

コミュニケーション

3
2024

3月はサークル体験月間です

色々な活動を
しているので
あります



保塚図書館
キャラクター
Dr. ホツカ



ちょっとやって
みよう！



保塚地域学習センター
キャラクター
ほつかちよう

サークル活動

してみませんか？

保塚地域学習センターでは、大人から子どもまで幅広い年齢層が文化やスポーツ等、多岐にわたる内容のサークル活動を行っています。3月はサークル体験月間とし、気軽に体験できる催しを行います。活動時間内であればいつ来てもOK、少しだけの参加でも大歓迎です。

3月はサークル体験月間 申込不要・参加費無料



茶道 [茶道クラブ おちあい]



【日時】3/12(火) 午前10時～12時

初めての方でも基本から、座るのが苦手な方はイスでお稽古しております。香のかおる茶室でお待ちしております。

コーラス [あんさんぶる シャンテ・クール]



【日時】3/14(木) 午前9時30分～11時30分

発足して20年になる女声合唱団です。しっかり発声練習をし、2パートで「美しいハーモニー」を目標に頑張っています。

ヨガ [保塚ヨーガサークル]



【日時】3/15(金) 午後7時～8時30分

忙しい毎日、一週間の疲れを取り、いきいきとした人生をいっしょに楽しみませんか？

「活動の雰囲気気になる」
「私でも続けられるかな？」
そんな方におすすめのサークル体験です。まずは様子見からでも大丈夫！気軽にご参加ください。



新しいサークルカタログができました



2024年度版のサークルカタログが、新しくできました。カタログには活動の様子が分かる写真付きで、サークルからのコメント、活動日を掲載しています。2階ロビーのラックにサークルチラシと合わせて置いてありますので、ぜひご覧ください。



わたしたちはこんな活動をしています

今回は保塚地域学習センターで活動をしているオカリナサークル「やよいオカリナ」と、ミュージックベルサークル「OTONOHA(オトノハ)」を紹介します。



オカリナ [やよいオカリナ]

懐かしい名曲をオカリナで演奏してみませんか？講師によるグループ指導が月2回あります。初心者大歓迎。いつでも見学に来てください。

【活動日】水曜日(月2回)

午前10時～11時30分



ミュージックベル [OTONOHA(オトノハ)]

2010年結成のミュージックベルサークルです♪情熱ゆたかな先生のもと、ハンディキャップのある若者と保護者たちで演奏しています。

【活動日】土曜日(月1回) 時間不定期



講座情報 (2/26 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】3/16(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います。

赤ちゃんの音あそび



【日時】3/19(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】3/19(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



骨盤底筋ケアもできる 産後リフレッシュヨガ



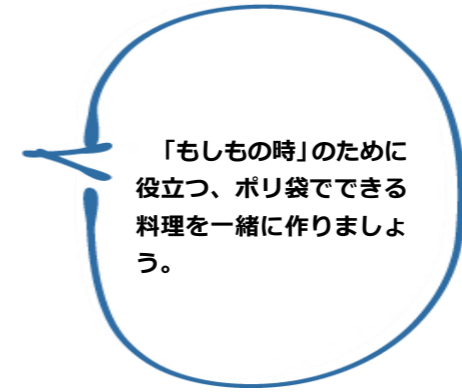
【日時】4/18(木)
午前10時30分～11時30分
【対象】産後1カ月以降の女性
【料金】950円



いざという時に備える 常備食材で作るポリ袋クッキング



【日時】3/26(火)
午後1時30分～3時
【対象】16歳以上の方
【料金】1,500円



王妃も愛した若返りの香水 ハンガリーウォーター作り



【日時】3/29(金)
午後1時30分～3時
【対象】16歳以上の方
【料金】2,640円



楽しくゆるトレ教室



【日時】4/1(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



バランスボールで ゆる筋トレ体操(6日制)



【日時】4/4～6/20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】3,300円



一日頑張ったカラダを癒やす 夜のぐっすりヨガ



【日時】4/4(木)
午後7時30分～8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】950円



じっくり太極拳 A・B(12日制)



