

コミュニケーション

“ちょっと”体験してみませんか？

8
2024

運動・スポーツ



読書

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



文化・芸術



2、3 ページをご覧ください

ちよいスポ・ちよいカル・ちよい読み キャンペーンに参加しよう!

このキャンペーンは、日常生活の中にちょっと「運動・スポーツ」「文化・芸術」「読書」を取り入れて、豊かな生活を送っていただくことを目的としています。8月から12月まで、子育て世代のパパやママに向けたプログラムを足立区の学習センターと図書館がタッグを組んでお送りします。

Q.事前の申し込みは必要ですか？

基本的には当日受付です。体験会によっては事前申し込みが必要になるため、ご確認をお願いいたします。

保塚地域学習センター 03-3858-1502
保塚図書館 03-3858-1553

Q.プログラムの予定はどこで分かりますか？

本紙『コミュニケーション』や保塚センター館内で予定表を配布します。また、LINEでも情報発信をしていくので、あわせてご確認ください。友だち登録もお待ちしております。



8月から12月までいろいろなプログラムをご用意しています。

ママピクス
8/18(日)
産後の体型戻しに
悩んでいる方に
オススメ!

落語
11/24(日)
実際に落語を
演じてみよう

ストレッチボール
11/15(金)
体幹のゆがみを
整えましょう

水墨画
9/21(土)
お手本を見て
描いてみよう

ポタニー
ペインティング
8/18(日)
葉っぱを自由に
表現してみよう

三味線
8/18(日)
三味線に
触れてみよう

錬金術師養成講座
8/18(日)
空気砲を作るなど簡
単にできる科学手品
を紹介します。
(8ページへ)

保塚ものづくり&たいけんフェスタ

8/18(日)
午前10時～午後3時

保塚地域学習センターで夏の思い出を作りませんか?
8月18日に「ちよいスポ・ちよいカル・ちよい読み」体験会と工作会をぎゅぎゅっと詰め込みました。

参加費無料・当日受付

会場 時間	レクホール	学習室	教養室	中庭
10:00	【体験会】 ママピクス ①10:00～10:15 ②11:10～11:25		【おはなし会】 10:30～11:00	
11:00		【体験会】 知ら路地の映画によう 10:30～11:00 (11:45～12:00上映)		【移動マルシェ】 11:00～15:00
12:00		【工作会】 ポタニーペインティング 11:00～12:00		
13:00			【おはなし会】 13:00～13:30	
14:00	【体験会】 三味線体験 ①13:40～14:10 ②14:20～14:50	【工作会】 はじっこ お野菜スタンプ 13:30～14:50	【体験会】 知ら路地の映画によう 13:30～14:00 (14:45～15:00上映)	
15:00				



移動マルシェ 11:00～15:00

六町駅前商店会 resk(レスク)の
移動販売カーがやってきます。

<注意事項>工作会の参加について

- ・工作は開始30分前から受付けます。
- ・参加者多数の際は抽選とするほか、30～60分程お待ちいただく場合もあります。
- ・原則1人1工作までとさせていただきます。



講座情報 (7/26(金)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。

小学生向け 無料講座



【あだちワークわーく in Summer】
子どもたちが、経験・体験を通して
夢や希望をもてるように有料の体験講
座を無料にして実施します。

実験教室 三原色って何？
混ぜて分けて色であそぼう



【日時】8/12(休・月)
午前 11 時～正午
【対象】小学生
【料金】無料



「赤」、「青」、「黄」の三色
の色水で新しい色を作った
り、色を分けて紙に広げて
キレイな「色の花」を作っ
たりしましょう。

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。



楽しく書く 夏休み読書感想文
教室(2 日制)



【日時】8/15(木)・23(金)
午前 10 時～11 時 30 分
【対象】小学 3～6 年生
【料金】2,700 円



動いて楽しくリフレッシュ
産後ママのためのママビクス



【日時】8/17(土)
午前 10 時～11 時
【対象】首がすわった 3 カ月～2 歳未満
の子どもと母親
【料金】700 円



※当日受付・当日支払 OK です

【抽選】保塚こども
プログラミング体験



【日時】9/8(日)
午後 3 時～4 時 30 分
【対象】小学生
【料金】無料



こちらの講座は、抽選になり
ます。8/19 (月) までにお申し
込みをお願いいたします。抽選
後、順次結果をお伝えします。

骨盤底筋ケアもできる
産後リフレッシュヨガ



【日時】9/19(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



大人向け

勉強も運動も色々やってみよう!



