

コミュニケーション



8
2026

ママ・パパ向け
ぶちプログラム &

夏休み子どもワクワク体験

詳細は2・3ページへ



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

子育て中の
ママ&パパ
必見！

小さな自分時間で、リフレッシュ♪



ぷちプログラム

忙しい毎日のなか、すきま時間で気軽に楽しめる「ぷちプログラム」。簡単な運動や文化体験など、気になるプログラムに参加してリフレッシュしませんか？ おひとりでもお子様と一緒にでも大歓迎です。

8月▶12月 開催

「スポーツ」「文化」「読書」と多彩なプログラムを開催！

プログラムの一部をご紹介します



おはなし会と ヨガ体験

お子様と一緒におはなし会を楽しんだ後は、そのままヨガ体験。ゆったりと身体をリラックスさせるヒントに。



親子で三味線体験

日本の伝統文化を体験しましょう。大人用とお子様用の三味線を用意しているのでお気軽にご参加ください。



アンガーマネジメント ミニ診断

怒りの感情をコントロールする心理トレーニングのミニ診断。ご自身の意外な傾向がわかるかも。

こんな方におすすめ！

- 子育ての合間にリフレッシュしたい
- 新しいことを気軽に体験したい
- 少しの時間で気分転換したい

参加しやすいポイント

- 1回20分程度の短時間
- 予約不要のプログラム多数
- 手ぶらで参加OK
- ひとりでも、親子でも大歓迎

くわしくは本紙&WEBで！

今後、本紙でくわしい情報をお届け予定です。情報はセンターHPでもご覧いただけます。LINEでもお知らせを発信するので、友だち登録お待ちしております！



このロゴが目印です



センターHP



LINE

夏はこれから！ たくさん体験しよう♪

夏休み特集 第2弾

夏休みの
思い出を
作ろう！

夏本番の8月、保塚センターではまだまだ夏休み講座を用意しています。無料講座や勉強場所もあるので、どんどん参加してね！

Library



8/4(火)・5(水)

夏休み1日図書館員

時間：午後1時30分～3時30分

対象：小学4～6年生 費用：無料

本の貸出や返却、カバーかけなど、図書館のお仕事を体験できます。



8/16(日)

錬金術師養成講座

時間：午後3時～4時30分

対象：4歳～小学生と保護者 費用：無料
※保護者同伴でご参加ください

ワクワク・びっくりな科学手品を楽しめます。

※上記のイベントの申し込み方法は8ページへ

Culture



8/19(水)

こども三味線体験
ちん・とん・しゃんと
弾いてみよう

時間：午後1時30分～2時20分

午後2時40分～3時30分

対象：小学生 費用：無料

こども用三味線で、日本の伝統楽器を体験しよう。



8/21(金)・28(金)

楽しく書く！ 夏休み
読書感想文教室(2日制)

時間：午後0時30分～2時

対象：小学3～6年生 費用：2,800円(有料講座)

大変な感想文も、楽しんで完成させましょう。

※上記のイベントの申し込み方法は4ページへ

Workshop 他



8/21(金)

藝大出身のアーティストと
一緒に自分カードを作ろう

時間：午後1時30分～3時30分

対象：下記①の参加者 費用：無料

包装紙やお菓子の箱などのスクラップ素材を使って、自分だけの特別なカードを作ろう。

夏休みの居場所 7月22日(水)～8月31日(月) ※8/17はお休み ※小学生向けは平日のみ

①夏休み子どもの居場所(小学生向け)

時間：午前9時～午後5時

対象：区内在住または在学の小学生

②中高生等の学習スペース(中高生向け)

時間：午前9時～午後8時(空き状況により前後します)

※中学生の利用は午後6時まで

対象：区内在住または在学の中学生～大学生・専門学校生等

※講座の内容は変更になる場合がございます。ご了承ください。

講座情報 (7/26(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。



こども三味線体験
ちん・とん・しゃんと弾いてみよう



【日時】8/19(水)
午後 1 時 30 分～2 時 20 分
午後 2 時 40 分～3 時 30 分
【対象】小学生
【料金】無料

畳のお部屋で正座をし
て、三味線の弾き方を学ぶ
体験講座です。

子ども用の三味線です
ので、低学年でも参加でき
ます。

楽しく書く！
夏休み読書感想文教室(2 日制)



