

コミュニケーション

1
2024

保塚図書館
キャラクター
Dr.ホツカ



都立淵江高等学校 ボランティアサポートチーム

保塚センターとコラボ進行中! 詳しくは2ページをご覧ください。



保塚地域学習センター
キャラクター
ほつかちょう



ボランティアサポートチームの皆さん

淵江高等学校 × 学習センター × 図書館

足立区の中でも最大級の広い敷地を誇る東京都立淵江高等学校。生徒主体のボランティア活動に力を入れています。淵江高校のボランティアサポートチーム(通称ボラサポ)と保塚センターは、交流会を重ねています。



ボラサポチームの皆さん

ボランティア活動推進校

淵江高校のボランティア活動の歴史は長く、2005年から始まりました。ボランティア活動の功績が称えられ、2018年度に「東京都共助社会づくりを進めるための社会貢献大賞」特別賞を受賞しました。



資料作成に取り組む様子

保塚センターとコラボします

学習センターと図書館は、人々の生涯学習を応援する場所です。同じ地域にある淵江高校ボラサポの皆さんと、地域のために協力できることはないだろうか? そんな思いで、互いに様々なアイデアを出し合っています。

保塚図書館
×
ボラサポ

図書館のウェルカムボードを作成中です



図書館スタッフと真剣に打ち合わせ

学習センター
×
ボラサポ

—世代間交流— 高校生に教わる! スマホ教室



2024年2月17日(土)開催

スマホにまつわる疑問のあれこれ……デジタルネイティブ世代の高校生ならお手のもの。個別の相談に応じる時間も設ける予定です。

淵江高校の生徒さんと、世代間交流の機会にもなりますよ。

※時間やイベントの詳細については2月号に改めて掲載します。



コラボ 進行中

講座情報 (12/26(火)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

※12/29(金)の午前9時~12/30(土)の午前5時まで、予約システムのサーバーメンテナンスを行います(作業の進捗状況により、時間が前後する場合があります)

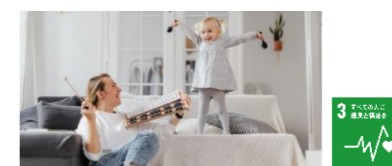
親子・子ども向け

赤ちゃんの音あそび



【日時】1/16(火)
午前10時~10時40分
【対象】首がすわった3カ月~
1歳未満の子どもと保護者
【料金】700円

親子でドレミファリトミック



【日時】1/16(火)
午前11時~11時40分
【対象】1~3歳の子どもと保護者
【料金】700円

「音あそび」「リトミック」のどちらも1組3名までご参加できるようになりました(1,100円)。ご兄弟やご両親でぜひお越しください。

楽しく学ぼう 子ども英会話教室(5日制)



【日時】1/19~2/16の毎週金曜日
午後3時30分~4時15分
【対象】3歳~就学前の子ども
【料金】5,000円

遊ぼう・動こう・触れあおう ファミリー体操



【日時】1/20(土)
午前10時~11時
【対象】2~4歳の子どもと保護者
【料金】700円

みんなで楽しく身体を動かしましょう! パパの参加もお待ちしております。

親子で仕込む 手作り味噌



【日時】1/28(日)
午前10時~正午
【対象】小学生と保護者
【料金】2,000円

新春保塚杯! あだち環境かるた大会



【日時】1/28(日)
午後1時30分~3時
【対象】小学1~4年生
【料金】無料

講座情報は次のページに続きます。



大人向け



はつらつ教室



戸次先生・引網先生
【日時】 1/11(木)・25(木)
 午後 1 時 30 分～3 時
【対象】 65 歳以上の足立区民で、要介護
 要支援の認定を受けていない方
【料金】 無料

1/11 は「運動 90 分間」、
 1/25 は「運動 45 分+栄養学
 45 分」というプログラムで
 す。

アロマで風邪予防・免疫力 UP の セルフケア法



外尾先生
【日時】 1/29(月)
 午前 10 時 30 分～正午
【対象】 16 歳以上の方
【料金】 1,870 円

一日頑張ったカラダを癒やす 夜のぐっすりヨガ



岩崎先生
【日時】 2/1(木)
 午後 7 時 30 分～8 時 30 分
【対象】 16 歳以上の方
【料金】 850 円

楽しくゆるトレ教室



引網先生
【日時】 2/5(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

スマートフォン教室 ほつか **iPhone 版**

【日時】 1/11(木)・14(日)・21(日)

