

まなぶはたのしい。

TONTON

9

No.359

コンテンツ

- ・江北にもあつたジュラシックパーク。
- ・ピンポン、それが私の生涯スポーツ。
- ・あなたに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。

大人になっても楽しめる
そんな**公園**に行ってみた！

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



Vol.1 堀之内北公園 (堀之内 1-21-1)

江北センターから西に歩いて約5分、広い敷地に緑豊かな公園が目に入ってきました。その場所は堀之内北公園、またの名を恐竜公園とも言うらしいです。

恐竜公園と呼ばれるだけに、公園内では恐竜たちがぐっすりしています。まさにジュラシックパーク。恐竜は全部で3体。意外と大きくて、強そうに見えますが、近くで見ると愛嬌があります。ついつい一緒に写真を撮ってしまいました。隠れフォトスポットです。

恐竜以外にも遊具の種類が豊富で、上り棒のような、違うような、そんなよくわからない遊具もあったので、とりあえずぶら下がってみました。176cmの職員Tでもぶら下がると足が全くつかないので、けっこう高さがあるようです。最初は低い方からチャレンジすることをおすすめします。

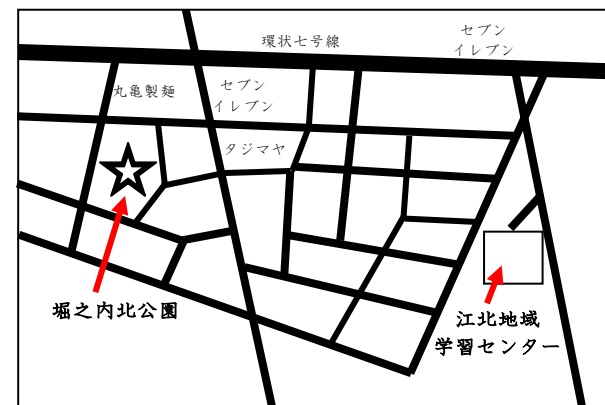


他にもカラフルな滑り台や、4人乗りのシーソー、普通のブランコにカゴ型のブランコもありいろいろ遊べます。遊び疲れた時は屋根付きのベンチスペースもあるので、涼むことができます。

公園の北側は遊具のない広場になっているので、駆け回るのに最適です。1つの公園でこれでもかというくらい遊べるので、少し涼しくなった9月、遊びに行ってみてはどうでしょうか。

今回載せきれなかった写真や、散歩時の様子などをフェイスブックにて紹介しています。興味のある方は、そちらにも足を運んでみてください。

江北センターフェイスブックのQRコードはp.12に記載しています。



サークル活動レポート サクレポ!!



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.70 「生涯楽しめる健康スポーツで絆を深めてます」 『鹿浜クラブ』



〔写真〕鹿浜クラブ集合

今月は卓球サークル「鹿浜クラブ」にお邪魔しました。卓球を楽しみたい、上手になりたい、健康のため、いろんな思いで集まったメンバーで活動をしています。

サークル内だけでなく、同じ卓球愛好家の絆を深めたいという会長の願いから、年に2回、当センターの体育館を使って卓球大会を開催しているのもこのサークルの特徴です。

会場にお邪魔した時は、ダブルス(二人一組)で、試合形式の練習をしていました。ラリーの中で豪快なスマッシュや、華麗なバックハンドが決まり、本番さながらの迫力あるプレーの連続。技術の高さに驚きが隠せませんでした。



〔写真〕本番さながらの練習試合



〔写真〕華麗なバックハンドを放つ会長

卓球は自分の体力や年齢、目的に合わせて行なうことができ、サッカーやラグビーのような身体接触が無い、プレー中の事故や怪我が少なく、天候に左右されないのが魅力のスポーツです。多くの体育館、スポーツ施設で設備や器具が揃えられており、ルールも理解しやすいので、何かスポーツを始めたいという方にはピッタリの種目です。

鹿浜クラブの会員同様、卓球を楽しみたい方や、技術を磨きたい方、健康のため、他にも新たな仲間づくりや体を動かしてストレス解消にもオススメです。1日体験での入会もできるので、足を運んでみてはいかがでしょうか。

