

まなぶはたのしい。

TONTON

7

No.357

コンテンツ

- ・教えます、体育館のつ・か・い・か・た。
- ・スポーツは大事だけど、熱中症にも注意！
- ・江北センターで卓球しませんか。
- ・この夏にぴったりのおすすめ講座があります。
- ・今月も図書館の魅力(とオススメ本)をお伝えします。
- ・あなたの生活を潤す講座はこれらだ。

予約しなくても
体育館が使えるって
知ってた？

江北地域学習センター・体育館・図書館
江南コミュニティ図書館



あなたの町の体育館 楽しく使ってみませんか

体育館の利用方法には事前に予約して利用する「団体利用」と、当日利用ができる「個人利用」があります。団体利用は何となくわかるけど、個人利用はどうすれば使えるのでしょうか。

個人利用とは

あらかじめセンターで決まった曜日や時間帯、団体利用の予約が入らなかった時間帯を「個人利用」に設定しています。

個人利用ができる日
・毎月第1日曜日 午前のみバスケットボールの種目指定 午後Ⅰ～夜間は種目指定なし
・毎月第3土曜日 夜間半面のみ障がい者トランポリンの種目指定 午前～夜間(半面)は種目指定なし
・毎週水曜日 午前(ビーチボールバレー種目指定)、午後Ⅱ(種目指定なし)、夜間(ファミリーテニス種目指定)

個人利用の利用方法

- ①個人利用開始 10 分前に窓口で集合し、やりたい種目を伝える
- ②利用料金
中学生まで：100 円
高校生以上：300 円
を払い、入場券を受け取る
- ③自分たちで準備をしてプレー開始
- ④利用終了時間までに現状復帰をして、終了

各時間帯			
午前	午後Ⅰ	午後Ⅱ	夜間
午前 9 時 ～正午	午後 0 時 30 分 ～3 時	午後 3 時 30 分 ～6 時	午後 6 時 30 分 ～9 時

各時間帯 10 分前に受付を開始。

利用時の注意

- ・種目の事前予約は出来ません。
- ・種目が多数ある場合は、種目ごとの代表者でじゃんけんや、話し合いをして決めます。
- ・別グループで同じ種目の場合は、譲り合ってお使いください。
- ・運動できる服装、室内用シューズが必要です(ジーンズやスカートなどはNG)
- ・利用料金は体育館に入る方皆さまでらいたっています(観覧の場合でも料金が発生します)
- ・夜間の時間帯は中学生までの方だけの利用は出来ません。必ず保護者が必要になります。

正しく使って楽しいスポーツライフを！



個人利用できない格好

個人利用できる格好

この時期は特に注意したい熱中症

体育館でいい汗をかくのは良いことだけれど、この時期は熱中症に十分注意する必要があります。

＜熱中症＞

熱中症は暑い環境などで水分補給などせずに、体温が高くなっているまま活動続けると起こってしまいます。

夏の屋外だけでなく、自宅や体育館などの屋内でも発症することがあります。



熱中症でダウンした職員 T

熱中症には以下のような症状があります。

軽度

- ・めまいや顔のほてり
- ・筋肉のけいれん
- ・身体のだるさや吐き気
- ・汗のかき方がおかしい
- ・体温が高い・皮膚の異常

重度

- ・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ・水分補給ができない



めまいがしたらすぐに休憩しましょう



愛飲のスポーツドリンクを持って SNS 映えを意識する職員 T

熱中症予防・対策

- ・水分や塩分を程よく摂取する
→スポーツドリンクは塩分や糖分が入っているので、熱中症予防には最適です。
- ・睡眠、食事をしっかり摂る
→睡眠不足や食事抜きで運動すると、体調が万全でなく、熱中症になるリスクも高くなります。
- ・こまめに休憩する
→日陰や涼しい屋内で休憩しましょう。

熱中症になってしまったら

呼びかけに応じられるようであれば涼しい場所に移動し、水分補給をします。

自分で水分補給ができない場合や、水分補給しても症状がおさまらない場合は医療機関で診てもらいましょう。

呼びかけても反応が悪い(無い)場合、直ぐに救急車を呼んでください。

熱中症に注意して、楽しいサマーライフを！



江北センターの体育館にはラウンジがあります。ここでは冷房が使えるので、休憩スペースとしてご利用ください。



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.68 「気軽に始めることができる生涯スポーツ」 『第8回江北杯卓球大会』



