

コミュニケーション

サークル発表会を行います
詳細は2ページへ

9
2023

本番に向けて練習中!

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



オカリナの会



保塚ギタークラブ



アリスの会



ピンクフェアリー



オカリナの会



フラサークル レファ(子どもクラス)



シャンテ・クール



フラサークル レファ

6年ぶりのサークル発表会!

ほつかオートムフェスタ

9/23(土・祝)

午後 1 時 30 分～
3 時 30 分

当センターで活動するサークルの発表会を 6 年ぶりに開催! 今回はコーラス・楽器演奏・ダンスなどの発表を中心にいきます。本番に向けてがんばる皆さまの様子と、当日のスケジュールをご案内します。

9/24(日)

午前 11 時～午後 3 時

9/23(土・祝)

※午後 3 時～ 図書館職員による「おはなし会」もあります。



午後 1 時 30 分～2 時
オカリナ(オカリナの会)



午後 2 時 10 分～2 時 40 分
ギター(保塚ギタークラブ)



午後 2 時 50 分～3 時 20 分
コーラス(あんさんぶる シャンテ・クール)

9/24(日)

※9/24 は「保塚住区まつり」と共同開催します。



午前 11 時～11 時 30 分
バレエ(モダンバレエ アリスの会)



午後 1 時 20 分～2 時
ヒップホップダンス(ピンクフェアリー)



午後 2 時 10 分～2 時 40 分
フラダンス(フラサークル レファ)



お茶券 300 円
が必要となります。
※当日会場にて販売予定

午前 11 時～午後 2 時 お茶席
(茶道クラブおちあい)

9 月上旬から詳細を
お知らせ予定です♪



講座情報 (8/26(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

※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



赤ちゃんの音あそび



【日時】9/19(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】680 円

親子でドレミファリトミック



【日時】9/19(火)

午前 11 時～11 時 40 分

【対象】1・2 歳の子どもと保護者

【料金】700 円

楽しく学ぼう

子ども英会話教室(5 日制)



【日時】9/29～10/27 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

乗ってわくわく

親子でできるバランスボール体操



【日時】10/1(日)

午前 10 時 30 分～11 時 30 分

【対象】2～4 歳の子どもと保護者

【料金】600 円

お子さんと一緒にボール
に乗り、腰回りの筋肉をほ
ぐしたり、ボールの上でポ
ーズをとったり、親子で取
り組めるプログラムを
用意しています。



親子で楽しい

幼児あそびサークル体験(3 日制)



【日時】10/5(木)・19(木)、11/2(木)

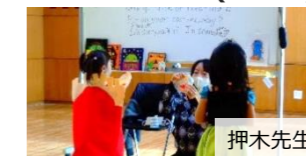
午前 10 時～11 時 15 分

【対象】あんよができる 1 歳 6 カ月～
3 歳の子どもと保護者

【料金】700 円

こそだて英語

親子で楽しもう(3 日制)



【日時】10/8(日)・22(日)・29(日)

午前 10 時 30 分～11 時 30 分

【対象】就学前の子どもと保護者

【料金】3,840 円

講座情報は
次のページに
続きます。



保塚地域学習センター登録団体

「ちびっこくらぶ」のサークル体験です。

大人向け



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】9/13(水)・27(水)、10/11(水)
午前10時30分～11時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】1回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】9/13～10/25の第2・4水曜日
午後7時30分～8時45分
【対象】16歳以上の女性の方
【料金】3,200円

三味線講座 初級編 (5日制)



松永先生
【日時】10/7～12/2の第1・3土曜日
午後7時15分～8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】7,500円

三味線講座 中級編 (5日制)



【日時】10/14～12/9の第2・4土曜日
午後7時15分～8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】7,500円

太極拳からステップアップ 太極剣(つるぎ)クラス(5日制)



佐藤先生
【日時】10/24～12/26の第2・4火曜日
午前10時～11時30分
【対象】おおむね40歳以上の方
【料金】3,050円

はつらつ教室



戸次先生・引網先生
【日時】9/14(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

夜のゆったり初級ピラティス



オオツ先生
【日時】9/20(水)
午後7時30分～8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】740円