11日(木)

- ①午前 9 時 30 分～
電話・カメラの使い方/アプリのインストール方法
- ②午前 10 時 45 分～
インターネット・メールの利用方法
- ③午後 1 時～
地図アプリの利用方法/SNS の使い方
- ④午後 2 時 15 分～
スマホを安全に使うために/オンライン会議利用方法

⑤午後 3 時 30 分～

e-Tax の利用方法

⑥午後 4 時 45 分～

新型コロナワクチン接種証明書アプリを
 使用した接種証明書の発行方法

14日(日)

⑦午前 9 時 30 分～

マイナンバーカードの申請方法

⑧午前 10 時 45 分～

マイナポータルの活用方法

21日(日)

⑩午後 2 時 15 分～

オンライン診療の利用方法

⑪午後 3 時 30 分～

健康保険証利用・公金受取口座の登録

⑫午後 4 時 45 分～

全国版救急受診アプリ(Q助)の利用方法

【対象】 16 歳以上の方

【料金】 無料

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



戸次先生
【日時】 2/14(水)
 午前 10 時 30 分～11 時 30 分
【対象】 16 歳以上の方
【料金】 550 円

当日 受付講座



みんなの囲碁・将棋ひろば



【日時】 1/6(土)・20(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

スマートフォン教室 ほつか **Android 版**

【日時】 1/14(日)・21(日)

14日(日)

- ⑨午後 1 時～
電話・カメラの使い方/アプリのインストール方法
- ⑩午後 2 時 15 分～
インターネット・メールの利用方法
- ⑪午後 3 時 30 分～
地図アプリの利用方法/SNS の使い方
- ⑫午後 4 時 45 分～
スマホを安全に使うために/オンライン会議利用方法

21日(日)

⑬午前 9 時 30 分～

オンライン診療の利用方法

⑭午前 10 時 45 分～

健康保険証利用・公金受取口座の登録

⑮午後 1 時～

全国版救急受診アプリ(Q助)の利用方法

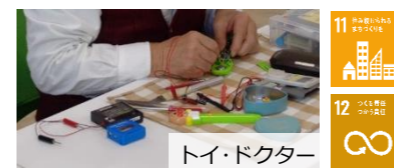
【対象】 16 歳以上の方

【料金】 無料

「スマートフォン教室
 ほつか」は全て 1 時間の
 講座です。お申込時には
 番号をお伝えください。
 講座ではご自身の
 スマートフォンを
 お持ちください。



保塚おもちゃの病院



トイ・ドクター
【日時】 1/15(月)
 午後 1 時～3 時 30 分
【対象】 どなたでも
【料金】 無料(場合により一部負担あり)

見守り学習室



見守りボランティア
【日時】 1/21(日)
 午前 10 時 30 分～正午
【対象】 小学生(中学生・高校生も可)
【料金】 無料

つながるサロン ほつかふえ



【日時】 1/22(月)
 午後 2 時 30 分～3 時 45 分
【対象】 おおむね 40 歳以上の方
【料金】 無料

ボディマインド・フィット 肩甲骨コース宅トレ付(6 日制)



オオツ先生
【日時】 1/17・31、2/14・28、
 3/13・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】 4,800 円

バランスボールで ゆる筋トレ体操(5 日制)



【日時】 1/18～3/21 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】 2,750 円

夜のゆったり初級ピラティス



オオツ先生
【日時】 1/24(水)
 午後 7 時 30 分～8 時 30 分
【対象】 16 歳以上の方
【料金】 740 円

人権 DVD 上映会



【日時】 1/24(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

毎月、人権に関する DVD を上映しています。1 月は、『12
 年後の決断 部落の心を伝えたいシリーズ』(2021 年)を上映
 します。綾さんは結婚し、生活環境も激変しました。2 人の子
 どもに部落についてどう伝えるべきか、母としての不安、揺れ
 動く気持ちを赤裸々に語ります。

