

# コミュニケーション



3  
2026

3/8(日) 防災についてみんなで考えよう

## 防災×多様性ワークショップ開催！

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  
ほつかちょう



この黄色い  
お花はミモザ♪

ミモザは3/8 国  
際女性デーのシ  
ンボルとも言え  
る花であります



保塚図書館キャラクター  
Dr. ホツカ

防災、避難所について知ろう、考えよう  
**防災×多様性ワークショップ**  
 @保塚地域学習センター

2026  
**3.8**  
 SUN

3月8日は国連によって女性の社会的、経済的、文化的、政治的な成果を称える日として制定された「国際女性デー」。2023年からこの日にちなんだイベントを継続して開催しているのが足立区女性団体連合会です。4回目となる今回は保塚地域学習センターも連携し、男女の共通課題である「防災」をテーマに、防災における多様性について考える講演会・ワークショップを開催します。

**講演会** 午前10時～正午 **無料** 防災グッズ差し上げます  
 保塚センター2階 レクリエーションホール

**「地区防災計画と能登半島地震から学んだこと」**  
 足立区 危機管理部 防災戦略課

防災戦略課の職員が保塚地域の災害対策を解説する他、石川県に派遣された際の避難所の様子やトイレ対策、女性防災士の必要性など、避難所のリアルについてお話しします。



※写真はイメージです。

**「多様な視点で災害に備える」**  
 あだち女性防災士会・あだち防災リーダー 片野和恵

女性が避難する際など、女性がリーダーとして防災に関わる必要性についての講演を行います。講演後はグループディスカッションや質疑応答、抽選会も予定しています。



片野和恵氏

**ワークショップ 「生け花体験」** 親子で日本文化を体験するワークショップも開催！

時間 午後2時～4時 会場 2階学習室 定員 10組  
 対象 外国にルーツを持つ小学生と保護者 費用 無料  
 申込 下記申込先またはメール(hotsuka@grandio.co.jp)で受付中  
 ※メール申込の際は、親子の名前、電話番号、子どもの学年を記入。



田中一秀先生

**「足立区女性団体連合会」とは？**  
 足立区女性団体連合会は、誰もが性別にかかわらず自分らしく生きることができる「ジェンダー平等(男女共同参画)社会」の実現を目指し、公益活動や健康、文化、芸術、学習、ものづくりを通して男女共同参画の推進に資する活動を行っています。毎年6月にふぉ～らむ、11月にL・フェスタを区と共催で開催する他、3月には地域団体と連携して国際女性デーにちなんだイベントを区内で開催しています。  
 足立区女性団体連合会連絡先：足立区男女参画プラザ 03-3880-5222

**避難訓練にご参加ください！**  
**地震体験 と 煙体験 も予定**

どなたでも参加できます

【日時】3月12日(木) 午後3時～4時頃  
 【場所】保塚センター中庭

保塚センターでは年3回避難訓練を行っています。今回は地震体験車「震太くん」による「地震体験」と、火災に巻き込まれた際の「煙体験」も行います。どなたでもご参加いただけますので、この機会に災害に備えた心構えを育てましょう。ぜひご利用ください。

※雨天など荒天時、地震体験と煙体験は中止する場合があります。




地震体験車「震太くん」

**令和8年4月から保塚センターの休館日が変わります！**

今までの第2月曜日から原則 **第3月曜日休館**へ

※5月・11月は第3日曜日、令和8年7月・9月は祝日の関係で第3火曜日が休館となります。

保塚センターの休館日が、第2月曜日から第3月曜日に変更となります。近隣の施設と合わせて開館・休館が片寄りなく区内に広がりますので、お問い合わせ・お支払い等がより便利になります。

第2月曜日休館	第3月曜日休館
生涯学習センター	伊興地域学習センター
佐野地域学習センター	梅田地域学習センター
鹿浜地域学習センター	興本地域学習センター
新田地域学習センター	江北地域学習センター
竹の塚地域学習センター	東和地域学習センター
中央本町地域学習センター	舎人地域学習センター
花畑地域学習センター	保塚地域学習センター
総合スポーツセンター	スイムスポーツセンター
東綾瀬公園温水プール	千住温水プール
ギャラクシティ	千住スポーツ公園

