

コミュニケーション

1
2025

保塚センターサークル「ちびっこくらぶ」「アリスの会」に
お話をうかがいました (P.2、3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

保塚センターで活動している

サークルにお話を聞きました

保塚地域学習センターでは、27サークルが登録団体として活動しています。今月はその中から、親子で楽しく遊ぶ「ちびっこくらぶ」と、バレエのレッスンを行っている「モダンバレエ・アリスの会」をご紹介します。



保塚
サークル
紹介①

【親子あそび】ちびっこくらぶ

リズムに合わせて身体を動かし、親子で楽しくスキンシップ! 子どもの心と身体の発達をうながす内容を中心に行っています。



新聞紙あそび



工作



リズム体操

あんよができる3歳までのお子様を対象に、サークルのみんなと一緒にリズムに合わせて身体を動かすだけでなく、季節の工作などをして楽しく遊んでいます。10月・11月はサークル体験を行い、4組の方に参加していただきました。サークル体験では、ハロウィンの仮装をしての写真撮影、新聞紙をちぎっての紙吹雪、風船を膨らませでのボール作りを行いました。おうち以外でも遊びたい、子どもに色々なことをさせたい、就園前に同世代の子と交流してほしいなどありましたら、ぜひお気軽に遊びに来てください。



子どもとどう遊んで良いかわからない方、サークルでは集団だからこそできる遊びがありますよ。また、お家でもここで覚えた手遊びなどを活用してください♪ 池田先生

● 今後のスケジュール

- 1/7(火) お正月あそび
- 1/21(火) お楽しみ工作
- 2/4(火) お店屋さんごっこ
- 2/18(火) お楽しみ工作

1回から体験も可能です。ご興味ある方は、保塚地域学習センター(03-3858-1502)までお問い合わせください。※スケジュールや内容は場合により変更になることがあります。

基本 DATA

活動日時：毎月 第1・3火曜日
午前10時～11時15分
対象：あんよができる3歳までの子どもと保護者
入会金：1,000円
月会費：1,500円

保塚
サークル
紹介②

【バレエ】モダンバレエ・アリスの会

美しい身体と強い心を作ります。バレエの基礎から創作ダンスまで! 男の子も大歓迎です。



バーレッスン



ダンスレッスン



男の子も活躍中

—「モダンバレエ」ってなあに?

アリスの会の「モダンバレエ」は、身体を自由に使う創作ダンスです。心情を踊りにするなど様々な表現ができる身体作りのために、クラシックバレエの基礎も教えています。小さいお子様は唄にのせたダンスから始めるので、楽しみながら成長できます。

—「心も身体も強くなる」その秘密

アリスの会では、デジタル時代だからこそ挨拶を含めた対面のコミュニケーションを大切にしています。その上でレッスンを通して「頑張る力」や「根気」を身に付けることで、心も身体も自然と強くなるのです。

—モダンバレエでうれしい効果

- ✓礼儀を学んで挨拶ができるようになる
- ✓姿勢が良くなり、柔軟性もアップ
- ✓運動会などのダンスの覚えが速くなる
- ✓マット運動が得意になる

—こんな方を歓迎します

やりたい気持ちがある方は誰でも歓迎です。運動に苦手意識がある、そんなお子さんにもぜひチャレンジしてほしいです。

2月には初心者クラスの「サークル体験」を催します。この機会に「モダンバレエ」の楽しさを体感してみてください。



モダンバレエを体験しよう

● 子どもモダンバレエ サークル体験

柔軟運動やステップなどの基礎レッスンを行います。1日だけの参加もOK! ぜひご参加ください。

日時：2月22日(土)・3月8日(土)
午後1時～2時

対象：3歳～小学2年生

費用：20円(保険料)

申込：1月26日(日)午前9時から受付開始

基本 DATA

活動日時：毎週土曜日
午後1時30分～ 3歳～小学1年生
午後2時45分～ 小学2～4年生
午後4時15分～ 小学5年生～大人

対象：3歳～大人まで

入会金：3,000円

月会費：5,600円

※見学は随時受付しています。お気軽にお越しください。

講座情報 (12/26(木)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】1/18(土)
午前10時～11時
【対象】2～4歳の子どもと保護者
【料金】700円

※当日受付・当日支払OKです

音楽と動作・運動を融合させ、パパ・ママと一緒に遊びながら、アクティブに運動習慣をつけていきましょう!

