

まなぶはたのしい。

TONTON

11

No.361

コンテンツ

- ・散歩にしては少し遠いが楽しい公園。
 - ・健康に良いマージャンができます。
 - ・江北センターにオリンピアンがやってくる！
 - ・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。

たまには**遠出**もいいもんだ
わくわくの世界へ！

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

各学習センターで、14センターすべてのミニコミ紙がご覧になれます。



奥の広大な広場では、子ども達が元気に走り回っていたり、家族の散歩やふれあいの場となっていたりと、常ににぎやかです。でも、私が写真を撮ろうとしたら急に人気が無くなりました。ちなみに、広場の脇の通路にもユニークなオブジェがありました。

公園内のいたるところにベンチが設置されていて、いつでも休憩できるのが一つの特徴です。冬になり、光の祭典が開催されると公園内に様々な装飾がされるため、ベンチに座ってゆっくり見る事ができますね。私もベンチに座って一休み。真昼間にスーツ姿でベンチに座っていると、少し寂しい気持ちになってしまったので、早めに休憩を終えました。

ゆっくりと歩いて元淵江公園の面白さを再発見しましたが、さらに面白い場所がここにはありました。公園内にある生物園です。どんな面白さがあるかは自分の目で確かめてみてください！

みなさんが飼っているワンちゃんを連れて参加できるイベントも開催されるようです！この機会に行ってみてはいかがでしょうか。



Vol.3 元淵江公園 (保木間 2-17-1)

竹ノ塚駅東口からバス通りをひたすら進んでいくと、元淵江公園という大きな公園があります。江北センターからはかなり離れていますが、区内のオススメスポットの一つです。公園内は広大な広場や、遊具エリア、釣りができる池など様々なエリアがあります。

公園の入り口にはオブジェと花壇が広がり、入園者を迎えてくれます。その先の池では、コイが泳いでるのが見られます。他にも釣りを楽しむことができ、毎日多くの釣り人が訪れています。もちろんキャッチ＆リリースで！

さらに進んでいくと、遊具のエリアがあり、滑り台やブランコといった遊具が集中しています。滑り台は真ん中から登って二手に分かれるものと、アスレチックと融合しているものがあったり、大きなジャングルジムがあたり、一風変わった遊具(オブジェ?)があたりと、なかなか面白味のあるエリアです。



足立区生物園 Presents

わんフェス

みんな待ってるワッ！

※天候により中止となる場合がございます。

しつけセミナー

ディスクドッグショー

軽食コーナー

他にもいろいろ！

- 犬の健康相談
- 我が家の愛犬自慢
- 働く犬デモンストレーション
- コンサート 出演:足立区立淵江中学校
- グッズ販売
- ドッグラン(1頭1時間300円)

※ドッグランのご利用は畜犬登録及び狂犬病予防注射(30年度)を済ませた方に限ります。

日時 11月3日(土祝) 午前10時～午後4時

場所 元淵江公園(足立区保木間2-17-1)

申込 不要※当日直接会場へ

問先 03-3884-5577



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.72 「マージャンからうまれる絆と健康」 『江北健康マージャンサークル』(マージャン)



〔写真〕会員集合。皆さまのご参加をお待ちしております!!



〔写真〕マージャンと会話を楽しむ会員



〔写真〕会場の雰囲気

今回は「江北健康マージャンサークル」を取材!

マージャンと聞くと、お酒やたばこが付き物のちょいワルなイメージがある方もいるかもしれませんが、このサークルはマージャン愛好家が集まり、健康増進と絆づくりを目的とするサークルです。マージャンから想像しにくい健康と絆づくりですが、実はこの2つの目的にマージャンは最適なのです。

4人で台を囲ってプレーをするので、自然と会話が弾みます。また、牌を自分で動かすため、手先を使い、相手をあがらせないために、自分はどんなあがり方をすればいいのかなど、頭を

使うことで、脳が活性化します。友人と趣味としてやる、手先や頭を使っていつまでも楽しみたいという健康志向の方にはオススメです。

会場にお邪魔した際も、皆さん楽しく会話をしながらマージャンをしている姿があり、声や表情で心からマージャンを楽しんでいる様子が伝わってきました。

このサークルは講師がいないため、未経験の方は参加が難しいかもしれませんが、あがり役さえ分かれば、すぐに参加できます。マージャンを通じた絆づくり、健康増進にぜひ。体験もできますので、興味のある方は一度会場へ立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

**団体
詳細**

江北健康マージャンサークル

入会金 / 0円
活動日 / 金曜日

月会費 / 1,000円(体験300円)
活動時間 / 午後1時~5時

江北センターにオリンピックがやってくる!? 指導もしてくれる!?!?



