

まなぶはたのしい。

KOHOKU

TONTON

江北
とんとん

11月号
No.349

江北地域学習センター
体育館・図書館
地域情報誌

シニアのための江北センター、始まる。

p.2・3:長寿健康増進事業

p.4:サクレボ

p.5:オススメ講座

p.6・7:10/26 受付講座

p.8~10:図書館ページ

p.11:11月カレンダー

今年も
やります！

ようこそ、長寿さん！ 長寿健康増進事業

今年もこの季節がやってきました。そう、長寿健康増進事業！後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方を対象とした特別企画です。今年も楽しそうなラインナップがずらり！どんな企画があるのでしょうか？



企画内容をわかりやすく伝えるために 再現してみた！

今年は4つの講座が企画されています。それぞれどんな内容なのか、文章だけでは伝わりにくいかもかもしれません。そこで、職員Tが実際の講座風景を再現してみました。イメージが伝わるといいなあ… ※あくまで個人による再現であり、実際のものとは大きく異なることがあります！



雰囲気伝えられるよう頑張ります！

年忘れクラシック コンサート

第1弾は12/13(水)開催の「年忘れクラシックコンサート」ピアノとフルートによるコンサート。クラシックと名付けていますが、クラシックだけでなく、ついつい口ずさんでしまう童謡や、最近よく聞くCMソングなんかも演奏します。今年の締めにもぴったりのコンサートです。詳細はp.5にて！



〔写真〕実は中学校の時に合唱祭で伴奏者賞を受賞したことがあります。



〔写真〕寄席を出来るほどのセンスは私にはありません。

見てびっくり作って 楽しい万華鏡づくり

第3弾は1/19(金)開催の「見てびっくり作って楽しい万華鏡づくり」万華鏡といえば円筒を覗き込むあれを想像するかと思いますが今回はそれを作るだけでなく、大型万華鏡という両目で見る万華鏡が体験できます。壮大な万華鏡アートを是非ご体感下さい。こちらも11/26(日)からの受付です！

笑って健康 新春江北寄席

第2弾は1/10(水)開催の「笑って健康、新春江北寄席」2018年の初笑いは江北で！落語家をお招きして抱腹絶倒の落語を披露していただきます。笑うことでストレス発散になり、表情筋もほぐれ、たるみの防止にも繋がります。こちらは11/26(日)からの受付です！



〔写真〕万華鏡の綺麗さに驚きを隠せない職員T。

75歳からの 園芸教室

第4弾は2月に開催する「75歳からの園芸教室」今回はお持ち帰りできるサイズの鉢植えで園芸をします。自然の花は心身を癒し、健康増進にも効果があります。確かに部屋に花があるだけで生活に潤いが出ますよね。こちらは12/26(火)からの受付です。



〔写真〕優しく花を愛でる職員T。

どの講座もお申し込みの際に「後期高齢者医療被保険者証」の番号が必要になります。お手元に番号をお控えのうえ、お申し込み下さい。いずれも料金は無料です。



突撃レポーター
オオヤン

サークル活動レポート「サクレポ!!」とはレポーターオオヤンによるサークル突撃取材のことである!

No.61 「笑顔と元気の秘訣はコーラスです!!」
『女声コーラスミュージズ』(コーラス)



〔写真〕指揮と伴奏で練習します。



〔写真〕声だけでなく体全体で表現します。

『女声コーラス ミュズ』は、平成3年にセンター主催講座からサークルとして発足しました。会員は現在17名。ギリシャ神話に出てくる音楽の女神「ミュズ」が会の由来です。

美しく豊かな発声を目指し、活動しており、会場にお邪魔すると、歌に合わせて手や体を動かして、うーん、楽しそう!「これはいいものだ」と思いました。

会員にサークル活動の魅力を聞いてみると、「パートが分かれているので、一人では味わえない音の重なり、声の調和、ハーモニーが楽しめる」「声帯を使うので、健康にもよくて誤飲も

