

# コミュニケーション



2  
2026

＼ここだけのあそびがもりだくさん／



2/14(土) たのしいイベントをやるよ！

## ほつかであそぼう with 淵高生



関連記事は 2 ページへ

＼たのしくまじめに会議中／



保塚地域学習センター  
キャラクター  
ほつかちょう



保塚図書館キャラクター  
Dr. ホツカ



## 地域交流



## 淵江高校 × 学習センター × 図書館

保塚センターと都立淵江高校がタッグを組んでのコラボイベントは、今年で3回目！  
今回は全世代対象、地域のどなたでも参加できる楽しい催しを企画しました。



巨大すごろくをみんなで考案



おはなし会の練習中

### 今年もボランティアでつながるイベント、やります

淵江高校ボランティアサポートチーム、通称「ボラサポ」が先頭に立ってイベントを企画！  
今年のメンバーに加え、昨年のイベントを運営したメンバーが、「イベントをきっかけに趣味が増えた」「昨年携わって楽しかったから」と嬉しい理由で再び参加してくれることになりました。自分の足で歩いて進む巨大すごろく、木でできた棒を投げ、ピンを倒して遊ぶモルック、高校生がパネルシアターやエプロンシアターを演じるスペシャルおはなし会、昨年好評だったなぞときも登場します。ぜひ遊びに来てください。

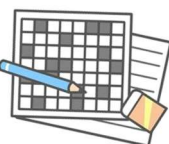
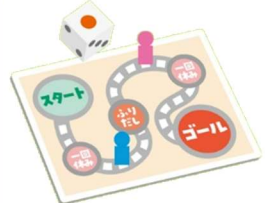
2/14(土)  
開催

ふちこうせい  
ほっかであそぼう with 淵高生  
2026

時間：午後1時30分～3時30分 / 対象：どなたでも

会場：保塚地域学習センター 第1・2学習室 / 費用：無料

①歩いて進もう！  
巨大すごろく



②昨年好評の  
なぞとき

③手軽にスポーツ  
モルック



④高校生と一緒に  
ラジオ体操 (午後1時30分から)

⑤高校生による  
おはなし会 午後3時～3時30分



## サークル INTERVIEW

## 保塚ヨーガサークル・モダンバレエ・アリスの会

保塚地域学習センターで活動中のたくさんのサークルのなかから、2月・3月に体験会を行う「保塚ヨーガサークル」と「モダンバレエ・アリスの会」のみなさんにインタビューを行いました。

### 保塚ヨーガサークルについて

保塚地域学習センターが誕生した当初に行われていたヨガ講座の参加者同士でサークルを設立。金曜の夜に溜まった疲れを解消することを目的に発足しました。現在も変わらず金曜の夜に活動しています。

### サークルの魅力と読者へのメッセージ

落ち着いた照明と音楽に包まれながらヨガを行うことで心と身体をリフレッシュすることができます。また、会員の皆さんもいい人ばかりですぐに仲良くなれますよ！ぜひ一緒に「ヨガ」をしませんか？



リラックスしながら疲れを解消します

### 保塚ヨーガサークル サークル体験 心と身体を調える 夜のヨーガサークル体験

日時 2月20日(金) 午後7時～8時30分  
参加費 10円(保険料)  
定員 15名  
対象 16歳以上

当日は呼吸と動作を合わせながら心と身体を調えるハタヨーガを体験できます！



練習したらこんなことまでできちゃう！

### モダンバレエ・アリスの会について

40年ほど前に足立区で開催されていた親子体操教室の受講生が、「講座終了後も続けたい！」と保塚地域学習センターで発足。3世代でサークルに関わっている方もいらっしゃいます。

### サークルの魅力と読者へのメッセージ

踊りだけではなく、ごあいさつをはじめとする「コミュニケーション」を大切にしています。大きい子も小さい子もパパもママも仲良しなサークルです。「モダンバレエ・アリスの会」は心と身体を育てることを一番大切にしています。運動が苦手、人前に出るのが苦手というお子様もぜひ遊びにいらしてください！

### モダンバレエ・アリスの会 サークル体験 子どもモダンバレエ サークル体験(2日制)

日時 2月21日、3月7日 いずれも土曜日 午後1時～2時  
参加費 20円(保険料)  
定員 15名  
対象 3歳～小学2年生

当日は柔軟運動やステップ、トレーニングなどを行います♪





# 講座情報 (1/26(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。



### 動いて楽しくリフレッシュ 産後ママのためのママピクス



【日時】2/21(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  
**※当日受付・当日支払 OK です。**