11/25(日)に江北センターにて、2000年シドニーオリンピックで新体操日本代表を務めた、「松永里絵子」さんによるトークショー&ワンポイントレッスンを開催します。

ワンポイントレッスンは小・中・高校生のみ抽選での申込みですが、トークショーはどなたでもご観覧いただけます。ただし、先着順での申し込みとなりますので、観覧ご希望の方はお早めに江北センターまでお申し込みください。



松永里絵子(まつながりえこ)
シドニーオリンピック日本代表
2000年全日本選手権優勝
(通算4度優勝)



オリンピックの **松永里絵子** さんがやってくる! ~夢にきらめけ あだちの新体操~

【トークショー】
日時: 11/25(日)
午後1時30分~2時
(開場: 午後1時~)

料金: 無料
対象: どなたでも
定員: 80人
申込み: 江北センター窓口 or 電話(先着順)

【実践指導】
日時: 11/25(日)
午後2時15分~4時

料金: 無料
対象: 小・中・高校生
申込み: 往復はがきにて受付(抽選)
11/5(月)必着

申込み専用の往復はがきは、江北センターならびに、足立区内22窓口にて配布しています。通常の往復はがきでお申し込みの場合は、お名前(ふりがな)、性別、大会出場経験の有無、生年月日、年齢、電話番号を記載してください。返信用はがきに62円切手を貼ってください。

開催期間 10/1(月)～11/29(木)

はっつけよう！

第12回

本場所

おすすも本対決

4館合同企画
興本図書館 江北図書館
花畑図書館
江南コミュニティ図書館

今回のお題
ノンフィクション

投票サイト QR コード

ただいま、4館で絶賛開催中！

4館合同企画「はっつけよう！本場所おすすめ本対決」も今回で12回目。
お題の【ノンフィクション】雑誌・将棋・ワイン・絵画とさまざまな分野のノンフィクション本が集まりました！
本紹介はすべて140字以内で書かれています。限られた文字数の中でいかに本の魅力を伝えるか！
本紹介を読んで、読みたいと思った本に投票をお願いします。ルールや本紹介については、江北・興本・花畑・江南コミュニティ図書館の特設コーナーか投票サイトをご覧ください。
投票サイトでは過去のおすすめ本紹介を読むことができます。



挑戦者募集！次回のテーマは【ペット】第13回の開催は2019年4月を予定しています。
ぜひこの本をみんなにおすすめしたい！という方は、江北・興本・花畑・江南コミュニティ図書館に
お問い合わせください！エントリー締め切りは2/15(金)までです！

江北&江南で ちょっといいもの 配ってます

江北図書館
配布期間：10/13～11/29

江北図書館と江南コミュニティ図書館で
図書館ポイントカードを絶賛配布中！

図書館を使って使って使い倒して
ポイントを貯めた方には、
特製プレゼントをさしあげます。

江南コミュニティ図書館
配布期間：10/16～11/18

「人生100年健康ノート」配布中

江北センター&江北図書館&江南図書館をフル活用して心も体も頭も！健康になりましょう。
健康に関する本やイベント情報などを1冊のノートにまとめました。
近隣のお散歩スポットも紹介しています。

「ポイントカード」「人生100年健康ノート」は江北図書館と江南図書館で配布期間やポイントの内容が異なりますのでご注意ください。

KOHOKU NEWS

江北図書館だより

news

「趣味のお部屋」に 参加しませんか

大人のための「趣味のお部屋」が始まります。
毎週いろいろなテーマで趣味の本と材料を置いてい
ます。作り方は本が先生です。置いてある見本に興
味を持ったらやってみましょう。
どなたでもご自由に参加いただけます。
【実施日】毎週水曜日 午前10時～正午
【場 所】江北図書館グループ学習室

news

江北図書館 秋のこども映画会

おなじみのおはなしが、
うごく絵本になって上映されるよ。
家族みんなでみに来てね！



日時：11/17(土) 午後2時30分～3時
場所：江北センター2階 第1学習室
対象：どなたでも 費用：無料
原作：『フレデリック』
レオ＝レオニ/作 谷川 俊太郎/訳 好学社
ほか4編