しなくなる」など、たくさんの魅力があるようです。

美しい歌声を聴いていて、この中で様々な曲と一緒に歌えるのはとても嬉しい事だと感じました。

そんなハッピーを地域の人にも分けたいと、足立区区民合唱祭や、地域の幼稚園、介護施設などで歌声を披露しているとのこと。12/25(月)には江北センターのレクホールで、無料のクリスマスコンサートも開催されます。綺麗な歌声に癒されてみませんか。もしくは一緒に歌ってみてはいかがでしょうか。

団体
詳細

女声コーラスミュージズ

入会金 / 1,000円
活動日 / 隔月曜日

参加費 / 4,000円
活動時間 / 午前10時～正午

10/26(木)
午前9時
受付開始

迷ったらこれ!
オススメ講座

**年忘れ
クラシックコンサート**

今年の終わりコンサートはいかがですか?
クラシックから童謡、ポップスまで、幅広い曲をフルートとピアノで演奏します。
※お申し込みには後期高齢者医療被保険者証の番号が必要になります。

12/13(水)
午後1時～3時

【料金】無料
【定員】20人

【対象】後期高齢者医療被保険者証
をお持ちの方

【講師】上野ひろみ 他



**江北地域学習センター
成果祭**

江北センターで開催している教室の受講生による成果発表祭です。
チアダンス、クラシックバレエ、ベリーダンスなど、子どもから大人まで、練習の成果を披露します。

11/12(日)
午後1時～3時

【料金】無料
【定員】なし

【対象】どなたでも



大人のための
怪談朗読会

怪談師による秋の朗読会です。
今回は芥川龍之介作品を中心に朗読を行ないます。
この季節にぴったりの作品の朗読をご堪能ください。

11/11(土)
午後2時～3時

【料金】無料
【定員】20人

【対象】16歳以上
【講師】劇団出身の怪談師

10月26日(木) 受付開始講座一覧

運動? 教養? 趣味? 幅広く取り揃えています!

はつらつ教室

適度な軽運動で無理なく楽しく体を動かしましょう。

11/9・30(木)
午後1時45分～3時15分
【料金】無料
【定員】各20人
【対象】おおむね65歳以上

お花の手入れの仕方を学ぼう

ご自宅でできるお花の手入れ方やコツを学びます。

11/9(木)
午前10時～11時30分
【料金】無料
【定員】10人
【対象】16歳以上

大人のための朗読会

朗読による、美しい日本の文学をお楽しみください。

11/25(土)
午後2時～3時30分
【料金】無料
【定員】30人
【対象】16歳以上

スポーツ基本塾

「マット運動」編【A・B】

小学校入学に向けた基礎と授業を補うような指導をします。

11/30・12/7・14(木)
A/午後3時30分～4時30分
B/午後4時40分～5時40分
【料金】1,020円
【定員】各35人
【対象】A/4歳～就学前の子ども
B/小学生

日本棋院資格保持者が教える

小学生囲碁教室

入門的な内容から応用まで幅広く教わることが出来ます。

12/3～30年1/21(日)
(12/24・31除く)
午前10時～正午
【料金】1,320円
【定員】10人
【対象】小学生

基礎から学ぶ空手教室

基本の型から入るので初めての方でも楽しく参加できます。

12/6・13・20(水)
午後6時～7時
【料金】1,770円
【定員】20人
【対象】5歳～小学生(要送迎)

大人のための字の書き方

「年賀状」編

年賀状のきれいな書き方を学びます。

12/1・8・15(金)
午前9時30分～11時
【料金】1,950円
【定員】12人
【対象】16歳以上

心も身体もスッキリ爽快

簡単ナイトストレッチ

柔軟性、筋肉調整、姿勢改善に効果あり!

12/1～22(金)
午後8時30分～9時20分
【料金】3,080円
【定員】20人
【対象】16歳以上

音楽に合わせてダンスエクササイズ

ZUMBA(ズンバ)

ラテンの音楽に合わせて踊り、脂肪を燃焼します。

12/3～24(日)
午後4時～5時
【料金】1回880円
【定員】各18人
【対象】16歳以上

ママもできる

ベビーマッサージサロン

家でもできるマッサージで親子の絆を深めます。

12/1・15(金)
午前10時30分～正午
【料金】1回1,100円
【定員】各10組
【対象】2ヵ月～1歳未満の子どもと母親

親子ヨガ

お子さんと一緒に様々なポーズをとってリラックス!

