

コミュニケーション

3

2025



保塚水墨画サークル

新しくなにかを始めてみませんか？

2、3ページでサークル特集をしています。



よがのわ 保塚センター



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、26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、新しく登録団体になった「よがのわ 保塚センター」と「保塚水墨画サークル」をご紹介します。



保塚
サークル
紹介①

【ヨーガ】よがのわ 保塚センター

季節の緩やかな変化に身体が無理なくなじんでいくように、中医学の養生を取り入れながら身体と心を整えていくヨーガクラスです。

—サークルの紹介文に「中医学」とありますが具体的にどのようなものでしょうか。

中医学とは、中国に昔から伝わる伝統医学のことです。その中の1つ「季節の養生」を意識しながら身体を動かしています。例えば春、上がりがちな気をおろしていく呼吸法、季節に対応する臓腑を刺激するヨーガのポーズやツボへの刺激を行っています。



猫のバランス

—ヨーガを始めたきっかけはなんですか。

- ✓体力維持や健康のためです。
- ✓ダイエットのためです。

—ヨーガを始めて身体の変化はありましたか。

- ✓身体が柔軟になりました。
- ✓腹式呼吸ができるようになりました。
- ✓呼吸への気付きが深まりました。



屍のポーズ

—サークルの雰囲気教えてください。

和気あいあいと行っています。先生の穏やかな声に癒され、無理なくポーズができて身体がほぐれますよ。

基本 DATA

活動日時：毎月 第4金曜日
午前 10時 30分～午後 0時 30分
対 象：16歳以上の方
入会金：なし
月会費：約 700円



保塚
サークル
紹介②

【水墨画】保塚水墨画サークル

月2回の活動の中で、先生が用意したお手本を模写して学ぶことを基本に、皆さん和やかな雰囲気の中で作品を描いています。最近、新たに5名の方が入会し、活気づくサークルにお話を聞きました。

—水墨画の楽しさを教えてください。

初めは基本的な技法の練習で精一杯でしたが、慣れてきてからは、旅行先で撮った写真を元に風景を描いて飾るなどして楽しんでいます。「これを描きたい」と思った景色などを作品にしていけるのが楽しいです。



講師の佐藤先生(写真中央)。皆さんに説明中です。

—(新たに入会した方へ)始めてみた感想はいかがですか。

「集中して筆で草木を描く」ことで、日常から離れた雰囲気に没頭することができて、とても新鮮です。早く上手になりたいですね。



作品制作の様子。墨と顔彩を使います。



一人一人、先生から教わっています。

基本 DATA

活動日時：毎月 第2・4土曜日
午前 10時～正午
対 象：16歳以上の方
入会金：なし
月会費：2,000円



新しいサークルカタログができました

2025年度版のサークルカタログが、新しくできました。カタログには活動の様子が分かる写真付きで、サークルからのコメント、活動日を掲載しています。2階ロビーのラックにサークルチラシとあわせて置いてありますので、ぜひご覧ください。



興味のあるサークルがありましたら、保塚地域学習センター窓口までお問い合わせください。



講座情報 (2/26(水)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】3/15(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身につけていきましょう!

乗ってわくわく 親子でできる バランスボール体操



【日時】3/16(日)

午前10時30分～11時30分

【対象】2～4歳の子どもと保護者

【料金】600円

お子様といっしょにボールに乗って腰回りの筋肉をほぐしたり、ボールの上でお子様が飛行機のポーズをしたり、楽しみながら運動できます。

赤ちゃんとドレミファリトミック



【日時】4/2(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

産後半年以内で始めるのがオススメ。産後から早いほど身体は戻りやすいため、この時期を見逃さないでください!

あだち広報に載っている講座以外も開催しています。気になる講座がありましたら、ぜひ参加してみてください!



