

コミュニケーション

11
2025

子どもボランティア、集まれ！
「ちよいボラ」はじまっています！



関連記事は 2 ページへ



保塚地域学習センター
キャラクター
ほつかちよう



花植えちよいボラも
大募集であります！



保塚図書館キャラクター
Dr. ホツカ

やってみよう、ボランティア!

ちよいボラ活動中です!

保塚センターではおもに小学生が「ちよいボランティア(ちよいボラ)」として、イベント後の掃除や片付けなど、ちょっとした施設のお手伝いをがんばっています。今回は活動の様子をご紹介します。一緒にお花のお世話をしてくれるちよいボラも募集中です!

今回は毎月第1・3土曜日に開催している「みんなの囲碁・将棋ひろば」から「ちよいボラ」の様子をご紹介します。

真剣に囲碁・将棋に取り組んだ後は、みんなでイスや机の片付けをします。

そしてお手伝いをしてくれた子には「ちよいボラ」カードを渡して、1回毎にシールを貼っていきます。シールが貯まると活動の成果が目に見えて、やる気に繋がります。



1.将棋に取り組んだ後は...



2.使ったイスの片付け



3.机も並べ直します。



4.シールが貯まったら、良いことがあるかも?

花壇のお花総選挙 結果発表

&お世話係ボランティア募集



投票の様子です



施設周辺に植えるお花の選挙(アンケート)を6・7月に行い、「コスモス」「ダリア」「リンドウ」に決まりました! 11月号が出る頃にはセンター東側花壇に植えられている予定です。

お花の植え付けやお世話を手伝ってくれる「ちよいボラ」を募集しています。興味のある方はセンター窓口で声をかけてください。

「保塚センターをお花でもっと素敵にしましょう!」



コスモス



ダリア



リンドウ

※お花の育成状況によっては他の種類に変更する場合があります。

講座情報 (10/26(日)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

遊ぼう・動こう・触れあおう
ファミリー体操



【日時】11/15(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。

親子で楽しい
幼児あそびサークル体験(3日制)



【日時】11/18(火)、12/2(火)・16(火)
午前10時~11時15分

【対象】一人で歩ける1歳6カ月~
3歳の子どもと保護者

【料金】700円

保塚地域学習センター登録団体「ちびっこくらぶ」のサークル体験講座です。
朝の歌や挨拶、親子リズム体操、簡単にできる工作などを行います。

親子落語教室
高座で子ども落語家体験



【日時】11/30(日)
午前10時~正午

【対象】小学生と保護者

【料金】無料

赤ちゃんとおドリミファリトミック



【日時】12/3(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】12/7(日)・14(日)・21(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

指でペタペタ
でたらめ紙しばいアート



【日時】12/7(日)
午後1時30分~3時

【対象】小学生以下の子どもと保護者

【料金】1,500円

骨盤底筋ケアもできる
産後リフレッシュヨガ



【日時】12/18(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

※当日受付・当日支払OKです。

講座情報は
次のページに
続きます。



大人向け

みんなの歌声ひろば
楽しく歌おう昭和歌謡



【日時】11/19(水)
午後1時20分～3時
【対象】16歳以上の方
【料金】940円

初冬に仕込む手作り味噌



【日時】11/20(木)
午前10時～正午
【対象】16歳以上の方
【料金】2,150円

アロマで肌質改善オイル作りと
フェイスマッサージ法



【日時】11/27(木)
午前10時30分～正午
【対象】16歳以上の方
【料金】1,970円

明治大学落語研究会
保塚寄席



【日時】11/30(日)
午後1時15分～2時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】無料

楽しくゆるトレ教室



【日時】12/1(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】12/4(木)・22(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

歩いて観て撮って楽しむ
光の祭典ウォーキング&フォト



【日時】12/6(土)
午後5時30分～8時
【対象】16歳以上の方
【料金】10円

保塚センターに集合し、元
洲江公園で開催する「光の祭
典」会場までウォーキングを
します。現地でゆっくり祭典
を楽しむ時間も設けていま
す。

お肌しっとりミツロウクリーム作り



【日時】12/9(火)
午後1時30分～3時
【対象】16歳以上の方
【料金】2,400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】12/10(水)
午前10時30分～11時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】550円