心を蝕むリアルな部落差別が、
 ここにある——。



図書館で 英語に親しむなら？

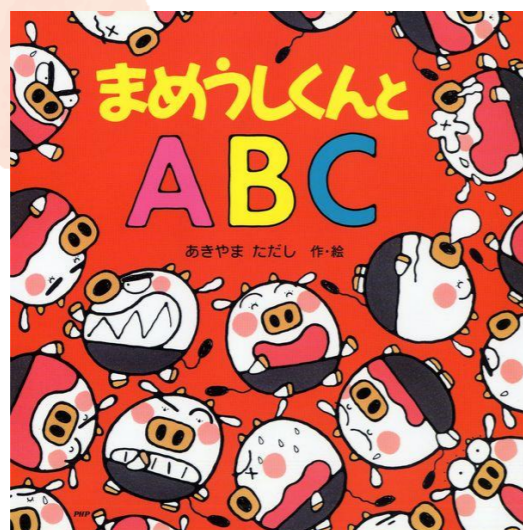
英語を学べるのは語学書だけではなく。外国語図書や絵本でも英語に親しむことができます。さらに保塚図書館では英語おはなし会も毎月実施中です。図書館で楽しく英語に触れてみませんか？

楽しい英語絵本



えいごえほんコーナーにはアルファベットに親しめる易しい絵本のほかに、『いないいないばあ』や『ぐりとぐら』など、長年愛されている日本の名作の英語版も取り揃えております。日本語版と読み比べてもおもしろそう！ 対訳つきの本もあるので、英語を学び始めたばかりの方でも気軽に読むことができますよ。

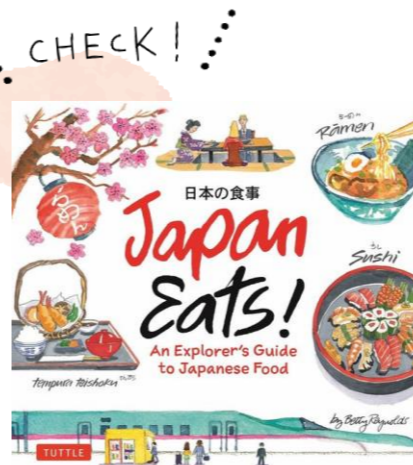
英語絵本はキッズコーナーの「えいご」ラベルが目印。とくに易しい内容の絵本には「えいご」ラベルに加え「ABC」ラベルもついています。



『まめうしくと ABC』
あきやまただし 作・絵
PHP 研究所
まめうしくと一緒に A から Z を学べます。A は高いジャンプの「えい！」♪

外国語図書

外国語図書コーナーにはおもに英語を話す人向けの本があります。日本語、日本文化、歴史、防災、スポーツなどの身近な事柄が、豊富な挿絵と写真、易しい英語で簡潔に紹介されているので、英語学習の本としても役立ちます。



『Japan Eats! 日本の食事』
ベティ・レイノルズ 著 チャールズ・イー・タトル出版
和食から、駅弁、コンビニご飯まで、日本の食事をカラフルな挿絵で細かく紹介。

英語おはなし会

毎月第 4 日曜日は英語おはなし会の日！（日程が変更になる場合があります。2024 年 1 月は第 3 日曜日に実施）。絵本の読み語りやパネルシアターを楽しく聞いて、歌やリズムで英語に親しむことができます。気軽に遊びに来てくださいね♪



* 1月のほつかとしょうかんのイベント *

- * おはなし会 (4歳~小学生向け)**
1月7日 [日] 午後3時~
昔遊びスペシャルです。お正月のおはなしと昔遊びを楽しもう！
1月14日 [日] 午後3時~
冬の絵本をお楽しみに！
- * 英語おはなし会 (4歳~小学生向け) + ママビクス体験**
1月21日 [日] 午後3時~
おはなし会の前後に体を動かして寒さを吹き飛ばしましょう。
①ママビクス午後2時40分~ + おはなし会午後3時~
②おはなし会午後3時~ + ママビクス午後3時35分~
- * あかちゃんおはなし会 (0~3歳向け)**
1月24日 [水] ①午前10時30分~ ②午前11時~
事前申込制・1月5日から電話・窓口で申込受付開始
絵本やパネルシアターを楽しんで親子でっこり笑顔に☺
読書や交流のできるスペースもありますよ。
- * 図書館でママビクス体験**
1月27日 [土] ①午前11時~ ②午前11時30分~
産後の身体ケアを目的とした気軽にできる運動を紹介します。
- * ほつかミニ図書館 (どなたでも)**
1月28日 [日] 午後1時~3時 出入り自由
気楽に読めるオモシロ本と、手作りミニゲームが楽しめます。