〔写真〕 豪快なバックハンドを決める参加者



〔写真〕 会場の雰囲気



〔写真〕 他の試合に釘づけの参加者

当センターには卓球サークルが5団体あり、区内には卓球の愛好家が沢山います。そんな皆さんのために企画したのが、江北卓球大会。年に2回開催し、今回で8回目を迎え、273名の方が集まりました。

開会式にてオオヤンが挨拶をして、試合開始。参加者の目が試合モードになり、先ほどまで和やかだった会場の雰囲気もガラッと変わり、真剣勝負の世界に。

どの試合も白熱していて、取材のために会場にいたオオヤンも、取材を忘れて試合に見入ってしまいました。また、試合を見ているうちに

卓球の面白さや素晴らしさ、ラリーが続くハラハラ感を目の前で感じることができました。

この大会はチームメンバーをランダムで決めるため、知らない参加者同士で1日を過ごします。そのため、新たな仲間ができる、異世代交流にもなるといった卓球を通じた絆づくりにも繋がります。

卓球は未経験者でも気軽に始められるスポーツです。新たな趣味として、運動不足解消に、始めてみてはいかがでしょうか。今回は当センターの卓球サークルの情報を掲載します。ご都合の合う時間に参加してみてはいかがでしょうか。

団体名	活動日/指導者	時間	月会費
卓球ひまわり同好会	月曜日 / 第二・四 指導者有	午前9時～正午	2,000円
椿会	金曜日 / 指導者無	午後6時～9時	800円 or 1回 200円
江北友ノ会	月・火曜日 / 指導者無	午前9時～正午	800円 or 1回 200円
遊々コスモス	木曜日 / 指導者無	午後6時～9時	1回 300円
鹿浜クラブ	月曜日 / 指導者無	午後0時30分～3時	1,000円 or 1回 300円

6/26(火)
午前9時
受付開始

迷ったらこれ！ オススメ講座



大人のための字の書き方
「写経」編

大人向けの字の書き方教室。筆ペンを使って写経を行ない、字のバランスや、書き方のクセを見ていきます。写経が初めての方でも安心してご参加いただけます。

【日時】 7/20(金)
午前9時30～11時
【料金】 900円
【定員】 12人
【対象】 16歳以上
【講師】 土田恵子



夏休み電気教室
クリップモーター
を作ろう

夏休みの自由研究はこれ！クリップモーターを作ってみましょう。楽しみながらモーターの仕組みが理解できる教室です。

【日時】 8/6(月)
午前10時～11時30分
【料金】 100円
【定員】 20人
【対象】 小学生(小学3年生までは保護者同伴)
【講師】 関東電気保安協会



やさしいヨーガ

無理なくできるヨーガのポーズで身体だけでなく心もリラックス。身体が硬いと難しいと思っている方も安心してご参加ください。

【日時】 8/7～9/25(8/14・9/18除く)(火)
午前10時30分～11時30分
【料金】 3,300円
【定員】 30人
【対象】 16歳以上の女性
【講師】 佐久間順子

6/26 受付開始講座は10・11ページにも掲載しています。

news おはなし会&ぬいぐるみおとまり会

夜の図書館って、どんなかんじなのでしょう？
みんなの大切なぬいぐるみがおとまりして
夜の図書館を探検します！

日時：7/18（水）午後3時～のおはなし会終了後におとまり

対象：7/19（木）午後6時までにおむかえに来られる人

受付：7/1（日）午前9時～ 先着6名



news 怪談くらぶスペシャル

こわ～い話のあとは、ヨーヨーつりやスーパーボールすくいをやるよ。
最後に打ち水をして、涼しくなっちゃおう！

日時：7/25（水）午後3時30分～4時30分

場所：江北センター2階 和室

対象：小学生

受付：7/1（日）午前9時～ 先着30名



news ちびっこ1日図書館員募集

今年も大募集！

図書館のお仕事を体験してみよう！

日時：7/27（金）・7/30（月）どちらか1日

午後2時～4時15分

対象：小学3年生～6年生（初めての人が優先です）

受付：7/11（水）午前9時～ 先着順

定員：各4名

※人気講座のため、お早目にお申し込みください。



いずれも申し込みは江北図書館(03-3880-4488)になります。

夏の楽しいも怖いも 江南図書館で！

news サマーイベント ペタペタラリー

夏の図書館は涼しいだけではありません！楽しいイベントが盛りだくさん！
江南図書館イベントスタンプラリーで楽しいことをコンプリートしよう！
スタンプをあつめると、いいことがあるかも！？