12/5・19(火)
午後0時30分～1時30分
【料金】1回460円
【定員】各20組
【対象】3ヵ月～1歳5ヵ月の子どもと母親

ママの産後ボディケア&

ベビーマッサージ

ベビーマッサージ+その日ごとにいろいろなふれあいをします。

12/6・13・20(水)
午前10時30分～正午
【料金】1回1,300円
【定員】各10組
【対象】2ヵ月～10ヵ月の子どもと母親

ノルディックウォーキングで荒川を歩こう

専用ストックで歩いて腰痛改善!健康維持にも効果的!

12/6～27(水)
午後1時30分～3時
【料金】2,200円
【定員】20人
【対象】16歳以上

元気はつらつ

スポーツ吹矢

「スポーツ吹矢式呼吸法」で楽しく運動!

12/6・13・20(水)
午後1時30分～3時
【料金】1,750円
【定員】24人
【対象】16歳以上

飲まない かけない 吸わない

健康マージャンサロン

同じ趣味を持った仲間と楽しみませんか?

11/1～29(水)
午後5時30分～9時
【料金】1回200円
【定員】各24人
【対象】上がり役のわかる16歳以上

当日受付

体幹ピラティス

しなやかな身体づくりと、身体の悩みを改善します。

11/22～12/27(水)
午後3時30分～4時30分
【料金】2,700円
【定員】25人
【対象】16歳以上の女性

身体を癒やして女子力UP

ナイトピラティス

「肩こり」「猫背」「疲労感」を改善して女子力UP!

12/1～22(金)
午後7時30分～8時20分
【料金】3,080円
【定員】20人
【対象】16歳以上の女性

骨盤エクササイズ

骨盤を調整して血液やリンパの流れをスムーズに。

12/7・14・21(木)
午後0時30分～1時30分
【料金】1,350円
【定員】20人
【対象】16歳以上の女性

日本棋院資格保持者から教わる

江北囲碁サロン

初心者上級者問わず囲碁を楽しめるサロンです。

11/4・18(土)
午後2時～4時
【料金】無料
【定員】各10人
【対象】小学生以上

当日受付

ITサロン

パソコンのちょっとわからないを解消しませんか?

11/11・25(土)
午後2時～4時
【料金】1回200円
【定員】各6人
【対象】中学生以上

当日受付

楽しく一緒に懐メロを歌おう

江北歌声サロン

童謡や懐かしの昭和歌謡などをみんなで歌いましょう。

12/10・24(日)
午後1時30分～3時
【料金】1回200円
【定員】各30人
【対象】16歳以上

大人からはじめる

クラシックバレエ【初級・中級】

はじめての方歓迎の初級、経験者や初級では物足りない方向けの中級があります。

12/2・9・16(土)
初級/午前9時30分～10時30分
中級/午前10時40分～午後0時10分
【料金】初級/1,980円・中級/2,640円
【定員】各16人
【対象】16歳以上の女性

ロビーコンサート

ロビーで開催されるコンサート。どなたでも見て聴く事ができます。

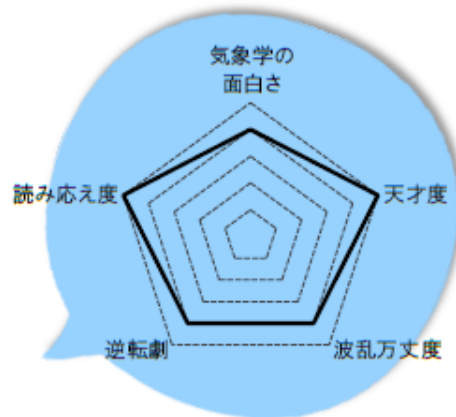
ミュージックベル/11/18(土)
フルート/11/25(土)
午後1時30分～2時
【料金】無料
【定員】30人
【対象】どなたでも

