

まなぶはたのしい。

TONTON

12

No.362

コンテンツ
・江北センターからほど近い公園へお散歩。
・無理なく始めるトレーニング
・きれいな歌声をみなさまにお届けしています。
・今月のおすすめ講座はこちら！
・今月も図書館の魅力（オースメ本）をお伝えします。
・あなたの生活を潤す講座はこれらだ。

アスレチックも景色も

楽しめる公園です

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。



Vol.4 堀之内公園 (堀之内 2-1-1)

江北センターから神領掘りの通りを南へ進んでいくと、荒川土手の手前に三角形の公園があります。三角公園と呼ばれることもあるらしいですが、正式名は堀之内公園。小さな丘の上にあるアスレチックとハス池があるのが特徴です。

職員Tがアスレチックで遊んでいると、裏側に恐竜の化石を見つけました。これは大発見です！このアスレチックの周りの地面はバークチップのようなものが散りばめられているのか、ふかふかしていて転んでも怪我をしにくい工夫がされています。

職員Tはアスレチックのそばにあった犬の遊具で一休み。3人まで乗れるみたいですが職員Tは一人で乗りました。

ハス池では水車が回っていました。そして周りには大賀ハス。今の時期はハスが茶色でお辞儀をしていますが、6月下旬から8月が本来の見ごろなので、来年の開花時期を逃さないようにしたいですね！



あなたが運動する目的は？ 体力づくり？ ダイエット？ ストレス解消？

食欲の秋が過ぎ、これから来るのは年末年始。この時期はどうしてもいろんなものを食べがちですね。職員Tも健康診断が終わったので、食欲が開放されて困っています。そこで、江北センターにあるトレーニングルームを利用して結果にコミットすることにしました！

でも、トレーニングルームって誰でも自由に使って良いのでしょうか？



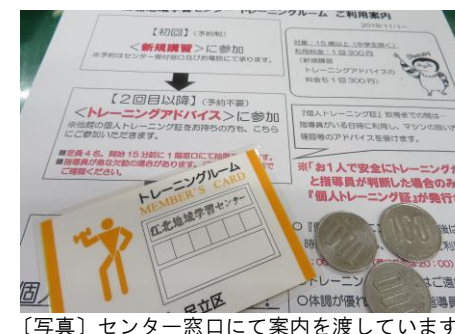
トレーニングルームの使用条件は「高校生以上」

トレーニングルームは高校生以上であれば利用する事ができます。年齢に上限はありません。利用料金は1回300円なので、自分の都合に合わせてトレーニングできます。

トレーニングルームを使うには、まず「新規講習」、次に「トレーニングアドバイス」を受ける必要があります。これらは指導員からアドバイスをもらいながらトレーニングを行なう日です。トレーニングアドバイスで、問題なくトレーニングができると指導員が判断した時に「個人トレーニング証」を発行します。そうすることで晴れて自由にトレーニングルームが使えるようになります。

※トレーニングアドバイス時に血圧が高い、体調不良、トレーニング機器の使い方を覚えきれていない場合などは、個人トレーニング証が発行されないことがあります。

「新規講習」「トレーニングアドバイス」開催日はあらかじめ決められていますのでご注意ください。また、「新規講習」は事前予約が必要ですので窓口、電話にてご予約下さい。



〔写真〕センター窓口にて案内を渡しています。

トレーニングルームのマシンはこれらだ！



- マシンの種類は
- ① ペクトラルマシン
 - ② プルダウン
 - ③ レッグエクステンション
 - ④ ウォーキングマシン
 - ⑤ エリプティカル
 - ⑥ ステップマシン
 - ⑦ エアロバイク
 - ⑧ ダンベルなども有り



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.73 「笑顔と元気の秘訣はコーラスです!!」 『女性コーラスミューズ』(コーラス)



〔写真〕足立区民合唱祭で記念撮影



〔写真〕ピアノの伴奏で練習します。



〔写真〕活動風景

今回は「女声コーラス ミューズ」を取材しました。センターの事業から発足し、平成3年から活動しているサークルです。ミューズという名前はギリシャ神話の音楽の女神「ミューズ」から付けています。

