

まなぶはたのしい。

# TONTON

10

No.360

コンテンツ

- ・平成のうちにいきたい公園No.1はここ！（職員T調べ）
- ・今年も ふれあいまつりが キターー！
- ・身も心も鍛える、それが空手道。
- ・あなたにおすすり講座があります。
- ・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。

江北ふれあいまつり開催！  
今年こそは晴れますように！

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



# 平成最後の 江北ふれあいまつり

10/13(土)、14(日)は江北ふれあいまつり！  
な、な、なんと、今年の江北ふれあいまつりは、平成最後の江北ふれあいまつりです。平成最後ではありますが、今まで通り、来てくれた皆さんに楽しんでいただけるようなプログラムを用意しています。

センターを使って開催される

盛りだくさんのイベントたち

ふれあいまつりの内容は、江北センターで活動するサークルの「発表」「展示」「体験」がメイン！日頃の活動の成果を見て聞いて触って感じてください。

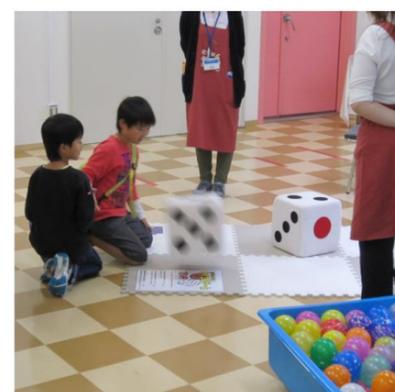
他にも、フリーマーケットや、遊戯、昨年大好評だったキッチンカーの出張販売もあります！

目白押しなイベントがたくさんあって紹介しきれません。少しでも気になった方はとにかくご来館ください！

ちなみに掲載している写真は昨年の様子。少しでもふれあいまつりの様子が伝わればと思います。ただし、今年の出し物とは少し違うかもしれませんのでご注意ください。



毎年大好評、こうほくろうの顔出し看板！



## Vol.2 江北平成公園 (江北 4-16-1)

江北センターから東へ5分ほど歩き、江北四丁目アパートの方へ歩いていくと、広い公園が見えます。今年の6月に新しくなった「江北平成公園」です。

公園に入ってすぐ目につくのは、ジャングルを模した遊具。子どもたちが楽しそうに遊んでいる姿がありました。公園内にはウォーキングコースが用意されていたり、シャトルウォークと呼ばれる線と線の間を行き来する運動用スペースがあったりと、大人でも楽しめる公園になっています。職員もシャトルウォークに挑戦！明日筋肉痛にならない事を願います。

前回行った恐竜公園にあった謎の上り棒のような器具もありました。あれはアストロビットという懸垂をするための器具だそうです。1つ賢くなりました！

道路からは見えませんが、奥にも広大な敷地があります。そっちにも健康器具が設置されていますので、平成のうちに一度行ってみたいはいかがでしょうか？

みなさんのご参加、お待ちしております！



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.71 「空手は自身を磨くことができる」 『江北空手サークル韓道場』(空手)



〔写真〕 会員集合。威風堂々。この四字熟語が似合いますね!



〔写真〕 ハイキック練習中!



〔写真〕 練習風景

今回は『江北空手サークル 韓道場』にお邪魔しました。昨年11月に発足したばかりのサークルで、4歳～小学6年生までの子どもが活動しています。

指導者である韓光勝(かんでるかつ)さんは、今までにな、な、なんと1,000人以上を指導し、中には全国優勝や、世界チャンピオンに輝いた人も多くいるとのこと。実績と信頼を兼ね備えた先生の指導は、口コミで広がり、他流派や他県からも教わりに来るほど人気があります。

会場では、10/7(日)に開催される「さいたま国際大会」に向けて、気合の入った練習をしているところでした。本番さながらの試合方式

の練習や、ミットを使った練習など、迫力満点で、ミットに技が決まるたび、バンッ、バンッ、といい音が会場に響き、写真を撮るのも忘れて見入ってしまいました。

空手は技を磨くだけでなく、挨拶などの礼儀も忘れません。さらに集中力や忍耐力にも繋がっていくため、子どもの成長にも良い効果が得られます。11月には韓先生の空手体験教室も開催されます。本格的に始める前に、サークルの雰囲気や指導について知ることができますので、ご興味がありましたら是非ご参加ください。(教室の内容は5ページに記載)

### 団体 詳細

## 空手サークル韓道場

入会金 / 0円  
活動日 / 水曜日  
月会費 / 5,000円  
活動時間 / 午後6時～7時

9/26(日)  
午前9時  
受付開始

# 迷ったらこれ! オススメ講座



空手の基本から学ぶことができる教室です。空手を通じて技術の向上だけでなく、体力の向上、礼儀を身に付けることもできます。

【日時】 11/7・14・21(水)  
午後6時30分～7時30分  
【料金】 300円  
【定員】 20人  
【対象】 5歳～小学生(保護者の送迎が必要です)  
【講師】 韓 光勝(江北センター登録団体  
『江北空手サークル韓道場』講師)



