

# コミュニケーション

保塚センターサークル「チョンチョニハングル会」に  
お話をうかがいました。(2 ページへ)

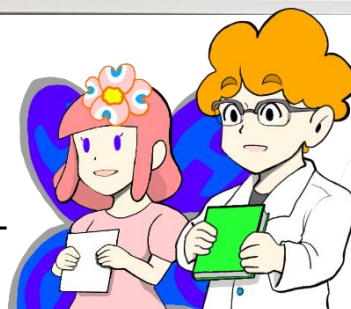
4  
2025



チョンチョニハングル会の皆さん

4月から様々なことに挑戦してみませんか？

保塚地域学習センター  
キャラクター  
ほつかちよう



保塚図書館  
キャラクター  
Dr. ホツカ

# 新生活に向けて——

4月はなにかを始めるのにピッタリな季節——。保塚地域学習センターで新しいことを始めてみませんか？語学を学んでいるサークルや、歳を重ねても元気に動きたい！そんな方にオススメのサークルや講座を紹介します。5月号でも引き続き講座の紹介を行っていくので、あわせてぜひご覧ください。



## 【語学】チョンチョニハングル会

入門・初級の2クラスに分けて韓国語会話とハングル文字を学習しています。サークル名の「チョンチョニ」とは、「ゆっくり」という意味で、みんなでゆっくり楽しみながら習得をしています。



### —サークルのみなさんが習い始めたきっかけは何ですか。

韓国ドラマを見て興味が湧いた、ハングル文字の特徴的な形を見て読んでみたいと思った、など様々な理由で習い始めました。

### —韓国語を習っていて良かったことを教えてください。

- 推し活でファンミーティングに行った時、推しと会話することができて嬉しかった。
- 韓国へ旅行に行った時、街の看板などの文字が分かるようになった。
- 会員のみなさんと仲良くなれて良かった。

### —5月のサークル体験に参加したい方にメッセージを。

先生を含め、みんなで会話をしながら学習しています。少しでも興味があれば、和やかな雰囲気味わいにいらしてください。



活動の様子、みなさん楽しそうです。



李 英心(イ ヨンシム)先生

### ハングルを体験しよう

#### 韓国語(ハングル)会話サークル体験 入門・初級

日時：5月13日(火)・20日(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  
 費用：20円(テキスト代)  
 申込：3月26日(水)午前9時から受付開始

#### 基本 DATA

活動日時：毎週火曜日(月3、4回)  
 入門 午後2時～午後2時55分  
 初級 午後3時～午後3時55分  
 対象：16歳以上の方  
 入会金：なし  
 月会費：5,000円  
 (講師謝礼 4,000円、会費 1,000円)



## はつらつ教室変更についてのお知らせ

65歳以上の方向けの健康講座「はつらつ教室」は、さらに多くの方に健康増進や運動を行うきっかけを提供できるように、足立区では内容を一部変更することになりました。

### 1. 開催内容

栄養学・口腔ケアについて映像で学び(30分)、その後運動を行います(60分)。

### 2. 申込方法

開催日前月の11日から開催日2週間前までに、当センターの電話・窓口でお申込みください。受付期間後に抽選を行い、ハガキで当落をお知らせします。

### 3. 今後の開催日程

5月、6月、7月、10月、11月、12月、2月の第2木曜日に開催します。

【次回開催】5/8(木)  
 午後1時30分～3時  
 【申込期間】4/11(金)～4/24(木)

保塚センターでは、歳を重ねても元気に動きたい、健康に気をつけたい、そんな方のために色々な運動講座を行っています。

## 講座情報 3/26(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。



### シニア層にオススメの講座

もっと身体を動かしたい方向け  
 らくらくフィット  
 かる～い運動で健康生活(5日制)



【日時】4/22～6/24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。ゆるトレ教室からのステップアップにオススメです。

