクフェアリー	ヒップホップダンス
14:10～14:40	フラサークル レファ	フラダンス



ピンクフェアリー



茶道クラブ おちあい

発表 2 日目は、お子様のバレエやキレのあるヒップホップダンス、ハワイの音楽に合わせてフラダンスを披露します。終日、お茶体験の席も設けています。



※お茶席は参加費として 300 円いただきます。

講座情報 (8/26(月)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】9/21(土)
午前10時～11時
【対象】2～4歳の子どもと保護者
【料金】700円

※当日受付・当日支払OKです

赤ちゃんとおどろみファリトミック



【日時】10/2(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

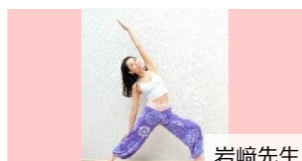
こそだて英語 親子で楽しもう(3日制)



【日時】10/13(日)・20(日)・27(日)
午前10時30分～11時30分
【対象】就学前の子どもと保護者
【料金】3,990円

家庭でも使える英語フレーズ、絵本、工作などを通して英語を楽しむ方法をお伝えします。今回はハロウィンにちなんだ内容を取り入れ、最終日にはみんなで仮装を楽しみます♪

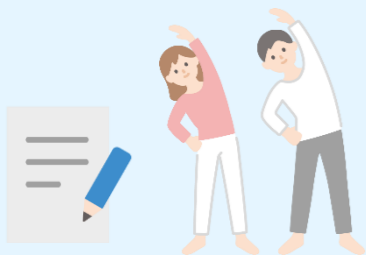
骨盤底筋ケアもできる 産後リフレッシュヨガ



【日時】10/17(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

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8/15(木)より受付をしています。



【日時】9/12(木)・26(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

9/12(木)は「運動90分」、9/26(木)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】9/18(水)、10/2(水)
午後7時30分～8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】各740円

認知症サポーター養成講座



【日時】9/20(金)
午後2時～3時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】無料

アロマで若返り 忘れっぽい私に脳活性化スプレー作り



【日時】9/26(木)
午前10時30分～正午
【対象】16歳以上の方
【料金】1,970円

バランスボールで ゆる筋トレ体操(6日制)



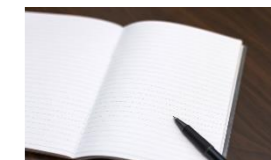
【日時】10/3～12/19の第1・3木曜日
午後1時30分～2時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】3,300円

一日頑張ったカラダを癒やす 夜のぐっすりヨガ



【日時】10/3(木)
午後7時30分～8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】950円

日常英会話入門 場面ごとに 学ぶ基本フレーズ(5日制)



【日時】10/4～12/6の第1・3金曜日
午後7時15分～8時45分
【対象】16歳以上の方
【料金】7,450円

三味線講座 基礎編(5日制)



【日時】10/5～11/9の毎週土曜日
(10/19を除く)
午後5時45分～7時
【対象】16歳以上の方
【料金】8,000円

三味線講座 中級編(5日制)



【日時】10/5・26、11/9・30、12/14
いずれも土曜日
午後7時15分～8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】8,000円

健康寿命をのばそう 体操サークル体験(3日制)



【日時】10/7(月)・21(月)・28(月)
午前10時～11時30分
【対象】おおむね70歳以上の方
【料金】30円

保塚地域学習センター登録団体「いきいきサークル」のサークル体験となっています。

楽しくゆるトレ教室



【日時】10/7(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

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】10/9(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。



中学生英語から学び直す
大人の英会話教室(5日制)



【日時】10/11~12/13の第2・4金曜日
午後7時15分~8時45分
【対象】16歳以上の方
【料金】7,450円

墨の濃淡で奥深く 草花から
描く水墨画講座(5日制)



【日時】10/12・26、11/9・30、
12/14 いずれも土曜日
午前10時~正午
【対象】16歳以上の方
【料金】5,000円

三味線講座 初級編(5日制)



【日時】10/12、11/2・16、12/7・21
いずれも土曜日
午後7時15分~8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】8,000円

保塚 図書館 より

記念日 にまつわる本、 連休に読んでみませんか?

9月といえば「敬老の日」と「秋分の日」。2週続けての3連休に行楽の計画を立てている方も多いのではないのでしょうか。今回は9月の記念日を調査。「ホームラン記念日」「宇宙の日」「世界ゴリラの日」などの記念日と、それにまつわる本を紹介します。3連休の読書にいかがですか?

