

# コミュニケーション



5  
2026

心も体も、ぐんぐん成長中!



親子サークル  
「ちびっこくらぶ」へようこそ😊

保塚図書館キャラクター  
Dr. ホツカ



保塚地域学習センター  
キャラクター  
ほつかちょう

「ちびっこくらぶ」のサークル体験情報は 2 ページへ

# 保塚 サークル 紹介

## ちびっこくらぶ (幼児あそび親子サークル)

今回紹介する「ちびっこくらぶ」は、1人で歩ける3歳までのお子様と保護者の、親子で参加するサークルです。

リズムあそびや工作、読み聞かせなどで楽しく過ごします。パパ・ママにとっては「子どもとの遊び方」の参考にもなりますよ。



活動の様子を  
ご紹介



今回の「工作」は空容器に小物を入れて、振って遊びました。



「リズムあそび」ではママと楽しく動きます。



### サークルから メッセージ

子育て真っ最中のパパ・ママ、「ちびっこくらぶ」で楽しく子育てしませんか？仲間づくりや集団あそびに慣れながら、子どもの心と体の発達をうながす楽しいサークルです。ぜひ、お子様と遊びにきてください！

### 体験会に参加してみませんか？

#### 親子で楽しい 幼児あそびサークル体験(3日制)

日時 5/19、6/2・16 いずれも火曜日  
午前10時～11時15分

対象 一人で歩ける1歳6カ月～3歳の子供と保護者

参加費 700円(教材費) / 定員 10組

お子様とお気軽にご参加ください！  
申込方法の詳細は4ページへ。



### サークルカタログが新しくなりました♪

保塚地域学習センターで活動中のサークル情報を掲載した「サークルカタログ」の最新版が完成しました。スタンドグラス、ギター、フラダンスなど、お子様から大人まで様々な方を対象とする魅力あふれるサークルがたくさん！カタログには活動日や時間・写真などが載っていますので、文化にスポーツに、新しい趣味を見つけてください。

※カタログは2階ロビーのチラシラックに置いてあります。



無理なく、楽しく、体を動かそう♪



## ほつかで始めるやさしい運動ノススメ

新緑の季節、心も体も軽やかに動かしてみませんか？「最近つまずきやすい」「運動不足が気になる」という方も大歓迎。保塚センターで、一生動ける体づくりを始めましょう！

#### 運動経験があまりない方

#### 楽しくゆるトレ教室

ストレッチや軽く手足を動かす脳トレを中心とした、椅子に座ってできる体操です。



ボールや薄いゴムバンドなどを使って、無理なく筋トレも行います。

毎月第1月曜日 午後1時30分～2時30分  
対象：おおむね50歳以上の方 費用：550円

次回 6/1(月)開催

#### ポイントを決めて鍛えたい方

#### 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

長さ約20cmのポールの上に座って行う簡単なエクササイズです。

内臓を支え、排泄をコントロールする骨盤底筋群を鍛えます。



毎月第2水曜日 午前10時30分～11時30分  
対象：16歳以上の方 費用：550円

次回 6/10(水)開催

#### 全身のバランス感覚を養いたい方

#### バランスボールでゆる筋トレ

バランスボールに乗って、全身をゆるっとほぐしながら動かします。

ボールの不安定さを補うために体幹がしっかり鍛えられます。



毎月第2・4木曜日 午後1時30分～2時30分  
対象：16歳以上の方 費用：3,300円(6回分)

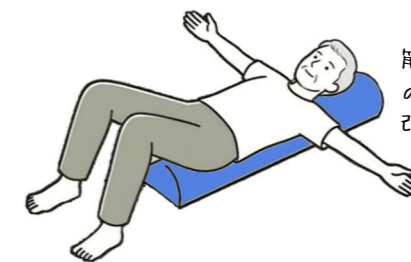
次回 7/9～9/24 全6回開催予定

※5/26受付開始

#### 身体のゆがみを整えたい方

#### ストレッチポール講座 ゆがみ改善ストレッチ

かまぼこ型のストレッチポールの上に横たわり、ストレッチなどで体幹を整えます。



筋肉の緊張がほぐれるので肩こりや腰痛の改善にも。

原則毎週月曜日 午後1時30分～2時45分  
対象：16歳以上の方 費用：5,850円(9回分)

次回 7/6～9/28(7/20、8/10・17、9/21除く) 全9回開催予定 ※5/26受付開始

もう少し運動したい方は…

らくらくフィット 軽～い運動で健康生活  
原則月2回の連続講座 9月から開催予定

そのほか、ピラティスやヨガもオススメ！

※講座の日程・申込方法等は5ページをご覧ください。  
※開催日時は変更になる場合があります。ご了承ください。

# 講座情報 (4/26(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

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】5/16(土)  
午前10時～11時  
【対象】2～4歳の子どもと保護者  
【料金】790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】5/19(火)、6/2(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歳の子どもの保護者  
【料金】700円