夜のゆったり初級ピラティス



【日時】12/10(水)
午後7時30分～8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】740円

はつらつ教室(抽選)

※抽選受付期間は11/11(火)～11/27(木)



【日時】12/11(木)
午後1時30分～3時
【対象】65歳以上の足立区民で、要介護
の認定を受けていない方
【料金】無料

当日受付

みんなの囲碁・将棋ひろば



【日時】11/1(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

囲碁と将棋を通じた交流
の場です。
初心者でも大丈夫！ボラ
ンティアスタッフが丁寧に
指導してくれます。

見守り学習室



【日時】11/2(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

ふらっとカフェ



【日時】11/3(祝・月)
午後2時30分～3時45分
11/5(水)
午前10時40分～正午
【対象】どなたでも
【料金】無料

保塚おもちゃの病院



【日時】11/17(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)

人権 DVD 上映会



【日時】11/26(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

サークルお試し見学会
保塚ヨーガサークル



【日時】11/28(金)
午後7時～8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】無料

保塚地域学習センター登
録団体「保塚ヨーガサー
クル」のお試し見学会です。
事前の予約なしで気軽に
サークル活動を体験するこ
とができます。

「新」講座予約システムについて

10/26(日)受付開始講座から、
「新」講座予約システムで受付が
始まります。

くわしくは足立区ホームペ
ジ等でお知らせいたします。



シネマティックアートプロジェクト

第5回

ほっかシネマひろば
「私を野球に連れてって」(93分)

当日受付・費用無料

11/8(祝・月)午後1時30分～3時15分

11月のシネマひろばは「私を野球に連れてって」。メジャーリーグでお
馴染みの歌をタイトルに、フランク・シナトラ&ジーン・ケリーが歌い踊
る野球ミュージカルです。どなたでもご鑑賞いただけます。





「ぷち」プログラム 11月の体験会情報



参加費
無料

子育てや仕事に追われるパパ・ママに向けた、親子で気軽に「運動・スポーツ」「芸術・カルチャー」「読書」を楽しめる機会が「ぷち」プログラムです。日々の生活を豊かに彩る体験会の情報をお届けします。

当日
申込

お気軽にご参加ください。

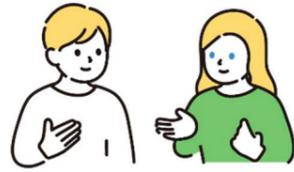
センター開催 プログラム

●図書館で

パパ・ママの英会話体験会

【日時】11/14(金)

- 1) 午後5時～5時20分
- 2) 午後5時30分～5時50分



●図書館で文化体験

パパ・ママのアロマ体験会

【日時】11/19(水)

- 1) 午後6時～6時20分
- 2) 午後6時30分～6時50分

●図書館で文化体験

パパ・ママのバスボム体験会

【日時】11/22(土)

- 1) 午後6時～6時20分
- 2) 午後6時30分～6時50分

●おはなし会でママビクス体験

【日時】11/23(祝・日)

- 1) 午後2時40分～2時55分
 - 2) 午後3時35分～3時50分
- ※おはなし会は午後3時～3時30分

センター外でも開催!

出張 プログラム

●生物園で文化体験

パパ・ママのバスボム体験会

【日時】11/2(日)

午後1時30分～3時30分

【会場】足立区生物園(保木間 2-17-1)



バスボム体験会
※昨年の様子です

●本が好きな人のための工作

ブックカバーを作ろう

【日時】11/12(水)

午後3時30分～4時30分頃

【会場】珍来 六町店(六町 4-4-14)
※「六町駅前商店会 resk」イベント
「駄菓子屋 irodori@珍来」に出展
(大学生中心で運営する居場所イベント)



シールを貼って、
絵を描いて、
自分だけの
ブックカバーを
作ります。



●総合スポーツセンターで文化体験

パパ・ママのアロマ体験会

【日時】11/13(木)