※防災点検・祝日等で休館日が変わる月もあります。各施設にお問い合わせください。

区内のスポーツ・学習施設の休館日は、大きく2つのグループに分かれています。



# 講座情報 (2/26(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

遊ぼう・動こう・触れあおう  
ファミリー体操



【日時】3/21(土)  
午前10時～11時  
【対象】2～4歳の子どもの保護者  
【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！

赤ちゃんとおどろみファリトミック



【日時】4/1(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】790円

骨盤底筋ケアもできる  
産後リフレッシュヨガ



【日時】4/16(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

※当日受付・当日支払OKです。

4月から同伴のお子様は「歩き始める前まで」と、対象を拡大しました。骨盤底筋ケアを中心としたヨガをぜひ体験してください。

親子で楽しめる講座  
がたくさん♪



## 大人向け

カメラマンが教える  
スマホで撮る印象的な写真のコツ



【日時】3/13(金)  
午後7時30分～9時  
【対象】16歳以上の方  
【料金】無料

スマホで印象的な写真を撮るコツを、カメラマンがレクチャーします。スマホの機能や構図の取り方など、すぐに役立つ知識をお伝えします。

みんなの歌声ひろば  
楽しく歌おう昭和歌謡



【日時】3/18(水)  
午後1時20分～3時  
【対象】16歳以上の方  
【料金】940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】3/31(火)  
午前10時30分～正午  
【対象】16歳以上の方  
【料金】2,950円

若返りの水とも呼ばれるハンガリーウォーターは、化粧水や入浴剤としてお使いいただけます。アルコール液の中にハーブを漬け込み熟成させて使います。

バランスボールで  
ゆる筋トレ体操(6日制)



【日時】4/2～6/18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

一日頑張ったカラダを癒やす  
夜のぐっすりヨガ



【日時】4/2(木)・27(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

太極拳(15日制)  
A:はじめて24式/B:じっくり48式



【日時】4/3～7/10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 16歳以上の初心者の方  
B 16歳以上の経験者の方  
【料金】8,400円

みんなと始める  
やさしい英会話(5日制)



【日時】4/3～6/5の第1・3・5金曜日  
(5/1を除く)  
午後7時15分～8時45分  
【対象】16歳以上の方  
【料金】7,450円

三味線講座 基礎編(5日制)



【日時】4/4～5/9の毎週土曜日  
(5/2を除く)  
午後5時45分～7時  
【対象】16歳以上の方  
【料金】8,000円

三味線講座 初級編(5日制)



【日時】4/4・18、5/9、6/6・20  
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】8,000円

楽しくゆるトレ教室



【日時】4/6(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】4/8(水)  
午前10時30分～11時30分  
【対象】16歳以上の方  
【料金】550円

ナイト・エクササイズ  
二の腕ダイエット(4日制)



【日時】4/8・22、5/13・27  
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

三味線講座 中級編(5日制)



【日時】4/11・25、5/16、6/13・27  
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】8,000円

ストレッチポール@講座  
ゆがみ改善ストレッチ(9日制)



戸次先生  
【日時】4/13~6/29の毎週月曜日  
(4/20、5/4、6/15を除く)  
午後1時30分~2時45分  
【対象】16歳以上の方  
【料金】5,850円

らくらくフィット  
かる〜い運動で健康生活(5日制)



【日時】4/15・29、5/20、6/3・17  
いずれも水曜日  
午前10時~11時10分  
【対象】16歳以上の方  
【料金】3,000円

夜のゆったり初級ピラティス



オオツ先生  
【日時】4/15(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

# 保塚 図書館 より

## 本に学ぶ地震のメカニズムと防災のコツ 明日に備えるための8冊

過去100~150年間隔で大規模な地震が発生してきた南海トラフ。今年には1946年の昭和南海地震から80年。いつまた巨大地震が起きてもおかしくないと言われています。あらためて、地震・災害の理解、備えについて考えてみませんか。