新春保塚杯! あだち環境かるた大会



【日時】1/19(日)
午後1時30分～3時
【対象】小学1～4年生
【料金】無料

足立区が作成した「あだち環境かるた」を使用します。グループに分かれて、取った札の数を競います。ぜひお友だちとお越しください。

親子で仕込む 手作り味噌



【日時】1/26(日)
午後1時30分～3時30分
【対象】小学生と保護者
【料金】2,000円

赤ちゃん和ドレミファリトミック



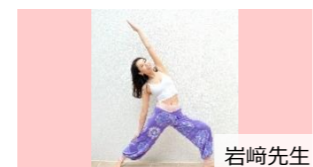
【日時】2/5(水)
午前10時～10時40分
【対象】首がすわった3カ月～1歳2カ月の子どもと保護者
【料金】700円

楽しく学ぼう 子ども英会話教室(6日制)



【日時】2/14～3/21の毎週金曜日
午後3時30分～4時15分
【対象】3歳～就学前の子ども
【料金】6,000円

骨盤底筋ケアもできる 産後リフレッシュヨガ



【日時】2/20(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

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12/15(日)より受付をしています。



【日時】1/9(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

夜のゆったり初級ピラティス



【日時】1/22(水)、2/5(水)
午後7時30分～8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】1回740円

一日頑張ったカラダを癒やす 夜のぐっすりヨガ



【日時】1/27(月)、2/6(木)
午後7時30分～8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】1回950円

らくらくフィット かる～い運動で健康生活(5日制)



【日時】1/28～3/25の第2・4火曜日
午前10時～11時10分
【対象】16歳以上の方
【料金】3,000円

運動が苦手な方でも続けやすい有酸素運動中心のフィットネスです♪ 脳トレなども取り入れます。身体を動かすことが久しぶりな方は「ゆるトレ教室」もおすすめですよ。

アロマで風邪予防・免疫力UPの セルフケア法



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

乾燥する時期にのどを守り風邪対策にもなる、アロマを使ったマウスウォッシュと、ピンク岩塩をブレンドしたバスソルトも作成します。

楽しくゆるトレ教室



【日時】2/3(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

自分でペイント! オリジナル 「マイ箸」で新年度を迎えよう



【日時】2/8(土)
午後7時～8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】3,900円

使えなくなった野球バットの木材を使用した、環境に優しい箸作りです。制作後の箸は福井県小浜市に送られ、箸職人が一本一本丁寧にコーティング加工し、お渡しします。

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】2/12(水)
午前10時30分～11時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】550円

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】1/4(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

ふらっとカフェ



【日時】1/6(月)
午後2時30分～3時45分
1/16(木)
午前11時30分～午後0時30分
【対象】どなたでも
【料金】無料

保塚 図書館 より



年末年始リセット

新しい年のはじまり、一月。年末年始の楽しいけれどダラダラした雰囲気を引きずらず、すっきりと生活するアイデアを、保塚図書館のキャラクター・Dr.ホツカと地域学習センターのキャラクター・ほつかちょうがご提案します。

2024年はお世話になりました



保塚図書館の
キャラクター・Dr.ホツカ

2025年もよろしく
お願いします



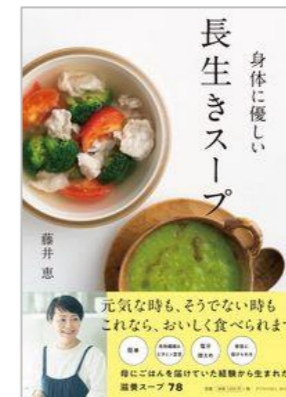
保塚地域学習センターの
キャラクター・ほつかちょう

アイデア① お腹にやさしいものを食べよう！

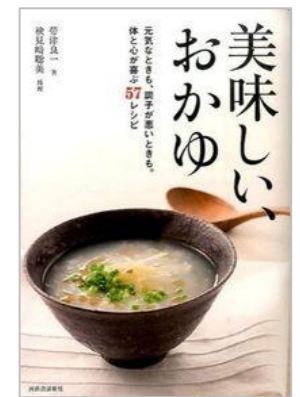


おせち料理をはじめ、年末年始はごちそうを食べる機会がたくさんあります。お腹いっぱい食べる日が続く、胃腸がお疲れ気味の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

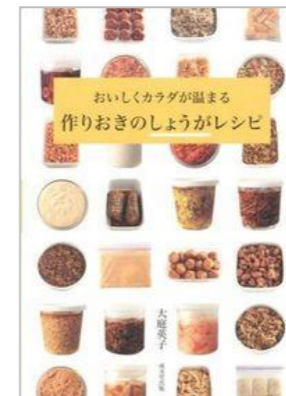
保塚図書館には、からだにやさしい料理が作れる本がたくさんあります。雑誌コーナー側に料理の本が集まっていますので、自分が食べたいと思うものが見つかったら、お手に取ってみてください。