午後4時～6時

【会場】足立区総合スポーツセンター
(東保木間 2-27-1)

●おはなし会と英会話体験

【日時】11/22(土)

午前11時10分～午後1時頃

【会場】六町公園(六町 4-1-3)
※「六町駅前商店会 resk」イベント
「青空カフェ」に出展

LINEでも「ぷち」
プログラムの情報
を発信しています



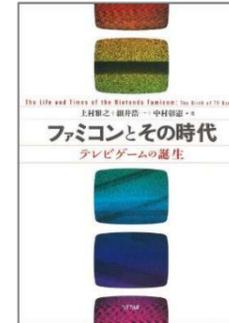
保塚 図書館 より

保塚図書館は開館 40 周年です

40年間にこんな本がありました

保塚図書館は1985年に開館し、今年で40周年を迎えることができました。そこで今回は保塚図書館と同世代のスタッフが、1985年から2025年に発行された本を6冊ピックアップしてご紹介。すべて保塚図書館に所蔵があるので、図書館でお手にとってご覧ください(貸出中の場合はご予約をお願いいたします)。

1985年



『ファミコンとその時代』 上村雅之、細井浩一、中村彰憲 著/NTT出版

ファミコンゲーム「スーパーマリオブラザーズ」が発売されたのは1985年。一斉を風靡したゲーム機・ファミリーコンピュータの開発からブームの終焉までを開発責任者たちが記した1冊。

1985



『ももこのおもしろ健康手帖』
さくらももこ 著/幻冬舎
漫画家のさくらももこはエッセイストとしても人気を博し、91年～99年のベストセラーランキングでは毎年名を連ねています(トーハン調べ)。健康にも関心が高く、さまざまな健康法にチャレンジした本も著しています。

1991
～
1999

『働く現場をみてみよう! わたしたちが寝ている時間の仕事』 パーソルキャリア株式会社“はたらく”を考えるワークショップ推進チーム 監修/保育社

2001年にディズニーシーが開園。わたしたちをワクワクさせてくれるテーマパークには、深夜も働いている人たちがいます。夜に働くさまざまな職業の現場を覗いてみませんか。



2001



『平成金沢城まるごとガイド』
北國新聞社出版局・北國総合研究所 企画・編集/
北國新聞社
金沢城について調べるときにまず読みたい入門書。2015年に北陸新幹線が開業し、観光・アクセスに大きな効果をもたらしています。金沢城は今年3月から二の丸御殿の復元工事が始まっています。

2015

『日本漫画史』 細木原青起 著/岩波書店

「劇場版『鬼滅の刃』無限列車編」が2020年に日本の歴代興行収入ランキングの首位に立ち、その後も『ONE PIECE』『名探偵コナン』など、漫画原作の映画がヒットしています。日本の漫画の歴史と変遷をたどる100年前の書籍が復刻。



2020



『大ピンチずかん3』
鈴木のりたけ 作/小学館
子どもにも大人にも大人気な『大ピンチずかん』シリーズの最新作が今年4月に発売。クスツと笑えるピンチの数々。これを読めば不測の事態に強くなれるかも?

2025

2025年

この先の世の中はどうなる?
次ページでは未来を予測する本を紹介します▶▶▶

これからの未来を予測する4冊

これからの日本、世界、地球や社会はどうなっていくのかを分析・深掘りしています。

2025年

『2040年の未来予測』

成毛眞 著/日経 BP

2040年の世の中はどうなっているのでしょうか。技術の進歩や少子高齢化が経済や暮らしにもたらす影響、避けては通れない天災が起こるとどうなるのか……悲劇を避け、対処する力を身につけるために読みたい1冊。