### 当日受付

サークルお試し見学会  
いきいきサークル



【日時】3/2(月)・16(月)  
午前10時~11時30分  
【対象】おおむね70歳以上の方  
【料金】無料

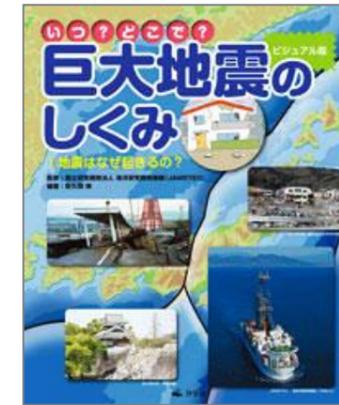
当センター登録団体「いきいきサークル」の体験会です。いつまでも元気でいるために、ストレッチ・リズム体操、やさしいトレーニングなど、楽しく身体を動かしています。

ふらっとカフェ



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

### 地震について 知る 4冊



『いつ?どこで?ビジュアル版 巨大地震のしくみ』  
佐久間博 編著 / 汐文社  
過去の巨大地震、地震が起こる仕組み、今後予測される巨大地震の被害想定、救命行動について、小学校中学年以上を対象にわかりやすく解説。全3冊。

みんなの囲碁・将棋ひろば



【日時】3/7(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

人権 DVD 上映会



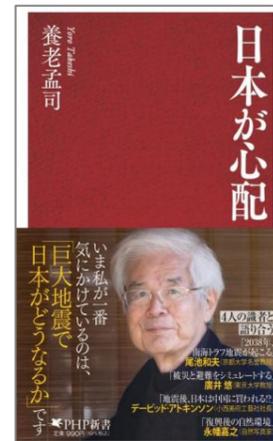
【日時】3/8(日)  
午前10時~午後6時  
1時間毎に上映  
(各回とも内容は同じです)  
【対象】どなたでも  
【料金】無料

保塚おもちゃの病院



トイ・ドクターズ  
【日時】3/16(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)

『日本が心配』  
養老孟司 著 / PHP 研究所  
南海トラフ地震発生時期の予測や被災のシミュレーション、復興後の経済や自然環境の変化について、解剖学者・養老孟司が専門家たちと対談。



『天変地異の地球学』  
藤岡換太郎 著 / 講談社  
地震や豪雨、火山噴火など、日本にはなぜ自然災害が集中するのか。地球科学を専門とする筆者が天変地異を紐解き、なぜ天変地異が起こるのかを考察します。



『地図で見る日本の地震』  
山川徹文 / 寒川旭 監修  
偕成社

これまでに起きた日本の地震を地域別に解説。人びとの日記や記録から、当時の様子がわかります。過去の地震を知り、防災の第一歩を踏み出しましょう。



紹介した本はすべて保塚図書館にあります(貸出中の場合は予約をしてください)。地震の本は背表紙の数字のラベルが 453 のコーナー、防災の本は 369.3 のコーナーをご覧ください。