※当センター登録団体「ちびっこくらぶ」のサークル体験です。

### ハワイアンキルトで作る 夏色ミニバッグ(4日制)



【日時】5/21～7/2の第1・3木曜日  
午前10時～正午  
【対象】16歳以上の方  
【料金】5,900円

ハワイアンキルトで  
バッグインバッグにも  
使えるミニバッグを作  
ります。色はピンクまた  
は水色からお選びいた  
だけます。

### カヌーで清掃大作戦！ 乗船体験と毛長川調査



【日時】5/23(土)  
午前9時45分～正午  
【対象】どなたでも  
(小学生以下は保護者同伴)  
【料金】2,000円(小学生以下500円)

### こども声優教室 プロと一緒に アテレコに挑戦(5日制)



【日時】5/31、6/7・21、7/5、8/16  
いずれも日曜日  
午後1時30分～3時30分  
【対象】小学4年生～18歳までの方  
【料金】2,500円

### 赤ちゃんドリミファリトミック



【日時】6/3(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】790円

### 骨盤底筋ケアもできる 産後リフレッシュヨガ



【日時】6/18(木)  
午前10時30分～11時30分  
【対象】産後1カ月以降の女性  
(同伴のお子様は歩き始めるまで)  
【料金】950円  
※当日受付・当日支払OKです。

### 夜のゆったり初級ピラティス



【日時】6/3(水)・17(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】6/4(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

### 明治大学落語研究会 保塚寄席



【日時】6/7(日)  
午後1時30分～2時30分  
【対象】小学生以上の方  
【料金】無料

## 大人向け

勉強も運動も色々やってみよう！



### 三味線講座 基礎編(5日制)



【日時】5/16～6/27の毎週土曜日  
(5/23・30を除く)  
午後5時45分～7時  
【対象】16歳以上の方  
【料金】8,000円

### みんなの歌声ひろば 楽しく歌おう昭和歌謡



【日時】5/20(水)  
午後1時20分～3時  
【対象】16歳以上の方  
【料金】940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】6/10(水)  
午前10時30分～11時30分  
【対象】16歳以上の方  
【料金】550円

### はつらつ教室(抽選) ※抽選受付期間は5/14(木)～5/28(木)



【日時】6/11(木)  
午後1時～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

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。



### ふらっとカフェ



【日時】5/6(休・水)  
午前10時40分～正午  
5/18(月)  
午後2時30分～3時45分  
【対象】どなたでも  
【料金】無料

### 保塚おもちゃの病院



【日時】5/11(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)

### みんなの囲碁・将棋ひろば



【日時】5/16(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】5/27(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

5月は『結婚差別400事例』を上映します。統計上は解決したかのように認識されている「同和問題」の厳しい現実が語られ、胸を打つ内容です。

# 保塚 図書館 より

# 旅行に行こう

旅行に行くとき、あなたは何から準備をはじめますか？  
行き先から決める、日程から決める、やりたいことや食べたいものから決める……。楽しい計画を立てるおともに図書館を活用してみませんか？



どこに行こうかな



どこに行くか決める助けになる一冊。全国34カ所の国立公園の魅力が、たっぷり確認できます。

国立公園は、四季折々の日本の風景を楽しみたい方にとくにお勧めの旅行先です。参考になる旅行プランが載っているので、旅のイメージがつかみやすいです。トレイルの歩き方や周辺のお土産情報、美味しい地元グルメまで幅広く紹介されているので、豊富な写真でイメージをつかんで旅行先を決めましょう！

『るるぶ国立公園へ行こう』  
JTBパブリッシング



どう楽しもうかな



旅行の思い出を写真に残して何度も楽しもう！  
その景色を見たときに感じた気持ちごと撮影するアイデア満載です。

『超絶エモーショナルな写真を撮る50のアイデア』  
河野鉄平／玄光社



せっかくの旅を「なんとなく楽しかった」で終わらせない！アンテナを張って、まわりをよく見てみると、意外な発見があるかもしれません♪

『あたらしい散歩』  
大北栄人・林雄司／Pヴァイン



どうやって行こう



行き先ややりたいことが決まったら、交通手段と宿を考えましょう！旅行ガイド、旅行雑誌、道路地図、時刻表……みんな図書館でそろいます！

人気のガイドブックは長期休暇前に借りて読んでおくと◎お休み直前は貸出中になりがちです。保塚図書館に所蔵している旅行の助けになる雑誌は「旅の手帖」「旅と鉄道」「JTB時刻表」など。他館所蔵の雑誌バックナンバーも予約(お取り寄せ)いただけます。鉄道地図と時刻表最新版はカウンターにあります。