7/4(水) たなばたキラキラ おはなし会

たなばたにまつわるお話やたのしい絵本の読み語り、おもしろゲームをやります。
ぜひ、参加してね！

7/4（水）午後3時15分～4時

【場所】江南センター第1集会室

【対象】幼児～小学生

7/24(火) ちびっこ一日図書館員

図書館の人と仲間になって、お仕事をやってみよう！

【日時】7/24（火）午後2時～4時

【対象】小学3～6年生

【定員】先着2名（事前申込）

7/11（水）午前9時より募集開始

【申込】江南コミュニティ図書館

Tel 03 (3913) 0460

7/23(月) 7/30(月) 子ども司書認定講座

一日図書館員よりもっと図書館のお仕事をして子ども司書になろう！

① 7/23（月） 午後1時～4時

② 7/30（月） 午後1時～4時

3回目以降は、初回に図書館と相談の上決定します。

【対象】小学4～6年生
（全6回講座全て参加できる方）

【定員】先着2名（事前申込）

7/1（日）午前9時より募集開始

【申込】江南コミュニティ図書館

Tel 03 (3913) 0460

7/28(土) ゆうぐれどきにいらっしやい こども縁日とあやかし怪談

涼くなった夕方、江南センターでこわ～い怪談とおまじりの縁日で遊ぼう！

7/28（土）午後4時～5時

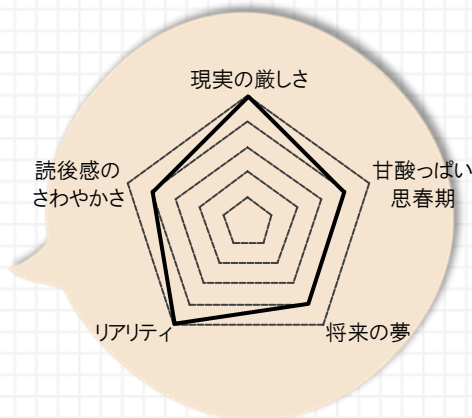
【場所】江南センター 大廊下



小説 『明日の子供たち』

有川 浩/著（幻冬舎）2014 年出版

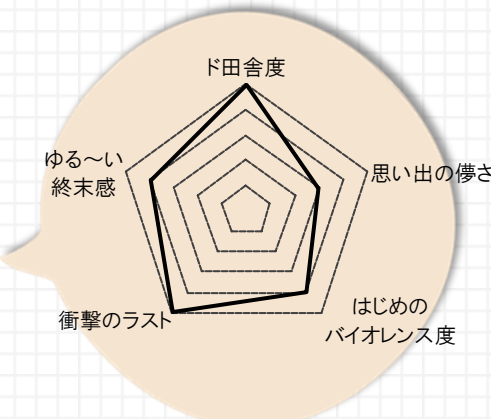
三田村慎平はテレビで観たドキュメンタリー番組のように“施設に住むかわいそうな子供たちを支えたい！”という夢を持ち、児童養護施設に転職しました。しかし、初日に先輩の和泉和恵に善意の気持ちで行った行動を注意されてしまいます。さらに施設に住んでいる谷村奏子に“かわいそうな子”と言ってしまい嫌われてしまいます。はたして慎平は、施設の子供たちと良い関係を築けるでしょうか？



ティーンズ 『隣のずこずこ』

柿村 将彦/著（新潮社）2018 年出版

中学3年生のはじめの村に、伝説の狸と謎の美女がやってきた。村の言い伝えによると、美女が村を去った後、狸が村人を丸呑みして、家を焼き払い、世界から村に関する記憶を消すという。荒唐無稽な話にも関わらず、村人たちはこの話をすんなりと受け入れてしまう。自棄に走る村人、発狂する先生、学校は休校になり、同級生は海外に逃亡する。はじめは、姉の身に起きた悲劇をきっかけに美女と狸に対抗しようと立ち上がるが...