はつらつ教室

初めての方は 7/15(祝・月)より受付をしています。



【日時】8/8(木)・22(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



8/8 は「口腔学+運動」、
8/22 は「運動 90 分」とい
うプログラムです。



三味線講座 基礎編(5 日制)



【日時】8/24～9/21 の毎週土曜日
午後 5 時 45 分～7 時
【対象】16 歳以上の方
【料金】8,000 円



アロマで腸活・便秘解消
オイル作りとセルフケア法



【日時】8/29(木)
午前 10 時 30 分～正午
【対象】16 歳以上の方
【料金】1,860 円



腸内環境を整え、痩身効
果も期待できるアロマにつ
いて学んだあと、自分の体
調改善に合う精油を選んで
アロマオイル(25cc)を作
成しましょう。

赤ちゃん和ドレミファリトミック



【日時】9/4(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】700 円



楽しく学ぼう
こども英会話教室(8 日制)



【日時】9/6～11/1 の毎週金曜日
(9/27 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



ネイティブの先生の英語
を聞いてインプットし、お
子様が声に出してアウトプ
ットを繰り返すことで自然
と英語が身近になっていき
ます。

楽しくゆるトレ教室



【日時】9/2(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



一日頑張ったカラダを癒やす
夜のぐっすりヨガ



【日時】9/5(木)
午後 7 時 30 分～8 時 30 分
【対象】16 歳以上の方
【料金】950 円
※体験会を行います
8/4(日) ①午後 2 時 40 分～2 時 55 分
②午後 4 時 05 分～4 時 20 分



講座情報は
次のページに
続きます。



じつくり太極拳 A・B(7 日制)
※対象をひろげました



金本先生

【日時】 9/6～10/25 の毎週金曜日
(9/27 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
B 16 歳以上の経験者
【料金】 3,920 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



戸次先生

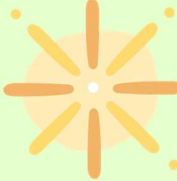
【日時】 9/11(水)
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
【対象】 16 歳以上の方
【料金】 550 円

ナイト・エクササイズ
腰痛改善(6 日制)



【日時】 9/11・25、10/9・23
11/6・20
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

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



12 つくし書庫
つくし書庫

【日時】 8/3(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



11 つくし書庫
つくし書庫

【日時】 8/8(木)
午後 3 時～4 時
8/22(木)
午前 11 時 30 分～午後 0 時 30 分
【対象】 どなたでも
【料金】 無料

見守り学習室



4 つくし書庫
つくし書庫

【日時】 8/11(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

保塚おもちゃの病院



11 つくし書庫
つくし書庫

【日時】 8/19(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



10 つくし書庫
つくし書庫

【日時】 8/29(木)
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

夏休み小学生の居場所について

足立区では、国が取り組む「こどもまんなか社会」の実現に向け、夏休み期間中に学習室を「子どもの居場所」として開放します。スタッフの配置も予定していますので、気楽に安心してご利用いただけます。

【日時】 7/22(月)～8/30(金)の月曜日～金曜日
(祝日・施設休館日 8/13 を除く)
午前 9 時～午後 5 時
【対象】 区内在住の小学生(事前申込不要)



■入退室や帰宅は自由です。
■夏休みの宿題・読書ができます。(Wi-Fi の利用可)
■持込みのゲーム機も使用できます。
■お弁当や水筒持参で飲食ができます。
(お弁当等のごみが出た場合は持ち帰りとなります)
■スタッフが常駐しています。
※預かり場所ではないので保育等は行いません。



保塚
図書館
より



夏休み宿題
お助けマン参上!!



夏休みの宿題は進んでいますか？
図書館では毎年夏休みの時期に、宿題に役立つ本を集めています。自由研究や工作、読書感想文などアイデアが思い浮かばないときは、ぜひ図書館をご活用ください。

図書館のキャラクター
Dr.ホツカ
(宿題お助けマンスタイル)

お悩み①
読書感想文が
終わらないよ～～っ！



お悩み②
自由研究、なにを
すればいいの～！？



読む本が決まっていない？
児童書特集コーナーへ
GO！ オススメの
小説があるぞ！



読書感想文のお悩みに特化した本があるよ！

下記の本は、本を読んだ感想を整理する方法や、書き方のテクニックが紹介されているので、「文章を書くのが苦手」という人でもきれいに書けます。作文の助けになる本はまだあります。保塚図書館へ来たら、児童書特集コーナーと、本棚 2 番の本の背表紙に「816」と書かれたラベルの本をチェックしてみてください。
学年別で分かれている本もあるので、自分にピッタリの本を選びましょう。