背筋がぞっと寒くなるような、そんな怖い怪談の世界を堪能していきませんか。

【日時】 11/11(日)  
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



小さなビンの中に自分好みのお花を入れて、見目で癒される、自分だけのオリジナルのピアスかネックレスを作ります。

【日時】 11/26(月)  
午前10時30分～正午  
【料金】 1,500円  
【定員】 13人  
【対象】 16歳以上  
【講師】 木村 陽子

9/26 受付開始講座は10・11ページにも掲載しています。

秋の読書週間は江北図書館へ♪



**news** **ネズミパニック!**  
にげだしたネズミをつかまえる!

おはなしの中からネズミがにげだして、  
としゃかんは大パニック!  
ヒントをたよりに、おはなしの中にもどし  
てあげてね。

【期間】9/29(土)~10/30(火)

【対象】児童

※図書館の本を使ってクイズに答える  
ゲームです

**news** **ふれあいまつり**  
スペシャルおはなし会

ふれあいまつりびよびよスペシャル

【日時】10/13(土) 午前11時~11時20分

【対象】0才から

ふれあいまつりスペシャル

【日時】10/14(日) 午前11時~正午

【対象】幼児から小学生



**news** **ハロウィンイベント**  
おばけ学校へようこそ!

こわ〜いおばけになる方法を教えます。  
立派なおばけになれたら、合言葉を言って  
おかしをもらっちゃおう!

【日時】10/28(日) 午後1時30分~2時30分

【場所】江北センター1階 レクホール

【対象】幼児から小学生

【費用】無料 【定員】30名

【申込】10/1(月)より事前受付

江北図書館カウンターまたは電話

03-3890-4488



**news** **秋の怪談会**  
~怪談の世界へ導きます~

秋が深まる一日、怪談の世界に浸りませんか。

【日時】11/11(日)

開場：午後1時45分

開演：午後2時(終了予定：午後3時)

【場所】江北センター2階 和室

【対象】16歳以上

【費用】無料 【定員】20名

【申込】9/26(水)より事前受付

江北センター窓口または電話

03-3890-4522



地域伝承物語 足立姫伝説 パネル展示

東京でおもてなし

~56年ぶりの夢~

東京の公立図書館で一斉開催しています

足立姫伝説とは、地域に伝わる悲しいお話です。嫁ぎ先でひどい目にあった姫は侍女とともに川に身を投げてしまいます。悲しんだ姫の父は巡礼の末、阿弥陀像を手に入れるという内容です。姫の伝説は江戸時代に流行した寺社巡礼「六阿弥陀詣」となっていました。

伝説内容を絵にした「性翁寺縁起絵」の複製パネルをこの姫の墓所がある性翁寺よりお借りして、図書館で特別展示します。

併せて地域の資料を集めた特集コーナーも設置します。ぜひ、地元の文化に親しんでください。

【展示期間】9/29(土)~10/30(火)

【展示場所】江南図書館前



性翁寺所蔵「性翁寺縁起絵」  
(足立区登録有形文化財)

**news** 江南オータムコンサート 開催

秋のひとつき、フルートとクラリネットによる音楽の調べはいかがでしょう?  
管楽器の2重奏をお楽しみください。

【日時】10/28(日) 午前10時30分~11時

【場所】江南センター共有廊下

【問合せ】江南コミュニティ図書館



**news** 秋です! 読書週間です! どくしょ de ビンゴです!

人気イベントがかえってきた!  
本を読んで、ビンゴにチャレンジ!  
コンプリートした君にはすてきな  
プレゼントがあるよ!

【日時】10/16(火)~11/18(日)

【問合せ】江南コミュニティ図書館

**BINGO!**

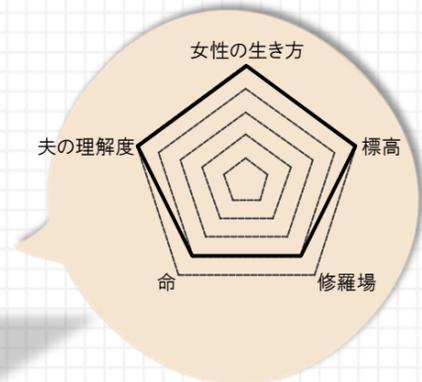


小説 『淳子のでっぺん』

唯川 恵/著 (幻冬舎) 2017年出版

体力・精神力を極限まで消耗する登山は、男の世界だ。垂直と思えるほどの崖を登攀(とうはん)するのは命がけである。しかし、田部井淳子をはじめ女性の登山家も存在する。「女なんかにできるわけがない」という世間の風潮を見返すために、女性だけのチームで未踏のヒマラヤ・アンナプルナ登攀、そして女性初のエベレスト登頂を目指す。