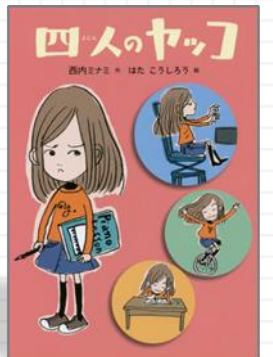
『四人のヤッコ』

よみもの

西内 ミナミ/作 はた こうしろう/絵 鈴木出版 低学年向け

ヤッコは“そっくりな子が、じぶんのかわりをしてくれたらいいのに”とおもいました。するととつぜん、もうひとりのヤッコがあらわれてかわりにピアノをひいてくれますが、あそんではくれませんでした。

ヤッコはどんどんふえて四人になりました。みんながじぶんのかわりをしてくれるので、ほんとのヤッコはすることがなくなってしまいました。ほんとのヤッコはなにをしたらいいでし

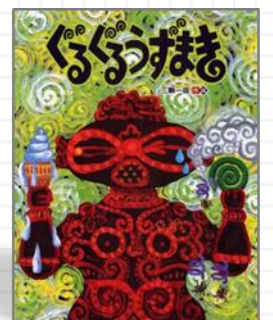


『ぐるぐるうずまき』

ちしき

三輪 一雄/作・絵 偕成社

うずまき、うずまき、暑い時はソフトクリーム食べたくるよね。でも、うずまきは食べ物ではありません。ソウの鼻、チョウのミツを吸うときの管状（くだじょう）の口、ひつじのつの、いろんなところに、うずまきがあります。君のゆびの先にもうずまきがあるんだよ。いろいろなうずまき見てみてね。



『ツリーハウスがほしいなら』

えほん

カーター・ヒギンス/文 エミリー・ヒューズ/絵
千葉 茂樹/訳 ブロンズ新社

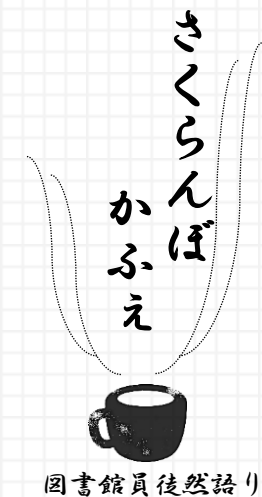
ツリーハウスをつくるなら、たかい木をえらぼう。みんなで せっけいしたら、ロープやブランコはもちろん、木の上のとしょかんもすてきだね。ねぶくろで ねたり、ほしぞらを ながめたり、ないしょばなしだってできちゃうよ。



いよいよ！夏本番

夏の楽しみといえば花火。「足立の花火」はもちろん、各地で行われる花火大会を毎年楽しみにされている方も多いかと思ひます。花火大会の期限を遡ってみたところ、どうやら江戸時代から夏の年中行事「川開き」のメインイベントとして花火見物をしていたようです。江戸時代の花火は、火の粉のようなオレンジ1色でしたが、それでも暗くなる前から花火を心待ちにする人々や納涼舟で川べりは大賑わいだったそうです。

参考：『江戸町人の生活・続』 今戸 栄一/編 日本放送出版協会
『ビジュアルで読み解くお江戸の意外な生活』 大石 学/監修 PHP 研究所



『おこだでませんように』
くすのき しげのり/作 石井 聖岳/絵
小学館

いつも おこられてばかりの ぼくは
たなばたの たんざくに どんな おねがいを
かいたでしょうか？

こたえは 10 ページにあるよ！

6/26(火) 受付開始講座一覧

お申し込み方法		
窓口・電話	インターネット	
江北センターの窓口・電話でのお申し込みは 6/26(火)午前 9 時～	6/26(火)午後 1 時～受付開始	
江北センター以外でのお申し込みは 6/26(火)午後 1 時～	江北地域学習センター 検索 https://tme-adachi.com/kohoku/	

大人だからこそ楽しめる講座 大人向け講座

はつらつ教室

7/12・26(木)
午後 1 時 45 分～3 時 15 分
いつまでも動ける体でいたいあなたへ。無理のない運動で楽しく体を動かします。
○料金：無料
○定員：各 20 人
○対象：おおむね 65 歳以上