KONAN NEWS

江南コミュニティ図書館だより

news

11/25(日)～11/30(金) は特別整理期間です。

江南コミュニティ図書館では、下記の期間中 特別整理期間のため休館します。

【特別整理期間】11/25(日)～11/30(金)

ご不便をおかけしますが、ご協力お願いいたします。

休館中は近隣の近田コミュニティ図書館・江北図書館をご利用ください。
また、本の返却は正面入り口右側の壁のブックポストをご利用ください。

なお、11/30(金)は、すべての足立区立図書館で休館です。

今月の本散歩

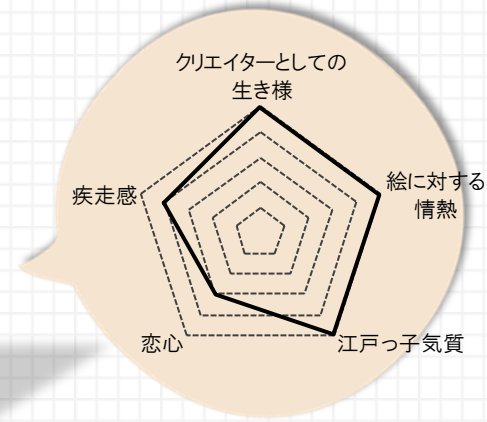
小説 『眩（くらら）』

朝井 まかて/著（新潮社）2016 年出版

葛飾北斎の娘であり女絵師の葛飾応為（おうい）の生涯を描く。

同業の絵師である夫と離縁した後は、身なりも構わず家事もせず、ただ一心に画業に没頭し父の右腕として絵筆をふるう。父の筆力には及ばないが、色と光を追いつけてのたうちまわるように絵に向かい、やがて「吉原格子先之図」を描くに至る。

応為の全力で純粋に絵に向かってひた走る姿に圧倒され、読み手は眩々とする。

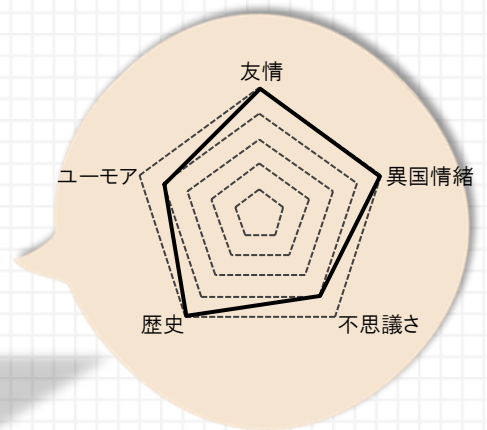


ティーンズ 『村田エフェンディ滞土録』

梨木 香歩/著（角川書店）2004 年出版

トルコに留学した村田は、宗教も国籍も異なる 5 人で暮らしていた。そこへ、道で拾った風変わりな鸚鵡（おうむ）が加わる。考古学の研究のために集い、日常の中で意見を交わし、時に対立しながらも絆を深めていく。しかし、時代は変革期を迎え、皆それぞれの道へ進むこととなった。

月日は流れ、村田のもとに送られた鸚鵡は言葉をなくしていた。様々な思いが村田の心を満たした時、鸚鵡はある言葉を叫んだ。



髪ケア

秋は 1 年のうちで最も抜け毛が増え、髪の毛の量が減るらしいのですが、近頃抜け毛が気になります。お風呂場の排水溝にびっしり！これは恐怖です。

原因はシャンプー剤、ホルモンバランス、ストレス、加齢、生活環境などさまざまなようです。対策としては、シャンプーは良質な洗浄成分ものを使って正しい方法で頭皮ケアする。たんぱく質やビタミンなどをきちんと摂取し、規則正しい生活を送る。結局は正しい食生活と生活習慣が大事ということですね…。