『身体に優しい長生きスープ』
藤井恵/著、扶桑社、2021.1



『おいしい、おかゆ 元気なときも、調子が悪いときも。体と心が喜ぶ57レシピ』
帯津良一/著、
検見崎聡美/料理、河出書房新社、2015.1



『おいしくカラダが温まる作りおきのしょうがレシピ』
大庭英子/著、
成美堂出版、2013.10

人権 DVD 上映会



【日時】1/7(火)
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

見守り学習室



【日時】1/12(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】1/20(月)
午後1時～3時30分
【対象】どなたでも
【料金】無料
(場合により部品や電池代など
の一部負担あり)

命を守るために――

自転車のヘルメットは着用していますか

自転車事故で死亡した人の約7割が頭部に致命傷を負っています。命を守るためにヘルメットを着用しましょう。ヘルメット着用はすべての年齢で努力義務となっています。

ヘルメット着用普及のために、一部の学習センターでヘルメットの実物を展示しております。



保塚センターでの展示の様子

本紙 2023年11月号でお話をおうかがいした自転車屋パーシモンさんでも購入できます。



本紙バック
ナンバーは
こちらから



安全基準を満たした自転車用ヘルメットが 2,000円引きで購入できます

指定の値引き対象店で、お店に置いてある購入申込書を記入し、住所の分かる身分証明書を提示することで、安全基準を満たした3,000円以上のヘルメットを2,000円引きで購入することができます。左のマークが目印です。

アイデア② 体を動かして、血行をよくしよう！

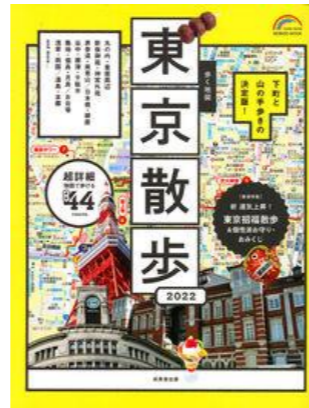


寒いとついつい暖かい家に閉じこもりがち。ですが一歩踏み出して寒空の中をお散歩すると、ツンとする冷気が鼻を通り、気持ちがいいものです。

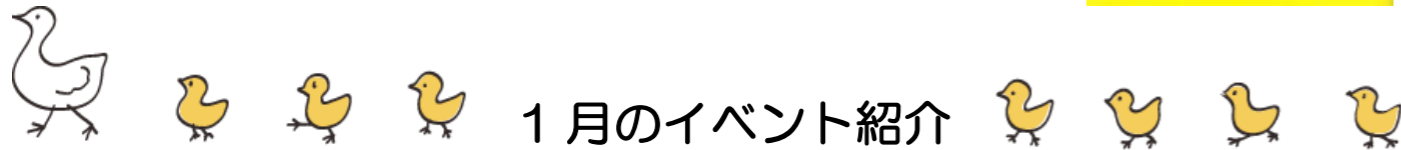
歩くことで軽い運動となり、血行も良くなります。どこを歩くか悩んだら、ぜひ図書館の旅行ガイドコーナーに足をお運びください。東京近郊のお散歩にピッタリな場所を紹介した本が多数ございます。



『多摩ハイク 京王線・小田急線・JRで気軽に行ける多摩丘陵・町田・高尾・青梅の山と街歩き』山と溪谷社, 2024.4



『歩く地図東京散歩 2022』成美堂出版, 2021.3
※最新 2025 年版は他の図書館にございます。予約して取り寄せができます。



● おはなし会とむかしあそび

【日時】1月12日(日) 午後3時～4時
【対象】4歳～小学生向け
【申込】当日、直接会場へお越しください
【定員】18組

お正月のおはなしを読んだ後は、けん玉やおはじきなど、昔ながらの遊びを体験しましょう。

● あかちゃんおはなし会

【日時】1月22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歳児向け
【申込】当日、直接会場へお越しください
【定員】各回12組