『スイスイ！ラクラク!! 読書感想文 小学 1・2 年生』
成美堂出版編集部編、
成美堂出版、2009 年。



『脚本家が教える読書感想文 教室 小学 1～6 年向け』
篠原明夫著、主婦の友社、
2020 年。

実験の本はたくさんあるよ！ ネタの宝庫だ！

下記の本のように、お菓子を作りながら実験もできるお得なものから、本格的なものまで、お家にあるもので実験ができる本がたくさんあります。児童書特集コーナーと、本棚 1 番の本の背表紙に「407」と書かれたラベルの本をチェックしてみてください。巻末に自由研究のまとめ方を紹介している本も多いので、しっかりとめて、ステキなレポートをめざしましょう！



『東京理科大学による小学生のおもしろ理科実験』
東京理科大学川村研究室編集、
メイツ出版、2020 年。



『おいしい！ふしぎ！理科実験スイーツ こおる・わかれるひんやりスイーツ』
WILL こども知育研究所編集、
金の星社、2021 年。

7

読書感想文全国コンクールや調べる学習コンクールに参加したい？新刊コーナー横にある特設コーナーを要チェックだ！



チェック
してみるわ！



読書感想文全国コンクールに参加したい方へ

コンクールの課題図書を置いています。毎年課題図書は人気で、予約もたくさん入りますが、館内閲覧用の課題図書も置いています。「予約がいっぱいで読めない！」と諦める前に、一度図書館へお越しください。

申込方法などはこちらのサイトをご参照ください。

「第70回青少年読書感想文全国コンクール」

公式サイト：<https://www.dokusyokansoubun.jp/>



館内閲覧用の本には「館内」という青いシールが貼ってあります。シールが貼られている本は、貸出できません。

調べる学習コンクールに参加したい方へ

自分が疑問に思ったこと、調べたいことを本で調べてまとめるのが「調べる学習コンクール」です。図書館では毎年、スタッフおすすめの本5冊セットをご用意しております。セットは12テーマありますので、テーマ選びに迷っている方もぜひご利用ください。

調べたいテーマが見つかったり、どんな本を読めばいいのか分からないという方も、ぜひ図書館スタッフにお尋ねください。

調べものや手掛かりになる本や、ホームページなどを紹介する「パスファインダー」を児童コーナーの本棚の上に用意しています。

申込方法などはこちらのサイトをご参照ください。

「第28回図書館を使った調べる学習コンクール」

公式サイト：<https://concours.toshokan.or.jp/>



●こわ〜いおはなし会

【日時】8月4日(日) 午後3時～4時

【対象】4歳～小学生向け

【申込】当日、直接お越しください。

【定員】18名

ちょっと背筋が冷たくなるお話を読みます。
おはなしの後は、みんなでおばけを作しましょう。

●魔法の夏休みおはなし会

【日時】8月25日(日) 午後3時～3時45分

【対象】どなたでも

【申込】当日、直接お越しください。

【定員】特になし

季節のおはなしと、不思議なおはなしを読みます。
科学手品のお披露目もありますよ。

●錬金術師養成講座

【日時】8月18日(日) 午後3時～4時30分

【対象】4歳以上のお子様と保護者

【申込】7/25(木)より以下の方法①②でお申込みください。

①保塚図書館カウンター

②保塚図書館電話(03-3858-1553)

【定員】10組

親子向けの科学手品講座です。空気砲を作るなど簡単にできる科学手品を紹介します。

●あかちゃんおはなし会

【日時】8月28日(水)

①午前10時30分～10時50分

②午前11時～11時20分

【対象】0～3歳の子供と保護者

【申込】当日、直接お越しください。

【定員】各回12組

8/11(日)は
通常のおは
なし会があ
るぞ！



8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

●卓球教室

卓球の先生が来てくれます。

【日時】3日(土)

①午後1時30分～2時30分

②午後3時～4時

【対象】小学生の方

【申込】事前受付。8月2日(金)で受付を締め切ります。

※受付時間は午前10時～午後5時まで。

保塚児童館 03-3858-1876

●夏休み工作

①センサリーボトル きらきらとゆれ動くビーズのボトル

②ふしぎなシアター 何が見えるかドキドキのシアター

【日時】7日(水)・21日(水)

午前の部 午前10時30分～11時45分

午後の部 午後2時～5時

【対象】小学生以上18歳までの方

【申込】当日受付。午前の部は終了15分前まで、午後の部は終了30分前までに受付してください。

※1日につき①か②、どちらか1種類の参加。

南花畑児童館 03-3859-9868

●ミニえんにち

おこのみせんべいやヨーヨー、わなげなどを楽しもう。

【日時】24日(土)

