

コミュニケーション



9/26・27 は保塚センターにあつまれー！

9
2026

ふれあいまつり開催！



ふれあいまつりのプログラムは
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
ほつがちょう



みんなでつくる 笑顔の2日間

入場
無料

ふれあいまつり

9/26(土)・27(日)

午前10時～午後4時(9/27は～午後3時)

作品展示

力作ぞろい！見て楽しむ展示コーナー

26日 27日

芸術系サークルの個性あふれる作品が並びます。



篆刻



水墨画



絵手紙



ステンドグラス



水彩画



書道

会場 2階 第1学習室・廊下

展示内容(出展サークル名)

- 篆刻(篆刻の会)
- 水墨画(保塚水墨画サークル)
- 絵手紙(絵手紙サークル竹の子)
- ステンドグラス(ガラス工房 虹)
- 水彩画(保塚水彩画サークル)
- 書道(田鎖書道サークル)

※写真は昨年の展示作品です。



体験会

気軽にチャレンジ！特別な2つの体験会

見るだけじゃない楽しさがいっぱいです。

26日

● ガラス玉のキーホルダー作り

会場 2階 図書館入口前ロビー

①午前10時30分～11時 ②午前11時～11時30分

ステンドグラスサークルによる工作体験。ガラス製の土台に小さなガラス玉を付けて、オリジナルキーホルダーを作ります。

● 三味線鑑賞・演奏体験

会場 2階 レクホール

①午後2時20分～2時50分 ②午後2時55分～3時25分

三味線鑑賞会(5～10分程度)の後は、自分で弾いてみる三味線体験会！大人用だけでなく子ども用の三味線も用意しているので、親子でもご参加いただけます。



当日受付
先着順



ガラス玉のキーホルダー



三味線鑑賞・演奏体験

発表会

音楽・ダンスなど、活動の成果を披露！

演奏やダンス、お茶席など多彩な内容をお楽しみください。



ヒップホップダンス



オカリナ演奏



コーラス



お茶席



モダンバレエ



フラダンス

〈発表スケジュール・イベント(サークル・団体名)〉

26日 会場 2階 レクホール ※一部異なります

- ヒップホップダンス (one eight(ワンエイト)ダンスクラブ)
午前11時30分～正午 ※中庭(雨天中止)
- オカリナ演奏 (オカリナの会)
午後1時～1時30分
- コーラス (あんさんぶるシャンテ・クール)
午後1時40分～2時10分
- 出張相談窓口 (地域包括支援センターツツ家)
午後1時～3時
フレイル予防・介護相談の他、血管年齢測定も行います ※図書館前

27日 会場 2階 レクホール ※一部異なります

- お茶席 (茶道クラブおちあい)
午前10時～午後2時 ※教養室(和室)
○ 参加費 300円
- モダンバレエ (モダンバレエアリスの会)
午前11時～11時30分
- ヒップホップダンス (ピンクフェアリー)
午後1時20分～2時 ※中庭(雨天中止)
- フラダンス (フラサークル レファ・プオロ)
午後2時10分～3時



おはなし会

おはなしの世界&ミニ工作を楽しもう

図書館職員による読み語りと工作をおこないます。

時間 午後3時30分～4時

会場 教養室 定員 18名

秋のスペシャルなプログラムをお楽しみに！

当日受付
先着順



住区まつり

住区センターによる
「住区まつり」も同時開催！

時間 午前10時～午後1時

※チケットはなくなり次第終了

会場 中庭・保塚センター1階

発表会の他、0～18歳の方は受付でチケットをもらって、ミニゲームや模擬店に参加できます。

27日

9月27日(日)は駐車場を自転車置き場として使用するため、車の駐車はできません。ご了承ください。



講座情報 (8/26(水)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】9/19(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。

アンガーマネジメント
子育てのイライラと向き合おう



【日時】10/3(土)
午前10時～11時30分
【対象】18歳以上の方(子ども同伴可)
【料金】990円

和の音色を楽しもう！
こども三味線教室(4日制)



【日時】10/3・17・31、11/14
いずれも土曜日
午後3時30分～4時30分
【対象】小学生
【料金】3,520円

こそだて英語 親子で楽しもう
(3日制)



【日時】10/4(日)・18(日)・25(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
※親子3名まで同一料金