【日時】8/21(金)・28(金)
午後 0 時 30 分～2 時
【対象】小学 3～6 年生
【料金】2,800 円

毎年頭を悩ませる読書
感想文も、書き方のポイン
トやコツを知っていれば
楽しく書くことができま
すよ！

遊ぼう・動こう・触れあおう
ファミリー体操



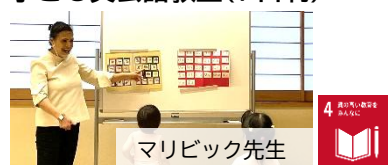
【日時】8/22(土)
午前 10 時～11 時
【対象】2～4 歳の子どもと保護者
【料金】790 円
※当日受付・当日支払 OK です。

赤ちゃん和ドレミファリトミック



【日時】9/2(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

楽しく学ぼう
子ども英会話教室(7 日制)



【日時】9/4～10/30 の毎週金曜日
(9/25、10/9 を除く)
午後 3 時 30 分～4 時 15 分
【対象】3 歳～就学前の子ども
【料金】7,000 円

骨盤底筋ケアもできる
産後リフレッシュヨガ



【日時】9/17(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。

大人向け

勉強も運動も色々やってみよう！



みんなと始めるやさしい英会話
(5 日制)



【日時】8/21～10/16 の第 1・3 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

アロマで腸活！ お腹のマッサージ
オイル作りとセルフケア法



【日時】8/26(水)
午後 7 時～8 時 30 分
【対象】16 歳以上の方
【料金】1,970 円

ハワイアンキルトの大人可愛い
サコッシュ(4 日制)



【日時】9/3～10/15 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

秋冬のおでかけに大活
躍なサコッシュを作ります。
ハワイアンキルトの技
法を基礎から学びながら、
全て手縫いで仕立てます。

一日頑張ったカラダを癒やす
夜のぐっすりヨガ



【日時】9/3(木)・28(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(12 日制)
A: はじめて 24 式/B: じっくり 48 式



【日時】9/4～11/27 の毎週金曜日
(9/25 を除く)
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】6,720 円

楽しくゆるトレ教室



【日時】9/7(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】9/9(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
腰痛改善(6 日制)



【日時】9/9・30、10/14・28、11/11・25
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】5,400 円

寒さで体がこわばる季
節に備えて「腰痛改善」を
中心に運動します。音楽に
合わせて楽しく体を動か
し、スタイルアップを目指
しましょう。

講座情報は
次のページに
続きます。



らくらくフィット
かる〜い運動で健康生活(4日制)



【日時】9/16~10/21の第1・3・5水曜日
午前10時~11時10分
【対象】16歳以上の方
【料金】2,400円

イスや低いステップ
台、脳トレなどを取り入
れ無理なく全身運動を行
います。運動が苦手な方
にもおすすめです。

夜のゆったり初級ピラティス



【日時】9/16(水)
午後7時30分~8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】740円

保塚
図書館
より

熱中症をふきとばせ！

みんなで酷暑乗り切るぞ特集

日本気象協会の長期天気予報によれば、今年
の夏の日本列島は、例年より高温になるそ
うです。

これにより心配なのが「熱中症」です。
熱中症による救急搬送人員の数は年々増
加傾向にあり、昨年度は全国で10万人以上
の患者が搬送されています。

時には命をも脅かす熱中症。でも、正しい
知識をもとに対策をすれば、予防につながり
ます。そこで今回は、さまざまな観点から、
熱中症対策の知識を得られそうな本を4冊
集めてみました。

今年の夏を元気に乗り切る一助となれば
幸いです。

当日 受付講座

ぜひ気軽にお越しください。



みんなの囲碁・将棋ひろば



【日時】8/1(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・将棋を通じて地
域交流をしませんか。
初めての方でもボラン
ティアスタッフが丁寧に
指導を行います。

ふらっとカフェ



【日時】8/5(水)
午前10時40分~正午
【対象】どなたでも
【料金】無料

人権 DVD 上映会



【日時】8/9(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



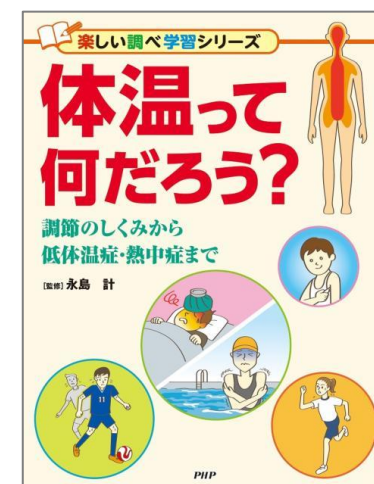
【日時】8/10(月)
午後1時~3時30分
【対象】どなたでも
【料金】無料
(場合により部品や電池代など
の一部負担あり)