女性同士の意地やねたみの中、理解ある家族や友人に支えられながら、淳子は人生のでっぺんともいえる場所にたどり着く。

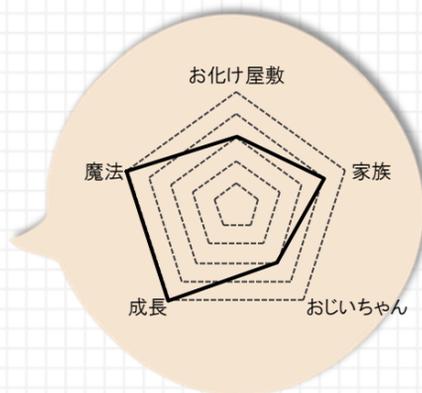


ティーンズ 『僕とおじいちゃんと魔法の塔1』

香月 日輪/著 (角川文庫) 2010年出版

週末に自転車で、あてもなく走るのが好きな龍神(たつみ)は、ある日海沿いにある黒い塔を発見します。それは、おじいちゃんたちが作った塔でした。塔に行ってみるとなぜか、鍵が開いていて中に入ることができました。中には、すてきな光景が広がっていました。その光景の中に若い男をみつけて、誰なのか尋ねてみると「お前のジジィだよ」と言われて龍神はびっくりします。

龍神は、死んでいるはずのおじいちゃんに会い、新しい自分を見つけていきます。



よみもの 『ミス・マーブル はじめてのミステリー名探偵登場!』

アガサ・クリスティー/著 中尾 明/訳 汐文社 高学年向け

ミス・マーブルは、イギリスの小さな村に住んでいる品のいいおばあさんです。でも、実は名探偵!!

おしゃべり好きで、いきなり関係のない話をはじめたかと思えば、村で起こった事件をたちどころに解決してしまいます。その推理力をたよって、今日も事件をかかえた人たちがミス・マーブルに相談にやってくるのです。(短編3作品収録)



ちしき 『月へ行きたい』

松岡 徹/文・絵 福音館書店 中学年向け

夜空で光っている月へ行きたい!と思ったらどうやって行きますか?もし階段を作って歩いていくと100年くらいかかってしまうくらい月は遠くにあります。そんな遠くまで行けるロケットのしくみや、今けんきゅうしている宇宙エレベーターのことまでくわしく書かれています。



えほん 『じつは よるの ほんだなは』

澤野 秋文/作 講談社

いぬはりこの こたろうは ほんだなの みはりばんです。よる、こたろうが いねむりをしていると ほんから さしえが ぞろぞろ できました。めをさました こたろうは みんなをもとのほんに もどしていきますが どうやら まいごの さしえがいるようです。こたろうは ぶじに まいごの さしえをもどすことができるのでしょうか。



さくらんぼ  
かふえ

図書館員徒然語り

### 読書でファンタジーの世界へ

秋といえば、スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋...色々ありますが、皆さんはどんな秋を思い浮かべますか?

最近あるお店に行ったとき、トイレがハリーポッターにでてくる、ダイナゴン横丁のようになっていて、とても驚きました。本棚を押すと隠し部屋が出てくるのです。ファンタジーの世界に迷いこんだ気持ちになりました。ハリーポッターの作者J・K・ローリング原作の映画『ファンタスティック・ビースト』の続編が近々公開されます。映画だけでなく、原作を読んで読書の秋を感じてみてはいかがでしょうか?

ふむふむ

この本をよんで、クイズにチャレンジ!

『パパ、お月さまとって!』  
エリック=カール/さく もりひとし/やく 福音館書店

モニカとお月さまがあそんでいたら、おつきさまはどうなっていったかな?

こたえは P. 10にあるよ!

# 9/26(水) 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9/26(水)午前9時～  
 江北センター以外でのお申し込みは9/26(水)午後1時～

**インターネット**  
 9/26(水)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。

## 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

10/11・25(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

### ママになったら知っておきたい 賢いお金の貯め方・使い方

11/11(日)・28(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」「自分の老後資金」を中心にライフプランの立て方を解説します。  
 ○料金：無料  
 ○定員：各10人  
 ○対象：おおむね50歳くらいまで

### 身体を癒やして女子力UP ナイトピラティス

11/2～30(11/23除く)(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：3,080円  
 ○定員：20人  
 ○対象：16歳以上の女性