赤ちゃん和ドレミファリトミック



【日時】10/7(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】10/15(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

みんなの歌声ひろば
楽しく歌おう昭和歌謡



【日時】9/16(水)
午後1時20分～3時
【対象】16歳以上の方
【料金】940円

認知症サポーター養成講座



【日時】9/28(月)
午前10時～11時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】無料

オキシトシンで癒やされる
介護アロマハンドマッサージ



【日時】9/28(月)
午後1時30分～3時
【対象】16歳以上の方
【料金】1,970円

一日頑張ったカラダを癒やす
夜のぐっすりヨガ



【日時】10/1(木)・26(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

はじめての三味線講座(6日制)



【日時】10/3～11/14の毎週土曜日
(11/7を除く)
午後5時45分～7時
【対象】16歳以上の方
【料金】7,500円

三味線講座 初級編(5日制)



【日時】10/3・17・31、11/14、12/12
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

健康寿命をのばそう
体操サークル体験(3日制)



【日時】10/5(月)・12(月祝)・26(月)
午前10時～11時30分
【対象】おおむね70歳以上の方
【料金】30円
※当センターの登録団体「いきいき
サークル」のサークル体験です。

楽しくゆるトレ教室



【日時】10/5(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

ストレッチポール®講座
ゆがみ改善ストレッチ(8日制)



【日時】10/5～12/14の毎週月曜日
(10/12・19、11/23を除く)
午後1時30分～2時45分
【対象】16歳以上の方
【料金】5,200円

夜のゆったり初級ピラティス



【日時】10/7(水)・21(水)
午後7時30分～8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】1回800円

バランスボールでゆる筋トレ体操
(5日制)



【日時】10/8～12/24の第2・4木曜日
(12/10を除く)
午後1時30分～2時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】2,750円

三味線講座 中級編(5日制)



【日時】10/10・24、11/7・28、12/19
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

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】10/14(水)
午前10時30分～11時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】550円

円柱形のポールを使った簡単なエクササイズです。骨盤周辺の筋肉に刺激をあたえることで、身体の引き締め効果などを狙います。

講座情報は
次のページに
続きます。



当日受付

ふらっとカフェ



【日時】9/2(水)
午前10時40分～正午
9/7(月)
午後2時30分～3時45分
【対象】どなたでも
【料金】無料

みんなの囲碁・将棋ひろば



【日時】9/5(土)・19(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

シニアのスマホ相談会



【日時】9/8(火)
午前9時～正午
9/29(火)
午後1時～4時
【対象】どなたでも
【料金】無料
※10月も開催予定

保塚おもちゃの病院



【日時】9/14(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】9/23(水祝)
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

9月は『夕映えの道』を上映します。もし、わが子がインターネットで他者の人権を侵してしまったら。あなたならどうしますか？

ぷちプログラム(9月)のご案内

9月から始まった、親子でも一人でも楽しめる「ぷちプログラム」。すきま時間で気軽に試せる運動体験・文化体験などをご用意しています。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？ 詳細はチラシやWEBでご案内しています。

- 9月のプログラムを一部ご紹介
図書館でアンガーマネジメント体験
9/12(土)

①午後2時～2時20分
②午後2時30分～2時50分
アンガーマネジメント診断と、簡単な解説を行います。



- WEBでの案内はセンターHP・LINEで発信中。裏表紙のQRコードからアクセスしてください。

シネマティックアートプロジェクト

第15回

ほつかシネマひろば

「シャレード」(113分)

9/13(日) 午後1時30分～



オードリー・ハップバーン、ケーリー・グラント主演。殺された夫の隠し財産を巡り、正体不明の紳士や謎の男たちが未亡人に絡むロマンティック・サスペンス。

日本語吹替 当日受付・参加費無料

保塚
図書館
より

読書会に
行こう！

9/20(日)
開催

気軽に読書時間をつくれる読書会

読書会とは

読んだ本について感想を語り合う場です。会場にある本を読み、気になったことや面白いと思ったことを自由にシェアします！

会場で様々な本と出合ったり、他の方の本の感想から新たな読書の視点に出合ったりできるかも！

Q. 参加したいけれど、感想を発表するのは苦手です……。

A. 短い感想でも大丈夫です。時間内に読めた部分で印象に残ったところなど、思い思いに伝えてください！ 見学も大歓迎です！

- ・ 読書会初心者歓迎
- ・ お一人参加歓迎
- ・ 事前準備不要

読書会の日時は9/20(日)
午後2時～3時30分です。
受付開始は8/29(土)から
飛び入り参加も歓迎です！



9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】9/6(日) 午後3時～3時30分
9/13(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
9/6(日)は英語おはなし会+ストレッチポール体験をおこないます。