当日 受付講座

ぜひ気軽にお越しください。



ふらっとカフェ



【日時】9/2(月)
午後2時30分~3時45分
9/19(木)
午前11時30分~午後0時30分
【対象】どなたでも
【料金】無料

みんなの囲碁・将棋ひろば



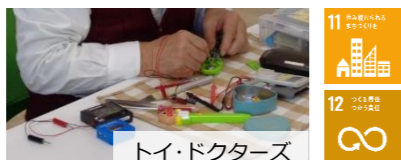
【日時】9/7(土)・21(土)
午後1時30分~3時
【対象】おおむね小学生以上の方
【料金】無料

見守り学習室



【日時】9/8(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

保塚おもちゃの病院



【日時】9/16(祝・月)
午後1時~3時30分
【対象】どなたでも
【料金】無料
(場合により部品や電池代など
の一部負担あり)

人権 DVD 上映会



【日時】9/25(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



体験会について

① 図書館でママピクス体験会

【日時】9/1(日)
①午後2時~2時20分
②午後2時30分~2時50分

④ パパ・ママの水墨画体験会

【日時】9/21(土)
①午後3時~3時30分
②午後3時30分~4時

足立区の学習センターでは、8月から12月まで小さなお子様がいるパパやママに日常生活の中にちょっと「運動・スポーツ」「文化・芸術」「読書」を取り入れて、豊かな生活を送っていただくことを目的として様々な体験会を行っています。

② パパ・ママのぐっすり睡眠ヨガ体験会

【日時】9/2(月)
①午後4時~4時20分
②午後4時30分~4時50分

⑤ おはなし会で絵本ヨガ体験

【日時】9/22(日)
①午後2時40分~2時55分
②午後3時35分~3時50分

③ パパ・ママのバランスボール体験会

【日時】9/15(日)
①午後2時~2時20分
②午後2時30分~2時50分

当日申込、参加費無料となっております。ぜひお越しください。



01 9月1日 防災の日



1923年9月の関東大震災、1959年9月の伊勢湾台風で大きな被害を被ったことから、毎年9月1日が防災の日に制定されました。地震、豪雨などの災害から身を守るためには、緊急時のシミュレーションと日頃の備えが大切です。防災ガイドを読んで見直してみませんか。



『こどものためのもしもマニュアル 1』佐藤健 監修/理論社/2024.1



『東京くらし防災』東京都総務局総合防災部防災管理課編集/東京都総務局総合防災部防災管理課/2019.10



『最速上達バッティング』平野裕一・菊池壮光 監修/成美堂出版/2015.3



『一流アスリートが実践! 自分を操るメンタル強化法』浮世満理子 著/実業之日本社/2016.10

1977年9月3日、王貞治が756号ホームランを打ち世界記録を更新したことから記念日になりました。アスリートも実践するメンタルトレーニングの本はスポーツ以外の場面にも応用でき、自分を鍛え直すきっかけになります。あきらめがちな思考を変えたい方は必見です。

02 9月3日 ホームラン記念日



03 9月12日 宇宙の日



宇宙は未知のことだらけでワクワクしますよね。小学生から読める本なら家族で楽しく宇宙のことを学べます。科学雑誌『Newton』のシリーズなのでやさしくても内容は本格的です。寝る前に天体の写真を眺めて癒やされると、壮大な宇宙の夢が見られるかも。



『宇宙の学校 わかりやすくてもおもしろい!!』縣秀彦 監修/ニュートンプレス/2023.6



『宇宙図鑑』藤井旭 著/ポプラ社/2018.4

04 9月17日

イタリア料理の日



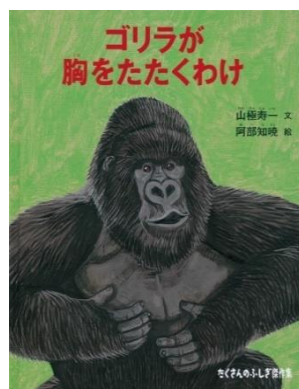
イタリア料理を意味する「クッチーナ」の語呂合わせで9月17日はイタリア料理の日に制定されています。イタリアグルメのコラムでお腹を空かせて、イタリアの家庭料理を作ってみませんか。お店で食べるのとは少し違う、長年家庭で作ってきたメニューは新鮮です。



『イタリアマンマのレシピ』フリーマガジン『イタリア好き』編集部 編/世界文化社/2013.5



『ガイドブックでは分からない現地発！イタリア「街グルメ」美味しい話』大矢麻里 著/世界文化社/2018.12



『ゴリラが胸をたたくわけ』山極寿一 文/阿部知暁 絵/福音館書店/2015.9



『やきいもやゴリラ』ながいいくこ 作/くすはら順子 絵/ポプラ社/2018.9

ゴリラとその生息地である森林の保護のための記念日です。ゴリラは子どもにも馴染み深い動物なので、児童書にもたくさん登場します。焼き芋屋を営むゴリラのお話は、おいしい焼き芋のために徹底的にこだわる姿に思わずよだれが……。

05 9月24日

世界ゴリラの日



9月の図書館のイベント

●おはなし会

【日時】9月1日(日) 午後3時～3時30分
9月8日(日) 午後3時～3時30分
【対象】4歳～小学生向け
【申込】当日直接教養室へお越しください。
【定員】18名

ときどきミニゲームやミニ工作もやりますよ～



●ほつかミニ図書館

【日時】9月15日(日) 午後1時～3時30分
【対象】どなたでも
【申込】当日直接第1・2学習室へお越しください。
【定員】65名ほど。出入り自由。

ここでしか遊べない手作りゲームが楽しめるミニ図書館です。足立区の図書館から集めた「笑える本」といっしょに、親子で、友達同士で楽しもう！

●あかちゃんおはなし会

【日時】9月25日(水) ①午前10時30分～10時50分
②午前11時～11時20分
【対象】0～3歳向け
【申込】当日直接教養室へお越しください。
【定員】各回12組