団体 詳細

鹿浜クラブ

入会金 / 0円	月会費 / 1,000円(体験は300円)
活動日 / 毎週月曜日	活動時間 / 午後0時30分～3時

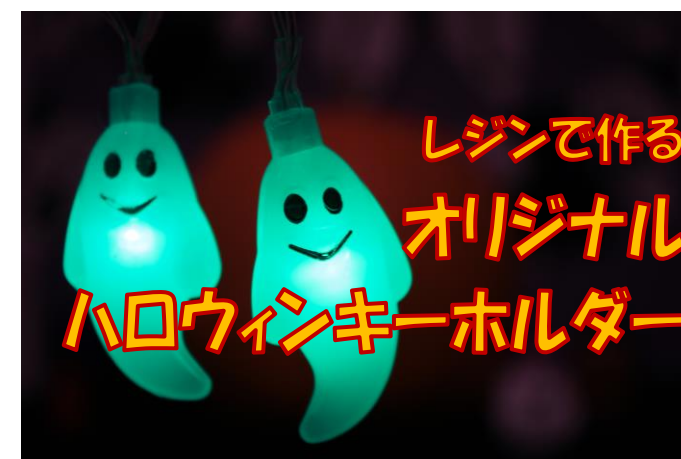
8/26(日)
午前9時
受付開始

迷ったらこれ！ オススメ講座



ハロウィンが楽しくなるグッズを手作りします。身近なもので簡単に作れるアイテムでハロウィンを感じましょう

【日時】9/29(土)
午後2時～3時30分
【料金】500円
【定員】10人
【対象】4歳以上(小学2年生までは保護者同伴)
【講師】センタースタッフ



レジンでハロウィンキーホルダーを作ります。自分だけのオリジナルキーホルダーで楽しくハロウィンを過ごしましょう。

【日時】10/7(日)
A: 午前10時～11時
B: 午前11時10分～午後0時10分
【料金】1,130円
【定員】各10人
【対象】5歳以上(小学2年生までは保護者同伴)
【講師】小山 弘実



今話題のハーバリウム。今回はなんと火を点けることができるハーバリウムランプを作ります。秋の夜長をハーバリウムランプの優しい明かりで過ごしてみるのも良いかもしれませんね。

【日時】10/29(月)
午前10時30分～正午
【料金】2,900円
【定員】13人
【対象】16歳以上
【講師】木村 陽子

8/26 受付開始講座は10・11ページにも掲載しています。

図書館でつながろう！

news 集まれ！ティーンズ！

グループ学習室を利用したことがありますか？
中学生以上で図書館カードを持っている3人以上のグループであれば、誰でも使えるお部屋です。
グループ学習室内に設置された、ティーンズ掲示板もにぎわっていますよ♪
ぜひ、みんなで利用してね！



※利用条件やルールについては、江北図書館にお問い合わせください。

news もう、MOBった？

MOBってなんだ？
M（みんなの）O（おすすめ）B（BOOK）、略してMOB（モブ）！
誰かにおすすめしたい本を見つけたら、感想やオススメポイントを書いたMOBしおりを本にはさみ、MOBコーナーに置いてください。
もちろん、MOBしおりを見るだけ、本を借りるだけでも、大歓迎です♪



news 特別整理期間のお知らせ

江北図書館では、以下の期間特別整理のため休館します。
【特別整理期間】9/1（土）～5（水）
また、休館に伴い雑誌のリサイクルの日程も変更となります。
【雑誌リサイクル】9/6（木）午前10時～
ご不便をおかけしますが、ご協力お願いいたします。



news 火事だ！地震だ！避難訓練だ！

江南センターで公開避難訓練があります。当日はサイレンや避難誘導の声掛けなどで、館内に音が響きます。当日、図書館をご利用される方は、ご理解ご協力の程お願いします。
避難訓練が終わった後は、江南センター駐車場にて地震の揺れなどを体験できるコーナーを予定しています。図書館では防災関連本を用意しています。ぜひ、ご利用ください。



【日時】9/14（金）午後3時30分～4時30分
【場所】江南センター

news 貸出バッグ、はじめました！

本を借りに来たけど、バッグをわすれちゃった！そんな子どもたちのために、足立区図書館では「貸出バッグ」サービスをはじめました。
1人につき1個14日間貸出です。
江南図書館では、カウンターにて貸出しております。返却した際に、本と一緒にカウンターで返却してください。

どんなバッグかは
借りてみてのお楽しみ！



Topic 江南図書館事件簿：こんなの挟まっていました！

図書館の本は様々な方が利用しています。借りた方がしおり代わりに「なにか」を挟んだまま、本を返却することよくあります。図書館では本の返却時に本の中身を確認しますが、中にはビックリするような「なにか」に遭遇することもあります。

例えば、貸出カード、保険証、領収書、宝くじ、新幹線のチケットの半券、ポイントカード、ティッシュ、折り紙、葉っぱ、高価なしおり、あの日の思い出の写真…などなど。これはほんの一例です。

