

コミュニケーション



10
2026



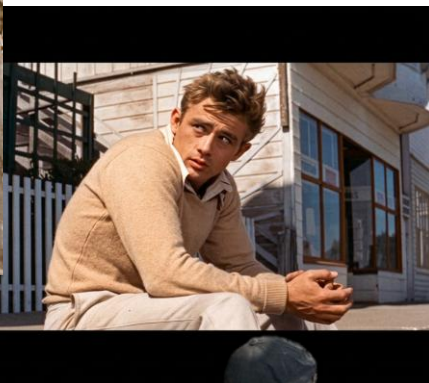
保塚地域学習センター
キャラクター
ほつかちょう



アートを通じて地域みんなでつながろう

シネマティックアートプロジェクト 進行中です！

くわしくは2・3ページへ



保塚図書館キャラクター
Dr. ホツカ





アートが地域を繋げていく



シネマティックアートプロジェクト



進・行・中



ほっかシネマティックアートプロジェクトって？

保塚センターでは、映像・音楽・美術などをシネマのように結び付け、地域を盛り上げるプロジェクトを進行中！ みんなの作品や活動が繋がることで、新たな試みや仲間づくり、イベントなどが生まれています。あなたも参加してみませんか♪

紹介ビデオ「保塚センターで宝さがし」ができました！

保塚センター登録団体や講座参加者、ボランティアの協力のもと、保塚図書館と学習センターの紹介ビデオができました。映像に声をあててくれたのは、「こども声優教室」に参加したこどもたち！

センター1階のサイネージで放映しているほか、Instagramからもご覧いただけます。

※保塚Instagramには裏表紙のQRコードからアクセスできます。



映画ネタを混ぜた紹介ビデオ。声優を務めたこどもたちの熱演にも注目！

見逃したあの名作を、保塚センターで！

保塚センターでは、往年の名作映画を毎月「シネマひろば」で上映しています。欠かさず参加される方、お友だちを誘って来場される方もいて、上映後のお茶タイムには映画の話に花が咲きます。

11/3(火祝)には、屋外で「なかにわ映画館」を開催予定です。秋の宵にぜひ見に来てくださいね。



シネマひろば



なかにわ映画館

シネマティックアートプロジェクト

第16回

ほっかシネマひろば

「エデンの東」 1955年・アメリカ

10/11(日) 午後1時30分～(115分)



2026年度上映リクエストNo.1映画の登場です。孤独な青年キャルの苦悩や家族との確執を、映画初出演のジェームズ・ディーンが熱演。美しいメロディの主題曲も有名です。

日本語吹替

当日受付・参加費無料

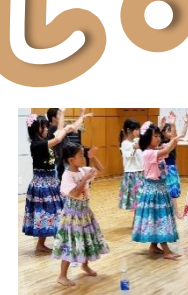
気軽に体験できて、楽しめる！

当日受付

参加無料

入退場自由

サークルお試し・見学会



保塚地域学習センターで活動している、様々なサークルによる普段の活動の見学とお試し体験会を今年も行います。当日参加できるのでお気軽にご来場ください。

参加サークルと開催日時

⑤ …見学だけでなく体験もできます。

●一般向け●

ヨガ
保塚ヨガサークル ⑤

10月2日(金)
午後7時～8時30分

ステンドグラス
ガラス工房 虹

10月3日(土)
午後2時～3時

水彩画
保塚水彩画サークル

10月7日(水)
午後2時～4時

コーラス(女性)
あんさんぶる
シャンテクール ⑤

10月8日(木)
午前10時～11時30分

オカリナ
オカリナの会

10月10日(土)
午前10時～正午

水墨画
保塚水墨画サークル ⑤

10月10日(土)
午前10時～正午

クラシックギター
保塚ギタークラブ ⑤

10月12日(月祝)
午後6時～8時

将棋
駒音会

11月8日(日)
午前10時～午後5時

コーラス
六町スマイル合唱団 ⑤

11月11日(水)
午後1時～2時30分

●子ども向け● ※下記以外の対象・時間帯を設けているサークルもあります。お問い合わせください。

クラシックバレエ
ステージバレエアカデミー ⑤

10月6日(火)
午後4時～ 3歳～小1
午後5時10分～ 小2～小4

フラ
フラサークル レファ

11月6日(金)
午後4時～ 就学前のお子様
午後5時～ 小学生

モダンバレエ
モダンバレエ アリスの会 ⑤

11月14日(土)
午後1時30分～ 3歳～小学生

みなさんのご参加をお待ちしています！

※開催日時は予告なく変更になる場合がございます。
※参加サークルが追加になった場合、館内掲示等でお知らせします。



講座情報 (9/26(土)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】10/17(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。

保塚こどもプログラミング体験 【初参加の方優先】



【日時】10/18(日)