会場にお邪魔すると、まさに由来の通り女神が歌っているのではと思うような美しい歌声が聞こえてきました。さらに歌に合わせて手や体を動かしたり、ボイストレーニングを行ったりと、より楽しく歌うための工夫があるのが特徴的でした。

会員の方に会の魅力を聞いてみると「パートが分かれていますので、みんなで歌うとハーモニ

ーが楽しめる。一人では味わえない魅力があります」「声帯を使うから健康でいられ、誤飲もしなくなるわ」というような合唱の楽しさから健康についての話まで様々。みなさんの表情からサークルの楽しさが伝わってきました。

ミューズは足立区民合唱祭や、地域の幼稚園、施設での発表を行っており、地域への貢献や交流を楽しみながら活動しています。

12/24(月)には江北センターのレクホールにてクリスマスコンサートを開催予定。どなたでも無料でご参加できます。また、2/11(月)には体験教室も実施予定です。みんなで合唱を楽しみませんか。

団体 詳細

女声コーラスミューズ

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

11/26(月)
午前 9 時
受付開始

迷ったらこれ！ オススメ講座



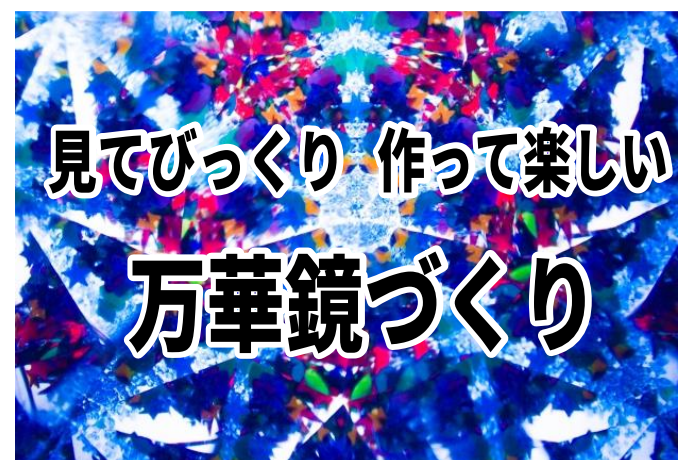
クリスマスにちなんだ絵本をフルートの音色に合わせて読み語ります。子どもも大人も楽しめるお話し会です。お子さまにはサンタクロースのプレゼントがあるかも。

【日時】12/16(日)
午後 2 時～3 時
【料金】無料
【定員】30 人
【対象】どなたでも
【講師】フルート：上野 ひろみ
読み語り：矢島 千秋・山下 美智



笑いは免疫力を高めたり、自律神経のバランスを整えたり、筋力アップなど、医学的に良いことがあると言われています。楽しく笑って健康にもなるこのチャンスをお見逃しなく。

【日時】1/10(木)
午前 11 時～正午
【料金】無料
【定員】30 人
【対象】後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方
【講師】柳家 蝠よし(やなぎや ふくよし)



万華鏡といえば片目で見えるものだと思いますが、今回は特別に大型万華鏡という両目で見られる万華鏡が体験できます。また、自分だけの万華鏡を作り、自宅に帰ってからも万華鏡の世界を楽しむことができます。

【日時】1/16(水)
午前 9 時 30 分～11 時 30 分
【料金】無料
【定員】15 人
【対象】後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方
【講師】島崎 勝信