〈参考〉

『頭皮で解決！髪のエイジングトラブル』 永本 玲英子/監修 産業編集センター
『新しいヘアケアの基本 人気ヘアサロン「twiggy」が教える』 twiggy/監修 マイナビ

図書館員徒然語り

こんげつのほんさんぽ tekuteku こども

よみもの 『しゅくだい大なわとび』

福田 岩緒/作・絵 PHP 研究所 低学年から

大なわとびの れんしゅうが はじまった。ぼくは、どうしても タイミングがつかめなくて、たいちに どんられてばかりだ。しんゆうの のぼるも、たいちと なかよくしている。

夜、おとうさんに大なわとびの とっくんをしてもらったおかげで、ゆめの中でも うまくとべた！ けれどつぎの日、またしっばいしてしまっ…



ちしき 『クルミの森のニホンリス』

福田 幸広/写真 ゆうき えつこ/文 小学館 低学年向け

リスはクルミがだいすき！いちにち 10 こはたべます。なつのクルミはきゅうりのようなあじ。クルミをたべているところや クルミをうめているすがたなど、いろいろな ようすがみられます。たくさんのクルミの木のある森でくらすリスのすがたはとてもかわいらしいです。



えほん 『くれよんがおれたとき』

かさい まり/さく 北村 裕花/え くもん出版

わたしの いえで ともだちの ゆうちゃんと しゅくだいの えを かいていたら、ゆうちゃんが わたしの あたらしい くれよんを つかって、おってしまった。ゆうちゃんはごめんといってくれたけど、わたしは なんだかなっとくできない。どうしたらいいのかな。



この本をよんで、クイズにチャレンジ！



『コルプスせんせいと かばくん』

筒井 敬介/作 長 新太/絵
フレーベル館

かばのおなかのなかを みるために
コルプスせんせいが つかったどうぐは
なんですか？
こたえは P. 10 にあるよ！

10/26(金) 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	ご注意
江北センターの窓口・電話でのお申し込みは10/26(金)午前9時～ 江北センター以外でのお申し込みは10/26(金)午後1時～	10/26(金)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/	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。



75歳以上を対象としたクラシックコンサートです。フルートとピアノで奏でられる音色であなただけを癒します。

- 【日時】12/12(水) 午後1時～3時
【料金】無料
【定員】25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(Fl)/緑川ちさと(Pf)

大人向け講座

大人のための字の書き方
「年賀状」編
11/30・12/7(金)
午前9時30分～11時
年賀状を送る人も、送らない人も、この講座で綺麗な年賀状の書き方を学びましょう。
○料金：1,300円
○定員：12人
○対象：16歳以上

姿勢シャキッと教室

12/11・25(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

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)
11/26・12/3・10(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歳の子どもと保護者
B：2～3歳の子どもと保護者

心も身体もスッキリ爽快 簡単ナイトストレッチ

12/7・14・21(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

保険は難しくない 初心者でもわかる 生命保険講座

12/9(日)・26(水)
午前10時～11時
生命保険のわからないこと、なんでも答えます。今の保険を見直したい、生命保険加入を考えている方必見です。
○料金：無料
○定員：各10人
○対象：おおむね50歳くらいまで

ネイティブ講師と親子で楽しむ 英語レッスン(A・B・C)

12/1・8・15(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

12/4・18(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ヵ月～1歳5ヵ月の子どもと母親

ママの産後骨盤ケア& ベビーマッサージ

12/5・12・19(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

ベビーマッサージサロン 赤ちゃんの脳の発達を促す編

12/14(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

女性向け講座

大人からはじめる
クラシックバレエ・初級編
12/1～22(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：2,640円
○定員：16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

12/7～1/25(12/28・1/4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

身体を癒やして女子力UP ナイトピラティス

12/7・14・21(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

子ども向け講座

スポーツきほん塾
なわとび編
12/6・13・20(木)
午後3時30分～4時30分
なわとびの基本が学べる教室です。苦手な人はしっかり跳べるように、得意な人はレベルアップを目指します。
○料金：1,020円
○定員：35人
○対象：4歳～就学前の子ども