【日時】4/5～6/28の毎週金曜日
(5/3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 初心者でおおむね40歳以上の方
B 経験者でおおむね40歳以上の方
【料金】6,720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】4/10(水)
午前10時30分～11時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】550円



三味線講座 中級編(5日制)



【日時】4/13・27、5/18、6/1・15
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



大人向け



はつらつ教室



【日時】3/14(木)・28(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



3/14は「運動90分」、
 3/28は「運動45分+
 栄養学45分」というプロ
 グラムです。

ストレッチボール@講座 ゆがみ改善ストレッチ(8日制)



【日時】4/15～6/24の毎週月曜日
(4/29、5/6、6/10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



三味線講座 初級編(5日制)



【日時】4/20、5/11・25、6/8・22
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



講座情報は
 次のページに
 続きます。



当日 受付講座



みんなの囲碁・将棋ひろば



【日時】3/2(土)・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

つながるサロン「ほつかふえ」



【日時】3/4(月)・25(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

見守り学習室



見守りボランティア
【日時】3/17(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

分からない問題があれば、大学生の見守りボランティアに質問もできます。図書館の資料・辞書なども持ち込みができるのでぜひ活用ください。

保塚おもちゃの病院



トイ・ドクターズ
【日時】3/18(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)

人権 DVD 上映会



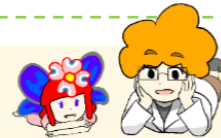
【日時】3/27(水)
午前10時～午後6時
1時間毎に上映(各回とも内容は同じです)
【対象】どなたでも
【料金】無料

毎月、人権に関するDVDを上映しています。3月は、『知りたいあなたのこと 視覚障がい者の生活・気持ち』(2021年)を上映します。目が見えないということ、私たちはどこまで想像できているのでしょうか？ 一体どんな場面で困っているのか、どんな配慮が求められているのか。私たちにできることを考えていきましょう。



地域と コラボ

あだち御朱印ラリーに参加します



足立区には魅力的で多様な「お店」があり、様々な活動をしています。いつものお店・施設への訪問が、地域のオリジナリティーにあふれた「御朱印集め」になることで、新たな出会いや繋がり、魅力の再発見につながるはず！ そのような思いから「あだち御朱印ラリー」は始まりました。そんな思いのこもったラリーに保塚地域学習センターも参加します。「オリジナル御朱印帳」をお持ちの方は、ぜひセンターオリジナルの御朱印を集めに来てください。開催期間は2024年3月1日～9月15日までを予定しています。



あだち御朱印ラリー公式
Instagram

※オリジナル御朱印帳の購入は締め切らせていただいています。一部、販売している場合もございます。(保塚センターでは御朱印帳の販売はしておりません)

保塚 図書館 より

4月において

新生活の準備

はじめての学校、はじめての社会人生活、はじめての一人暮らし……。4月からガラッと環境が変わる方は多いのではないのでしょうか。3月はその準備に追われ、忙しい日々を過ごしたり、不安がよぎったり、心身ともに疲れてしまうことも。

図書館には、新生活の準備・お悩みに役立つ本がたくさんあります。ぜひ活用ください。

お悩み例 1

4月から中学生になる子どもの弁当をつくらないとなあ。献立どうしよう。



たとえば



『つくりおきおかずで朝つめるだけ! 弁当: 決定版』
小田真規子 著 扶桑社



『1品で野菜100gを確実に食べられるお弁当おかず』
石澤清美 著 主婦の友社

最近、つくりおきレシピを紹介する本が増えてきました。1冊に100種類以上のレシピが載っている本も少なくありません。中には、野菜料理に特化した本も。多忙な中でも健康に気を配りたい方にぴったりです。

お悩み例 2

普段、裁縫はしないけれど、子どもに手作りの体操着入れを作りたい!