午後2時～3時30分

【対象】小学生の方

【申込】窓口にて事前受付。電話での受付は行いません。

【定員】50名

※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

●ミニ夏まつり

かき氷にポップコーン。

夏休みの楽しい思い出をもうひとつ！

【日時】30日(金)

午後2時～4時頃

【対象】小学生・中学生の方

※就学前のお子様は保護者同伴

【申込】当日、午後1時45分から窓口で受付開始。



生物園のお知らせ 03-3884-5577

▶HP



●自由研究! チリメンジャコの中の生きもの探し

チリメンジャコの中にまぎれた生きものを探して観察しよう。

【日時】8月12日(休・月)

午前10時～午後5時(30分ごとに実施)

【対象】小学生・中学生の方

【費用】無料

【申込】当日、午前9時30分より参加券配布

【定員】各回4人



どんな生きものがいるのかな？



足立児童文化サークル
「木の芽会」創作童話

「ありがとうのたね」

文・絵 三井もとこ

くまくんは、びょう気でねているくまくんのおばあちゃんのおみまいに行きました。すると、おばあちゃんはとてもよろこんで、「ありがとう。ありがとう。よく来てくれたね。おれいにこの『ありがとうのたね』をあげよう」といって、黄みどり色のたねをひとつぶくれました。

くまくんは、うちにもってかえり、さっそくたねをうえてみました。するとどうでしょう。あっというまに大きくなって、つるの先にきれいな黄みどり色の実をいっぱいつけました。食べてみたらメロンみたいにあまくっておいしかったので、村のみんなといっしょに食べました。みんなは、「ありがとう」「ありがとう」といってかえって行きました。くまくんは、みんながよろこんでくれたのがうれしくて、『そうだ、この黄みどり色の実のたねをとなりのイノシシ村にもって行ってあげよう』と考えて、ひとつぶだけのこしておきました。

夜になると、黄みどり色のたねが、クルクル、クルクルまわりだし、とまったかと思うと、大きなむらさき色のたねにへんしんしました。ふしぎだなあと思いましたが、つぎの日、くまくんはイノシシ村のいのくんに、このむらさき色のたねをもって行きました。

いのくんが、たねをうえると、つぎの日にはつるがどんどんのびて、むらさき色の大きな実がいくつもありました。食べてみたら中はオレンジ色でスイカみたいにあまくっておいしかったので、村のみんなといっしょに食べました。みんなは、「ありがとう」「ありがとう」といってかえって行きました。いのくんは、『そうだ、このむらさき色のたねをとなりのサル村にもって行ってあげよう』と考えて、ひとつぶだけのこしておきました。

夜になると、むらさき色のたねが、クルクル、クルクルまわりだし、とまったかと思うと、こんどは大きなまっ赤なたねにへんしんしました。ふしぎだなあと思いましたが、つぎの日、いのくんは、となり村のさるくんに、この赤いたねをもって行きました。

さるくんが、たねをうえると、こんどは大きな大きな木になって、そこには大きな大きなまっ赤な実が、たくさんありました。食べてみるとバナナみたいにあまくって、いっこ食べたらおなかがいっぱいになりました。そこで村のみんなをよんで食べはじめましたが、とてもサル村のみんなだけでは食べきれません。それにとってもおいしいので、シカ村のみんなをよびに行きました。それでも食べきれないので、クマ村にもイノシシ村にもしらせて、みんなでいっしょに食べました。みんなは「ありがとう！」「ありがとう！」といいあって、とっともしあわせな気持ちになって、手を取り合っておどり始めました。



みんなの「ありがとう」の声が山じゅうにひびきました。ふと見ると、赤い実のたねが、クルクル、クルクルまわりだしました。さて、つぎはなに色のたねにへんしんするんでしょう。そしてつぎには、みんなのところにまわって来るかな？

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13日(火)

■保塚図書館 8月13日(火)・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。

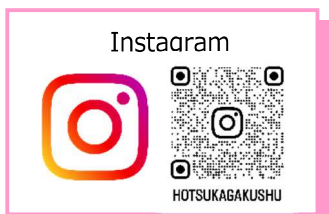
地域と
コラボ

あだち御朱印ラリー

開催期間:2024年9月15日まで
受付時間:午前9時~午後8時

足立区内の魅力的なスポットを巡って、飲食やお買い物をしながらお店オリジナルの御朱印集めが楽しめるイベントに、保塚地域学習センターも参加しています。

あだち御朱印ラリー公式
Instagram



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。