今月の本散歩

伝記 『Mr.トルネード 藤田哲也 世界の空を救った男』

佐々木 健一/著 (文藝春秋) 2017年出版

1975年、アメリカで航空機の墜落事故が発生した。シカゴ大学気象学部教授の藤田哲也はこの事件の調査を依頼される。原因はパイロットの操作ミスなのか、それとも原因不明の自然現象なのか。藤田は、フィールドワークで培った経験と観察眼から、局地的に起きる下降気流「ダウンバースト」だと突き止める。藤田は学界から猛烈な批判を受けるものの、信念を曲げずにその存在を証明することに成功する。

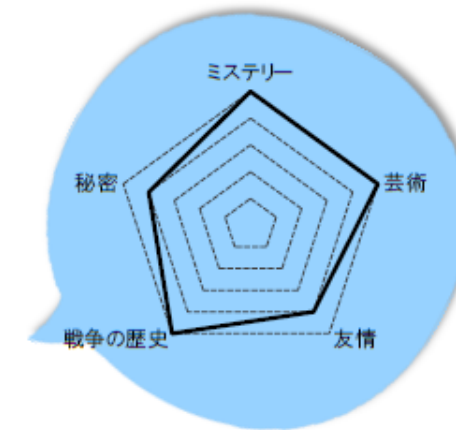


ティーンズ 『スピニー通りの秘密の絵』

ローラ・マークス・フィッツジェラルド/著 千葉 茂樹/訳 (あすなる書房) 2016年出版

「卵の下に宝物が…」そう言っておじいちゃんはお息をひきとった。セオは毎朝産みだす卵を供えてお祈りする絵の周りを入念に調べたが、何も出てこなかった。ところがある時、うっかり絵の上に薬品をこぼしてしまった。すると下からすばらしい絵画が現れたのだ！美術少女のセオは、これがラファエロの絵ではないかと考え始める。

絵画の謎を追ううちに、おじいちゃんとナチスの関係、そして友情の物語が明らかになる。



こんげつのほんさんぽ

tekuteku

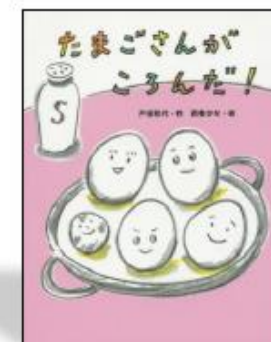
こどもページ



よみもの 『たまごさんがころんだ!』

戸田 和代/作 西巻 かな/絵 佼成出版社 低学年～

このいえのおかあさんはおりょうりがにがてで、つくるたまごりょうりはくるこげの目だまやきだけ。ふわふわのオムレツやあまーいプリンになりたいたまごたちは、にげだします。「たまごさんがころんだ!」だるまからおそわったおまじないをとえると、あらふしぎ、ころがりだしました。



ちしき 『おちばで あそぼう』

大久保 茂徳/監修 岩間 史朗/写真撮影 ひさかたチャイルド

おちばにはいろいろなおおきさ、かたち、いろがあること知っているかな?このほんでは、おちばのあそびかたをたくさんしることができるよ。こうえんにいってやってみよう!



えほん 『こまったこぐま こまったこりす』

かこ さとし/著 白泉社

こぐまはみちにまよってこまっていた。かえりみちをさがしているとのどがかわいてあるけないうさぎに会いました。こぐまはいっしょにみずのみばをさがしてあげることになりました。しばらくいくとまたこまっているこにであいましたよ。さあつぎにこまっているのはだれでしょう。



『かにむかし』
木下 順二/作 清水 崑/絵 岩波書店

かきのこどもたちが なかまをふやすためにあげた たべものはなに?
こたえは P. 11にあるよ!

ご存知ですか?「本のとらば一ゆ」

足立区の図書館では、役目を終えた本や雑誌を一般の利用者の方々に無料でさしあげています。図書館では不要になった資料ですから、使い込まれて傷んでいたり情報が古くなっていたりするものもありますが、中には「おっ!」と思うようなお宝本が見つけれられたりします。お一人1回2冊までですので、ゆっくり吟味してお気に入りの本をお持ちください