11/26 受付開始講座は 10・11 ページにも掲載しています。

びよびよクリスマス おはなし会

0歳から楽しめるおはなし会です♪
おみやげにお子さんの「手型リース」
をプレゼント！

【日時】12/11（火）

午前11時～11時20分

【場所】江北センター2階 和室

なにがでるかな？ ガチャ本

ガチャガチャのカプセルを
引いてみよう。中に入っている
番号で、貸出の本が決まるよ。

【期間】12/18（火）～1/14（月）

【対象】児童向け/大人向け

クリスマスおはなし コンサート

クリスマスにちなんだ絵本の読み語りと
フルートの生演奏で、素敵なクリスマスを
過ごしませんか。お子さんにはサンタさんからの
プレゼントもあるよ！

【日時】12/16（日）午後2時～3時

【場所】江北センター1階 レクホール

【対象】どなたでも

【フルート奏者】上野 ひろみ

【読み語り】矢島 千秋・山下 美智

クリスマスおはなし会& ベルコンサート in 江南

クリスマスの楽しいおはなし会に参加して
すてきなプレゼントをもらっちゃおう！
おはなし会のあとは、ミュージックベルコンサートへ！
ベルの体験会もあるのでぜひ来てね！

【日時】12/19（水）

おはなし会：午後3時15分～3時45分

住区センター第1集会室

コンサート：午後3時45分～4時30分

江南センター共有スペース

おもわぬ出合いがあるかも！ おたのしみ本

くじで借りる本を決めてみない？
いつもは目にとめていない意外な本が
あなたの新しい扉をひらくかも！

【期間】12/18（火）～1/14（月）

【対象】児童向け/大人向け

年末年始休館のおしらせ

江北図書館と江南コミュニティ図書館は下記の期間休館致します。

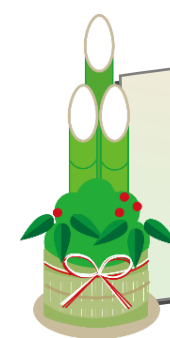
12/28(金)～1/4(金)

お休みの間は、ブックポストがご利用できませんのでご注意ください。

1月の雑誌リサイクル は1/5(土) 午前10時から開始です。

12/13(木)から本を借りると、
返却日が年明けになるにや

いつもより、ちょっと多めに借りておこう！



年初めの運試しは図書館でいかが？

お年玉つき返却しおり

江北図書館・江南コミュニティ図書館で
本を借りた方に、お年玉つき返却しおりを配布します。
年明けの開館日から当選者を発表します！
当選者には雑誌のふろくをプレゼント！

お年玉つき返却しおり 配布期間

12/13（木）～12/27（木）

当選番号 景品配布期間

1/5（土）～1/30（水）

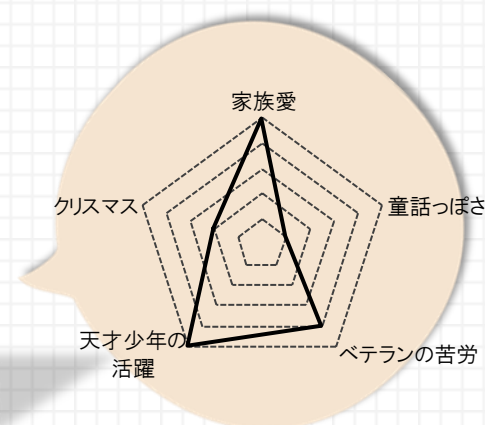
当選番号の発表は、しおりを配布した
それぞれの図書館の館内で発表します。
江北図書館ではFacebook でも配信します！

小説 『星の民のクリスマス』

古谷田 奈月/著（新潮社）2013 年出版

クリスマス・イブの夜、10 歳の娘が雪山で失踪した。小説家である父親は絶望し、娘が消えた場所を彷徨う。突然目の前に現れた青年から「この世界にいてはいけない」と言われ、周囲の変化に気がついた。そこは初めて来たが、父親がよく知る物語の世界。かつて娘のために書いて贈ったクリスマスの童話の中だった。

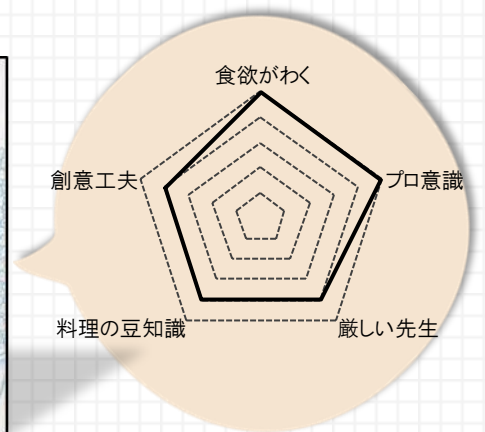
多くの住人たちは「外」の世界から来たものを拒絶する。それでも童話の世界で生きていきたい娘のために、物語の住人たちと世界の改変に挑む。