午後3時～4時30分

【対象】小学生の方

【料金】無料

※申込は10/8(木)まで。10/9(金)以降、
参加の可否を連絡いたします。

大人向け

勉強も運動も色々やってみよう！



髪の毛に役立つ アロマオイル 作りと頭のマッサージ法



【日時】10/28(水)

午後1時30分～3時

【対象】16歳以上の方

【料金】1,970円

ストレスや夏の強い紫
外線を受け続けた髪のだ
めーじにアプローチ！

頭皮の悩みに応じたア
ロマオイルの作り方とマ
ッサージ法を学びます。

認知機能テスト「ファイブ・コグ」 で脳健康度チェック(2日制)



【日時】10/29(木)、11/12(木)

午前10時～11時30分

【対象】おおむね60歳以上の方

【料金】無料

「ファイブ・コグ」とは、
記憶・注意・言語・視空間
認知・思考の5つの機能を
測るテストのこと。1回目
はテストを行い、2回目は
認知症の予防法などを説
明します。

みんなと始めるやさしい英会話 (4日制)



【日時】10/30～12/4の

第1・3・5金曜日

午後7時15分～8時45分

【対象】16歳以上の方

【料金】5,960円

書き初めに挑戦 子ども習字教室(9日制)



【日時】10/21～12/16の毎週水曜日

午後4時～5時

【対象】小学3～6年生の方

【料金】5,670円

赤ちゃん和ドレミファリトミック



【日時】11/4(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】790円

楽しく学ぼう 子ども英会話教室(8日制)



【日時】11/6～1/8の毎週金曜日

(12/18、1/1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】8,000円

楽しくゆるトレ教室



【日時】11/2(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

らくらくフィット かる～い運動で健康生活(4日制)



【日時】11/4～12/16の第1・3水曜日

午前10時～11時10分

【対象】16歳以上の方

【料金】2,400円

夜のゆったり初級ピラティス



【日時】11/4(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800円

子育て世代の親と子に ぐっすり睡眠講座 ヨガ実践付き



【日時】11/7(土)

午前10時30分～11時30分

【対象】16歳以上の方(子ども同伴可)

【料金】950円

子育てを日々頑張るあ
なたに。子どもの睡眠の大
切さと、親自身の睡眠不足
の改善についてお話しし
ます。睡眠の質を上げるヨ
ガ体験も行いますよ。

骨盤底筋ケアもできる 産後リフレッシュヨガ



【日時】11/19(木)

午前10時30分～11時30分

【対象】産後1カ月以降の女性

(同伴のお子様は歩き始める前まで)

【料金】950円

※当日受付・当日支払OKです。

一日頑張ったカラダを癒やす 夜のぐっすりヨガ



【日時】11/5(木)・23(月祝)

午後7時30分～8時30分

【対象】16歳以上の方

【料金】1回950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】11/11(水)

午前10時30分～11時30分

【対象】16歳以上の方

【料金】550円

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。



シニアのスマホ相談会



【日時】10/1(木)・13(火)
午前9時～正午
【対象】どなたでも
【料金】無料

みんなの囲碁・将棋ひろば



【日時】10/3(土)・17(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

ふらっとカフェ



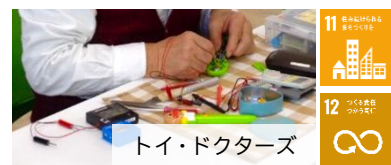
【日時】10/5(月)
午後2時30分～3時45分
10/7(水)
午前10時40分～正午
【対象】どなたでも
【料金】無料

人権 DVD 上映会



【日時】10/11(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】10/12(月祝)
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)

大学生と一緒に 知って作って楽しもう！ ハロウィン実験室 & 映画会



大学生のボランティアさんと一緒に、実験しながらバスボムを作りましょう！バスボムって何からできている？お湯に入れるといいことあるの？解説を交えて楽しく作ります。バスボム作りの後は、かわいいオバケ「キャスパー」が活躍する映画会もありますよ♪



10/25(日)

第1・2学習室

午後1時30分～ ハロウィン実験室 シュワシュワバスボムづくり

対象：小学生 定員：10名
※当日、午後0時30分から2階学習センター受付で整理券配布

午後2時30分～ 映画上映(50分)

キャスパー ～ゆかいなオバケのおともだち！～

対象：どなたでも ※映画上映のみのご参加も歓迎です。

当日受付
参加費無料



ぷちプログラム 10月の体験会情報

参加費
無料

子育てや仕事で忙しいパパ・ママへ。スキマ時間で気軽に「スポーツ」「カルチャー」「読書」を楽しめるプログラムはいかがでしょう。おひとりでも親子でも大歓迎！日々の生活を豊かに彩る体験会情報をお届けします。