雑誌のとらば一ゆ 毎月2日～
図書のとらば一ゆ 毎月11日～

*中央図書館の「本のとらば一ゆ」は11月11日～12日に開催します。
詳細についてはHPをご覧ください。

図書館員徒然語り

news 大人のための怪談朗読会 『羅生門』 ほか

いよいよ秋も深まり、読書や芸術鑑賞にぴったりの季節となりました。秋の午後、みなさまを妖しくも美しい文学の世界にご案内いたします。

11月11日(土) 14時～15時

江北センター2階 教養室にて

お申込みは、10月26日(木)より

事前受付 先着20名 無料



news 大人のための朗読会

朗読ボランティア桜の実会さんによるおとなのための朗読会です。朗読による、美しい日本の文学をお楽しみください。

11月25日(土) 14時～15時30分

江北センター1階 レクリエーションホールにて

朗読作品 『チンしてください』 群ようこ/著

『ウエイトレスの天才』 石田衣良/著

『心中屋』 泡坂妻夫/著

お申込みは、10月26日(木)より

事前受付 先着30名 無料



news 秋のこども アニメ映画会

こどももおとなもいっしょに楽しめるむかしばなし映画会です。

11月18日(土) 14時30分～15時

江北センター2階 第1学習室にて

上映作品 『天狗の隠れみの』

『たのきゅう』

『きき耳ずきん』

事前申し込み不要 無料

ご予約は、お電話にて



センターに行く日を
チェックしよう! 11月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 施設予約始 おはなし会 ブックくらぶ	2 古典講座	3	4 江北囲碁サロン
5	6	7 親子ヨガ あかちゃんタイム	8 おはなし会 ブックくらぶ	9 古典講座	10	11 ITサロン
12 成果発表祭 歌声サロン	13	14 びよびよおはなしライブ あかちゃんタイム	15 おはなし会 ブックくらぶ	16 古典講座	17 ベビーマッサージサロン	18 無料公開日 江北囲碁サロン ミュージックベル ミニコンサート 怪談朗読会
19 休館日	20	21 親子ヨガ あかちゃんタイム	22 利用者懇談会 ブックくらぶ	23 講座受付始	24	25 ITサロン フルーツ ミニコンサート 大人のための朗読会
26 講座受付始 歌声サロン	27	28 びよびよおはなしライブ あかちゃんタイム	29 おはなし会 ブックくらぶ	30 図書館休館日	memo	



西新井消防署からのお知らせ



西新井消防署

Tel 3853-0119

西新井消防署ホームページ

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-nisjarai/>



秋の火災予防運動

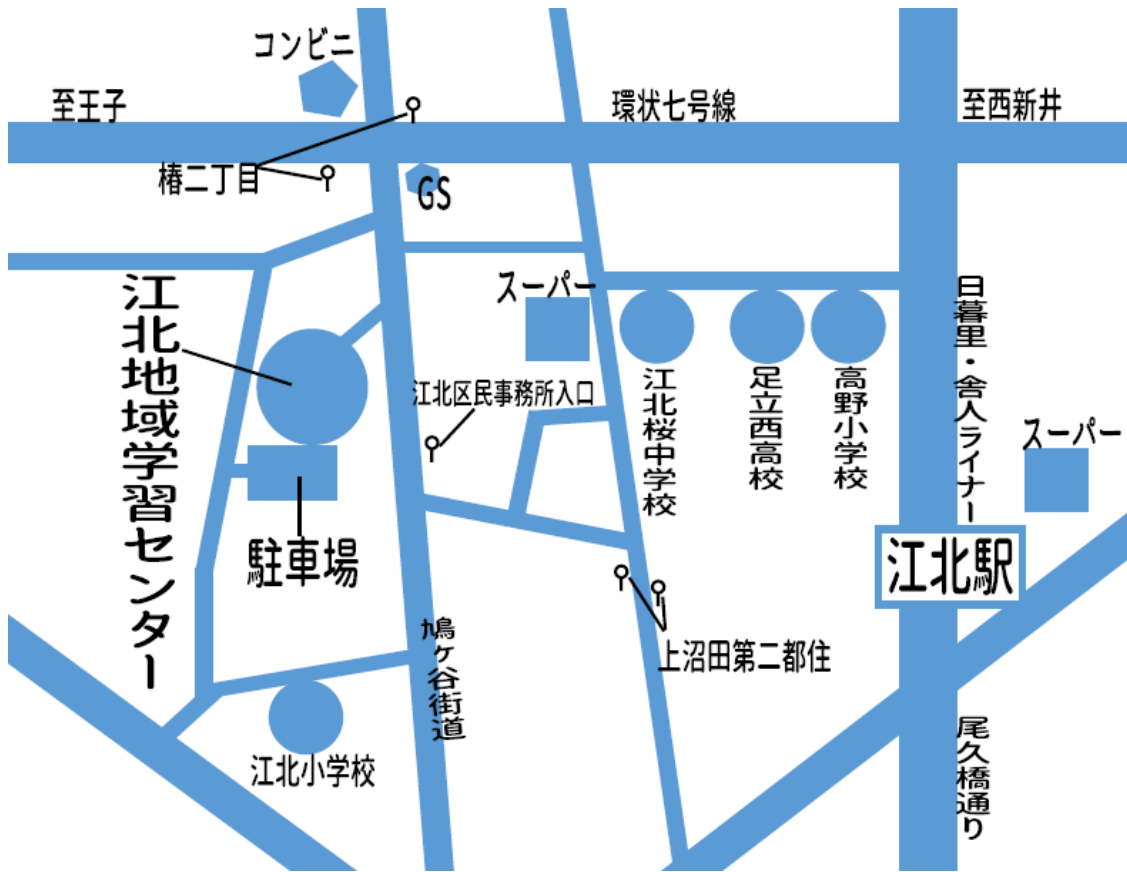
11/9(木)～11/15(水)