● 熱中症対策はまず自分の体を知ることから！

『体温って何だろう？
調節のしくみから低体温症・熱中症まで』
永島計／監修 PHP 研究所

熱中症は、高温により人体の体温調節がうまくいかなることで起こります。

では人はどうやって体温を調節しているの？ 体温調節がうまくいかなると、人体
はどうなるの？ 人の体温の許容範囲は？ など、興味を惹かれる質問とそれに対する回答
というかたちで、わかりやすく解き明かしてくれる児童書です。大人にとっても読みや
すく、ためになる内容なので、まずはここから知識を得るのも良いでしょう。



● 熱中症に負けない体をつくる！

『猛暑対策 BOOK
日本のヤバい夏を最新科学の力で乗り切る！』
藤井直人／著 小学館

運動生理学の専門家が、人体の体温調整のしくみから説き起こし、最近の科学的知見に
基づいたさまざまな猛暑対策を提案。とくに、日常生活の中で体を徐々に暑さに慣らして
いく『暑熱順化』が熱中症対策として有効だそうです。

挑戦したい方は無理のない範囲でお試しあれ。



シネマティックアートプロジェクト

第14回

ほつかシネマひろば

「トムとジェリー」(49分)

8/9(日) 午後1時30分~



夏休みはアニメ特集。涼しい保塚センターで、愉快的映画を楽しみましょう。
「花火はすごいぞ」「逃げてきたライオン」など、短編7本を上映します。

日本語吹替 当日受付・参加費無料

● 熱中症にテクノロジーでバッチリ対策！

『現場の最強！ 熱中症対策「ファン付き作業服」』
田中英登／監修 株式会社エクスナレッジ

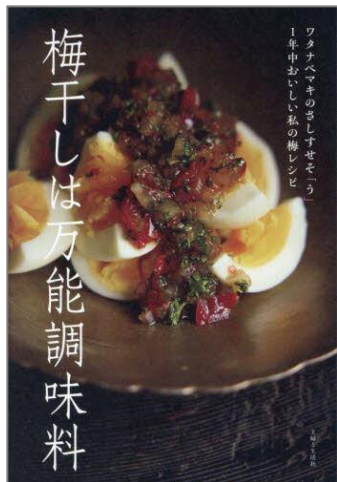
近年夏になると、工事現場や宅配業など外で仕事をする人が、ファン付き作業服の軽快な作動音を響かせて働いている姿をよく目にするようになりました。この本は、特に建設現場でファン付き作業服を使用する事を想定し、その機能、選び方、効果的な使い方などをくわしく解説しているものです。その他、熱中症のリスクを減らす職場環境のつくり方など、現場での実践的な対策がたくさん。

屋外の過酷な環境で働く皆さんに役立つ事間違いなしの一冊です。
(保塚図書館にはありません。他の図書館からのお取り寄せになります)



● 熱中症予防の食生活にこの一品。 小さいけれど心強い、日本人の永遠の味方！

『梅干しは万能調味料』 ワタナベマキ／著 主婦と生活社
古くからわが国独自の保存食として受け継がれている梅干し。ミネラルやクエン酸など、熱中症予防にも効果的なものを豊富に含む食材として、改めて注目を集めています。この本はテレビなどでもおなじみの人気料理家が、梅干しを調味料として活用し、夏だけでなく一年を通しておいしくいただき、その効能を活かしてほしいという思いをこめて書いたものです。皆様もぜひお試しください。



8月のほつかとしゃかんのイベント



- おはなし会(4歳～小学生向け)
【日時】8/2(日) 午後3時～4時 ★こわ～い★
8/9(日) 午後3時～3時30分
8/23(日) 午後3時～3時45分 ★魔法★
【申込】当日直接教養室へお越しください。
【定員】18名
- 夏休み1日図書館員(小学4～6年生対象)
【日時】8/4(火) 午後1時30分～3時30分
8/5(水) 午後1時30分～3時30分
【申込】保塚図書館電話(03-3858-1553)
およびカウンターにて7/25(土)より受付
【定員】各日先着4名
- 錬金術師養成講座(4歳以上の子どもと保護者向け)
【日時】8/16(日) 午後3時～4時30分
【申込】保塚図書館電話(03-3858-1553)
およびカウンターにて7/26(日)より受付
【定員】先着10組
夏休みの自由研究におススメの簡単な科学手品の講座です。図書館の本を見ながら、親子で一緒にやってみよう！希望者には8/23(日)の「魔法の夏休みおはなし会」で科学手品を披露していただきます。講座のみ、おはなし会のみ参加もちろんOK。
- あかちゃんおはなし会(0歳～3歳向け)
【日時】8/26(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
絵本のあるおしゃべりスペース「あかちゃんサロン」も開催。