当日申込
※一部除く

お気軽にご参加ください センター開催 プログラム



●図書館でパパ・ママの バランスボール体験会

【日時】10/3(土)
1) 午後2時～2時20分
2) 午後2時30分～2時50分



バランスよく乗れるかな？

●子育て世代の睡眠チェック

【日時】10/10(土)
1) 午後2時～2時20分
2) 午後2時30分～2時50分

●青空英語おはなし会と太極拳体験

【日時】10/18(日)
午後3時～3時50分
※おはなし会は前半30分間

●青空おはなし会とアート体験

【日時】10/24(土)
午後1時30分～3時
※おはなし会は前半30分間

●おはなし会と英会話体験

【日時】10/25(日)
午後3時～3時50分
※おはなし会は前半30分間

●おはなし会で ぐっすり睡眠ヨガ体験

【日時】10/28(水)
1) 午前10時30分～11時10分
2) 午前11時～11時40分
※おはなし会は前半20分間、
ヨガは会場を移動します。

●図書館で文化体験 パパ・ママのバスボム体験会

【日時】10/31(土)
1) 午後6時～6時20分
2) 午後6時30分～6時50分

近隣の施設・イベントへ 出張プログラム



●保育室でおはなし会と絵本ヨガ体験(事前申込制)

【日時】10/8(木)
1) 午前10時15分～10時45分
2) 午前11時15分～11時45分
【対象】就学前の子どもと保護者
【会場】コミナスキッズ(六町4-6-6)
※近隣の一時保育施設で行います。

このプログラムは事前申込制です。
【申込】保塚地域学習センター窓口・
電話(03-3858-1502)
※9/10(木)から受付中。定員に達している場合がございます。

●本が好きな人のための工作 ブックカバーを作ろう

【日時】10/14(水)
午後3時30分～4時30分頃
【会場】珍来 六町店(六町4-4-14)
※「六町駅前商店会 resk」イベント
「駄菓子屋 irodori@珍来」に出展。
(大学生中心で運営する居場所イベント)



自由に描いて、自分だけの
ブックカバーを作ります。

センターHP や LINE でも
プログラムの情報を発信中！



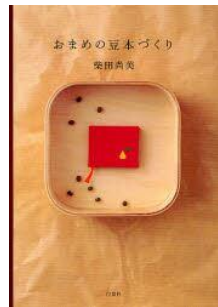
センターHP



LINE



「本」はどうやって作られるのでしょうか。手のひらサイズの本を自分で作ってみませんか。いろんな形、作り方があります。製本の世界を覗いてみましょう。



『おまめの豆本づくり』柴田尚美／著 白泉社

一般的なハードカバーの洋装本から昔ながらの和とじ本までいろいろな本の作り方がたっぷり載っています。紙の向きから本の各部名称まで写真の充実した丁寧な解説があり、本格的な製本ができます。



『はたらく製本所』
吉田亮人／写真 矢萩多聞／文 創元社

紙の束をのりづけしたり、綴じたり、機械のちからを借りながらたくさんの職人たちが本を作る様子を写真で紹介する絵本です。同シリーズでは図書館なども取り上げられており、どれもお勧めです。



『かんたん楽しい手づくり本1』水野真帆／作 岩崎書店

紙一枚だけでかんたんに作れる本から、しっかりした表紙のちよびり難しい製本方法まで、色々な本の作り方が載っています。お家にある材料をうまく組み合わせて自分だけの本を作りましょう。 <全3巻>

豆本・和とじ本講座（4歳以上の親子向け）

【日時】10/4(日) 午後2時～3時30分
【申込】図書館カウンター、電話にて受付中
【定員】先着10組

※8/26(水)より受付中。定員に達している場合がございます。
親子で小さな本を作ってみよう！
見慣れた洋装本と、昔ながらの和とじ本の2冊作ります。



10月のほつかとしょかんのイベント

- おはなし会（4歳～小学生向け）
【日時】10/11・25(日) 午後3時～
【申込】当日直接教養室へお越しください。
【定員】18名
- 青空英語おはなし会（4歳～小学生向け）
【日時】10/18(日) 午後3時～
【申込】当日直接中庭へお越しください。
【定員】18名
- あかちゃんおはなし会（0～3歳向け）
【日時】10/28(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

10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

●住区まつり

ゲームコーナーでは玉入れや輪投げ、作って遊べる工作もあります。遊びに来てね！

【日時】10/4(日)
午前10時～午後1時頃
【対象】小学生～高校生
※就学前の子どもは保護者同伴で参加可
【申込】当日受付

平野児童館 03-3884-7765

●すくすくひろば「親子リトミック」

リトミックの先生が来てくれます。

【日時】10/8(木)
午前10時30分～11時30分
【対象】1歳から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