● ほつかミニ図書館

【日時】1月19日(日) 午後1時～3時30分
【対象】どなたでも
【申込】当日、直接会場へお越しください
【定員】65名ほど。出入り自由

テーマに沿って本を展示しています。普段は他館にしかない本も、直接手に取って読むことができます。

● 英語おはなし会

【日時】1月26日(日) 午後3時～3時30分
【対象】4歳～小学生向け
【申込】当日、直接会場へお越しください
【定員】18組

英語が分からなくても気軽に楽しむことができます。

1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

保塚児童館 03-3858-1876

● お正月遊びと餅つき大会

お正月遊びをして、みんなで餅をついて食べましょう。

【日時】7日(火)
午後1時30分～4時
【対象】0～18歳の方
【申込】当日の午後1時30分～3時50分まで受付

平野児童館 03-3884-7765

● すくすくひろば「親子体操」

楽しく体をうごかしましょう。

【日時】9日(木)
午前10時30分～11時30分
【対象】1歳～就学前の子どもと保護者
【申込】事前受付を行います。
※受付時間は午前10時～午後5時

南花畑児童館 03-3859-9868

● うどん作り【あだち子どもの未来応援事業】

みんなでうどん作りを楽しみましょう。

【日時】18日(土)
午前10時～午後2時
【対象】小学生～18歳までの方
【申込】窓口にて事前受付、電話での受付は行いません。
※定員は20名となっております。
※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。

花保児童館 03-3884-1229

● お正月あそび

「食育かるた」で遊びながら食事のバランスや大切さを考えよう。

【日時】22日(水)
午後2時～4時30分頃
【対象】小学生の方
【申込】当日午後1時45分から窓口で受付開始

生物園のお知らせ 03-3884-5577 ▶HP



● サイエンスカフェ KATARU

夜の生物園で飼育員と語り合おう！3回目となる今回のテーマは「フィールドワーク」。生物園スタッフたちが行っている調査や研究、採集や生きものへの想いについて縦横無尽に語ります。

【日時】1月25日(土)
午後6時～8時
【対象】中学生以上の方
【定員】20名
【費用】1,000円(ドリンク・おやつ付き)
【申込】ホームページからオンライン申請、または電話受付



スタッフとの交流をお楽しみに。



足立児童文化サークル
「木の芽会」創作童話

えいあい 「AIロボット マクロス」

さく・え かわばた けいこ

ぼくは、ほしはかせがはじめてつくったAIロボットマクロス。いぬのおじいちゃんをみほんにしてつくったまっくろなロボット犬です。

けれどもほしはかせは、「しっばいだ、だいしっばいだ」とあたまにてをあてて いえのなかをいったりきたり あるきまわっています。ぼくはおおきなおとをきくと、うごきがとまってしまうのです。



きょうもせんたくをやっておくようにいわれ、さっそくはかせのシャツ、パンツ、くつした、せんざいをいれて スイッチをポン…、まではかんぺき。

でも、おわりのブザーのおとがにがてで みをふさいで せんたくきがとまるのをまっています。

ひろいへやでイスにあがってほしているとはかせがやってきて、「ほほう、ずいぶんうまくなったなあ」と、ほめてくれました。



つぎにそうじ。そうじきのおとをきくと うごきがとまってしまふので、はたきを「ポンポン」、ゆかは「スイスイ」と ふいておわりにします。

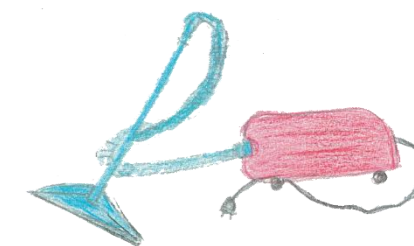


おひるごはんをたべて いぬのおじいちゃんとさんぽにでかけました。すると、あめが「ポツン」。たいへん!、くろいくもがやってきています。ひっしではしってかえっていると、カミナリが「ゴロゴロ、ピカッ、ゴロゴロ、ピカッ」。とうとうカミナリがマクロスにあたっしまいました。

やっとのことでいえにたどりつくと、はかせがそうじきをかけていました。そばにいて「カミナリがとてこわかった。ぼくにカミナリがあたっただ」とはなすと、「あれ、いまそうじきのおとでうごきがとまらない。うごいている」。はかせはそうじきをほうって マクロスをだきあげ「カミナリのおかげでなおったんだ」、「だいせいこうだ、マクロス。せいこうしたんだ、マクロス」といって おおよろこびしました。

ぼくもうれしくて、はかせのかおを「ペロペロ」となめまわしました。

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てください。

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。

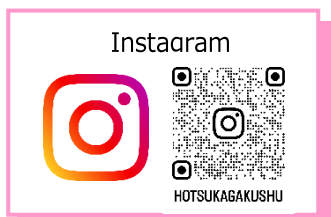


休館日

■保塚地域学習センター 1月14日(火)

■保塚図書館 1月14日(火)・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。



次号では、足立区の取り組み
「ばく増し」について特集します。



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。