

コミュニケーション

秋は保塚センターでいろいろ
体験しよう！

10
2023



保塚地域学習センター
キャラクター
ほつかちよう

保塚図書館
キャラクター
Dr.ホツカ



／ ちょい足しでココロ豊かに。 ／

ちょいスポ・ちょいカル・ちょい読み

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。10月は3つのプログラムをおこないます。

申込
不要

参加
無料

おはなし会でストレッチポール体験

【日時】10/1(日)

- ①午後2時40分～2時55分
- ②午後3時35分～3時50分

※おはなし会 は午後3時～3時30分

おはなし会の前後にストレッチポールを使って身体をほぐしましょう。

ストレッチポールが自宅にない方でもタオルで簡単に代用できますよ。



パパ・ママのストレッチポール体験会

【日時】10/6(金)

- ①午前11時～11時20分
- ②午前11時30分～11時50分

図書館のキッズコーナーで、ストレッチポールを使ってストレッチを行います。体幹や身体のゆがみを整える軽い運動を行うので、ちょこっと身体を動かしたい方におすすめです。

ストレッチポールを使用した方からは「身体が軽くなりました」「自分の身体の歪みが分かってよかったです」などの声をいただいています。

英語おはなし会と英会話体験

【日時】10/22(日)

- おはなし会 午後3時～3時30分
- 英会話体験 午後3時40分～4時

英語おはなし会のあとに、保護者の方に向けて英語の絵本を読むコツなどをお伝えします。



気になる体験会があったらぜひ参加してね！
LINEでも体験会情報を発信しています♪



講座情報 (9/26(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

※講座予約システムのみ初日は午後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



アンガーマネジメント 育児のイライラにも役立つ心理術



【日時】10/14(土)
午前10時～11時20分

【対象】18歳以上の方
【料金】990円

子育てパパ・ママのためのはじめてヨガ



【日時】10/15(日)
午前10時30分～11時30分

【対象】16歳以上の方
【料金】850円

赤ちゃんの音あそび



【日時】10/17(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】680円

親子でドレミファリトミック



【日時】10/17(火)
午前11時～11時40分

【対象】1・2歳の子どもの保護者
【料金】700円

保塚センターのInstagramでは、いけした先生による「赤ちゃんとお家あそび」に関する動画を投稿しています。ぜひ、こちらをご覧ください。



▲Instagram



書き初めに挑戦
こども習字教室(9日制)



【日時】10/18～12/13の毎週水曜日
午後4時～5時

【対象】小学3～6年生
【料金】5,670円

10月から水曜日の午後4時～5時開催となりました！ぜひ、お越しください。

講座情報は次のページに続きます。



大人向け



日常英会話入門 場面ごとに学ぶ基本フレーズ(5日制)



マリビック先生
【日時】10/6~12/15の第1・3金曜日
(11/3を除く)
午後7時15分~8時45分
【対象】16歳以上の方
【料金】7,450円

はつらつ教室



戸次先生・引網先生
【日時】10/12(木)・26(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

楽しくゆるトレ教室



引網先生
【日時】11/6(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

ボディマインド・フィット 美胸コース宅トレ付(4日制)



オオツ先生
【日時】11/8・22、12/6・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】3,200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】11/22(水)
午前10時30分~11時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】550円

発音と単語から学ぼう ゼロからやり直す英会話(5日制)



【日時】10/13~12/8の第2・4金曜日
午後7時15分~8時45分
【対象】16歳以上の方
【料金】7,450円

英会話を始めませんか?

英会話を久しぶりに学ぶ、学生時代以来英語にふれていない方は「発音と単語から学ぼう ゼロからやり直す英会話」に、授業以外に少し習ったことがある方は「日常英会話入門 場面ごとに学ぶ基本フレーズ」にお越しください。ネイティブの先生が分かりやすく教えてくれますよ。



当日 受付講座



みんなの囲碁・将棋ひろば



【日時】10/7(土)・21(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

9月から合同で「囲碁」と「将棋」を開催しています。ぜひ、お越しください。

夜のゆったり初級ピラティス



オオツ先生
【日時】10/18(水)
午後7時30分~8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】740円

はじめての三味線講座 (6日制)



松永先生
【日時】10/21~11/25の毎週土曜日
午後5時45分~7時
【対象】16歳以上の方
【料金】8,020円

ストレッチボール@講座 ゆがみ改善ストレッチ(8日制)



戸次先生
【日時】10/23~12/18の毎週月曜日
(12/11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

見守り学習室



見守りボランティア
【日時】10/15(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ご活用ください。

保塚おもちゃの病院



トイ・ドクター
【日時】10/16(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)

アロマと色彩心理で女性ホルモンを整えるスプレー作り



外尾先生
【日時】10/30(月)
午後1時30分~3時
【対象】16歳以上の方
【料金】1,650円

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】10/31(火)、11/14(火)
午前10時30分~正午
【対象】おおむね60歳以上の方
【料金】無料

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】11/2(木)
午後7時30分~8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】850円