●住区まつり

模擬店、ゲーム、工作、こども喫茶を行います。
券がなくなり次第終了です。

【日時】10/25(日)
午前11時～午後2時30分
【対象】1～18歳までの方
【申込】当日受付(受付時間は午前11時～午後2時)

保塚児童館 03-3858-1876

●ハロウィン

ポイント箇所のゲームに参加してキャンディーを
ゲットしよう！
景品がなくなり次第終了です。

【日時】10/31(土)
午後2時～4時
【対象】18歳までの方
【申込】当日受付(受付時間は午後2時～3時45分)



生物園のお知らせ 03-3884-5577

▶生物園ホームページ



●移動動物園(東武動物園コラボ)

東武動物公園から、普段生物園では見ることができない生きものたちがやってきます！今回は猛禽類のハリスホークや大型インコなどによる空のパフォーマンスをお楽しみいただけます。

※雨天や鳥インフルエンザの影響で内容が変更になる場合があります。

【日時】10/12(月祝)
午前10時30分～正午
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】当日受付



どんなパフォーマンスを見せてくれるかな？



たから
「宝くじってなあに」

7～8 さいむけ

文・絵 音市

足立児童文化サークル
「木の芽会」創作童話

山のなかに白いキツネが住んでおりました。
めんどくさがりやの白いキツネはごろごろしながら
「あー、楽しんでおいしいものにありつけないかな？」
と考えておりました。

黒いタヌキと茶色いクマに話してみると、黒いタヌキが
「人間が『宝くじ』と言うのがあるって
話してたな。宝くじがあればなんにもしないで
おいしいものを食べられるらしいよ」
と、白いキツネに言いました。

茶色いクマは、本当は宝くじなんて聞いたこともありませんでしたが、
知っているフリをして
「ハチミツをさがしてくれたら、宝くじのことを教えてあげる」
と言って、どこかへ行ってしまいました。

白いキツネがハチミツをさがしに山の奥に行くと、黄色い蜂がブーンと
飛んできました。追いかけてみるとそこには大きなお花畑がありました。
蜂さんは
「せっかく集めたハチミツを全部食べてしまうから
茶色いクマには教えないでね」
と白いキツネに言いました。
でもハチミツのありかを教えないと、宝くじがどこにあるのか
教えてもらえません。
ものしりな蜂さんが言いました。
「宝くじ？ 宝くじは当たらなければ葉っぱと同じなんだよ。
それよりもぼくたちの宝物のありかを教えてあげるからついてきなよ」
そう言って蜂さんはブンブンと飛んで行きました。

いろんな色の花が歌っているようにそよそよとした風に
ふかれています。蜂さんは言いました。
「ここは毎年いろんなお花が咲いておいしい花の蜜が
取れるんだ。ぼくらの宝の場所なんだよ」



しばらくは、蜂さんが忙しそうにお花から蜜を集めている
姿をぼんやりながめていた白いキツネは
「大変そうだね、ぼくにお手伝いできることはある？」
と言って、一緒にハチミツを集めるお手伝いをしました。
白いキツネは頭の上に大きな葉っぱをおき
蜂さんが集めた蜜をのせて蜂の巣まで運びました。
ハチミツのありがたはわかったけど、蜂さんとの約束で
茶色いクマには教えることができません。

白いキツネはぼんやりと、宝くじってなんなんだろう？
と思いましたが、次から次に蜂さんがハチミツを持ってくるので
こぼさないように運んでいたら、考えていたことさえ忘れてしまいました。

たくさんハチミツが集まったので蜂さんたちは
白いキツネにハチミツをプレゼントしました。
きれいな黄金色に光ったハチミツをみて、「そうだ！ ケーキを作ってみんで
食べよう！」と思いました。
白いキツネがハチミツ入りのケーキを焼いていると、森じゅうが甘〜いにおいに
なったので、黒いタヌキと茶色いクマも集まってきました。とれたてのハチミツで
作ったできたてのケーキのおいしいこと！
みんなが笑顔で食べました。

黒いタヌキが
「宝くじはあったの？」
と聞くと、白いキツネは
「宝くじは見つからなかったけど宝物を見つけたんだよ」
と言いました。そしておいしいケーキを食べながら
「蜂さんと一緒にハチミツを集めるのが大変だったことや、お花がきれい
だった話、いろんなお話ができる今が宝物かなあ」と思いました。
「ところで宝からくじってなんだい？」
白いキツネが黒いタヌキに聞きました。
「さあ？」
黒いタヌキもよく知らなかったのです。茶色いクマは
「木の実の名前なんじゃない？ 見たことないんだ」
と舌をだしてわらいました。
みんなもわらいました。

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 10月19日(月)

■保塚図書館 10月19日(月)・30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、ちょこっとボランティア「ちょいボラ」で施設のお手伝いをして给我们的小学生たちのがんばりを大特集!



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。