本を返却されるときは、私物が挟まっていないか、確認をお願いします。



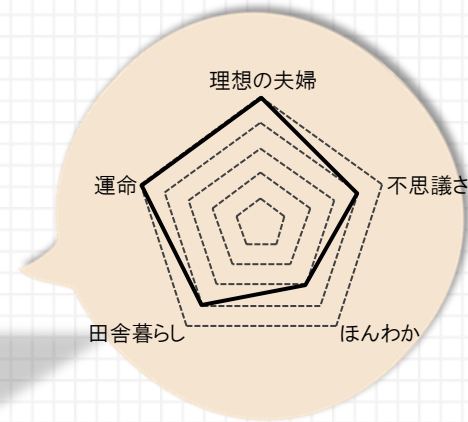
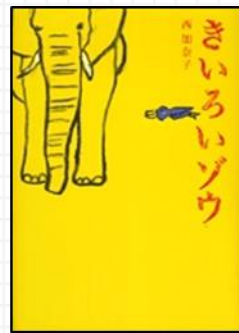
今月の本散歩

小説 『きいろいゾウ』

西 加奈子/著（小学館）2006 年出版

理想の夫婦といわれると、この夫婦を思い浮かべます。二人は「ムコさん」と「ツマ」と呼び合っています。名字の頭文字なのですが変わってますよね。田舎で生活する二人を見ているとほんわかとした気分になります。しかし、ある日を境に少しずつ、二人に距離ができてしまいます。それは、ムコさんの過去に関係することなのですが、どうなるのでしょうか。

誰かと一緒にいたいと思わせる一冊です。



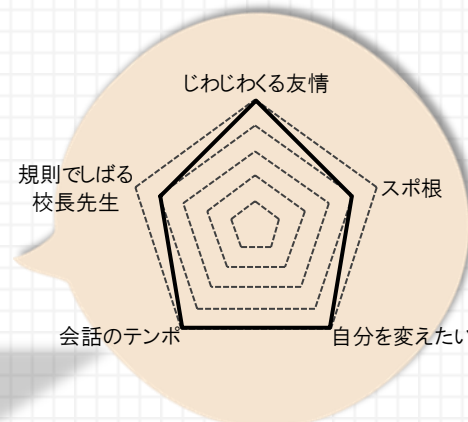
ティーンズ 『ゆけ、シンフロ部！』

堀口 泰生/小説 青木 俊直/絵（学研） 2018 年出版

日本一温泉が多いという大分県は、「シンフロ」というスポーツが盛んである。プールで演技をする「シンクロ」ではなく、温泉の湯の中で演技をするので「シンフロ」という。

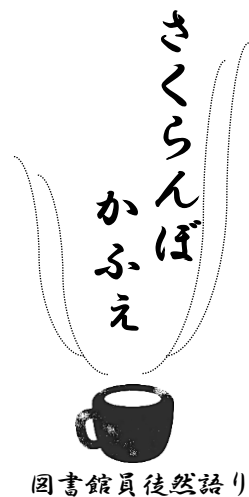
内気であがり症の遥は、小学生のころ初めて高校シンフロ部の演技を見た。あんな風に演技できたら自分に自信が持てるかもしれない！

遥は高校に入るとシンフロ同好会に入会した。初心者ばかりのチームで、動画を参考に練習するが、初めての発表で救急車を呼ぶ事態に！



ラグビーW杯がやってくる！

サッカーW杯は2018年、東京オリンピックは2020年。さて、来年2019年にあるのは？…答えは「ラグビーW杯日本大会」です！2015年のW杯イングランド大会では日本代表が強豪・南アフリカ代表から大金星を上げて話題となりましたが、来年のW杯日本大会は認知度がイマイチなのが現状。そんなW杯での活躍が期待される代表選手のプレーも見られる、ジャパンラグビートップリーグが先日開幕しました。ド迫力のタックル、華麗なステップ、一度見たらきっとハマります！



『縫(つくろ)い屋の娘 カヤ』

よみもの

曄田 依子/作 岩崎書店 高学年向け

主人公カヤは物を直す仕事をしながら一人で暮らしている。父は戦場に、母は仕事へ行ったっきり帰ってこないのだ。あるとき神社の狛犬ミスマルと出会う。ミスマルの話では神社を守る森で異変が起こっているらしい。カヤは大事な森を守るため、ミスマルと共に冒険の世界に飛び出す。



ちしき

『〈世界に生きる子どもたち〉私はどこで生きていけばいいの？』

ローズマリー・マカーニー/文 西田 佳子/訳 西村書店 中学年～高学年向け

住んでいる場所で戦争が起こったり、きけんがせまったりして、住んでいるところからはなれなければならない子どもたちが世界にはたくさんいます。平和な場所がみつかりますように、えがおでむかえてくれる人がいますように、と願いながら住む場所をさがします。