社会医療法人慈生会 等潤病院

9月に等潤病院に隣接する敷地に新しくオープンした「等潤メディカルプラザ」をご存知ですか？先月号に続き、医療・介護の複合施設「等潤メディカルプラザ」のフロアについて詳しく紹介します。

こんにちは。社会医療法人慈生会等潤病院理事長・院長の伊藤雅史です。これまで2回にわたり、私が慈生会にかけける夢、それを地域の夢として「プラザ」に結実させた想いをお伝えしました。地域の方々が住み慣れた街でいきいきと暮らし、病に打ち克ち健康な生活を送る人々が集うプラザ(スペイン語で広場の意)となればと願っております。

今回は、等潤病院の急性期医療を拡張する「等潤メディカルプラザ病院」についてご紹介します。クールモダンで、かつ、木の温もりを感じる室内にデザインしています。



↑ 等潤メディカルプラザを等潤病院より望む



社会医療法人慈生会等潤病院
公式キャラクター
どくとるまーしい

医療系 フロアガイド『等潤メディカルプラザ』

医療・介護のサービスを継ぎ目なくシームレスに繋ぐ“慈生会の輪”を進化させる「等潤メディカルプラザ」。今月は、複合施設であるプラザのなかから、医療サービスを提供する3つのセンターをご案内します。施設の利用方法などの詳細は、患者サポートセンターにお問合せいただくか、ホームページをご覧ください。



等潤メディカルプラザ HP

等潤メディカルプラザ
フロアマップ

【2F】健診センター等潤 (健康増進)

一般検査のほかオプション検査を用意しています。ゆとりを感じる空間設計で、ほぼ全ての検査を同一フロアで受診することができます。等潤病院の前身「足立クリニック」創始者へのリスペクトを込めてリニューアルオープンしました。



【2F】腎センター等潤 (透析室)

透析を中心とした血液浄化療法を行います。長時間の治療を考慮した開放的な空間で、見晴らしよくゆったりと過ごしていただけるよう工夫しました。個室、半個室、ベッドやリクライニングチェアが選べ、テレビと無料 Wi-Fi 完備です。



【3F】緩和ケアセンター 等潤

足立区とその近隣では初となる緩和ケア病棟です。20床全個室・完全独立の水回り、終末期でも快適にお風呂に入っていただけます。ゆとりのあるイベントスペースやキッチン・リビング・和室を備えた家族室をご用意しております。



【4F】
やすらぎホーム常楽
(有料老人ホーム)

【3F】
緩和ケアセンター等潤
(等潤メディカルプラザ病院)

【2F】
腎センター等潤
(等潤メディカルプラザ病院)

【2F】
健診センター等潤
(等潤メディカルプラザ病院)

【1F】
いきいき倶楽部等潤
(デイケア)

【1F】
わくわく倶楽部等潤
(デイサービス)

【1F】
等潤メディケア診療所
(在宅医療)

1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

●こまの色ぬり工作 ※小学生対象

木のこまに色をぬって、オリジナルこまを作ってみませんか？

【日時】4日(木)～6日(土)

①午前10時30分～11時30分
②午後2時～4時

9日(火)～12日(金)

午後2時～4時

【申込】当日受付 ※電話での受付はいたしません。

保塚児童館 03-3858-1876

●昔遊び&餅つき大会 ※0～18歳対象

昔遊び:カードをもらって昔遊びにチャレンジして、勝てば景品ゲット!

餅つき:お餅つき体験ができます。ぜひご参加ください。

【日時】5日(金)

①昔遊び 午後1時30分～3時
②餅つき 午後3時～4時(予定)

【申込】当日、直接お越しください。

花保児童館 03-3884-1229

●お正月あそび ※小中高生対象

(就学前のお子様は保護者同伴)

「食育かるた」で、遊びながら食事バランスを考えてみましょう!