▲保塚図書館の旅行ガイドコーナー  
図書館入口から左折、突き当りを右に行くと13番の棚にあります

## シネマティックアートプロジェクト

第11回

### ほっかシネマひろば

「ピーターパン」(77分) 1953年・アメリカ

5/10(日) 午後1時30分～3時



ロンドンに住むウェンディと弟のジョン、マイケルは、ある夜、ずっと子どものままの少年・ピーターパンと出会い、一緒にネバーランドへ旅立ちます。

### お知らせ

## あなたのおすすめ映画大募集！

保塚センターでは、著作権の保護期間(原則公開後70年など)が終了した名作映画を毎月上映しています。そこで、次にあなたが観たい映画、気になる映画を大募集します！館内に設置した投票用紙やLINEで応募してくださいね。

※著作権や日本語未対応などで、ご希望に添えない作品もあります。ご了承ください。

ex.麗しのサブリナ、エデンの東、市民ケーン、青い山脈…などがラインナップ！



LINEからの  
応募はこちらへ

当日受付・参加費無料

# 花火を楽しもう

5月30日(土)に開催予定の「第48回足立の花火」を前に、花火大会を120%楽しめる本をご紹介します。  
足立の花火の詳細は9ページをご確認ください。



花火はどうやって作られているのでしょうか? いつから親しまれてきたのか、どんな種類があるのか、どのような人々がかかわっているのか、どうやって打ち上げているのかなど、様々な角度から花火の秘密に迫ります。

『みんなが知りたい! 花火のすべて』  
日本煙火協会/メイツ出版



花火大会に向けた下見や持っていく機材から撮影方法、画像の編集まで解説した花火に特化した一冊。美しい花火を写真に残したい方におすすめです。おすすめの花火大会も掲載されているので、足立の花火でコツをつかんだら夏の花火大会にも繰り出そう!

『夜の絶景写真 花火編』  
泉谷玄作/インプレス



今夜は川の向こうで花火大会がある。でも、そんなことは知らない動物園の動物たちは、まあるく光ってばらばら落ちてくる光に驚いたようで……。動物たちから見た花火大会のおはなし。

『こんやははなびたいかい』  
きしだえりこ・あべはるえ/福音館書店



夜8時、眠る時間に線香花火の火が落ちるような音が聞こえたかと思うと、空に花火が上がっていて……。きらきら美しい花火をやわらかい刺繍で表現した可愛らしくあたたかみのある絵本。

『ひみつのはなび』  
MICAQ/白泉社

## 5月のほつかとしょかんのイベント

### ● 春の読書週間イベント (おむね小学生向け)

【日時】5/15(金)まで毎日実施中!  
今年の春の読書週間は「わくわく! 図書館探検」  
地図を持って、図書館を回ろう!  
地図に書かれているお題をクリアしてシールをもらおう!

### ● 春の読書週間 SP おはなし会 (4歳~小学生向け)

【日時】5/3(日) 午後3時~4時  
【申込】当日直接会場へお越しください。  
【定員】18名  
春の読書週間に合わせたちよっぴり特別なおはなし会です。

### ● 本のとらばーゆ (足立区在住の方対象)

【日時】5/11(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図書を差し上げます。ひとり2冊までお持ち帰りいただけます。なくなり次第終了。

### ● 雑誌リサイクル (足立区在住の方対象)

【日時】5/2(土)  
(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。ひとり2冊までお持ち帰りいただけます。5/10(日)、もしくはなくなり次第終了。

### ● おはなし会 (4歳~小学生向け)

【日時】5/10(日)・5/24(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

### ● あかちゃんおはなし会 (0~3歳向け)

【日時】5/27(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  
絵本のあるおしゃべりスペース「あかちゃんサロン」も開催。

## 5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

南花畑児童館 03-3859-9868

#### ● 母の日工作

ありがとうの気持ちを込めてプレゼントを作ります。

【日時】5月8日(金)  
午後2時30分~4時  
【対象】小学生~18歳の方  
【申込】窓口にて当日受付



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】5月13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

#### ● すくすくひろば 手形とり

工作、読み語りもあります。

【日時】5月14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(受付時間は午前10時~午後5時)

保塚児童館 03-3858-1876

#### ● ほつかえんにち

小学生以上は児童館のお金を使って、就学前の子どもはチケットでゲームを楽しんで景品をゲットしましょう!