●英語おはなし会

【日時】9月22日(日) 午後3時～3時30分
【対象】4歳～小学生向け
【申込】当日直接教養室へお越しください。
【定員】18名

9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

●親子リズム体操

リズムに乗ってウキウキエクササイズ！

【日時】3日(火)

午前10時15分～11時30分頃

【対象】就学前のお子様と保護者

【申込】当日、午前10時から窓口で受付開始。



平野児童館 03-3884-7765

●すくすくひろば(幼児活動)

ミニ運動会を行います。

【日時】12日(木)

午前10時30分～11時30分

【対象】1歳～就学前のお子様と保護者

【申込】事前受付を行います。

※受付時間は午前10時～午後5時まで。

南花畑児童館 03-3859-9868

●ミニうんどうかい

広場で楽しくうんどう会をします。

【日時】14日(土)

午後2時～3時30分

【対象】小学生の方

【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

※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。

保塚児童館 03-3858-1876

●ほつか住区まつり

チケットを受付でもらってゲームや工作に参加し、景品をゲットして楽しんでね！ぜひ遊びに来てください。

【日時】29日(日)

午前10時～午後3時

【対象】0～18歳までのお子様

【申込】当日の午前10時～午後2時まで受付。

※チケットはなくなり次第終了です。

生物園のお知らせ 03-3884-5577

▶HP



●かくれんぼ展

かくれんぼをする生きものがテーマになった展示です。相手に気付かれないための行動や体のつくりなどを紹介します。

【日時】9月11日(水)～11月17日(日)

【対象】どなたでも ※就学前のお子様は保護者同伴

【費用】無料(別途入園料)

【場所】1階 生きもの研究室



チンアナゴは隠れ名人！



足立児童文化サークル
「木の芽会」創作童話

「おとうと」

文・絵 すぎの ひろゆき

わたしは、ゆいな。三さいのおんなのこ。パパやママは、わたしのことを

「かわいい、かわいい」

って言って、いつもあそんでくれていた。

でも、ことしのおしょうがつ、ママがず〜とびょういんにいったきりになつたの。

ゆいなのは、パパとふたりっきり。さびしかった。

しばらくして、パパが、「ママにあいにいこう」って言って、びょういんにつれて行ってくれたの。

ゆいなのはうれしかった。だって、だいすきなママにあえるんだもん。

だけど、そこには、ママといっしょに、ちいさなあかちゃんがいたの。

ゆいなのはびっくりした。だって、ママはそのあかちゃんのことばかり、みているんだもの。

「ママ！ わたしのこと、わすれちゃったの？」

あかちゃんは、ないたり、わらったりしてかわいいけど、なんだか、まえとちがう。

いえにかえっても、ママもパパもあかちゃんのほうが、たいせつみたい。



そうだ、わたしも、おおきなこえでなしてみよう。

「ママ！ パパ！ あ〜ん、あ〜ん」「あ〜ん、あ〜ん」

すると、「どうしたの、ゆいな！」

と、パパとママがかけよってきて、やさしくだいてくれたの。

なーんだ、まえとおなじだ。ママもパパもまえとおなじにやさしいんだ。

ほっとしたら、なんだかはずかしくなって、またくすんくすんないちゃった。

あかちゃんは、おとこのこで「ひなた」とよばれている。

わたしのうまれたときとそっくりだって、ママがいうの。おおきさもおなじだって。

あかちゃんは、まだうごけないけど、よくわらっているよ。

「いいこ、いいこ」とすると、こっちをむいて、にこっとわらうの。



パパが、「あっ、おねえちゃんのほうをみてわらったね？」っていった。

わたしは、もうひとりでテレビをみたり、うたをうたったり、おどったりしてあそべる。

だけど、あかちゃんといっしょにあそぶと、ママも

「おねえちゃん、おりこうね」「ありがとうね」

ってやさしくいって、あたまをなでてくれるから、わたしもにこっとわらっちゃう。

だいすきなママとパパのためにも、あかちゃんともっとあそんであげようって。

わたし、だんだん、ひなたがかわいくなってきた。おとうとなんだもんね。



おしまい

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

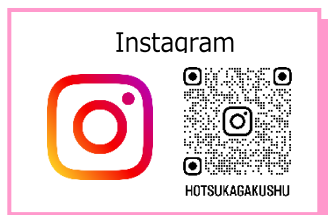
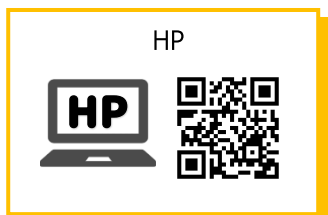
※当センターの駐車スペースは6台と大変少ないため、お越しの際には、公共の交通機関をご利用ください。地図上の **P** は近隣の有料駐車場です。



休館日

- 保塚地域学習センター 9月9日(月)
- 保塚図書館 9月9日(月)・30日(月)

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。