姿勢シャキッと教室

8/28(火)
午後 0 時 30 分～1 時 30 分
姿勢をよくしたいという方必見。姿勢改善のストレッチや、正しい姿勢を保持するための筋肉をつける運動をします。目指せ美姿勢。
○料金：550 円
○定員：20 人
○対象：16 歳以上

親子で楽しむ、絆深まる 親子向け講座

心も身体もスッキリ爽快 簡単ナイトストレッチ

8/3～31(金)
午後 8 時 30 分～9 時 20 分
ピラティスにストレッチの要素を取り入れ、柔軟性やバランス感覚を高めていくほか、筋力アップ、姿勢改善にも繋がります。
○料金：3,850 円
○定員：20 人
○対象：16 歳以上

ネイティブ講師と楽しもう 親子で英語教室(A・B)

7/30・8/6・13(月)
A：午前 10 時～10 時 50 分
B：午前 11 時～11 時 50 分
ネイティブ講師による親子で楽しめる英語教室です。
○料金：各 3,300 円
○定員：各 10 組
○対象：A：1～2 歳、B：2～3 歳の子どもと保護者

ネイティブ講師と親子で楽しむ 英語レッスン(A・B・C)

8/4・18・25(土)
A：午前 9 時 30 分～10 時 20 分
B：午前 10 時 30 分～11 時 20 分
C：午前 11 時 30 分～午後 0 時 20 分
お休みの日はお子さんと一緒に英語を楽しみましょう。
○料金：各 3,300 円
○定員：各 10 組
○対象：A：1～2 歳、B：2～3 歳、C：4～5 歳の子どもと保護者

親子ヨガ

8/7・21(火)
午後 0 時 30 分～1 時 30 分
親子で一緒にヨガエクササイズ。お子さんをお腹に乗せながらポーズをとったりもします。産後の運動に最適です。
○料金：1 回 460 円
○定員：各 20 組
○対象：3 ヶ月～1 歳 5 か月の子どもと母親

ママ友も作れる ベビーマッサージサロン

8/10・24(金)
午前 10 時 30 分～正午
ベビーマッサージでお子さんに安らぎを与えながら親子の絆を深めます。ママ友づくりにもびったり。
○料金：1 回 1,100 円
○定員：各 10 組
○対象：2 ヶ月～1 歳未満の子どもと母親

当日参加 OK、地域交流にも サロン講座

飲まない かけない 吸わない 健康マージャンサロン

7/4～25(水)
午後 5 時 30 分～9 時
飲まない、かけない、吸わないをモットーにしたマージャンサロン。上がり役さえわかればどなたでもご参加いただけます。
○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

強者歓迎 江北囲碁道場

7/7・21(土)
午後 2 時～4 時
囲碁を気軽に楽しみたい方、どんどん強くなりたい方、そんなみなさんを歓迎します。
○料金：無料
○定員：各 10 人
○対象：小学生以上の経験者

ミュージックベル体験サロン

7/14・21(土)
午後 2 時～3 時
ミュージックベルをあなたの手で演奏してみませんか。未経験者大歓迎です。第 3 週目はコンサートのあとに体験ができます。
○料金：無料
○定員：各 10 人
○対象：どなたでも

ミュージックベルミニコンサート

7/21(土)
午後 1 時 30 分～2 時
ミュージックベルと呼ばれる 27 本のベルを 1 人で演奏するコンサートです。見るのも聞くのも楽しいコンサートです。
○料金：無料
○定員：各 30 人
○対象：どなたでも

フルーツミニコンサート

7/28(土)
午後 1 時 30 分～2 時
優しい音色で有名な木管楽器の代表、フルーツ。CD の伴奏に合わせてクラシックから CM 曲まで様々な曲を演奏します。
○料金：無料
○定員：各 30 人
○対象：どなたでも

花壇づくりサロン I N 江北

8/9・23(木)
午前 10 時～11 時
江北センターにある花壇を使ってお花の手入れや新しく苗を植えるコツを学びます。
○料金：無料
○定員：10 人
○対象：16 歳以上