アロマで若返り 忘れっぽい私に 脳活性化スプレー作り



外尾先生
【日時】9/28(木)
午前10時30分～正午
【対象】16歳以上の方
【料金】1,870円

当日 受付講座



みんなの囲碁・将棋ひろば



【日時】9/2(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

「囲碁」と「将棋」が9月
から合体をして開催をします。
ぜひ、遊びにきてください♪

認知症サポーター養成講座



【日時】9/29(金)
午後2時～3時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】無料

健康寿命をのばそう 体操サークル体験(3日制)



【日時】10/2(月)・16(月)・23(月)
午前10時～11時30分
【対象】おおむね70歳以上の方
【料金】30円

保塚地域学習センター登録団体「いきいきサークル」の
サークル体験です。

楽しくゆるトレ教室



引網先生
【日時】10/2(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

見守り学習室



見守りボランティア
【日時】9/17(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。家ではなかなか
集中できないときや、読
書などに利用してみま
せんか。

保塚おもちゃの病院



トイ・ドクター
【日時】9/18(月・祝)
午後1時～3時30分
【対象】どなたでも
【料金】無料(場合により一部負担あり)

バランスボールで ゆる筋トレ体操(6日制)



【日時】10/5～12/21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】3,300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】10/5(木)
午後7時30分～8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】850円

じっくり太極拳 A・B(12日制)



佐藤先生
【日時】10/6～12/22の毎週金曜日
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

人権 DVD 上映会



【日時】9/27(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。9月は、
ネット社会における人権問題について考える『声をきかせて』を
上映します。念願のケータイ電話を買ってもらった主人公は、か
たときもケータイを離そうとしません。そして、
友達の悪口が学校裏サイトに書き込まれたことから、
主人公はネット社会に巻き込まれていきます。
今や必需品となったケータイ――。
今一度、ネット社会における人権問題の
根底にあるものはなにか考えてみませんか?



頭の体操しませんか？

足立区の図書館&地域学習センターではただいま「ちょいスポ・ちょいカル・ちょい読みキャンペーン」真っ最中！「ちょいスポ」のプログラムでは、おはなし会で体を動かしたり、図書館のキッズコーナーで軽い体操をしたり、本に親

しむだけではない新しい体験ができますよ。図書館で体を動かしたら、本紙『コミュニケーション』で頭も動かしてみませんか？今回は図書館オリジナル脳トレパズルをご用意しました！じっくりチャレンジしてくださいね。

クロスワード

1	2		3		4
			5		
6		7			
8				9	
		10	11		
12			13		

ヨコのカギ

- 『坊っちゃん』の作者・夏目〇〇
- 芥川賞受賞最年長記録を持つ作家・〇〇夏子
- 料理を運ぶ箱
- 運河が有名な北海道の市
- 50円玉にあしらわれている花
- 保塚〇〇館
- タテ4出身の作家・〇よう子
- 滝のこと

タテのカギ

- 本屋大賞受賞作『天地明察』の作者・〇〇丁
- 『父帰る』の作者・〇〇寛
- 東京の北東部に位置する区
- 『野火』『レイテ戦記』の作者・〇〇昇平
- 麦芽を英語で
- 大きな体
- 『竜馬がゆく』『燃えよ剣』の作者・〇〇遼太郎

ナンバープレイス

タテ・ヨコ・太枠(3x3マス)の中に同じ数字は入りません

	7	5		1	8			2
2			9	5	4			
		8	3					4
6			7					
	8		4		2	1	5	6
3	4		1	6			7	
7	2	6	5	4			3	8
5	1	4	8	9	3	6		
8		9		7		4		

こたえ

1	2	3	4
ソ	ウ	セ	キ
	ブ		5
6	オ	カ	7
8	オ	タ	ル
オ		10	11
12	カ	ジ	13
			バ
			ク
			フ

4	7	5	6	1	8	3	9	2
2	6	3	9	5	4	7	8	1
1	9	8	3	2	7	5	6	4
6	5	1	7	8	9	2	4	3
9	8	7	4	3	2	1	5	6
3	4	2	1	6	5	8	7	9
7	2	6	5	4	1	9	3	8
5	1	4	8	9	3	6	2	7
8	3	9	2	7	6	4	1	5

頭の体操につづいて、体も動かしませんか

* 9月のほつかとしゃかんのイベント *

* おはなし会 (4歳~小学生向け)