- ミニ図書館 de 読書会(16歳以上の方対象)
【日時】9/20(日) 午後2時～3時30分
【申込】8/29(土)より保塚図書館窓口または電話(3858-1553)で受付
【定員】6名
事前準備不要の読書会です。会場にある本をその場で読んで感想を語り合います。事前申込制ですが、当日参加も大歓迎。お気軽にご参加ください！

- ほつかミニ図書館(どなたでも)
【日時】9/20(日) 午後1時～3時30分
【申込】当日学習室へお越しください。
図書館職員が好きな本(大人向けから子ども向け、絵本まで)を展示します。会場内の本はその場で読んだり、貸出カードがあれば借りたりすることもできますので、お気軽にお立ち寄りください。読書会の見学も大歓迎です。

- あかちゃんおはなし会(0～3歳向け)
【日時】9/23(水祝)
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

9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

平野児童館 03-3884-7765

●すくすくひろば「出前保育」

平野保育園の先生が来てくれます。

【日時】9/10(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)

南花畑児童館 03-3859-9868

●ミニうんどう会

広場で楽しくうんどう会をおこないます。

【日時】9/12(土)

午後2時～3時30分

【対象】小学生～18歳までの方

【申込】当日受付



花保児童館 03-3884-1229

●エアースレチック

大型エアースレチ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】9/16(水)

午後3時～4時30分頃

【対象】小学生

【申込】当日受付(受付時間は午後2時45分から)

保塚児童館 03-3858-1876

●ほつか住区まつり

チケットをもらってゲームに参加してね！
焼きそば、フランクフルトもありますよ。
ぜひ遊びにきてください！

【日時】9/27(日)

午前10時～午後1時

【対象】18歳までの方

【申込】当日受付(受付時間は午前10時～正午)

生物園のお知らせ 03-3884-5577

▶生物園ホームページ



●のぞいてみよう！生物園のお仕事展

生物園での取り組みを紹介する展示。バックヤードで行われている清掃や給餌(きゅうじ)などの飼育作業や、解説員による展示パネルの制作など多岐にわたるお仕事の内容を紹介します。

【日時】9/3(木)～11/8(日)

【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

のぞいてみよう！
生物園のお仕事展
9/3木～11/8日

多様な業務を紹介します！

足立区立郷土博物館は

今年開館40年を迎えます！

郷土博物館は、令和8年11月に開館40年を迎えます。開館40周年を記念して、秋以降、多彩な展示会やイベントを開催します。



40周年記念イベント



10月18日(日)
Sax, Piano & Bass
によるJAZZ



10月25日(日)
弦楽四重奏

詳細は随時、郷土博物館のホームページでお知らせします！



11月3日(火祝)
郷土芸能鑑賞会、お茶会、ワークショップ
館内スタンプラリー など

足立区立郷土博物館 検索

展示会開催情報

収蔵浮世絵展



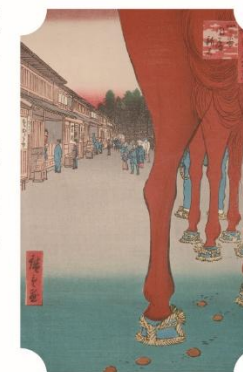
広重目線

9月19日(土)
～11月23日(月祝)

Utagawa Hiroshige's viewpoint

平成30年に大好評を博した「広重目線」が、アップデートして再登場。

歌川広重の晩年の大作「名所江戸百景」で描かれた、鳥瞰(超上から見下ろした図)や見切れの構図など、広重独自の「視点」を読み解きます。



文化遺産調査特別展

門井 掬水

令和9年
2月13日(土)
～4月11日(日)

かどいきくすい

美人画の名手・門井掬水(明治19～昭和51年)は、葛飾区亀有に居住し、足立の人々とも深く交流しました。

足立ゆかりの画家・門井掬水の画業を、ご遺族から提供された豊富な資料とともに紹介します。



広重作品をイメージ！

生け花展示

9月19日(土)
～23日(水祝)