2040

2050

『未来の年表 業界大変化』

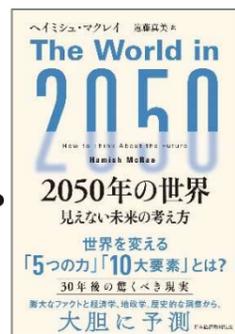
河合雅司 著/講談社

『未来の年表』シリーズ5冊目。人口減少が進むと物流、農業、鉄道等すべての業界に影響が及び、わたしたちの生活も変化が避けられません。人口減少社会に打ち克つための「戦略的に縮む成長モデル」は必見です。



2XXX

????年



『2050年の世界』

ヘイミシュ・マクレイ 著 / 遠藤真美 訳/日経 BP 日本経済新聞出版

イギリスのジャーナリストが事実と学術に基づき2050年の世界を分析。人口、環境、金融、政治の変化や、国別の未来を洞察します。

『宇宙の終わりってどうなるの?』

佐藤勝彦 監修/誠文堂新光社

宇宙の終わりは膨張する? 収縮する? 引き裂かれる? 地球の海は蒸発して、灼熱の星になる? 気の遠くなるような未来に太陽系や宇宙に何が起こるのか、現在考えられている説をやさしく解説。



11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

●ピッコロらんど「栄養講座」

ラクして楽しくベジタベライフ! 管理栄養士さんより野菜を食べるメリット、子どもの野菜摂取について簡単レシピをご紹介します。

【日時】12日(水) 午前10時30分~11時30分

【対象】就学前の子どもと保護者
【申込】当日直接お越しください。

平野児童館 03-3884-7765

●すくすくひろば「ミニうどん会」

みんなでぜひ参加してね!

【日時】13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

●オセロ会

いろいろな人とオセロ対戦しよう!

【日時】15日(土) 午前10時~11時30分

【対象】小学生の方
【申込】窓口にて当日受付

花保児童館 03-3884-1229

●かえるっこクラブ「親子リズム体操」

石場先生が作り出すリズムに乗って、みんなでウキウキエクササイズ!

【日時】18日(火) 午前10時15分~11時30分頃

【対象】就学前の子どもと保護者
【申込】当日午前10時から窓口で受付開始

11月のほつかとしゃかんのイベント

●雑誌リサイクル (区内在住の方・ひとり2冊まで)

【日時】11月2日(日) (初日)午前10時~午後8時 (翌日から)午前9時~午後8時
図書館での役目を終えた雑誌を差し上げます。なくなり次第終了、または11月10日(月)まで。付録の提供はありません。

●おはなし会 (4歳~小学生向け)

【日時】11月16日(日) 午後3時~3時30分
【申込】当日直接教養室へお越しください。
【定員】18名

●あかちゃんおはなし会 (0~3歳向け)

【日時】11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】当日直接教養室へお越しください。
【定員】各回12組
絵本の読み語りや手遊び、パネルシアターで楽しいひととき♪

●秋の読書週間スペシャルおはなし会 (4歳~小学生向け)

【日時】11月2日(日) 午後3時~4時
【申込】当日直接教養室へお越しください。
【定員】18名

●英語おはなし会 (4歳~小学生向け)

【日時】11月23日(祝・日) 午後3時~3時30分
【申込】当日直接教養室へお越しください。
【定員】18名

●ほつかミニ図書館 (どなたでも・出入り自由)

【日時】11月30日(日) 午後1時~3時30分
【申込】当日直接教養室へお越しください。
【定員】65名程度
落語の本が勢ぞろい! 保塚寄席とあわせてお楽しみください。
(保塚寄席の詳細は3・4ページをご覧ください)

生物園のお知らせ 03-3884-5577

▶HP



●夜間特別開園 in 光の祭典

元洲江公園で毎年開催される足立区冬の風物詩「光の祭典」に伴い、点灯期間の毎週土日は生物園で夜間開園を実施します! 生物園で夜の生きものを観察してみませんか?

【日時】11月29日(土)~12月21日(日) ※左記期間中の土日のみ開催 午後5時~9時

【対象】どなたでも ※小学生以下の子どもは保護者同伴
【費用】入園料のみ
※日中(午後4時まで)に来園された方は再入園可



今年もイルミに合わせて夜間開園!