【日時】17日(水)

午後3時15分～4時30分頃

【申込】当日、午後3時から窓口で受付開始。

南花畑児童館 03-3859-9868

●かるた会 ※小学生対象

お正月行事のかるたとりをして遊びます。楽しんだあとはおもちが食べられるよ。

【日時】20日(土) 午後1時30分～3時

【申込】窓口にて事前受付。電話での受付は行いません。

【定員】30名(先着順)

※申込締切は実施前日まで。

定員になり次第締め切ります。

※緊急時に備えて「児童館利用票」の提出をお願いしています。ご協力ください。

生物園のお知らせ 03-3884-5577

▶HP



●生きものクイズ大会

生物園のオリジナルのクイズに挑戦し、生きものへの知識を深めよう!

【日時】1月7日(日) 午後2時～3時

【対象】小学生

【定員】50名(先着順)

【費用】入園料のみ

【申込】当日午前9時30分から受付で参加券を配布



君は何問正解できるかな?



足立児童文化サークル
「木の芽会」創作童話



「いちごだいすき」

文・絵 かわばた けいこ

アーちゃんは、四さい。

きょうもあめがふってこないかなあと、まどのそとをみえています。

いちごがだいすきで、持ち物はぜんぶいちごもようです。

じいじや、ばあばからのプレゼントでたんすのなかは、いちごでいっぱい。



いま1ばんのおきにいは、レインコート。なんかいも、ボタンをはめたり、ハンガーにかけたりれんしゅうをしました。

「あめあめふれふれ、ピチピチ、チャブチャブ、ランラン。」となんかいも、うたっています。

すると、いつのまにかアーちゃんはレインコートをきてあるいていました。あたまにあめがバラバラとあたってすこしおどろきました。どんどん、どんどんまえにあるいていきました。



めのまえに、まっかなおうちがたっています。ドアもまっか、なかをのぞいていると、「おじょうさん、なかにおはいんなさい。」とばあばのこえのようです。

「ばあばー」といってもでてきませんが、「いちごパフェのおみせでございます。」とこえがします。

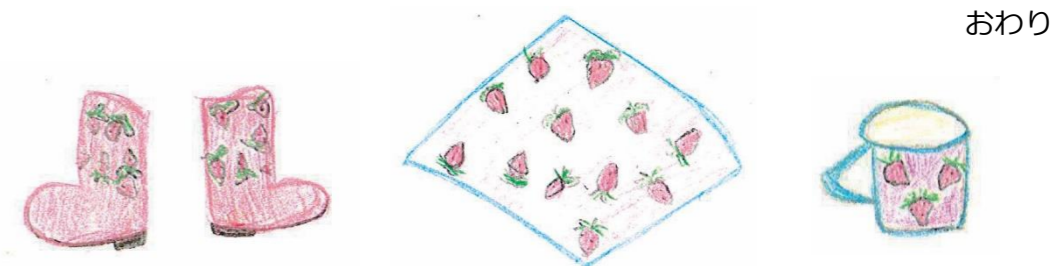
アーちゃんは、いわれたとおり、コートをぬいでイスにすわりました。テーブルにはいつのまにかパフェがおいであります。ばあばのことをきにしながら、クリームといちごいっぱいパフェをたべおえるころ、よこをみるとさっきぬいでおいたコートがありません。たいへん、だいじなコートがきています。



「ばあばー、ばあばー、ママー、ママー。」とおおごえでさげびましたが、シーンとしています。なみだがボロボロ。

あつときがいたら、ママが「アーちゃん、おやつよ。」といって、いちごをもってきてくれました。なみだにぬれたアーちゃんをみて、てをにぎってくれました。

アーちゃんはハンガーにコートがかかっているのをみて「ゆめでよかった」とえがおになりました。



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

12月29日(金)～1月3日(水)
1月9日(火)

■保塚図書館

12月29日(金)～1月3日(水)
1月9日(火) 1月31日(水)

12月28日と1月4日は【学習センター：受付は午後5時まで】【図書館：午後5時閉館】です。
12月28日午後5時から1月4日午前9時まで図書館のブックポストは安全のため閉鎖いたします。

利用者懇談会

利用者懇談会とは？

登録団体をメインとした施設利用者とセンターで、施設の利用などについて話し合う場です。

1月24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



▶LINE



▶Instagram



▶Facebook



HOTSUKAGAKUSHU

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。