骨盤底筋ケアもできる 産後リフレッシュヨガ



【日時】4/17(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“はいはい”を始める前まで)

【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2/15(土)より受付をしています。



【日時】3/13(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

いりたてコーヒーを楽しむ 焙煎体験と飲み比べ



【日時】3/13(木)

午後7時～8時30分

【対象】16歳以上の方

【料金】2,000円

※会場は住区センター集会所

みんなの歌声ひろば 楽しく歌おう昭和歌謡



【日時】3/19(水)

午後2時～3時40分

【対象】16歳以上の方

【料金】800円

マリリン先生(NPO法人おたまじゃくしクラブ)と一緒に、昭和歌謡、フォークソング、童謡など、昔なつかしいあの曲を皆さんで楽しく歌いましょう。

夜のゆったり初級ピラティス



【日時】3/19(水)

午後7時30分～8時30分

【対象】16歳以上の方

【料金】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】3/24(月)、4/3(木)・28(月)

午後7時30分～8時30分

【対象】16歳以上の方

【料金】1回950円

王妃も愛した若返りの香水 ハンガリーウォーター作り



【日時】3/28(金)

午後1時30分～3時

【対象】16歳以上の方

【料金】2,840円

バランスボールで ゆる筋トレ体操(6日制)



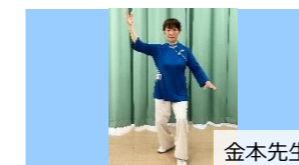
【日時】4/3～6/19の第1・3木曜日

午後1時30分～2時30分

【対象】16歳以上の方

【料金】3,300円

じっくり太極拳 A・B(9日制)



【日時】4/4～5/30の毎週金曜日

A 午前9時10分～10時30分

B 午前10時45分～午後0時15分

【対象】A はじめて太極拳 24式

B じっくり太極拳 48式

【料金】5,040円

楽しくゆるトレ教室



【日時】4/7(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】4/9(水)

午前10時30分～11時30分

【対象】16歳以上の方

【料金】550円

三味線講座 中級編(4日制)



【日時】4/12、5/10・24、6/14
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】6,400円

三味線講座 初級編(4日制)



【日時】4/26、5/17、6/7、7/5
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】6,400円

目安として、初級編は「黒田節をそれなりに弾ける方」を、中級編は初級編からのさらにステップアップを目指す方向けとなっています。

保塚 図書館 より

眠り

と上手に付き合おう

「春眠暁を覚えず」。有名な漢詩の一節にもあるように、寒さも和らぐこの季節、ふとんの中で過ごす時間の心地よさに、つつい寝過ぎしがちになりますね。今回は、そんな今の季節にちなんで「眠り」に関わる本を取り上げます。快適な睡眠をとる参考に、あるいは就寝前のお供になるような本たちのご紹介です。よい睡眠は明日への活力。何かと多忙なこの時期を乗り切りましょう。



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】3/1(土)・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

「囲碁ひろば」と「将棋ひろば」を同時開催しています。ボランティアさんからアドバイスももらいながら、囲碁も将棋もチャレンジできます。みんなで楽しく対局しましょう。

睡眠についての知見を得る

スタンフォード式 最高の睡眠



『スタンフォード式最高の睡眠』
西野精治/著 サンマーク出版 2017年

「睡眠研究の総本山」と言われる米スタンフォード大学で、長年睡眠の研究を続けている医師による科学的知見に基づく「最高に質の良い」睡眠法のご紹介。

よりよい睡眠で、より充実した毎日を送りたいと考えている方はぜひご一読を。

より良い眠りで生活を整える



『頑張りすぎる人のための疲れない習慣』
上符正志/総監修 家の光協会 2022年

年度末の多忙な時期。疲れにくい心身をつくるために、生活習慣と睡眠を見直しましょう。

ストレスをためず、日々の心身のダメージを回復するコツを、7人の専門家がアドバイス。子育てや仕事を頑張る女性に特にオススメです。読みたい一冊です。

ふらっとカフェ



【日時】3/3(月)
午後2時30分～3時45分
3/27(木)
午前11時30分～午後0時30分
【対象】どなたでも
【料金】無料

3/3(月)は主に大人の方を、3/27(木)は主に小さなお子様がいる方を対象に開催しています。ぜひ、お気軽にお越しください。

見守り学習室



【日時】3/9(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】3/17(月)
午後1時～3時30分
【対象】どなたでも
【料金】無料
(場合により部品や電池代などの一部負担あり)