ティーンズ 『3年7組食物調理科』

須藤 靖貴/著（講談社）2014 年出版

卒業と同時に調理師の免許が取れる科、通称「ショクチョウ」3 年間クラスは一緒。まさに同じ釜の飯を食う仲間達。クラスの決まりごとは、何かを決める時は全員一致の意見になるまで話し合う（ショクチョウギロン）。ミスをしたら連帯責任。失敗してからどうするか、打開策を考えるのがプロであり、そうなるようにと担任の小梅先生は厳しく指導する。はたして厳しくも優しい先生の元、生徒達は調理師の免許を取得し、目指す道に進むことが出来るのか！？



よみもの 『クリスマスのりんご』 クリスマスをめぐる九つのお話

ルース・ソーヤー/ほか文 アリソン・アトリー/ほか文
上條 由美子/編・訳 たかお ゆうこ/絵 福音館書店 中学年向け

クリスマスにまつわる外国のお話が九編入った短編集。表題の『クリスマスのりんご』は、年老いた時計作りのヘルマンが、自分の夕食を二日分食わずにおさな子イエス様にりんごを与えたお話です。ヘルマンが深くうなだれ、よろよろと祭だんの階段を上がっていくと…。はたして一番上までたどりつくことができるのでしょうか？



ちしき 『写真で見る 星と伝説 秋と冬の星』

野尻 抱影/文 八坂 康磨/写真 偕成社

冬は星がきれいにみえる季節です。街でも見つけやすいオリオン座のオリオンは、とても強いりょうしでした。そのさいごには、二とおりの物語があります。

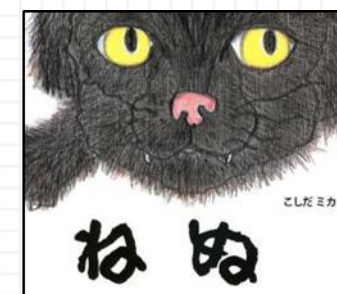
美しい写真とともに、星の名前の意味や星が集まってできる星団（せいだん）の見つけ方などが、くわしくのっています。物語を思いうかべながら、星空を見上げてみてはいかがでしょうか。



えほん 『ねぬ』

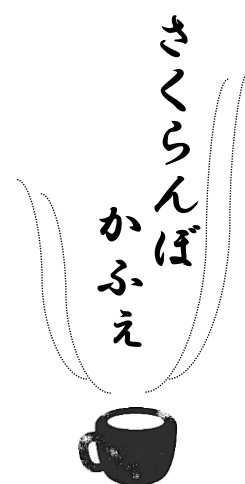
こしだ ミカ/作 架空社

ねこになりたい いぬの『ねぬ』は、いぬからは しらんぷりされ、ねこからは きらわれていました。「ええねん。わし、ともだちなんか いらんもん。」そう おもっていた ねぬでしたが、すてられたこねこや、ケガしたのらいぬたちと いっしょにくらしはじめます。そこへ のらをつかまえるにんげんが あらわれて…。



愚陀仏は主人の名なり冬籠 漱石

この間、愛媛県松山市に行ってきました。目的は道後温泉や松山城ではなく、愚陀仏庵です。愚陀仏庵とは松山中学校に赴任した夏目漱石の住んでいた下宿のことで、正岡子規が 52 日間ほど居候していたこともあります。自由奔放な子規に真面目な漱石が振り回されていたようですが、この時の生活が二人にとってかけがえのないものになります。子規はこの松山から東京への帰路のなかで名句「柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺」を詠み、漱石は松山時代の経験から名作「坊っちゃん」を書き上げます。残念ながら実際の愚陀仏庵はもうありませんが、子規記念博物館に愚陀仏庵の居間が復元されています。座布団に座っていると、句会の様子や漱石の愚痴がスピーカーから流れてきます。自分も句会に参加している気分になれるのですが、悲しいかな、一句も詠めませんでした。