たとえば



『手作りの通園通学グッズ』
ブティック社



『ハンドメイドの通園通学グッズ』
ブティック社

幼稚園や小学校のマストアイテムが載っていて、かつ飽きのこないデザインを紹介しています。イラスト付きで、丁寧に作り方が掲載されているので、裁縫ビギナーさんでも安心です。



お悩み例 3

4月からあこがれの一人暮らし！
でも家事やお金の管理が不安かも…。



『ひとり暮らしの教科書』
mini+SPRING編集部 著 宝島社

物件選びのコツから、引っ越しの荷造り、掃除、洗濯、節約の仕方、包丁の持ち方まで！とにかく一人暮らしに関わることをすべてが、丁寧に記載されています。

特に、これから一人暮らしが始まる大学生の方におすすめしたい1冊です。



まだまだあります！

ここで紹介したのは、ほんの一例。保塚図書館にはまだまだ、たくさんの本があります。雑誌コーナー方面にある、14番の本棚に、料理や家事、裁縫に関する本が集まっていますので、ご覧ください！

検索機を使いこなそう！



図書館のホームページや館内の検索機で資料の検索をすることができます。

3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)

3月 3日 [日] 午後3時～
3月 10日 [日] 午後3時～

3月にぴったりの絵本を読みますので、お楽しみに！

ほつかミニ図書館 (どなたでも)

3月 17日 [日] 午後1時～3時 出入り自由
学習センターの学習室に、小さな図書館が登場！クスッと笑える本や面白いミニゲームが楽しめます。

英語おはなし会 (4歳～小学生向け)

3月 24日 [日] 午後3時～

英語がわからなくても大丈夫！
楽しく口を動かしましょう！

あかちゃんおはなし会 (0～3歳向け)

3月 27日 [水]

①午前10時30分～ ②午前11時～
事前申込制・3月2日から電話・窓口で申込受付開始
大きな絵本やパネルシアター、手遊びを通じて、お子さんと楽しく過ごしてみませんか？

3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

●工作フェスティバル ※3～18歳対象

作って遊べる工作です。今年もまたやります！

【日時】2日(土)

午後1時30分～3時30分

【申込】窓口にて事前受付。電話での受付は行いません。

【定員】100名

※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。

平野児童館 03-3884-7765

●「カタコト車」工作 ※小学生対象

紙コップの車がクルクル回るよ！

【日時】4日(月)～6日(水)

午後2時30分～4時30分

【申込】当日受付

※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。

花保児童館 03-3884-1229

●ゆうぎ室でエアースレチック!!

※小学生対象

大型エアースレチックを使ってアスレチックで遊ぼう。動きやすい服装で来てください。

【日時】22日(金) 2部制

①午後2時～2時45分

②午後3時～3時45分

【申込】当日、1時45分から窓口で受付開始。

保塚児童館 03-3858-1876

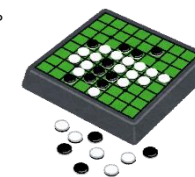
●オセロ大会 ※小学生～18歳対象

悠々館の方々とオセロで交流します。メダルのかくとかを目指して参加してください。待っています。

【日時】29日(金)

午後2時～4時

【申込】当日、直接お越しください。



生物園のお知らせ 03-3884-5577

▶HP



●ポニー乗馬

東武動物公園で人気のポニー乗馬を元洲江公園で体験しよう！

【日時】3月10日(日) ①午前10時30分～正午 ②午後1時～3時

【対象】小学1年生以下の方

【定員】1日130人程度(先着順)