これから運動を始めたい方向け  
 楽しくゆるトレ教室



【日時】5/12(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

イスに座ったままできる体操を中心に、ゆるめのトレーニングを行います。月ごとにセラバンドや、ボール、ダンベルを使用しながら色々な身体の部位を鍛えていきましょう。

骨盤周辺を鍛えたい方向け  
 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】5/14(水)  
 午前10時30分～11時30分  
 【対象】16歳以上の方  
 【料金】550円

長さ20cm程のウレタン製のポール「ひめトレ」の上に座ります。軽く動いて骨盤にアプローチすることで、姿勢改善、お腹周りを引き締めるなどの効果があります。

## 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。



### 動いて楽しくリフレッシュ 産後ママのためのママビクス



【日時】4/19(土)  
午前10時～11時  
【対象】首がすわった3カ月～2歳未満の子どもと母親  
【料金】700円(当日支払いも可能です)

### 赤ちゃんとおもちゃのリズム



【日時】5/7(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

### はじめての三味線講座(6日制)



【日時】4/26～6/14の毎週土曜日  
(5/3・31を除く)  
午後5時45分～7時  
【対象】16歳以上の方  
【料金】7,500円

### イライラや不安を軽くする アロマタッチングケア



【日時】4/30(水)  
午後1時30分～3時  
【対象】16歳以上の方  
【料金】1,970円

### 一日頑張ったカラダを癒やす 夜のぐっすりヨガ



【日時】5/1(木)、5/26(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

### こども習字教室(毛筆)(10日制)



【日時】5/14～7/16の毎週水曜日  
午後4時～5時  
【対象】小学3～6年生  
【料金】6,300円

### 骨盤底筋ケアもできる 産後リフレッシュヨガ



【日時】5/15(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

### 楽しく学ぼう こども英会話教室(5日制)



【日時】5/16～6/13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】5,000円

### みんなの歌声ひろば 楽しく歌おう昭和歌謡



【日時】5/7(水)  
午後1時20分～3時  
【対象】16歳以上の方  
【料金】940円

### 韓国語(ハングル)会話サークル体験 入門・初級(2日制)

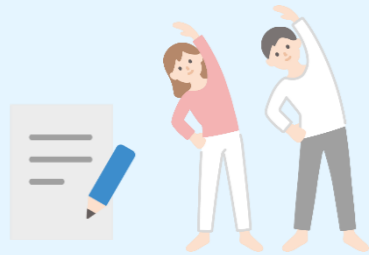


【日時】5/13(火)・20(火)  
入門:午後2時～2時55分  
初級:午後3時～3時55分  
【対象】16歳以上の方  
【料金】20円

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」のサークル体験です。活動内容を2ページで特集しているので、こちらもご覧ください。

## 大人向け

勉強も運動も色々やってみよう!

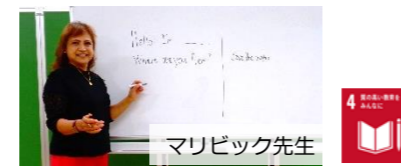


### ナイト・エクササイズ 二の腕ダイエット(4日制)



【日時】4/16・30、5/14・28  
いずれも水曜日  
午後7時30分～8時45分  
【対象】16歳以上の方  
【料金】3,200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】4/18、5/2・16・30、6/6  
いずれも金曜日  
午後7時15分～8時45分  
【対象】16歳以上の方  
【料金】7,450円

## 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】4/2(水)  
午前10時40分～正午  
4/7(月)  
午後2時30分～3時45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】4/5(土)・19(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

### ストレッチポール®講座 ゆがみ改善ストレッチ(8日制)



【日時】4/21～6/23の毎週月曜日  
(5/5、6/9を除く)  
午後1時30分～2時45分  
【対象】16歳以上の方  
【料金】5,200円

### 夜のゆったり初級ピラティス



【日時】4/23(水)、5/21(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

### 自分のスマホを使いこなそう 基本操作から防犯対策まで



【日時】4/25(金)  
午後1時30分～3時  
【対象】おおむね50歳以上の方  
【料金】無料

### 見守り学習室



【日時】4/6(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

### 人権DVD上映会



【日時】4/13(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

### 保塚おもちゃの病院



【日時】4/21(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)

## 保塚図書館へようこそ!

この春から保塚図書館を利用するという方にも、以前から利用しているという方にも、改めて保塚図書館をご案内します。図書館の便利な情報をチェックしてより快適に利用しましょう。毎月楽しいイベントも開催中です。ぜひ保塚図書館に遊びにきてください!