### 子どもモダンバレエサークル体験 (2 日制)



【日時】2/21(土)、3/7(土)  
 午後 1 時～2 時  
 【対象】3 歳～小学 2 年生  
 【料金】20 円  
**※センター登録団体「アリスの会」の  
 サークル体験です。**

### 【抽選】保塚こども プログラミング体験



【日時】3/1(日)  
 午後 3 時～4 時 30 分  
 【対象】小学生  
 【料金】無料  
**※2/15(日)までにお申し込みをお願いいた  
 します。抽選後、順次結果をお伝えします。**

### 赤ちゃん和ドレミファリトミック



【日時】3/4(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

### 骨盤底筋ケアもできる 産後リフレッシュヨガ



【日時】3/19(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。**

### 心と身体を調える 夜のヨーガサークル体験



【日時】2/20(金)  
 午後 7 時～8 時 30 分  
 【対象】16 歳以上の方  
 【料金】10 円  
**※センター登録団体「保塚ヨーガ  
 サークル」のサークル体験です。**

初心者の方でも呼吸と動  
 作の連動を意識することで  
 ポーズに集中しやすくなり、  
 ヨガの深いリラクゼーショ  
 ン効果を体感できます。

### 初心者でも簡単 楽しく学べる ミツロウアロマリップ作り



【日時】2/25(水)  
 午前 10 時 30 分～正午  
 【対象】16 歳以上の方  
 【料金】1,860 円

### 等潤病院の先生から学ぶ 生活習慣病の防ぎ方(講義&体操)



【日時】2/27(金)  
 午後 2 時～3 時 30 分  
 【対象】16 歳以上の方  
 【料金】無料

### 健康講座 よく眠れていますか？ 「睡眠」の知恵袋



【日時】2/28(土)  
 午後 1 時 30 分～3 時  
 【対象】16 歳以上の方  
 【料金】無料

心身の健康と深い関わり  
 のある睡眠について考えて  
 みませんか。  
 「明治安田」の方を講師に  
 迎え、睡眠と健康に関する講  
 義を行います。

### 楽しくゆるトレ教室 **開催中止**



【日時】3/2(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

### 夜のゆったり初級ピラティス



【日時】3/4(水)・18(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】3/5(木)・23(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

## 大人向け

勉強も運動も色々やってみよう！



### アンガーマネジメント 組織内で使える怒りのコントロール



【日時】2/18(水)  
 午後 7 時 30 分～8 時 45 分  
 【対象】18 歳以上の方  
 【料金】無料

怒りの感情と向き合う心  
 理トレーニングであるアン  
 ガーマネジメントを学びま  
 す。センタースタッフも参加  
 するオープン型研修で、一般  
 の方も受講できます。

### 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】3/11(水)  
 午前 10 時 30 分～11 時 30 分  
 【対象】16 歳以上の方  
 【料金】550 円

3 月の  
 「はつらつ教室」は  
 お休みです。



講座情報は  
 次のページに  
 続きます。





## 当日 受付講座

ぜひ気軽にお越しください。



### 見守り学習室



【日時】2/1(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】2/2(月)  
午後 2 時 30 分～3 時 45 分  
2/4(水)  
午前 10 時 40 分～正午  
【対象】どなたでも  
【料金】無料



2月は“ぱく増し”月間♪

# たんぱく質 足りてる？

## 1 日 60g 食べて 元気なカラダを作ろう！

足立区では、65 歳以上の高齢者が体重や筋肉を維持して元気に過ごせるように、たんぱく質を含む食品を普段の食事に増して摂ること＝「ぱく増し」事業を推進しています。1 日 60g 以上を目安にたんぱく質を摂取することが推奨されていますが、たんぱく質は私たちになにをもたらしてくれるのでしょうか？



## そもそもたんぱく質の効果は？

身体に良くてよく聞くけど、くわしいことは知らな～い！

### 身体組織をつくる

筋肉だけでなく、皮膚や骨、血管、爪、髪といった組織を作るはたらきがあります。

### ホルモン・酵素をつくる

代謝に必要な酵素や、消化器官や脳神経に必要なホルモン、血液や免疫機能に関わる物質を作るはたらきがあります。

### エネルギー源になる

筋肉や臓器などを維持するためのエネルギーとなります。筋肉を増やすと代謝が上がり、やせやすくなります。

### らくらくフィット

かる～い運動で健康生活 お試し体験会



【日時】2/4(水)  
午前 10 時 30 分～11 時 10 分  
【対象】16 歳以上の方  
【料金】無料

保塚地域学習センターで水曜日に定期開催している「らくらくフィット」の無料体験会です。ステップ台などを使って無理のない軽運動を行います。運動が苦手な方、月 1 回の「ゆるトレ教室」や「ひめトレ®エクササイズ」に参加しているけれど運動習慣をちょっと増やしたい方、この機会にぜひお試しください！