じっくり太極拳 48式体験会



【日時】3/21(金)
午前10時45分～11時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】無料

人権 DVD 上映会



【日時】3/26(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

寝付けない夜に



『今夜もそっとおやすみなさい』
小手鞠るい/著 出版芸術社 2021年

日々の出来事や不安が心に刺さり、なかなか寝付けない夜はありませんか？

そんなあなたへ、絵本から恋愛小説まで幅広い分野での活躍に定評のある著者が、心の棘の抜き方を教えてください。

読む人の心にやさしく寄り添う、深夜ラジオのようなエッセイ集です。就寝前の一冊に。
※あだち電子図書館でもお読みいただけます。

文豪の夢が紡ぐ不思議なお話



『夢十夜』(乙女の本棚 8)
夏目漱石/著 しきみ/絵 立東舎 2018年

「こんな夢を見た」の書き出しで有名な夏目漱石の少し怖くて幻想的な短編と、人気イラストレーター「しきみ」さんのイラストがコラボした一冊です。

明治の文豪による十篇の物語と、現代を生きるしきみさんの繊細なイラストが相まって、ページをめくるあなたの一日の終わりに、少し豊かな彩りを添えてくれることでしょう。



3月のほつかとしょかんのイベント



● おはなし会 (4歳～小学生向け)

【日時】3月2日(日) 午後3時～3時30分
3月9日(日) 午後3時～3時30分
【申込】当日直接会場へお越しください。

● 英語おはなし会 (4歳～小学生向け)

【日時】3月23日(日) 午後3時～3時30分
【申込】当日直接会場へお越しください。
【定員】18名

● ほつかミニ図書館(どなたでも)

【日時】3月16日(日) 午後1時～3時30分
【申込】当日直接会場へお越しください。
【定員】65名程度、出入り自由
気楽に読める本と楽しいボードゲームが皆様をお待ちしております。

● あかちゃんおはなし会 (0～3歳向け)

【日時】3月26日(水) 1. 午前10時30分～10時50分
2. 午前11時～11時20分
【申込】当日直接会場へお越しください。
【定員】各回12組

3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

● エアーアスレチック

大型エアー遊具を使ってアスレチック! 動きやすい服装で遊びに来てね。

【日時】19日(水)
午後3時15分～4時45分頃
※2部制となります。
【対象】小学生の方
※就学前のお子様は保護者同伴
【申込】当日午後3時から窓口で受付開始

南花畑児童館 03-3859-9868

● おたのしみゲーム会

みんなでいろいろなゲームをして楽しく遊びます。

【日時】22日(土)
午前10時～11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。
※定員は30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。

平野児童館 03-3884-7765

● 児童部共催「お楽しみゲーム」

みんなで楽しいゲームをしよう。

【日時】22日(土)
1. 午後1時30分～2時
2. 午後2時～2時30分
【対象】小学生の方
【申込】事前受付を行います。
※受付期間は3月1日(土)～3月19日(水)
※受付時間は午前10時～午後5時

保塚児童館 03-3858-1876

● 卓球大会

優勝目指してがんばりましょう! みなさんの参加をお待ちしています。

【日時】28日(金)
午後1時30分～4時30分
【対象】小学生～18歳の方
【申込】3月1日(土)から事前受付を行います。当日の申込は午後2時で締め切ります。

生物園のお知らせ 03-3884-5577 ▶HP



● クイズ! 生きもの博士

生物園の生きものに関するクイズに挑戦。目指せ生きもの博士!

【日時】3月23日(日) 午後2時～3時
【対象】小学生の方
【定員】50名
【費用】無料(別途入園料)
【申込】当日午前9時30分より生物園受付で参加券を配布



きみは何問分かるかな?