▲図書館内の様子

保塚図書館は 1985 年(昭和 60 年)に開館し、今年で 40 周年を迎えます。2018 年(平成 30 年)には改修工事を行い、より快適で綺麗な図書館になりました。開館以来地域の図書館として多くの方に愛されています。

一般向けの本が約 4 万冊、児童向けの本が約 2 万冊とたくさん本がみなさまをお待ちしています(※)。日々新しい本が増えていくので、読みたい本がきっと見つかりますよ。

※『足立区の図書館 令和 5 年度 事業報告書』より

## 図書館のマイページを使いこなそう

スマホで貸出カードを表示しよう



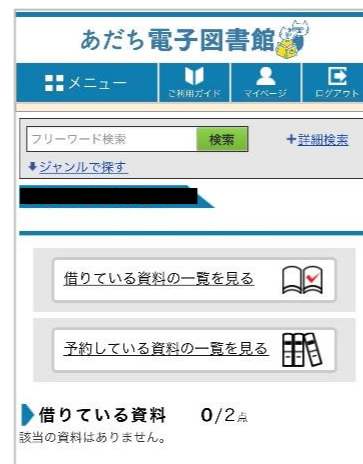
貸出カードを持ち歩かなくても図書館のマイページで貸出カードを表示できるようになりました。貸出カードを無くす心配が減るのでとても便利です。

読書履歴をつけよう



過去にどんな本を読んだのか記録を付けておきたいときに便利なのが読書履歴機能です。事前に登録すれば、借りただけで自動的に読書履歴が登録されます。

電子図書館を利用しよう



スマホやタブレットで本を読むことができる「あだち電子図書館」。借りに行く手間や返却に行く手間がないので気軽に本を楽しむことができます。

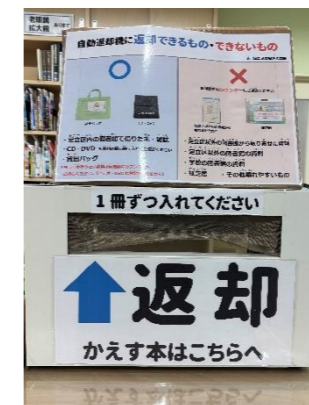
※図書館のマイページ利用は事前登録が必要です。登録は図書館ホームページで行えます。

## 図書館の便利な機械を使ってみよう

自動貸出・返却機を使ってみよう



▲自動貸出機



▲自動返却機

図書館入口と 1 階ロビーに設置されているのが「自動貸出機」。簡単 3 ステップで貸出手続きができます。画面に案内が表示されるので初めての利用でも安心です。

図書館のカウンター横に設置されているのが「自動返却機」。本を投函するだけで返却手続きが完了します。

どちらもカウンターに並ばずに簡単に利用できるので一度ご利用ください。

## おはなし会に参加しよう



▲おはなし会の様子

保塚図書館では、4 歳～小学生向けのおはなし会を毎月第 1～4 日曜日、0～3 歳向けのおはなし会を毎月第 4 水曜日に開催しています(一部の月を除く)。おはなし会では絵本の読み語りや手遊び、パネルシアター、ミニゲームなどを楽しむことができます。

図書館に遊びに来た際にはぜひご参加ください! おはなし会やイベント情報は LINE または館内のポスターでお知らせしています。

(裏表紙の QR コードから友だち登録をお待ちしています。)

## 4 月のほつかとしよかんのおはなし会

### ● おはなし会 (4 歳～小学生向け)

【日時】4 月 6 日(日) 午後 3 時～3 時 30 分

4 月 27 日(日) 午後 3 時～3 時 30 分

【申込】当日学習センター教養室へお越しください。

【定員】18 名

### ● 春の読書週間スペシャルおはなし会 (4 歳～小学生向け)

【日時】4 月 20 日(日) 午後 3 時～4 時

【申込】当日学習センター教養室へお越しください。

【定員】18 名

いつもより少しスペシャルなおはなし会をお楽しみに!