【費用】300円

【場所】元洲江公園 生きものはらっぱ

【受付】当日午前9時30分から会場にて乗馬券を販売



ポニーに乗って公園をお散歩しよう



足立児童文化サークル
「木の芽会」創作童話

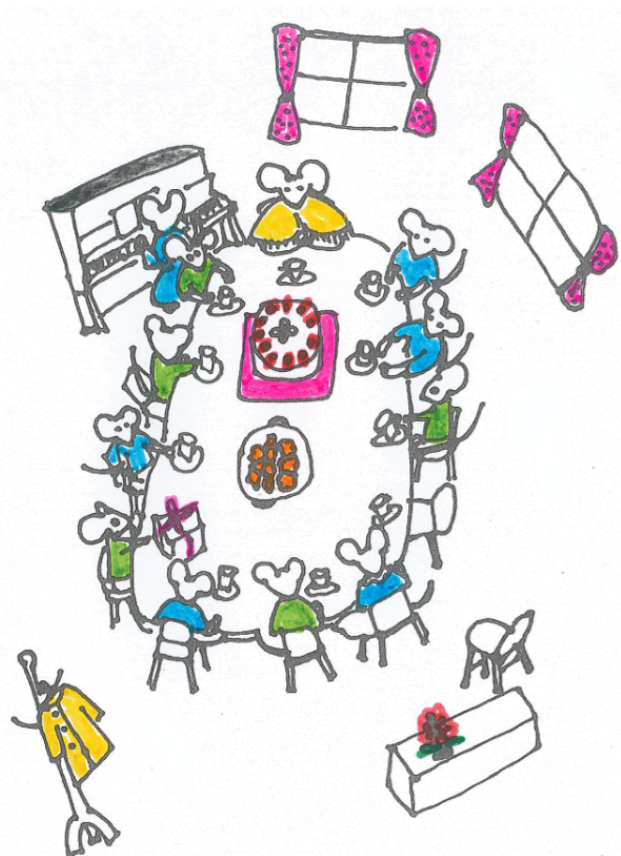
「ねずみのピルピル」下

文・絵 しみず やすこ

<前回のあらすじ>

ねずみのピルピルは11匹兄弟の9番目です。おばあちゃんの誕生日が近づき、兄弟は思い思いのプレゼントを作り始めますが、得意なものがないピルピルはプレゼントが見つけれません。誕生日がいよいよ明日となった夜、眠れないピルピルをお星さまが元気づけます。

さて、おばあちゃんねずみのうちでは、にぎやかにたんじょうびパーティーがはじまろうとしています。おばあちゃんはすこしあしがわるいのでゆったりといすにすわって、みんながテーブルにつくのめをほそめてみまもっています。



テーブルの上にはおかあさんがもたせてくれたおいしそうなケーキがのっています。

みんながそろい、

「おばあちゃんおめでとう」

と、おいわいのことばをいいました。ピルピルもちいさなこえでみんなについていいました。

それから、いちばんうえのにいさんねずみからじゅんばんにおばあちゃんへプレゼントをおくりました。

ピアノのえんそうもすてきでしたし、おねえさんのうたごえにはみんなうっとりしました。やがてピルピルのばんがきました。が、ぐずぐずしているのでしたのふたりがさきにプレゼントをおくりました。

いちばんうえのにいさんがさいごにのこったピルピルにあいずをしました。

ピルピルははずかしそうにたちあがりました。きょうだいたちはしずかにしてピルピルのほうをみました。ピルピルはすこしもじもじしていましたがとつぜんとてもおおきなこえでいいました。

「おばあちゃん！せかいでいちばんだいすきだよ」と。

きょうだいたちはいっせいにおおきなはくしゅをピルピルにおくりました。おばあちゃんはゆっくりとピルピルのそばまであるいていきました。

そっとピルピルのほほにりょうてをあてて

「ありがとう。おばあちゃんとってもうれしいわ。みんなもほんとにほんとにありがとう」

と、なみだぐんでいいました。

かえりみち、いちばんうえのにいさんねずみが

「ピルピル、おまえのプレゼントはさいこうだったよ」

と、いいました。

「うん」

と、ピルピルはほんとうにうれしそうでした。

そらにはもうほしがかがやいていました。きらりとひかったおほしさまがそっと

「ピルピル、せかいでいちばんすきなおばあちゃんがいてよかったわね」

と、いいました。



おわり

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 3月11日(月)
- 保塚図書館 3月11日(月)・31日(日)

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。
- 3月27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



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。