図書館員徒然語り



『よくくま クリスマスのまえのよる』

酒井 駒子/著
白泉社

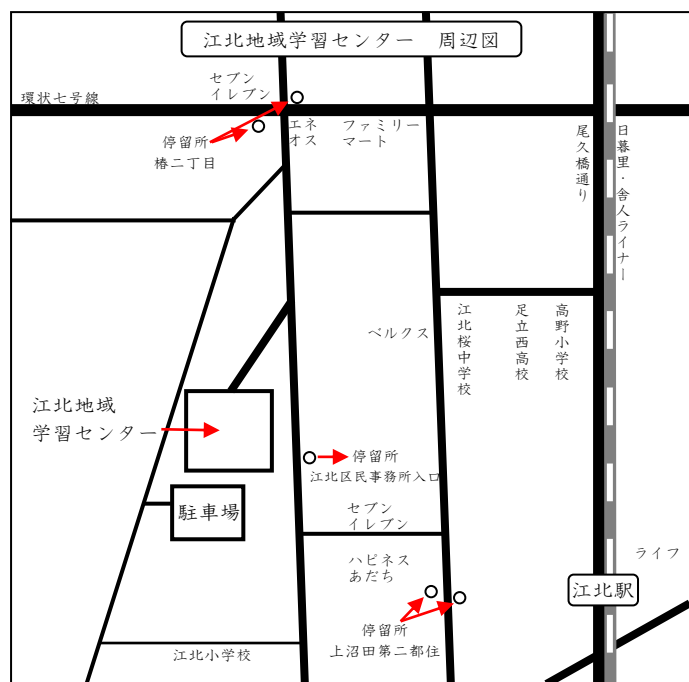
ぼくと よくくまに むかっててを ふったのは だれかな？

こたえは P. 10 にあるよ！

11/26(月) 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 11/26(月)午前 9 時～ 江北センター以外でのお申し込みは 11/26(月)午後 1 時～	11/26(月)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 週間前までに済ませください。