スポーツきほん塾 なわとび&ドッチビー編

12/6・13・20(木)
午後4時40分～5時40分
なわとびが今より得意になる練習とニュースポーツのドッチビーを行います。
○料金：1,020円
○定員：35人
○対象：小学生

トランポリンサークル
入部体験教室
12/8・22(土)
午後0時30分～1時10分
当センターで活動しているトランポリンサークルを体験してみませんか。そのまま入会も可能です。
○料金：無料
○定員：各5人
○対象：3歳～小学1年生

サロン系講座

飲まない かけない 吸わない
健康マージャンサロン
11/2～30(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

はつらつ教室

11/8・22(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

みんなのボッチャ広場

11/9(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ボッチャを体験してみませんか。
○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)

ITサロン

11/10・24(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：1回200円
○定員：各6人
○対象：中学生以上

強者歓迎
江北囲碁道場
11/17(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：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

11/17(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：10人
○対象：どなたでも

ロビーコンサート

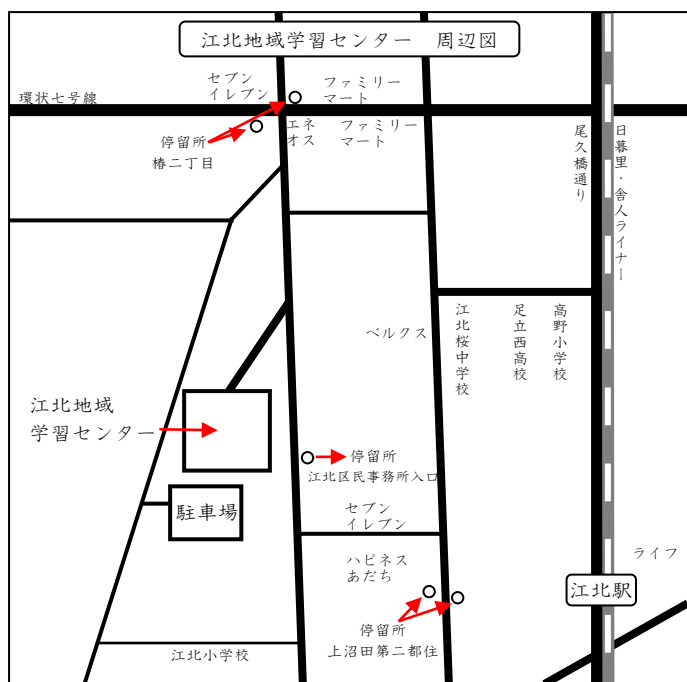
ミュージックベル：11/17(土)
フルート：11/24(土)
午後1時30分～2時
センターのロビーで開催されるミニコンサート。気軽に音楽鑑賞しませんか。
○料金：無料
○定員：各30人
○対象：どなたでも

冬の工作 ミニクリスマスツリーを作ろう

12/8(土)
午後2時～3時30分
クリスマスに向けて、どこにでも飾れるミニツリーを作ります。
○料金：500円
○定員：10人
○対象：5歳以上
(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

12/13(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：15人
○対象：どなたでも
(小学3年生までは保護者同伴)



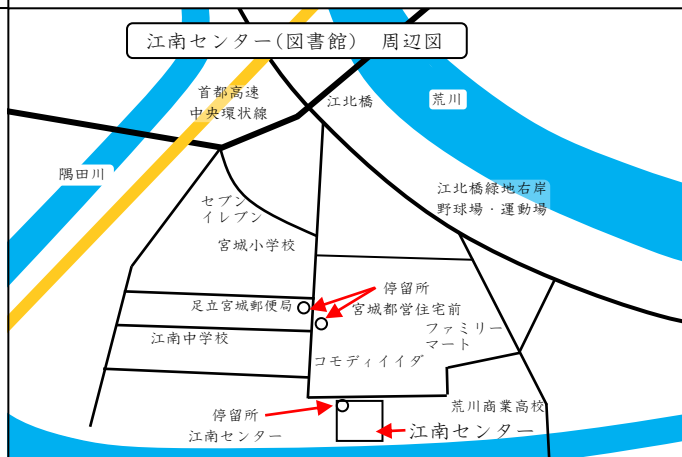
交通機関案内

【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 11月号

平成 30 年 11 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