火の用心 一人一人の 心掛け

平成29年度 東京消防庁防火標語

(向井 洋平さん 葛飾区在住)





- ・日暮里・舎人ライナー 「江北駅」より徒歩 15 分
- ・都バス 49 系統、東武バス西 01 系統、国際興業バス赤 27 系統 「樺二丁目」下車 4 分
- ・コミュニティバスはるかぜ 6 号 「上沼田第二都住」下車 10 分
- ・コミュニティバスはるかぜ 11 号 「江北区民事務所入口」下車 2 分

編集後記

もう完全に冬の気候になりました。冬と言えば焼き芋、おでん、肉まん、ホットドリンクなどなど。とにかく温かい食べ物や飲み物がいっぱい季節です。私は毎年この時期を楽しみにしているのですが、なによりうれしいのが、食べ歩きをしても暑くないということ。夏場は暑くて人も多いため、食べ歩きには向きません。冬場は寒いので、温かい食べ物が多い食べ歩きスポットを転々としていきます。温かい食べ物から温かい食べ物へと渡り歩く、まさにホットロードです。ちなみに私は猫舌なので出来立ては食べられません。(江北センター…高木)



ホームページ



フェイスブック

江北地域学習センター

検索



株式会社ティー・エム・エンタープライズは親切丁寧なコミュニケーションを通じてあなたの「学ぶ」「運動する」「教える」を安全で清潔な空間でサポートします！

江北とんとん 11月号

発行日 平成 29 年 11 月 1 日

発行者 江北地域学習センター・図書館
123-0872 東京都足立区江北 3-39-4
TEL : 03-3890-4522(センター)
03-3890-4488(図書館)
FAX : 03-3890-5212
指定管理者/株)ティー・エム・エンタープライズ

イベント

本と縁結び
本おみくじ

～秋の読書週間イベント開催中～ 11月19日(日)まで開催中

おみくじを引いて、本とあたらしい出会いをしてみませんか？

自分でさがしては、手にしない本との出会いがまっています。
おみくじについているオリジナルしおりやグッズをプレゼント！
対象：小学生～大人の方

本をかりて自分の分身人形をゴールにみちびこう！

図書館の中にみんなでできる大きなすごろくがあります。
本をかりるとサイコロをふってすすみます。
自分の分身人形はゴールできるかな？
ゴールできたらオリジナルグッズをプレゼント！
対象：小学生