### シネマティックアートプロジェクト

第9回  
ほっかシネマひろば  
「真昼の決闘」(84分) 1952年・アメリカ  
3/1(日) 午後1時30分~3時30分



のどかな町で結婚式を挙げたばかりの保安官のもとに、かつて逮捕した無法者が戻ってくるとの知らせが入ります。保安官は協力者を探しますが、町の住人は扉を閉ざし……。

当日受付・参加費無料

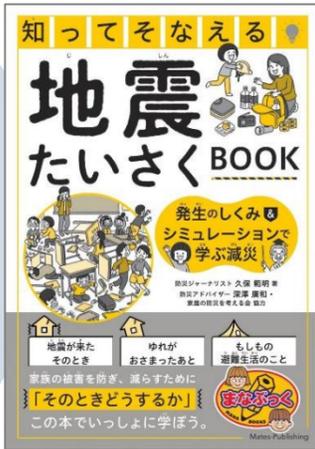
## 地震・災害に 備える 4冊

『あだち防災マップ&ガイド(2023)』  
足立区危機管理部総合防災対策室災  
害対策課 編集 / 足立区

足立区内の避難所の場所や、被害  
想定、避難の流れがわかります。足  
立区公式ホームページでも日本語  
版・外国語版が閲覧できます。

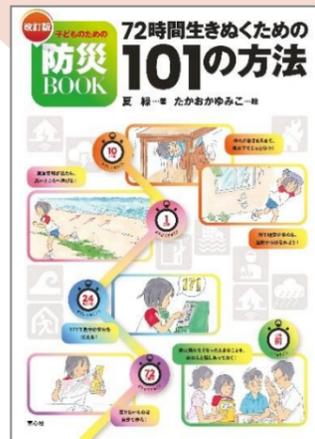


『知ってそなえる 地震たいさくBOOK』  
久保範明 著 / 深澤廣和・家庭の防  
災を考える会 協力 / メイツ出版  
地震が起きたとき、家にいたら？  
学校にいたら？ いつどこで被災するか  
は誰にもわかりません。あらゆる「もし  
も」をシミュレーションする手助けとな  
る、親子で読みたい1冊。



『防災イツモマニュアル』  
防災イツモプロジェクト 編  
寄藤文平 絵 / NPO 法人プラス  
・アーツ 監修 / ポプラ社  
水、トイレ、応急手当……特別な  
ことはなくても、いつもの暮らし  
で防災につながるヒントが満載。

『72時間生きぬくための101の方法』  
夏緑 著 / たかおかゆみこ 絵 / 童心社  
自分の命は自分で守る！ 助けが来る  
までの72時間に何ができるかを、豊富  
な写真とイラストで紹介。



## 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

#### ●エアースレチック

大型エアースレック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】3月11日(水)

午後3時～4時30分頃

【対象】小学生の方

【申込】当日午後2時45分から窓口で受付開始

平野児童館 03-3884-7765

#### ●おたのしみゲーム(児童部共催)

児童部のみなさんとゲームをして楽しみましょう。

【日時】3月14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(受付時間は午前10時～午後5時)

※締め切りは3月11日(水)

南花畑児童館 03-3859-9868

#### ●小学生工作 グラスデコ

窓ガラスなどに貼ってはがせるシールを作ります。

【日時】3月24日(火)

午後1時30分～4時

【対象】小学生の方

【申込】窓口にて当日受付

※電話での受付は行いません。

保塚児童館 03-3858-1876

#### ●卓球大会

みんなで楽しく卓球をします。優勝目指してがんば  
りましょう！

【日時】3月27日(金)

午後1時30分～4時30分

【対象】小学生～18歳の方

【申込】窓口にて事前受付

※参加人数に空きがあれば当日午後2時まで  
受付可

### ◆◆3月のほつかとしよかのイベント◆◆

#### ●おはなし会(4歳～小学生向け)

【日時】3/1(日)・8(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

#### ●本のとらばーゆ(リサイクル)(区内在住の方・ひとり2冊まで)

【日時】3/11日(水)

(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本を差し上げます。なくなり次第終  
了、または3/30(月)まで。付属物の提供はありません。

#### ●英語おはなし会(4歳～小学生向け)

【日時】3/22(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

#### ●雑誌リサイクル(区内在住の方・ひとり2冊まで)

【日時】3/2日(月)

(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3/10(火)まで。付属物の提供はありません。

#### ●ほつかミニ図書館 忍者になろう(どなたでも・出入り自由)

【日時】3/15(日) 午後1時～3時30分

【申込】当日直接学習室へお越しください。

【定員】65名程度

暗号を解読したり手裏剣を投げたり、楽しく修行して、巻物  
認定証をゲットしよう！ おすすめ本も借りられるよ。

#### ●あかちゃんおはなし会(0～3歳向け)

【日時】3/25(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

### 生物園のお知らせ 03-3884-5577

▶HP



#### ●昆虫標本教室

カブトムシの標本を作成しながら昆虫の特徴や標本の意義について学びま  
しょう。

【日時】3月20日(祝・金)

午後1時30分～3時

【対象】小学3～6年生の方

【定員】15名

【費用】1,000円(事前支払い、※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

※締め切りは3月10日(火)