足立児童文化サークル
「木の芽会」創作童話



「雪の日のお客様」(下)

(山のふもとの写真館の話)

作・絵 横尾和香子

<前回のあらすじ>

朝から雪の降り続く年の瀬のある夜、山のふもとの駅前写真館に、写真をとってほしいとお母さんと男の子がやって来ました。お父さんの乗っている電車が遅れているようなので、写真屋さんは親子に温かな飲み物をすすめ、のんびりと待つことにしました。

時間は8時半になろうとしていましたが、電車はまだ着きません。

写真屋さんは、事務机の前で整理などをしていましたが、待ちくたびれて、ついいねむりをしてしまいました。はっと気がつくとも男の子の声が聞こえてきました。

「お母さん、お父さんはどうしたんだろう」

「雪がたくさんふって、電車が走れないのでしょうか。でも、きっともう来ますよ」

「なんで、下の町に行ったの」

お母さんは、男の子の耳もとで声をひそめていいました。

「写真をとって頂くお金をつくりに行ったのよ。写真屋さんには、木の葉のお金ではだめでしょう。本物のお金でないかね。だから干した魚やキノコを売りに行ったの」

写真屋さんは、エッと耳をそばだてました。

「春になったら、あなたは、西のお山の学校へ行ってしまおうでしょう。だから記念に家族で写真をとるのよ」



男の子はうなずきましたが、その拍子に、三角の小さな耳とフサッとしたシツポが、ヒュッと出てしまいました。お母さんはあわてて男の子の頭をおさえました。写真屋さんは思わずあげそうになった声をけんめいにのみ込みました。

するとその時、かすかな電車の音が聞こえました。

お母さんと男の子は、椅子からとびあがって窓にかけよりました。

写真屋さんも、くもった窓を手でふくと目をこらしました。

電車が舞い落ちる雪を照らしながら、ゆっくりとホームに入って来ました。

ひとしきり、駅の周りは乗り降りの人でざわめいていましたが、それもすぐに雪に吸いこまれたように、静かになりました。

すると、帽子を目深にかぶった男の人が、通りを横ぎって走って来るのが見えました。

「お父さんだ」男の子がお母さんを見上げると、お母さんは安心したようにうなずきました。

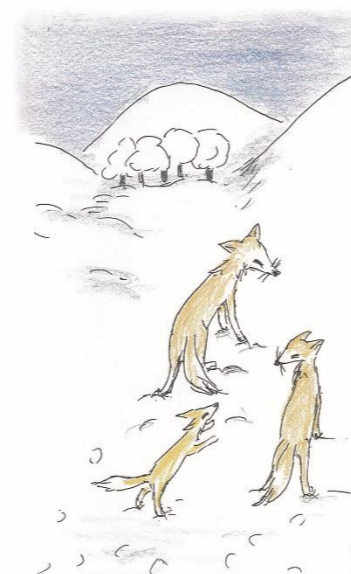
お父さんが落ち着くのを待って、写真屋さんは、三人を長椅子に座らせ、男の子を真ん中にしたりお父さんを真ん中にしたりと、何枚かの写真をとりました。

やっと写真をとって終わると、あれ程ふっていた雪がうそのようにやんでいました。

もう誰もいなくなった通りを、ていねいにお礼をいって親子は帰って行きました。

三人の親子は、今はすっかりキツネにもどって、山に向かう道を楽しそうに走って行きました。写真屋さんは戸口に立ったまま、寒さも忘れて見送りながら、(では、年が明けましたら、必ずとりにうかがいます)といったお父さんの言葉をくり返し思い出していました。

おわり



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

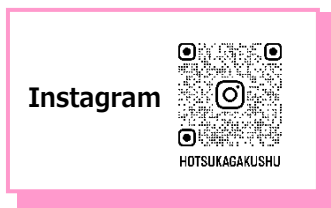
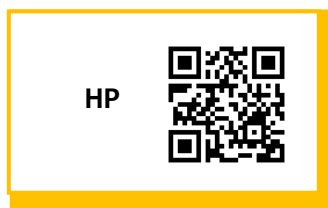
※当センターの駐車スペースは6台と大変少ないため、お越しの際には、公共の交通機関をご利用ください。
地図上のPは近隣の有料駐車場です。



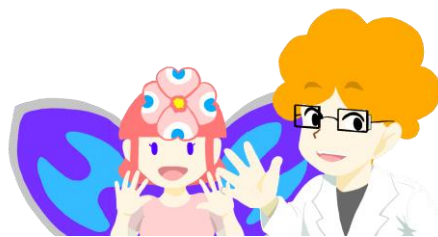
休館日

- 保塚地域学習センター 3月10日(月)
- 保塚図書館 3月10日(月)・31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。



次号では、新生活をテーマにした特集を行います。



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。