美容・健康・趣味・女子力 UP 女性向け講座

体幹ピラティス

8/1～9/26(8/15・9/12 除く)(水)
午後 3 時 30 分～4 時 30 分
インナーマッスルを鍛えるピラティスで、姿勢の改善や腰痛、肩こりの解消に繋がります。初めての方でも気軽にご参加できます。
○料金：3,150 円
○定員：25 人
○対象：16 歳以上の女性

骨盤エクササイズ

8/2～30(8/16 除く)(木)
午後 0 時 30 分～1 時 30 分
体の要となる骨盤を整えることで体全体をリセット。骨盤のゆがみを整えると、腰痛や冷え症に効果的。美尻効果もあります。
○料金：1,800 円
○定員：20 人
○対象：16 歳以上の女性

楽しく踊って健康美人 魅惑のベリーダンス

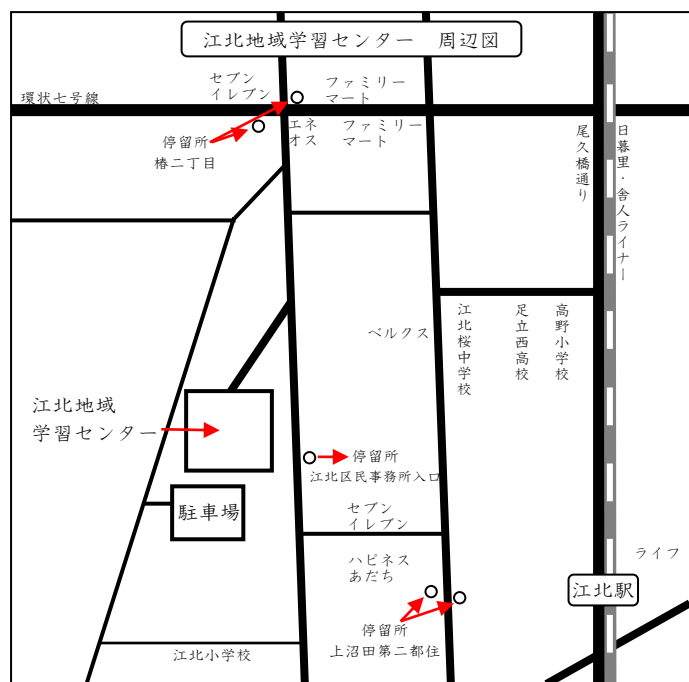
8/3～9/28(金)
午後 1 時 30 分～2 時 30 分
ベリーダンスの基礎ステップや腰の使い方、さらにステップアップもめざしていきます。腰を使うことでお腹も引き締まります。
○料金：4,050 円
○定員：20 人
○対象：16 歳以上の女性

身体を癒やして女子力 UP ナイトピラティス

8/3～31(金)
午後 7 時 30 分～8 時 20 分
お休み前の時間を使ってピラティス。「肩こり」「猫背」「疲労感」を改善して女子力 UP！
○料金：3,850 円
○定員：20 人
○対象：16 歳以上の女性

大人からはじめる クラシックバレエ・初級編

8/4・18・25(土)
午前 9 時 30 分～10 時 30 分
バレエ初心者でも楽しく習えます。バレエの上達だけでなく、普段の動きにも活かされ、美しい姿勢で生活ができます。
○料金：1,980 円
○定員：16 人
○対象：16 歳以上の女性



交通機関案内

【江北地域学習センター】

- ・日暮里・舎人ライナー「江北駅」より徒歩 15 分
- ・都バス、東武バス、国際興業バス「椿二丁目」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

【江南センター】

- ・都バス「宮城都営住宅前」下車 5 分
- ・コミュニティバスはるかぜ 8 号「江南センター」下車 すぐ



ホームページ



フェイスブック

とんとん 7月号

平成 30 年 7 月 1 日 発行

発行者 江北地域学習センター・図書館・江南コミュニティ図書館

123-0872 東京都足立区江北 3-39-4 120-0046 東京都足立区小台 2-4-18

TEL : 03-3890-4522(江北地域学習センター) 03-3890-4488(江北図書館) 03-3913-0460(江南コミュニティ図書館)

FAX : 03-3890-5212

指定管理者/㈱ティー・エム・エンタープライズ

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！



足立区

「美しいまち」は「安全なまち」

ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区