### みんなの囲碁・将棋ひろば



【日時】2/7(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

### 保塚おもちゃの病院



【日時】2/16(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】2/25(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

## シネマティックアートプロジェクト

第 8 回

### ほっかシネマひろば

「雨に唄えば」(102 分) 1952 年・アメリカ

2/1(日) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分

無声映画がトーキー映画に移り変わる時代を背景に、映画スターと新進女優の恋物語に撮影所の内幕を絡めた、コメディ・ミュージカル映画の傑作です。



当日受付・参加費無料

## たんぱく質が不足するとどうなるの？

身体にあらわれるサインを見落としたいくない！

筋力低下

疲れやすくなる

集中力低下

髪・爪・肌の不調

たんぱく質の摂取量が減ると、筋肉量が低下し代謝が落ちるため、疲れやすい身体になります。エネルギーも消費しづらくなるので、ダイエット中の方はリバウンドのリスクも。爪の割れ、抜け毛・切れ毛、肌荒れも要注意です。その他にも貧血、肩こりや腰痛、不眠など様々な不調が出てきます。

意識してたんぱく質を摂取しよう！  
次のページでたんぱく質の摂れるレシピ本を紹介しています♪



図書館ページへ

### <参考資料>

- ・足立区ホームページ「『ぱく増し』は高齢者の味方！ 65 歳からのたんぱく増し生活 肉も魚も食べよう」<https://www.city.adachi.tokyo.jp/care-s/pakumasi.html>
- ・工藤孝文／監修，食のスタジオ／編『たんぱく質がしっかりとれるおかず 300 品』ワン・パブリッシング，2023 年。
- ・中嶋洋子／監修『栄養の教科書』新星出版社，2016 年。
- ・藤田聡／監修『タンパク質データ BOOK』朝日新聞出版，2018 年。



# ぱくぱくたんぱく質 を食べようwith 図書館

たんぱく質を1日60g摂取すると身体に良いというけれど、どんな食材に多くたんぱく質が含まれるのか、献立にどのくらい含まれているのか、目安がほしいところ。ここでは1品あたりのたんぱく質含有量が記載されているレシピ本を紹介しします。



## 『たんぱく質しっかりおかず』牧野直子／著、池田書店

保塚図書館にある料理本のレシピが多く材料集めのハードルが低いので、手軽に挑戦できます。特別な調味料を買う必要のない

※保塚図書館にあります | 14 番の本棚 ラベル : 596/紫/健康

例えばこんな料理／



ゆで卵の肉巻き焼き  
2人分で卵3つ  
たんぱく質 23.1g



## 『ずばらやせ！ 瞬食ダイエットつくりおき&スピード 10分おかず 152』松田リエ／著、主婦と生活社

ビタミンB群を摂取することでも意識したダイエット向けの料理本です。巻頭にはダイエット効果を上げるコツも載っておりモチベーションが上がります。10分前後で作ることが出来るレシピばかりなので、帰宅後にすぐ作れます。

※保塚図書館にはありません | 予約をしてください



例えばこんな料理／

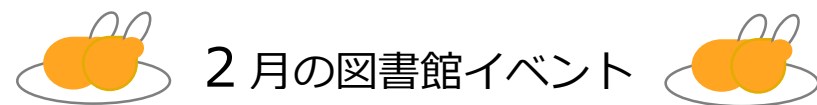


鶏肉と長ねぎの塩焼き  
レシピの分量の1/4  
でたんぱく質 18.8g

## 『朝つめるだけ！ たんぱく質のお弁当 378 決定版』阪下千恵／著、藤田聡／監修、新星出版社

お弁当を食べるときも、意識してたんぱく質を摂取したい方におすすめです。レシピが豊富なので、きっとお気に入りの献立が見つかります。冷凍・冷蔵保存ができるレシピがたくさんあるのも嬉しいポイント。