9月3日 [日] 午後3時~
当日のプログラムをお楽しみに！

9月10日 [日] 午後3時~

おはなし会の前後にヨガで体を動かしましょう！
先生がやさしくていねいに教えてくれます◎

* 英語おはなし会 (4歳~小学生向け)

9月23日 [土・祝] 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。今回は第4土曜日に実施します。

* ほつかミニ図書館 (どなたでも)

9月17日 [日] 午後1時~
オモシロ本と手作りミニゲームが楽しめます。オリジナル謎解きブックもプレゼント！

* あかちゃんおはなし会 (0~3歳向け)

9月27日 [水] ①午前10時30分~ ②午前11時~
事前申込制・9月2日 [土] 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。

* 9月のちょいスポ・ちょいカル・ちょい読みプログラム *

* 骨盤アプローチ ひめトレ体験会

9月1日 [金] ①午前11時~ ②午前11時30分~
身体の引き締めにつながるエクササイズが体験できます。
いすに座っておこなうのでお子様連れの方にも最適です。

* パパ・ママのヨガ体験会

9月16日 [土] ①午後1時30分~ ②午後2時~
学習センターでヨガ講座を担当している岩崎先生が
自宅でも取り組みやすい内容をお届けします。

* パパ・ママのバランスボール体験会

9月2日 [土] ①午後1時30分~ ②午後2時~
リズムにあわせて跳ねる等の動きで、筋力・持久力UPを
目指しましょう。お子様と一緒にこなう運動もご紹介。

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

社会医療法人慈生会 等潤病院

皆さまの中で「等潤病院」にお世話になったことがある方も多いのではないのでしょうか。今回は、等潤病院の隣接地に新しくオープンする「等潤メディカルプラザ」について取材しました。伊藤理事長・院長にお伺いしたお話を交えながらご紹介します。

『目標と理念と、それから新しい夢』

こんにちは。社会医療法人慈生会等潤病院の理事長・院長の伊藤雅史です。皆さまとはすでに病院ではお会いしているかもしれませんが、改めて自己紹介をさせていただきます。

本会は「地域と共に生きる慈しみのトータルヘルスケア」を理念に掲げ、当時足立区では初の取り組みとなったDPC対象病院(急性期の病院として必要な諸条件を満たす優れた病院)と病院機能評価の認定を経て、医療介護連携や地域との交流に努めてまいりました。地域密着型の病院を目指し、「待つ医療”から”出向

く医療”へ」を合言葉に 2012 年に社会医療法人となり、「地域に必要な公益性の高い医療」を担うべく、グループホームや認知症対応デイサービスの開設と在宅診療や介護部門の充実を図ってまいりました。急性期医療から在宅医療まで、そして介護や健康増進にいたるまで、切れ目のないシームレスなサービスを目標に掲げています。

今年は理事長就任 16 年目ですが、慈生会改革の第 2 章として新しい夢に挑戦します。9 月にオープンする「等潤メディカルプラザ」の開設です。

わたしたちの夢を地域の夢へ 等潤メディカルプラザ



『地域の皆さまと共に』

等潤メディカルプラザは、本院となる等潤病院駐車場前の道路を挟んだ敷地に 7 月に竣工しました。等潤病院の高度最新の医療をより強化し、在宅医療・介護サービス・健康増進をさらに進化させた、医療と介護の複合施設(プラザ)です。

等潤病院の分院にあたる「等潤メディカルプラザ病院」には、3つのセンターが入ります。まず、足立区とその近隣では初となる、完全個室・広い家族室を備えた「緩和ケアセンター等潤」(20 床)を新規開設いたします。そして、等潤病院の前身である足立クリニック創始者へのリスペクトを込めて「健診センター等潤」には十分なスペースを確保しました。「腎センター等潤」(30 床)は見晴らしよく明るい室内でゆったりと透析を受けられるよう工夫しました。

旧常楽診療所は「等潤メディケア診療所」としてプラザに移転し、最新マシンが並びリハビリ特化型デイケア「いきいき倶楽部等潤」と、本格シミュレーションゴルフをはじめ自分で過ごし方を選べる“生活リハ”の場「わくわく倶楽部等潤」(デイサービス)、有料老人ホーム「やすらぎホーム常楽」を併設します。

まさに、「トータルヘルスケア」を実現するプラザ。地域の皆さま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、そんな夢が叶うプラザ(広場)になります。ご期待ください。