11月4日(火)~11月9日(日)は特別整理期間のため保塚図書館は休館いたします。

(返却ポストに資料を返却することはできません)



足立児童文化サークル
「木の芽会」創作童話



「あきいろさがし」

文・絵 村田和美

わたしは、みのりというなまえの6さいのおんなのこ。あきがちかづく
「みのりのあき」「みのりのあき」とテレビやラジオからながれてくるけど「わ
たしのあき？ え〜どこが？」とおもってしまう。

でも、「みのりのあき」といわれるとなんだかワクワクしてきて、おさんぽ
いくことにしたの。すると、おかあさんが「おさんぽいくならあきのいろを5
つさがしてきてね」といったの。ポシェットには、なかよしのぬいぐるみの
ハリーとキャラメル1はこ、メモがみ、えんぴつ、キズテープをいれてあき
いろさがしにしゅっぱつ！ハリネズミのハリーは、みのりのはなしをきいて
くれるし、手の中でフワフワきもちいい！でもこわいことがあったら、ハリ
を出してまもってくれるとおもう。

いえをでると、となりのいえのかきのみ
を見つけ、メモがみに「オレンジいろのか
き」とかいた。いつものこうえんについたら、あかまんまのくさをみつけ「ピンクい
ろのあかまんま」とかいた。ままごとした
いなあ。かしのきのしたにくるとドングリ
がいっぱいおちていたので「ちゃいろのど
んぐり」とかき2つドングリをポシェット
にいれた。くさはらであかとんぼをみつけ
て「あかいろのあかとんぼ」とかいた。



えんぴつのさきでトンボの目をまわそうとしていると、さんぽ中の大きな
犬がやってきた。みのりは、ドキドキしてポシェットの中からハリーを出し
てギュッとにぎりしめたの。犬がしっぽをふってちかづいてきたので、おも
わずハリーをおとしてしまった。すると犬はハリーをみつけてガブリとかん
でしまったの。でも、すぐにはなして行ってしまった。みのりは、ベンチにす
わりハリーに「ごめんね、こわくて手をはなしちゃって！いたかったでしょ
う」といってなでると、かみあとがあったのでキズテープをはってあげたの。
そしてキャラメルをたべるとゆうき100ばい、ドキドキがどこかにとんでい
った。

だけどなんで犬はハリーをすぐにおとしたんだらう？もしかしたらハリ
を出してまもってくれたのかな？とおもった。

ベンチのすきまを見るとおちばが見えたから「きいろのおちば」とかいた。
これでやくそくしていた5つのいろが見つかった。うれしくなってもう1つ
キャラメルを口にいれてとんでかえったわ。

いえにつき、すぐにみのりは「おかあさん！ハリー
が犬にかまれたの」というとおかあさんは、みのりの
あたまから足までさわ「あーよかった！」といっ
てからハリーのキズテープをとり見てくれた。おかあ
さんが「おふろにいれたらすぐなおるからだいじょう
ぶよ」というのでほっとした。メモをみせながら
1.オレンジいろのかき 2.ピンクいろのあかまんま
3.ちゃいろのドングリ 4.あかいろのあかとんぼ
5.きいろのおちばとはなししたの。おかあさんが「すご
い！みのりのあきだね」といってわらった。

わたしはやっぱりあきがすき！わたし、うれしくて
キャラメルをおかあさんにあげ、ふたりでたべたの。

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

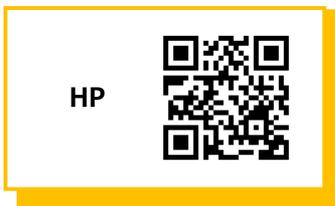
※当センターの駐車スペースは6台と大変少ないため、お越しの際には、公共の交通機関をご利用ください。
 地図上の **P** は近隣の有料駐車場です。



休館日

- 保塚地域学習センター 11月9日(日)
- 保塚図書館 11月4日(火)~9日(日)
11月28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、年に一度のアーティストイベント「色あそびコラボ展」の情報をお届けします。



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。



Go For 90th → 100th