カブトムシの標本作りに挑戦！





足立児童文化サークル  
「木の芽会」創作童話

## 「えんぴつくん」(6~7さいむけ)

作・六月のかえる  
絵・ミク

くろいふでばこの中で、みじかいえんぴつくんと ながいえんぴつくんが、なかよくならんでいました。ある日、みじかいえんぴつくんが いいました。

「キミは、ながくて とんがっていて かつこいいね。

ぼくはこんなに みじかい ちびただよ……」

それをきいた ながいえんぴつくんが いいました。

「ぼくは、キミが うらやましいよ。きのうなんて、『そ』が かけるように なっていただろ？」

みじかいえんぴつくんは、おもいだして いいました。

「そう！ ずっと わけがわからなくて、トゲトゲで いっぱいに なってただけだね」

「先生がさ、1、2、3で まるく すればいいよって、おしえてくれたんだ。

そしたら『そ』が かけたんだよー！ うれしかったなあ」

2人とも、いっしょになって よろこびました。

そして、ながいえんぴつくんが、とがったえんぴつの先をくるとまわしながら、つづけました。

「あと、『ん』がむずかしいよね」

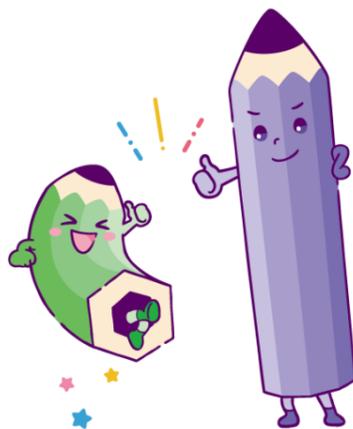
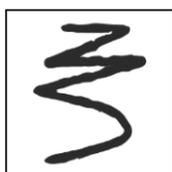
また、みじかいえんぴつくんが いいました。

「『ん』ね！！ なんかいはずめば、いいんだよってね」

「わかるわかるー」

2人は、こえをそろえて いいました。

そのときです、とつぜん えんぴつくんたちの あたまの上から大きなこえがしました。



「なにってるの！！ ひらがなくらい ちゃんとかけなくて、どうするのよ。なんどもれんしゅうして おぼえなくちゃ！ とんりのせきの、ピンクのえんぴつちゃんなんて、もうカタカナを かいていたんだから」

2人のはなしをきいていた ケシゴムちゃんが、こうふんしていいました。

「こんなことじゃ、みんなにおいていかれちゃう」

みじかいえんぴつくんと ながいえんぴつくんは、

かおを 見合わせました。

「だいじょうぶだいじょうぶ、できるときって、ひとりひとり ちがうからさ」

みじかいえんぴつくんが いいました。

「あせらない、あせらない」

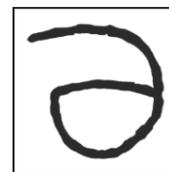
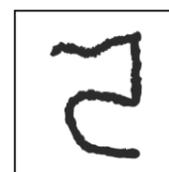
ながいえんぴつくんも いいます。

「そういえば、ケシゴムちゃん知ってる？ 『かず』も、はじめたんだよ」

みじかいえんぴつくんが いうと、ケシゴムちゃんが しんぱいそうに いいました。

「しってるわよ……。『5』と『6』が、かがみ文字よって

いつも先生に ちゅういされているの……」



みじかいえんぴつくんと ながいえんぴつくんは、ケシゴムちゃんに いいます。

「そして、なんといっても むずかしいのが……」

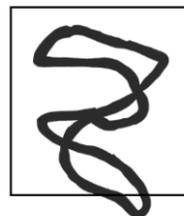
「『はちー』！！！」

3人とも、こえをそろえて いいました。

「だよね~！！」

ケシゴムちゃんも クスッと ふきだしてしまいました。

今日もふでばこの中では、えんぴつくんたちの たのしそうな声が きこえています。



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下さい。



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9日(月)

■保塚図書館 3月9日(月)・31日(火)

※令和8年4月より、原則第3月曜日が保塚センターの休館日となります(詳細はP3へ)

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



次号は保塚センターの2026年度  
の予定や、図書館に仲間入りする  
雑誌をご紹介します。新年度も保  
塚センターにお越しください!



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。