足立区華道茶道協会による、歌川広重「名所江戸百景」の中の浮世絵をイメージした生け花を展示します！

ご利用案内

所在地 東京都足立区大谷田 5-20-1

アクセス JR 亀有駅北口から東武バス
「八潮駅南口」行、「足立郷土博物館」
下車(徒歩1分) ほか

開館時間 9:00～17:00(最終入館は16:30まで)

休館日 毎週月曜日
(祝日の場合は開館し、翌平日休館)

入館料 200円(20名以上の団体は半額)
※70歳以上、中学生以下の方は無料
※障害者手帳所持者および介助者1名は無料

足立区立郷土博物館 ADACHI CITY MUSEUM TEL 03-3620-9393 FAX 03-5697-6562



「みのりちゃんと かめ 亀のあめちゃん」

文・絵 むらた かずみ

足立児童文化サークル
「木の芽会」創作童話



みのりちゃんと亀のあめちゃんが出会ったのは、じつは池や田んぼではなく、川でもありません。空からふってきたのです。

春のぼかぼか陽気のなか、みのりちゃんとママは、見たのです。みのりちゃんが指さして「あれ？ 鳥？ 亀みたい？」と言うのです。二人は、落ちたあたりに近づくとびっくりです。血だらけでもがいている亀を見つけました。みのりちゃん

のママは、早く助けてあげなければと亀を診察してくれる病院を探しました。ようやく、は虫類を見してくれる動物病院を見つけました。みのりちゃんとママは、亀をそっとタオルにくるみ、かごに入れて、自動車で行きました。

到着すると看護師さんは、かごの中をのぞき「緊急です」と先生に伝えました。

先生は、すぐに診てくれました。「どうしたのですか？ え!! 空からふってきた？ 交通事故じゃないの？」と不思議な顔をしています。先生は「これはニホンイシガメだね。準絶滅危惧種だからとってはいけないけど…、空からふってきたんじゃ、しょうがないね!」と言っています。傷の様子を見て「すぐに手術をしないとだめです。いいですね。」と言いました。すぐに「お願いします。」と答えました。

みのりちゃんとママは、待合室でドキドキしながら待ちました。

亀の声はわかりませんが、まるで“ドリルのような音”が聞こえたので、みのりちゃんとママは、手をギュッと握りあい祈っていました。しばらくして、先生に呼ばれました。「ここ2、3日が大事なので毎日連れてきてください。」と

みのりちゃんは、その亀に、空からふってきたので“あめちゃん”と名前をつけました。みのりちゃんは、ママにたのんであめちゃんの隣で眠り、毎日「あめちゃん、だいじょうぶ？」と話しかけました。みのりちゃんは「いいこと考えた!」と言って、あめちゃんの日記を書くことにしました。「足と首がうごいた」「お野菜食べた」「ウンチ出た」など絵も書き、先生に見せました。先生が「あめちゃんのことをよくわかるね。ありがとう」と言ったので、すごくうれしくなりました。やがて、亀のキズは良くなっていきました。

すでに、秋近くになっていました。先生は「冬眠してしまうと体調がわかりにくくなるので、冬に向けてヒーターやライトをつけて気温が20度前後に保てるような環境を作ってください」と言いました。みのりちゃんとママとパパは、一緒に本を調べ、相談しました。そして、温室ハウス(おひさまテラスつき)を作りました。

今では、みのりちゃんが水槽に近づくと、あめちゃんはノソノソと動き出し、水槽を犬かきのようにガリガリします。みのりちゃんは「ママ! あめちゃんが『外に出たい〜』と言っているよ。」と言って散歩させます。あめちゃんは、みのりちゃんの手に乗る餌を食べ、手乗りインコならぬ「手乗り亀」です。みのりちゃんは、4本の足をダラーッとのばしているあめちゃんに「いつ竜宮城に連れて行ってくれるの?」と聞くと「…僕にはここが竜宮城だけだね〜」と言っているようでした。



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 9月15日(火)

■保塚図書館 9月15日(火)・30日(水)

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



映画を楽しみ、仲間とつながろう。次号では「シネマひろば」と保塚センターで活動中のサークルについてお届けします。



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。