【日時】5月30日(土)  
午後2時~4時  
【対象】0~18歳の方  
【申込】当日午後2時~3時50分まで受付

### 生物園のお知らせ 03-3884-5577

#### ● ホタルの夕べ

約500頭のゲンジボタルが舞うドームの中を歩きながら、幻想的な光をお楽しみいただけます。

【日時】5月28日(木)~5月31日(日)  
①午後7時20分~ ②午後7時45分~  
③午後8時~ ④午後8時15分~  
⑤午後8時30分~ ※荒天中止の場合あり

【対象】どなたでも(小学生以下は保護者同伴)  
【定員】各日900名  
【費用】18歳以上700円(18歳未満350円)  
【申込】①WEB申込(先着順・事前支払い)  
②往復ハガキ申込(抽選)

▶生物園HP



### 花火大会のお知らせ

#### ● 第48回足立の花火

「足立の花火」の特徴である1時間に13,000発を打ち上げる「高密度花火」をお楽しみください。

【日時】5月30日(土)  
午後7時20分~8時20分  
※荒天の場合は中止(順延なし)  
【会場】荒川河川敷  
(東京メトロ千代田線鉄橋~西新井橋間)  
打ち上げ場所は千住側



足立区街フォトコンテスト応募作品  
第4回/あお氏



## 「ワイトとぼく」(下)

文・絵 三井 もとこ

足立児童文化サークル  
「木の芽会」創作童話

### <前回のあらすじ>

カナダのロッキー山脈のふもとで暮らすぼくの母さんは、森でクマのグリズリーにはたかれて死んでしまった。泣いていたぼくは野生の白い馬と出会い、「ワイト」と名付けたんだ。ワイトに導かれるように森へ入ったぼくは、グリズリーに襲われたけどワイトが守ってくれて、父さんのいる牧場へと帰ってきた。

「ねえ、父さんどうしてなの？ 母さんはいつもあの森にラズベリー摘みに行ってたけど、グリズリーにあったことなんかなかったよ」

「クマの森に食べ物が無くなったんだろう。去年2週間も続く山火事があったからなあ」

「じゃあ、これからもクマは、ぼくたちの森に来ちゃうってこと？」

「クマもこまっているんだろう。……だからって、母さんを殴らなくて良いのに」

「うん、やっつけてやりたいよ」

「おまえだってワイトがいなければ、いまごろ死んでたのかもしれないんだぞ。むちゃしないでくれよ。お前までいなくなったら、父さんは……」

ぼくは、ワイトを馬小屋につれていった。ほし籠をあげて、体をブラッシングした。でもワイトがどこで寝るのかは、ワイトに任せようと思ったから、つながなかった。

クマは何を食べるんだろう。ぼくは部屋に行って、調べてみることにした。本当は、父さんだって、ぼくだって、あのつくぎグリズリーを撃ってやりたい。だけど、それを母さんは喜ばないだろう。いつだって、「森の動物を大事にしたい」って話をしてきた人だから。

『ねえ、母さん、どうすればいいの？』



ぼくはまた、しくしく泣いて、知らないうちに眠ってしまった。夢に母さんが出てきた。なんと、母さんはクマやアカキツネやリスやウサギと楽しそうに、バースデーケーキを囲んで歌っていた。ケーキにはぼくの名前が書いてあった。

「なんでだよ、母さん。なんで？」

という自分の声にびっくりして目が覚めた。父さんがびっくりしてぼくの部屋に飛び込んできた。

「どうしたんだい？」

「ああ～、父さん。今母さんの夢見たんだ。母さんが森の動物たちとぼくの誕生日を祝っていたの」

「そうか、やっぱり母さんは動物の味方なんだな」

次の日の朝、馬小屋に行ってみるとワイトはもういなかった。

父さんとぼくは、それから村へ行って話し合い、村のみんなと一緒に、人とクマとの境を作ることにした。人間がクマのテリトリーに行かないようにする柵だ。男の人が33人も集まって、ぐるっと高い柵をめぐらせてぼくたちの森とクマの森を分けた。

それから、女の人たちが、森の動物が好きな木の実や花や豆の種をたくさん集めてきてくれたから、クマの森に置きに行った。きつとリスやカケスが運んで行って森に埋めるから、今年は食べるものに困らないだろう。

仕事が終わって、柵の向こうを見上げたらワイトが丘の上に立っていた。夕陽を受けて白い体がオレンジに輝いていた。そして、ぼくの方を見ながら何度かうなずいた。それから後ろ足で立ち上がったかと思うと、勢いよく走り出して丘の向こうに消えていった。ワイトはなぜ、ぼくのところに來たんだろう。

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 5月17日(日)

■保塚図書館 5月17日(日)・29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



LINE



Facebook



次号は食育月間の「楽ベジ」特集  
 をお届けします。“らく”して“た  
 の”しく野菜を食べて、梅雨を元氣  
 に過ごしましょう！



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。