人権 DVD 上映会



【日時】10/25(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。10月は、『シェアしてみたらわかったこと』を上映します。上京して、期待を胸に入居したシェアハウス。そこに暮らしているのは、個性豊かな住人たち。ここの住人たちとの交流は戸惑いの連続だけど、時間・空間・思いをシェアして初めて気付くこともある。シェアハウス生活を通して、人権について学んでいきます。



ご存じですか？ 図書館活用法 4選

いつも使っている図書館でも、「こんなときはどうすればいいんだろう？」「図書館で見かけるこの機械は何だろう？」そんな疑問はありませんか？意外と知らない(?)図書館の活用法をご紹介します。全部使いこなしているあなたは図書館通です！

1 読み終わらないときはもう一度借りられます

たくさん借りているときや長編小説を借りたときなどは、返却日までに読み終わらないこともありますよね。そんなときはもう一度借りたい本と貸出カードを図書館にお持ちください。順番を待っている予約者がいない場合は、再度借りることができます。パスワードをお持ちの方は図書館ホームページで貸出期限を1週間延長することもできます(返却期日内かつ予約者がいない場合、一度だけ延長できます)。



パスワードは窓口や図書館ホームページで発行できます

2 自動貸出機 & 自動返却機 があります

窓口は並んで待つこともありますが、自動貸出機は並ばずに自分で貸出手続きができます。「自動貸出機に本を置く」「貸出カードをかざす」「貸出ボタン」を押すの簡単3ステップであつという間に借りられます。

返すときも、窓口に並ぶことなく「自動返却機」に本を投函するだけでOK。2つの機械を活用して、待ち時間なくスマートに図書館を使いこなしましょう！



3 本・雑誌・CD を自宅で予約できます

読みたい本が保塚図書館になくても、予約をしてほかの図書館から取り寄せたり、順番を待たたりすることができます。パスワードをお持ちならパソコンやスマホで予約ができるので、自宅や外出先で思い立ったら24時間予約しちゃいましょう！図書館ホームページでは毎月の予約ランキングも過去1年分見られます。1年前の人気作は今ならすぐに読めるかも？気になる本を探してみてくださいね。



4 自分だけが見られる読書履歴を記録できます

「以前に借りた本を知りたい」よく寄せられる質問です。借りた本の情報は大切な個人情報なので、返却後速やかにデータは消去されます。ただし図書館ホームページで読書履歴を記録する設定をしている方は、借りた本の履歴を確認することができます。確認にはパスワードの入力が必要なので、ほかの人に見られる心配はありません。もう一度読みたい本、思い出したい本は読書履歴機能で解決しましょう！



◆ 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)

10月1日 [日] 午後3時~
おはなしの前後にストレッチポールで体を動かすよ！
①午後2時40分~ ②午後3時35分~

10月8日 [日]・15日 [日] 午後3時~

◆ 英語おはなし会 (4歳~小学生向け)

10月22日 [日] 午後3時~
英語がわからなくても大丈夫！歌やリズムで楽しくABCと触れ合えます。今回は英会話体験もあります。

◆ 秋の読書週間イベント

10月21日 [土] 午前9時スタート
1行リレー小説で楽しいおはなしを作りましょう！
どなたでもご参加いただけます。11月29日まで。

◆ あかちゃんおはなし会 (0~3歳向け)

10月25日 [水] ①午前10時30分~ ②午前11時~
事前申込制・10月2日から電話・窓口で申込受付開始
親子で憩いのひとときを過ごしませんか？
絵本・育児書を取り揃えた休憩・交流スペースもありますよ。

◆ 10月のちょいスポ・ちょいカル・ちょい読みプログラム ◆

◆ パパ・ママのストレッチポール体験会

10月6日 [金] ①午前11時~ ②午前11時30分~
かまぼこ型の器具を使って体を動かします。体の歪みや
体幹を整える効果が期待できます。

◆ ちょいスポ・ちょいカル・ちょい読み特集棚

月替わりで本を展示中！図書館窓口前に「運動」や「文化活動」をしたくなる本を取り揃えています。図書館に来たらまずこの棚をチェックする人も多いですよ♪

・お気軽に体験できます・

申込
不要

参加
無料

キッズ
コーナー
で実施



日本語 ボランティア教室 ひまわり

日本語を学ぶ外国の方のためのボランティア教室「ひまわり」。
今回は代表の宮城さんにお話をうかがいました！

地域で活動して13年

—活動内容を教えてください。

ひまわりは13年前から活動しています。学びたい方のレベルに合わせた教材を使用して、日本語を学ぶ外国の方に文字や会話のほかに挨拶や時間、単位、数え方なども教えています。教材を使わないで、楽しく会話をする中で学んでいただく時間もありますよ。

—おすすめのイベントはありますか？

コロナ禍の前は茶道や生け花、七夕やひな祭りなど、日本の文化や行事が体験できるイベントがたくさんありました。今後は少しずつ再開する予定です。



活動風景①



活動風景②



活動風景③

日本語を楽しんでほしい

—どんな方に来てもらいたいですか？

日本語を学びたい方はもちろん、日本で仕事をしたい方、日本の学校に通いたい方などにも来てほしいですね。

—活動の中で印象に残るエピソードがあれば教えてください。

フランスから来た高校生との交流は思い出深いです。浅草でみんなで浴衣を着たり、折り紙を教えたりと、大変喜んでいただけました。

ボランティアを大募集!