えほん

『七人のシメオン』

田中 友子/文 大畑 いくの/絵 B.L出版

顔もせたけもそっくり同じ七人兄弟がいました。名前も全員シメオンです。七人はそれぞれちがうわざをもっていました。ある日、王様からとおくの島にいるうつくしいエレナ姫をつれてくるようにいわれます。しかし、いっしょにきたいじわるな司令官にじゃまをされてしまいます。シメオンたちはエレナ姫をつれてくることができるでしょうか。





この本をよんで、クイズにチャレンジ！



『なくむしこみち』

内田 正吉/ぶん サイトウ マサミツ/え 福音館書店

こみちを あるいていて

さいしょに きこえたおとはなに？

こたえは P. 10にあるよ！

8/26(日) 受付開始講座一覧

お申し込み方法		
窓口・電話		
江北センターの窓口・電話でのお申し込みは 8/26(日)午前 9 時～		
江北センター以外でのお申し込みは 8/26(日)午後 1 時～		
インターネット		
8/26(日)午後 1 時～受付開始		
江北地域学習センター 検索		
https://tme-adachi.com/kohoku/		
ご注意		
費用は教材費、保険料が含まれるものがあります。		
お支払いは講座開始 1 週間前までにお済ませください。		

親子向け講座

親子トランポリン

9/21～11/30(金)
(9/28・10/12・11/23 除く)
午後 3 時 15 分～4 時 15 分
親子でトランポリンを楽しみませんか？お子さまの体力づくりにも◎
○料金：6,080 円
○定員：15 組
○対象：2 歳～就学前の子どもと保護者

親子ヨガ

10/2・16(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。お子さま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 カ月～1 歳 5 カ月の子どもと母親

ママの産後ボディケア&ベビーマッサージ

10/3～24(水)
午前 10 時 30 分～正午
お子さまへのベビーマッサージをメインに、様々なふれあい遊びをします。1 日ごとの申し込みなので、ご都合に合わせて参加できます。
○料金：1 回 1,300 円
○定員：各 10 組
○対象：2～10 カ月の子どもと母親

英語大好きキッズになろう A/B

10/11～12/20
(10/18・11/1・15・29・12/13 除く)(木)
A:午前 10 時～10 時 50 分
B:午前 11 時 10 分～正午
親子で楽しく英語に触れましょう。
○料金：4,800 円
○定員：各 10 組
○対象：A:1 歳 6 カ月以下、B:1 歳 7 カ月～3 歳の子どもと保護者

ベビーマッサージサロン

赤ちゃんの免疫力アップ編

10/26(金)
午前 10 時 30 分～正午
ベビーマッサージでお子さま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：1,100 円
○定員：10 組
○対象：2 カ月～1 歳未満の子どもと母親

大人向け講座

はつらつ教室

9/13・27(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

入門太極拳

10/3～12/19(12/12 除く)(水)
午後 1 時 30 分～3 時
基礎動作の多い二十四式太極拳を行ないます。初心者でも楽しく太極拳を行なうことができます。
○料金：4,950 円
○定員：28 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

10/5・19・26(金)
午後 8 時～8 時 50 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：2,310 円
○定員：20 人
○対象：16 歳以上

将来の不安を解消

賢いお金の貯め方・使い方

10/7(日)・24(水)
午前 10 時～11 時
人生の三大資金と言われる「住宅購入資金」「子どもの教育資金」「老後資金」を中心にライフプランを立てましょう。
○料金：無料
○定員：各 10 人
○対象：おおむね 50 歳くらいまで

姿勢シャキット教室

10/9・23(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：1 回 550 円
○定員：各 20 人
○対象：16 歳以上

大人からはじめる

ピアノ教室 A/B

10/9～12/18(11/13 除く)(火)
A:午後 6 時 45 分～7 時 45 分
B:午後 8 時～9 時
A は初心者向けに片手で弾く練習をします。B は両手で弾く練習をします。
○料金：11,988 円
○定員：10 人
○対象：16 歳以上

大人のための字の書き方

「筆ペンひらがな」編

10/19～11/16(金)
午前 9 時 30 分～11 時
筆ペンを使ってひらがなを書いてみましょう。使い方や書き方のコツを教えます。
○料金：3,250 円
○定員：12 人
○対象：16 歳以上

子ども向け講座

子どもヒップホップダンス

10/2～12/25(火)
午後 5 時～6 時
ヒップホップダンスのリズムや基本ステップをわかりやすく教えます。楽しくかっこいいダンスを踊ろう。
○料金：4,420 円
○定員：15 人
○対象：小学生