読書 de
すごろく

※プレゼントはなくなり次第終了となります



2017・第71回読書週間テーマ「本に恋する季節です！」

開館55周年記念コーナー

【その9】**伝承編 2**～六阿弥陀詣の流行～

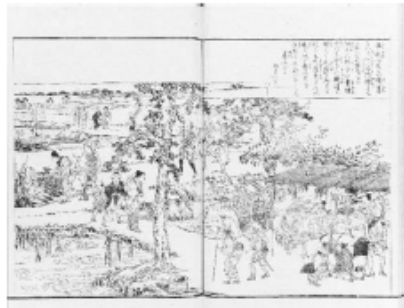
前号では紹介した足立姫のお話の続きです。

姫の父は悲しみ、霊場巡りの旅に出ます。その途中、熊野権現の霊木を得て、諸国行脚中だった行基(ぎょうき)に出会います。事情を聞いた行基は霊木から六体の阿弥陀仏を作りました。そして、その余り木からもう一体を彫刻しました。それらは後に近隣の寺院にまつられ六阿弥陀として親しまれました。余り木から造られたものは木余如来(きあまりによらい)として足立区扇にある性翁寺にまつられています。

江戸時代になると六阿弥陀詣として寺院巡りが流行します。時代によって六阿弥陀の巡礼場所は異なっていますが、右図のように人々がレクリエーションとして楽しんでいた様子が伝えられています。

※行基…奈良時代の僧侶

※伝説の内容は諸説あり、紹介は一例です



『江戸名所図会』
巻之六第十七冊より
「春秋二度の彼岸図
(六阿弥陀)」
足立区立郷土博物館所蔵

今月のおはなし会

宮城図書館 1階和室
第1・3水曜日

赤ちゃん向けお話し会にここ **1日(水)** 11:00～11:30

幼児向けおはなし会 **15日(水)** 15:00～15:15

小学生向けおはなし会 **1日・15日(水)** 15:30～16:00

ご家族で

『永谷園生姜部の

しょうがスイーツ』

永谷園生姜部/監修 大越郷子/製作協力
(日東書院本社)

寒い季節になってきました。季節の変わり目は風邪を引きやすいですが、皆さんはどうですか？

風邪予防のためにも寒くなると体があつたかくなるようなものが食べたくりますよね。今回紹介する本は生姜を使った食べ物や飲み物がのっています。この時期ぴったりのあつたかい生姜ドリンクや生姜の生チョコなどの変わり種までのっていて、どんな味なのかちょっと気になります。

体の芯からあつたまるようなレシピが沢山のっているので、ぜひお子さんと一緒に作ってみて下さい。



11月カレンダー

■ の日は休館日です

日	月	火	水	木	金	土
			1 📖	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15 📖	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26 📖	27	28	29	30		

📖 …おはなし会 🐣 …あかちゃんタイム

📖 11月の開館日に、館内OPAC(利用者検索機)使い方講座を開催しています。開催時間等詳しくは、宮城図書館までお問い合わせください。

えほん

『ヤモップさん、

ぴたっとかいけつ!』

松山 円香/作(あかね書房)

ヤモリのヤモップさんはそうじやさんです。しごとのかえりみち、みちにペンキがこぼれていました。よごれをそうじしていると、ペンキをふんづけてしまい、こまっているどうぶつたちに出会います。ちかくには、ふしぎなあしあとがありました。ヤモップさんがあしあとをたどっていくと、そこにいたのは…。

いったい、だれがペンキをこぼしたのでしょか？



ティーンズ

『世界の寄虫図鑑

“キモカワイイ虫たちに出会える”』

田邊 拓哉/著(誠文堂新光社)



虫を見つけて思わず悲鳴を上げてしまったことはありませんか？そんな虫たちも、よく見ればカワイイと思える…かもしれません。

この本では、見慣れない外国のカラフルなタニシから、日本にも生息しているダンゴムシと間違えてしまいそうなゴキブリなどが多種多様にのっています。さらにそれらの生物の飼育方法まで紹介されているのです。

変わった虫をちょっと見たい人や、そんな生物の飼育にチャレンジしてみたい人におすすめの1冊です。

発行日：平成29年11月1日

発行：株式会社ティー・エム・エンタープライズ

発行所：宮城コミュニティ図書館 [午前10時～午後8時] ☎3913-0460

〒120-0047

足立区宮城1-15-14