### ● 英語おはなし会 (4 歳～小学生向け)

【日時】4 月 13 日(日) 午後 3 時～3 時 30 分

【申込】当日学習センター教養室へお越しください。

【定員】18 名

楽しいおはなしを聞いて、ABC と仲良くなろう!

### ● あかちゃんおはなし会 (0～3 歳向け)

【日時】4 月 23 日(水) 1. 午前 10 時 30 分～10 時 50 分

2. 午前 11 時～11 時 20 分

【申込】当日学習センター教養室へお越しください。

【定員】各回 12 組

淵江高等学校  
×  
学習センター  
×  
図書館

都立淵江高校のボランティアサポートチーム(通称ボラサポ)協力のもと、2月15日(土)保塚センター1階ロビーにて、子どもと高校生の交流イベントを行いました。



ほっかであそぼう with 淵高生  
なぞとき 昔あそび おはなし会 参加者延べ81名



昔あそびの様子

参加してくれた子どもたちは、高校生と羽子板やコマ回しなどの昔あそびを楽しみ、おはなし会とわらべうたでも大いに盛り上がりました。また、センター内に散りばめられたなぞを地図を見ながら解いて回りました。ヒントをもらい高校生と交流する姿は、笑顔いっぱい嬉しそうでした。



高校生にヒントを聞いてなぞをときます。



読み語りに挑戦!

イベントを終えて

ボラサポメンバーは、「達成感があった。企画から携わりこれまでやってきた良かった」「初めは緊張したけれど、子どもたちが喜んでくれてこちらも徐々に楽しむことができた」と語ってくれました。イベントと地域交流を通して見せてくれた、大きな成長と堂々とした姿がとても印象的でした。

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。

松井 純夫氏 個展のお知らせ

●油彩にて和の心を描く松井の世界 和の心(なごみ)・松井純夫油彩画展

保塚在住の画家、松井純夫さんの個展を行います。松井さんは10歳の時からプロ画家を目指しており、お陰様で21回展の運びになったとのこと。地元足立区の絵が多い(わんぱく)シリーズなど50点ほど展示します。保塚地区の方にも馴染みの「GO! GO! レスク号」や「ろくまる」の絵も展示されます。

【日時】4月16日(水)~19日(土)

午前11時~午後5時(最終日は午後4時まで)

【会場】六町ミュージアム・フローラ 2階(東京都足立区六町2-5-35)

【対象】どなたでも

【費用】無料



GO! GO! レスク号

児童館のお知らせ

南花畑児童館 03-3859-9868

●じどうかんってどんなところ?

探検しながら児童館のルールや先生の顔と名前を覚えよう!

【日時】16日(水)

午後2時~3時30分

【対象】小学生~18歳の方

【申込】窓口にて当日受付、電話での受付は行いません。

※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

竹の塚警察による交通安全のおはなしと、住区センターの職員紹介、児童館の利用について説明します。

【日時】16日(水)

午後3時~4時頃

【対象】小学生の方

【申込】当日午後2時30分から窓口で受付開始

保塚児童館 03-3858-1876

●プラバン工作

プラバンでオリジナルのアクセサリやキーホルダーを作りましょう!

【日時】16日(水)・30日(水)

午後3時~4時45分頃

【対象】小学生~18歳の方

【申込】当日直接お越しください。



平野児童館 03-3884-7765

●ベビークラブ「足形とり」

足形とりと身長・体重を計測します。

【日時】24日(木)

午前10時30分~11時30分

【対象】0歳のお子様と保護者

【申込】事前受付を行います。

※受付時間は午前10時~午後5時



生物園のお知らせ 03-3884-5577

▶HP



●お仕事体験! 生物園に水槽を展示しよう

「魚類」「両性類爬虫類」「昆虫類」から生体を選び、水槽のレイアウトを通して、生きものが住む環境や生きものへの配慮を学びます。

【日時】4月19日(土) 午後1時30分~4時30分

【対象】小学4年生~中学3年生の方

【定員】6名

【費用】1,000円(別途入園料)