日本棋院資格保持者が教える

小学生囲碁教室

10/7～12/16(日)
(10/14・28・11/18 除く)
午前 10 時～正午
同年代の子と一緒に、楽しく囲碁を基礎から学ぶことが出来ます。参加者同士で技術を高め合いましょう。
○料金：1,760 円
○定員：10 人
○対象：小学生

楽しくちびっこ・こども体操

10/18～11/29(木)
ちびっこ：午後 3 時 30 分～4 時 30 分
こども：午後 4 時 40 分～5 時 40 分
走る、跳ぶ、ボールなどを使った運動を行ない、運動能力を向上させます。
○料金：各 2,380 円
○定員：各 35 人
○対象：ちびっこ：4 歳～就学前
こども：小学生

サロン系講座

強者歓迎

江北囲碁道場

9/1・15(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

飲まない かけない 吸わない

健康マージャンサロン

9/5～26(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

I T サロン

9/8・22(土)
午後 2 時～4 時
パソコンのちょっとわからないを解消できます。お茶を飲みながら楽しくパソコンに触れてみませんか。
○料金：1 回 200 円
○定員：各 6 人
○対象：中学生以上

ミュージックベル体験サロン

9/8・15(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。コンサートのあとにも体験ができます。
○料金：無料
○定員：各 10 人
○対象：どなたでも

ロビーコンサート

ミュージックベル:9/15(土)
フルート：9/22(土)
午後 1 時 30 分～2 時
センターのロビーで開催されるミニコンサート。気軽に音楽鑑賞してみませんか。
○料金：無料
○定員：各 30 人
○対象：どなたでも

みんなのポッチャ広場

9/21(金)
午後 3 時 30 分～5 時
どんな方でも楽しめるスポーツであるポッチャを体験してみませんか。
○料金：100 円
(70 歳以上/障がい者は 70 円)
○定員：15 人
○対象：どなたでも
(小学 3 年生までは保護者同伴)

ガーデニングサロン in 江北

10/11・25(木)
午前 10 時～11 時
江北センターの花壇を使って草取りや植え替えを行ないます。草花の育て方のアドバイスももらえます。
○料金：無料
○定員：各 15 人
○対象：どなたでも
(小学 3 年生までは保護者同伴)

女性向け講座

やさしいヨーガ

10/2～12/25(火)
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
心も身体も楽になる、初めての人でもリラックスできるヨーガ教室です。身体の硬さは関係ありません。
○料金：7,150 円
○定員：30 人
○対象：16 歳以上の女性

体幹ピラティス

10/3～11/7(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参加できます。
○料金：2,700 円
○定員：25 人
○対象：16 歳以上の女性

骨盤エクササイズ

10/4～12/20(11/29 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：6,050 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

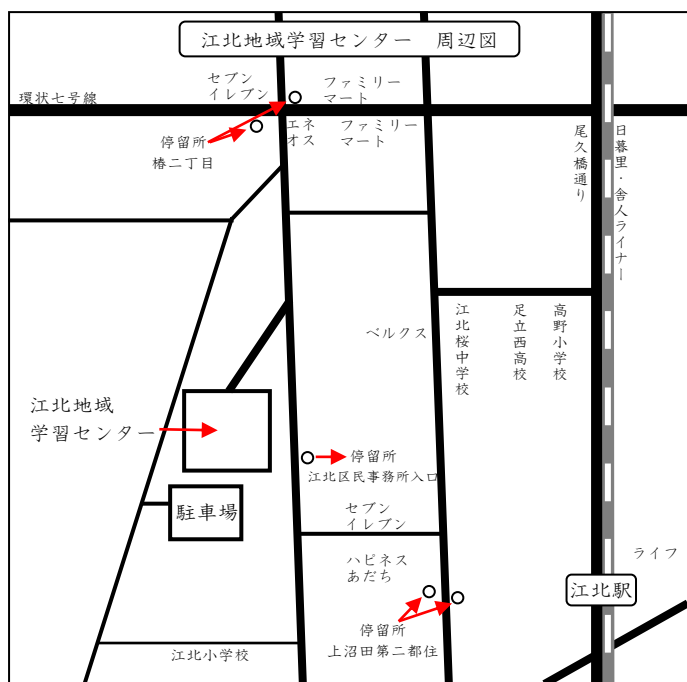
ナイトピラティス

10/5・19・26(金)
午後 7 時～7 時 50 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：2,310 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

10/6・20・27(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 9月号

平成 30 年 9 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