※保塚図書館にはありません | 予約をしてください



### ●おはなし会 (4歳～小学生向け)

【日時】2月1・8・15日(日) 午後3時～3時30分  
【場所】学習センター2階 教養室

### ●英語おはなし会 (4歳～小学生向け)

【日時】2月22日(日) 午後3時～3時30分  
【場所】学習センター2階 教養室

### ●あかちゃんおはなし会 (0～3歳向け)

【日時】2月25日(水)  
①午前10時30分～10時50分  
②午前11時～11時20分

【場所】学習センター2階 教養室  
【定員】各回12組 ※予約不要 当日受付  
同じ時間帯に、おとなりのキッズルームであかちゃんサロンを実施中。あかちゃんと保護者の方たちの交流の場としてご活用ください。

## 2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 03-3884-1229

#### ●節分 豆まき(悠々館共催)

みんなの力を合わせて鬼を退治しよう。素敵なプレゼントもあるよ！

【日時】2月3日(火)

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】当日午前10時～11時まで受付

平野児童館 03-3884-7765

#### ●すくすくひろば「出前保育」

保育園の先生が来てくれます。ぜひ参加してね！

【日時】2月12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

花保児童館 03-3884-1229

#### ●おひなさま工作

パパ、ママと一緒にひなさま飾りを作ろう！

【日時】2月17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

南花畑児童館 03-3859-9868

#### ●なんばた 春のまつり

もちつきをしてつくたてのおもちをたべよう。ゲームもできるよ。

【日時】2月28日(土)

午後0時30分～2時(午後0時15分からオープニングパフォーマンスを行います)

【対象】0歳～18歳の方

【申込】窓口にて当日受付

※受付時間は正午～午後1時30分

### 生物園のお知らせ 03-3884-5577

▶HP



#### ●移動動物園

東武動物公園とのコラボレーション企画！生物園では普段見ることができない生きものを観察することができます。

【日時】2月1日(日)

①午前10時30分～正午 ②午後1時30分～3時30分

【対象】どなたでも ※就学前の子どもは保護者同伴

【費用】無料(別途入園料)

【申込】不要



アルパカとの記念撮影ができるよ。



足立児童文化サークル  
「木の芽会」創作童話



## 「にじに向かって 3」

文・絵 東京利恵

<前回のあらすじ>

小学 3 年生のさらちゃんは、おばあちゃんにじゅもんで作ってもらった羽のあるブランコにのって、にじの向こうを目指します。高く上ってにじの橋までたどり着きますが、大きくゆれたひょうしに、ブランコの片方のひもが切れてしまいました。

ひもがちぎれた方の羽は、ひらひらと、下へまい落ちていきました。

さらちゃんは、両手でひもにひっしにつかまります。足は、ぶらぶらと ちゅうにういてしまいました。

けれども、一つだけの羽では、さらちゃんの体重をささえきれず、ひもは、下の方へとずりずりと下がり始めました。

「うわー。落ちちゃう。助けてえーっ」

さらちゃんがつかまっているひもは、どんどん、どんどん、下の方へとスピードを上げて落ちていきます。

「あらま、たいへんっ。でもだいじょうぶ。おばあちゃんが、ちゃんと受けとめてあげるから」

さらちゃんは、こわくて目をつぶっていましたが、おばあちゃんの声がする方に、少しだけうす目をあけてみました。すると庭一面に、おばあちゃんのエプロンのハンモックが、広がっていました。

「ここをめざして、落ちてきなさい」



おばあちゃんの強い声が、下からひびいてきました。

その声がとどろいたとたん、ダンッダンッダンッと大きな音をたてて、さらちゃんと羽とひもが次々と落ちました。

「あいたたたあ」

さらちゃんは、お尻をさすりながら体をおこしました。

「ああ、間に合ってよかったあ」

「おばあちゃん！」

さらちゃんは、おばあちゃんのところへかけよりました。

おばあちゃんの顔を見ると、なみだがあふれてきました。

「おばあちゃんが言ったとおり、だいじょうぶだったでしょ？ すこしはスリルがないと、ぼうけんではないのよ」

とおばあちゃんは、さらちゃんの頭をやさしくなでました。



パタパタパタ。遠くでスリッパの音がします。

「あれっ。またこんなところで二人して、ねてしまっているわ」

ママの声が、かすかに聞こえてきます。

あーあ、ママの声で目がさめちゃった。え？ さっきまでのにじの旅はゆめだった？

さらちゃんは、かた目をうっすらあけて見ました。

すると、おばあちゃんのウインクした顔が、目の前にありました。

そして、小さくなったパッチワークの羽を、さらちゃんのむねにそっとおきました。

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 2月9日(月)

■保塚図書館 2月9日(月)・27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

HP



Instagram



HOTSUKAGAKUSHU

LINE



Facebook



次号は、防災意識を高めるイベントを特集予定です。もしものことをみんなで考えてみませんか。



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。