理事長・院長 伊藤雅史 氏

- 等潤メディカルプラザ**
- 等潤メディカルプラザ病院
 - 緩和ケアセンター等潤
 - 健診センター等潤
 - 腎センター等潤
 - 等潤メディケア診療所
 - いきいき倶楽部等潤 (デイケア)
 - わくわく倶楽部等潤 (デイサービス)
 - やすらぎホーム常楽 (有料老人ホーム)



9 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

●小学生工作 ※小学生対象

ビー玉のまんげきょうを作ります。

【日時】16日(土) 午前10時~11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 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。

花保児童館 03-3884-1229

●劇団公演『三びきのやぎのガラガラドン』

公演:人形劇団ポポロ

※小中高生対象、就学前のお子様は保護者同伴

ゆかいな兄弟ガラガラドンがおいしい草を食べに、となりの山に出かけます。

【日時】20日(水)

午後2時~3時30分頃

【申込】当日、午後1時45分から窓口で受付開始。

保塚児童館 03-3858-1876

●ほつか住区まつり

チケットを受付でもらって、ゲームや工作に参加し景品をゲットしよう! ぜひ遊びに来てください。

【日時】24日(日)

午前10時~午後3時

【申込】当日受付

【対象】0~18歳のお子様

平野児童館 03-3884-7765

●ベビークラブ ※0歳児対象

保健師による育児相談、保塚図書館による読み語り。 ※バスタオル・飲み物を持参してください。

【日時】28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。

※受付時間は午前10時~午後5時まで。

生物園のお知らせ 03-3884-5577

▶HP



●うらがわ探検ツアー

いつもは入ることができない生物園のうらがわへ探検に行きましょう! 出番を待っている生きものや飼育の現場が見られます。

【日時】9月10日(日)・24日(日)

①午前11時~ ②午前11時30分~

【対象】どなたでも ※就学前のお子様は保護者同伴

【定員】各回3組(当日午前9時30分より受付・先着)

【費用】無料(別途入園料)

【場所】当日受付にてご確認ください。



うらがわ探検ツアーの様子



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！(上)

文・絵 上野利恵

あやせ川の近くに、みっちゃんという、生まれつき左足が不自由な女の子が住んでいました。

小学校に入るまでは、一人で歩く事が出来なかったため、ずっと家の中に閉じこもっていました。

6才になってやっと一人で、松葉つえをついて学校へ通える事になり、今まで友だちができなかった分、たくさん作ろうと楽しみにしていました。ところが、クラスのみんなは

「声が小さいから、くらい感じがする」

「もやしみたいに白くて、なよなよしてる」

と意地悪いことばを言って、だれひとり友だちになってくれそうにもありません。クラスで一人ぼっちのみっちゃんは、とうとう学校へ行くのがいやになり、川原でさぼる事が多くなりました。



お気に入りの場所は、小さなお地ぞうさまが立っている木かげです。まず始めに、お地ぞうさまに「クラスみんなとなかよくなれますように」とおいのります。それから、国語と算数のおべんきょうをしたり、お絵かきをしたりして、授業が終わるまで一人でやりすごします。

7月の始めのころです。いつものように、みっちゃんは木の根もとにすわってべんきょうをしていました。

算数の教科書のページをひらいて答えをノートに書きこんでいると、ふとクラスのみんなの事を思い出しました。

「どうして、みんなとなかよくできないのかな」

ポロポロとなみだがあふれ、ノートに小さなしみができました。

「それは、きみがうじうじしているからだよ」

みっちゃんはおどろいて、頭を上げると、木の後ろからひょっこり顔を出し、目の大きな男の子が立っていました。黄色い半そでシャツとブルーの半ズボンすがたの男の子です。



「え？ あなたはだあれ？」

男の子は、少し上の方をむいて答えました。

「ぼく？ ぼくはホタル。みっちゃんだね。へへへ」

への字にした目で大きくわらう男の子を見て

「どうして、わたしの名前知っているの？」

「……。だって、みっちゃん、絵を書いている時いつも、みっちゃんはね、みつ子っていうんだ。ほんとはねって、歌っているよ」

「なんだ、聞かれていたんだ」

みっちゃんは、はずかしくなっとなきそうになりました。

つづく

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	9月11日(月)
	■保塚図書館	9月11日(月)・29日(金)

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。	9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。