### ヘルシーエクササイズ

11/1～12/20(木)  
 午前10時～11時30分  
 簡単なエアロピクスや有酸素運動で無理なく楽しく体を動かしましょう。筋力アップにも最適です。  
 ○料金：3,600円  
 ○定員：30人  
 ○対象：16歳以上

### 姿勢シャキッと教室

10/9・23(火)  
 午後0時30分～1時30分  
 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 クラシックバレエ・初級編

11/10・17・24(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

## 美容・健康・趣味・女子力UP 女性向け講座

### 心も身体もスッキリ爽快 簡単ナイトストレッチ

11/2～30(11/23除く)(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：3,080円  
 ○定員：20人  
 ○対象：16歳以上

### 楽しく踊って健康美人 魅惑のベリーダンス

10/19～11/30(11/23除く)(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：2,700円  
 ○定員：20人  
 ○対象：16歳以上の女性

### 体幹ピラティス

11/14～12/19(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：2,700円  
 ○定員：25人  
 ○対象：16歳以上の女性

## 親子で楽しむ、絆深まる 親子向け講座

### ネイティブ講師と楽しもう 親子で英語教室(A・B)

11/5・12・19(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)

11/10・17・24(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

### 強者歓迎 江北囲碁道場

10/6・20(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

## 子どもの可能性を広げる 子ども向け講座

### 親子ヨガ

11/6・20(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ヵ月～1歳5ヵ月の子どもと母親

### キッズ・ジュニア チアダンス教室

10/22～12/24(12/17除く)(月)  
 キッズ：午後4時～4時50分  
 ジュニア：午後5時～5時50分  
 チアダンスのキレイのあるダンスを練習します。  
 ○料金：9,180円  
 ○定員：各15人  
 ○対象：キッズ：5歳～小学2年生  
 ジュニア：小学3～5年生

### ITサロン

10/27(土)  
 午後2時～4時  
 パソコンのちょっとした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：200円  
 ○定員：6人  
 ○対象：中学生以上

### ママの産後骨盤ケア& ベビーマッサージ

11/7～28(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ヵ月の子どもと母親

### 子どもクラシックバレエ

10/19～12/21(11/23除く)(金)  
 午後5時～6時  
 クラシックバレエの基本ポジションとバレレッスンを中心に柔軟性、リズム感、美しい姿勢を身に付けましょう。  
 ○料金：4,950円  
 ○定員：15人  
 ○対象：小学1～3年生の女の子

### みんなのポッチャ広場

10/19(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。初めての方大歓迎です!  
 ○料金：110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)

## 当日参加OK、地域交流にも サロン講座

### ベビーマッサージサロン 赤ちゃんぐっすりねんね編

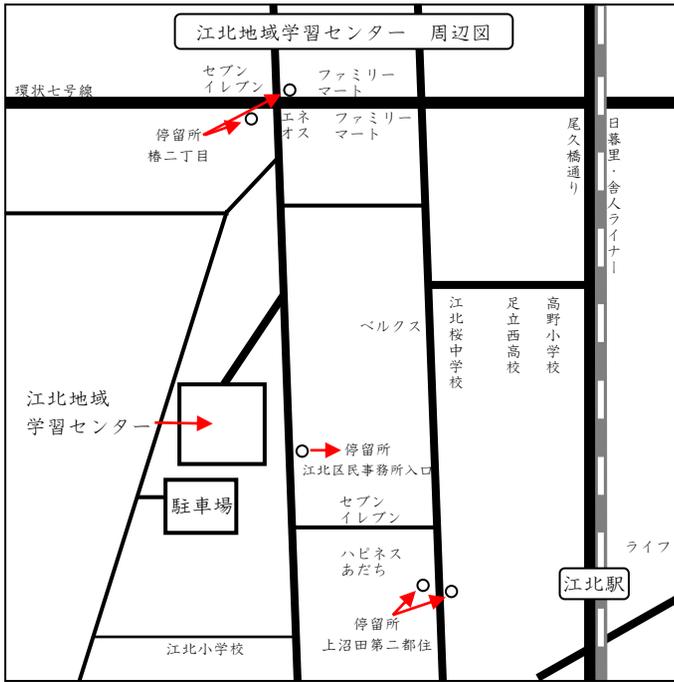
11/9(金)  
 午前10時30分～正午  
 ベビーマッサージでお子さんに安らぎを与えながら親子の絆を深めます。ママ友づくりにもぴったり。  
 ○料金：1,100円  
 ○定員：10組  
 ○対象：2ヵ月～1歳未満の子どもと母親

### 飲まない かけない 吸わない 健康マージャンサロン

10/3～31(水・金)  
 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参加できます。毎週水曜日と金曜日で開催します。  
 ○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

### ガーデニングサロン in 江北

11/8・22(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：16歳以上



## 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 10月号

平成 30 年 10 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/(株)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！



「美しいまち」は「安全なまち」



足立区