【申込】ホームページからオンライン申請または電話申込

※受付は4月9日(水)まで



レイアウトした水槽は生物園で展示されます。

足立児童文化サークル  
「木の芽会」創作童話

## 「ココロノカガミ」(上)

作・絵 上野利恵

わたしはカルディア。カガミの精。  
こげ茶色の木製のアンティーク風ドレッサー。  
家具職人のおじいさんが、作ってくれたの。  
カルディアって名前も付けてくれたわ。  
とても気に入っているわ。



ある日、おじいさんが、  
「カルディア。お前のよめ入りが決まったよ。良かったね」  
と、うれしそうにわたしを見て話したの。わたしもわくわくした。  
そうしてやって来たのが、れいこさんとけんじさんのお部屋。  
今では、かぞくがふえて、3つのマキちゃんがいるの。  
わたしの一番のお友達よ。  
少し前までは、ママといっしょにわたしのところにやって来たのに。  
さいきんは、こっそり、ママに内しよでわたしに会いに来て来る  
のよ。

かわいいでしょ。今日もマキちゃん来るかしら？

「こんにちは、カガミさん。ママね、ゴミすてに行ったの。へへ。  
また、お話ししにきました。ふふふ」  
そう、わたしはいつも、マキちゃんへ話しかけるの。  
でもマキちゃんには、声はとどかない。  
そのかわり、わずかな光のはんしゃで答えるの。  
「いらっしい。今日もまた、ママの口べにで遊ぶのかな。  
お願いだから、わたしの顔にまでつけないでね」



ついこの間までは、わたしとお話しするだけだったのに、マキちゃん、おけしようする  
事を、おぼえてしまったのよ。  
ちよっとこまっているのよ。

「ふふふ。どう？ わたしキ・レ・イ？」

わたしの大きな引き出しから、何かごそごそしているかと思ったら。

「ギャー。マキちゃん。口がほっぺたまでさけてるう。目は真っ青っ。

アイシャドーぬった？ おばけよ。ゾンビだよ。トホホホ」

わたしの顔の真ん前に身体を乗り出してくっつけてくる。

しんぞうが止まるかとおもったわ。

でもマキちゃんはおきげんのように。鼻歌まで飛び出した。

「ふふふん。ふふふーん。わたしだって、ママみたいにきれいになれるんだもん。

大好きなパパに見せたいな」

「だめです。それじゃ。パパは気絶ものです。マキちゃん。おけしようなんかしないで  
も、じゅうぶんかわいいのよ」

わたしの声はとどかない。でも、少しだけ口もとを小さめにうつしてあげる。

また、ゴソゴソ。何だか、いやな予感がする。

「へへ。マキちゃん知ってるんだ。ここの引き出しにママのネックレスがあるの」

「だめだよ。マキちゃん。それは、ママのお気に入りのパールのネックレスだよ」

「うーん。入らないな。このネックレス。マキちゃんの頭の方が大きいや」

「マキちゃん。そんなに無理したらネックレスちぎれてしまうよ」

「もう少しで入るんだけど。うーん。うぎゅっ」

パチンッ。

言わんこっちゃあない。やっちゃったあ。

マキちゃんはびっくりしてわたしの方を見たわ。

大きなお目目から大つぶのなみだがこぼれ出した。まあ大変。

「うあーん。ママのネックレスちぎれちゃった。どうしよう」

「だから、言ったじゃない。無理したらちぎれるって」

聞こえないけど。

「どうしよう。カガミさん、まほうを使って直してっ！」

「わたしはまほうは使えません。ざんねんだけど。ママにしかられない事をいのるのみ」

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 4月14日(月)

■保塚図書館 4月14日(月)・30日(水)

学習センター・図書館の耳寄り情報を発信しています。

HP



Instagram



LINE



Facebook



次号では、様々な講座についてご紹介します。



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。