子ども向け講座 バスケットボールで 体を動かす楽しさを知ろう 12/23(日) 午前 10 時～11 時 ○料金：10 円 ○定員：20 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 1/6～3/31(日) (1/27・2/24 除く) 午前 10 時～正午 ○料金：2,420 円 ○定員：10 人 ○対象：小学生			キッズチアダンス教室 1/7～3/25(月) (1/21・2/18・3/18 除く) 午後 4 時～4 時 50 分 ○料金：9,180 円 ○定員：15 人 ○対象：5 歳～小学 2 年生		
ジュニアチアダンス教室 1/7～3/25(月) (1/21・2/18・3/18 除く) 午後 5 時～5 時 50 分 ○料金：9,180 円 ○定員：15 人 ○対象：小学 3～5 年生			子どもヒップホップダンス 1/8～3/26(火) 午後 5 時～6 時 ○料金：4,080 円 ○定員：15 人 ○対象：小学生			楽しくちびっこ体操 1/10～2/7(木) 午後 3 時 30 分～4 時 30 分 ○料金：1,700 円 ○定員：35 人 ○対象：4 歳～就学前の子ども		
楽しくこども体操 1/10～2/7(木) 午後 4 時 40 分～5 時 40 分 ○料金：1,700 円 ○定員：35 人 ○対象：小学生 ***大人向け講座***			子どもトランポリン 1/11～3/1(金) 午後 4 時 30 分～5 時 30 分 ○料金：2,160 円 ○定員：24 人 ○対象：6 歳～小学生			子どもクラシックバレエ 1/11～3/29(金) 午後 5 時～6 時 ○料金：6,600 円 ○定員：15 人 ○対象：小学 1～3 年生の女の子		
はつらつ教室 12/13・20(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			姿勢シャキッと教室 1/8・22(火) 午後 0 時 30 分～1 時 30 分 ○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 1/8～3/19(火) (2/12 除く) A：午後 6 時 45 分～7 時 45 分 B：午後 8 時～9 時 ○料金：11,988 円 ○定員：各 10 人 ○対象：16 歳以上		
入門太極拳 1/9～3/27(水) (2/13 除く) 午後 1 時 30 分～3 時 ○料金：4,950 円 ○定員：28 人 ○対象：16 歳以上			いつまでも健康を維持 元気いきいき体操 1/11～3/29(金) 午後 1 時 30 分～3 時 ○料金：5,400 円 ○定員：35 人 ○対象：おおむね 60 歳以上			心も身体もスッキリ爽快 簡単ナイトストレッチ 1/11・18・25(金) 午後 8 時～8 時 50 分 ○料金：2,310 円 ○定員：20 人 ○対象：16 歳以上		
老後の時間を楽しく過ごす シニアプランを考えよう 1/13(日)・23(水) 午前 10 時～11 時 ○料金：無料 ○定員：各 10 人 ○対象：おおむね 50 歳くらいまで			ヘルシーエクササイズ 1/17～3/28(木) (3/21 除く) 午前 10 時～11 時 30 分 ○料金：4,500 円 ○定員：30 人 ○対象：16 歳以上			大人のための字の書き方 「カタカナ」編 1/18・25(金) 午前 9 時 30 分～11 時 ○料金：1,300 円 ○定員：12 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 1/7・28・2/4(土) A：午前 10 時～10 時 50 分 B：午前 11 時～11 時 50 分 ○料金：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 1/12・19・26(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 ○料金：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			ネイティブ講師と楽しもう 親子で英語教室 A/B 1/7・28・2/4(土) A：午前 10 時～10 時 50 分 B：午前 11 時～11 時 50 分 ○料金：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		
ママの産後骨盤ケア＆ ベビーマッサージ 1/9～30(水) 午前 10 時 30 分～正午 ○料金：1 回 1,300 円 ○定員：各 10 組 ○対象：2～10 カ月の子どもと保護者			ベビーマッサージサロン ママも癒される編 1/11・25(金) 午前 10 時 30 分～正午 ○料金：1 回 1,100 円 ○定員：各 10 組 ○対象：2 カ月～1 歳未満の子どもと保護者 ***女性向け講座***			親子トランポリン 1/11～3/1(金) 午後 3 時 15 分～4 時 15 分 ○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 1/15(火) 午後 0 時 30 分～1 時 30 分 ○料金：460 円 ○定員：20 組 ○対象：3 カ月～1 歳 5 カ月の子どもと保護者			やさしいヨーガ 1/8～3/26(火) 午前 10 時 30 分～11 時 30 分 ○料金：6,600 円 ○定員：30 人 ○対象：16 歳以上の女性			体幹ピラティス 1/9～2/13(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		
骨盤エクササイズ 1/10～3/28(木) (3/21 除く) 午後 0 時 30 分～1 時 30 分 ○料金：6,050 円 ○定員：20 人 ○対象：16 歳以上の女性 ***サロンの講座***			身体を癒やして女子力 up ナイトピラティス 1/11・18・25(金) 午後 7 時～7 時 50 分 ○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 1/12・19・26(土) 午前 9 時 30 分～10 時 30 分 ○料金：1,980 円 ○定員：16 人 ○対象：16 歳以上の女性		
江北囲碁道場 12/1・15(土) 午後 2 時～4 時 ○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 12/5～26(水・金) 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			みんなのポッチャ広場 12/7(金) 午後 3 時 30 分～5 時 ○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)		
ミュージックベル体験サロン 12/8(土) 午後 2 時～3 時 ○料金：無料 ○定員：10 人 ○対象：どなたでも			IT サロン 12/8・22(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			ミュージックベルミニコンサート 12/15(土) 午後 1 時 30 分～2 時 ○料金：無料 ○定員：20 人 ○対象：どなたでも		
ガーデニングサロン in 江北 1/10(木) 午前 10 時～11 時 ○料金：無料 ○定員：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 12月号

平成 30 年 12 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