—日本語を教えるボランティアを募集しているとのことですが、参加に条件はありますか？

ひまわりの活動に興味を持っていただいた方であれば、どなたでも対象です。ぜひ一度見学に来てください。お待ちしております！

活動日 毎週木曜日 午後2時～4時
場所 保塚地域学習センター 学習室(保塚センター2階)
(保塚町7-16/六町駅から徒歩12分)

日本語(ひらがな、カタカナ、漢字)やはなし方を学びましょう！中国・フィリピン・ベトナム・その他の国の、日本語を学んでいる足立区在住の外国の方と活動しています。

連絡先 090-5828-4917(代表 宮城)

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

平野児童館 03-3884-7765

●すくすくひろば 水道キャラバン
※1歳～就学前のお子様と保護者

水道水の安全性やおいしさのお話を聞いてみませんか？

【日時】12日(木)

午前10時30分～11時30分

【申込】事前受付を行います。

※申込締切は実施前日まで。

定員になり次第締め切ります。

南花畑児童館 03-3859-9868

●住区まつり ※1歳以上のお子様対象

ゲーム・工作・こどもきっさ

【日時】22日(日)

午前9時30分～正午

【申込】窓口にて事前受付。

電話での受付は行いません。

定員 200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

●ミニミニ運動会 ※就学前のお子様対象

・ママと一緒に！かえるっこ号でよ～いドン！

・みんなでケーキにいちごのデコレーション

【日時】24日(火)

午前10時30分～11時30分頃

【申込】当日、午前10時から

窓口で受付開始。



保塚児童館 03-3858-1876

●ピッコロランド ハロウィンイベント

※0歳～就学前のお子様対象

スタンプラリーをまわってゲームに挑戦し、キャンディーをゲットしよう。

みんなでハロウィンを楽しみましょう！待っているよ。

【日時】31日(火)

午前10時～11時30分

【申込】当日受付

※景品がなくなり次第終了となります。

生物園のお知らせ 03-3884-5577

▶HP



●生物園謎解き「イモムシくんの失われた思い出」

生物園内を巡りながら、イモムシくんと共に生物園のあゆんできた30年をふり返る謎解きに挑戦。あなたの思い出にはどんな生物園がありますか？

【日時】10月1日(日)～10月31日(火)

【対象】どなたでも ※就学前のお子様は保護者の参加が必要

【費用】無料(別途入園料)

【申込】不要 ※受付で参加キットを配布



生物園は10月で30周年!



足立児童文化サークル
「木の芽会」創作童話

あした天気になれ！(下)

文・絵 上野利恵

<前回のあらすじ>

生まれつき足が不自由なみっちゃんは、6歳になってやっと1人で学校へ通えることになりました。でも友だちができず、川原でさぼる事が多くなりました。7月の始めごろ、小さなお地ぞうさまが立っている木かげで泣いていると、ホタルと名乗る男の子が声をかけてきます。

「そんな事でうじうじしない。さあ、あいさつのれんしゅうしようよ」

「え？ あいさつのれんしゅう？」

「そうだよ。朝一番に、みんなにおはようって元気よく言うんだよ」

「できるかな」

「できるよ。ぼくがほしょうするよ。今から、おはようのれんしゅうしよ」

男の子はみっちゃんの手を引いて、川原まで行きました。そして

「おはよう、おはよう。みっちゃんがんばれ」

と、大きな声で川にむかってさけびました。

みっちゃんもまねしてさけびました。

「おはよう。あした天気になれ！」

夕やけ空の川辺には、ホタルがふわふわ

飛んでいました。



次の日、みっちゃんは、学校へ行きました。

そして、教室に入るとクラスみんなに

「おはようっ」

と、勇気を出して、元気よく言いました。

みんなは、びっくりした顔をしていましたが、みっちゃんの声につられて

「おはよう」

と、何人かが、返事をしてくれました。

うれしくなったみっちゃんは、自分のせきにすわり、ふうっと、深呼吸してから
となりの女の子に

「おはよう」

と、にっこりわらって、話しかけました。すると、

「おはよう」

と、少し照れながら、わらって答えてくれました。

みっちゃんは、うれしくてなみだがこぼれそうになりました。

「となり町からひっこしして来て、昨日からこの学校に来ました。」

さいとうようこです」

と、ていねいにあいさつもしてくれました。

みっちゃんは、あわてて

「わたしは、おがわみつこといいます。なかよく
してください」

と答えました。ちょっと声がうら返ってしまいました。

「よろしくね」

と、さいとうさんも、えがおで答えてくれました。

みっちゃんの友だち1号です。



町の外れに、みちびき地ぞうというお地ぞうさまがいらっ
しゃるそうです。きっと弱い心を持ったみっちゃんをはげま
したくて、現れたのかもしれませんが。今となっては、だれも
知るよしもありません。ふしぎなお話です。

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	10月10日(火)
	■保塚図書館	10月10日(火)・31日(火)

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。	10月25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



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。