※8月は英語おはなし会の開催はありません。
ご了承ください。

8月 地域イベント情報情報

※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

平野児童館 03-3884-7765

- なつやすみ工作
オリジナルエコバッグをつくろう
スタンプを使ってエコバッグをつくれます。

【日時】8/6(木)・7(金)
午後2時～4時
【対象】小学生
【申込】当日受付(材料がなくなり次第終了)

花保児童館 03-3884-1229

- 自由工作
1. ペットボトルでうきうき
2. 万華鏡づくり
※どちらも数に限りがあります。
【日時】1.8/12(水)・13(木)・14(金)
2.8/17(月)～21(金)
午後2時～4時頃
【対象】小学生
【申込】当日受付(午後1時45分から)

保塚児童館 03-3858-1876

- 夏休み工作
スクイーズとおしゃれブレスレット、2種類用意しています。1日1個、好きな方を選んで作ってください。
【日時】8/19(水)・20(木)
1. 午前10時15分～11時
2. 午後1時45分～3時30分
【対象】小学生～18歳までの方
【申込】当日受付(1. 午前10時～10時45分、
2. 午後1時30分～3時15分)

南花畑児童館 03-3859-9868

- ミニえんにち
ゲームやクジをして夏の楽しい思い出をつくろう！
【日時】8/27(木)
午後1時30分～3時30分
【対象】小学生～18歳までの方
【申込】当日受付(午後3時まで)



生物園のお知らせ 03-3884-5577

▶生物園ホームページ



- かんたん！昆虫標本づくり
身近な昆虫を素材に標本作製しながら体の構造について学ぼう！
【日時】8/16(日)
1. 午前10時～11時 2. 午前11時～正午
3. 午後2時～3時 4. 午後3時～4時
【対象】小・中学生
【定員】各6名(先着)
【費用】無料
【申込】当日午前9時30分より参加券を配布
※7/21(火)～8/31(月)の間、
18歳までの方は入園無料です。



シロテンハナムグリの標本づくりに挑戦！



「ぼくとピーナッツ」(下)

(7～8 さいむけ)

文・絵 六月のかえる

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＞

ムリなことは、はじめからやらないで来たしんごは、ある日からだが小さくなって、はい色のせかいにとばされます。そこで出会ったロクサーヌとピーナッツとともに、はい色のモンスターにおそわれて大ピンチ！ なきながらも、なんとかモンスターをたおすことができた 2 人と 1 つは、出口のようなあなを見つけ、このせかいからにげだそうとします。

「しんご、手をはなさないで！」

立ち上がったロクサーヌは、ぼくの足のうらをつかむと、下からググっとおし上げた。

「そのまま上って！」

「ムリだよ、こわい」

ぼくがこわがっていると、せなかの方から声がした。

「だいじょうぶ！ できます。しんごくん、さっきもアイツをやっつけたじゃないですか！」

「そうよ！ わたしが、下からおすから。ぜったいに、はなさないから！」

2 人に力をもらったぼくは、今まで出したことのない力で、あなまではい上がった。

「やった！ 上がった！」

ふりむいて言うと、ロクサーヌとナッツがニカッとわらった。

こんどはロクサーヌをひっぱりあげようと、あなから手を出したとき、とつぜんグラグラとじめんがゆれはじめた。あなの中は、ほそながいすべり台のようになっていて、ぼくはひっくり返ってころがっていった。

「う、うわあー！」

「しんご！」

「しんごくん！」



ロクサーヌとナッツの声が、あっという間にとおくなっていくのをかんじながら、くらいあなの中をころがり落ちていった。

ハッと気がつくと、ママがぼくのふくを、そうじきですいこんでいた。

「こんなところで、ねないでちょうだい。かぜをひくわよ」

ママが、よく言ういつものセリフだった。

「ママ、ちょっとそうじきを止めて！」

「どうして？ うるさかった？」

「えっと、今なにかすいこまれちゃった気がして……」

そうじきの中には、はい色のホコリの中で、オレンジ色のかみの小さなフィギュアにだきかかえられたピーナッツが見つかった。

「やっぱり」

さっきまでいっしょだったロクサーヌは、ぼくのもっているブロックのフィギュアだったんだ。そういえば、妹とあそんだときに、ロクサーヌって名前にしたっけ。

そしてナッツは、今日のおやつのピーナッツ。

2 人とも、ぼくをたすけてくれてたんだね。ありがとう。

ぼくは、ロクサーヌとナッツをホコリの中からたすけ出すと、ブロックのはこの中にそっとしまった。



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 8月17日(月)

■保塚図書館 8月17日(月)・31日(月)

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恒例イベント「ふれあいまつり」を大特集。これを見れば今年のプログラムはばっちり！



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。