

まなぶはたのしい。

TONTON

1

No.363

HAPPY NEW YEAR!

2019

今年もよろしくお祈いします 亥

コンテンツ

- ・初詣の場所が決まった？職員Tのオススメはこちら。
- ・ハーモニカの音色にうっとりです！
- ・真ん中を狙うそれが極意。
- ・今月のおすすめ講座はこちら！
- ・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。



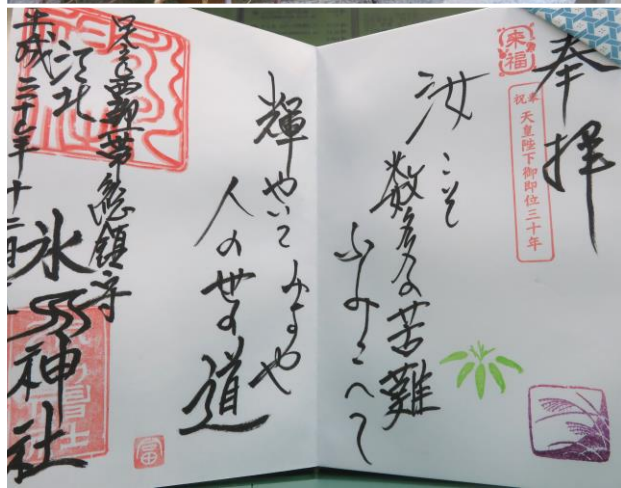
Vol.5 江北氷川神社 (江北 2-43-8)

江北センターから鳩ヶ谷街道を南へまっすぐ進むと、江北氷川神社が見えてきます。この江北氷川神社は他の足立区西部一帯十七神社の総本社となっている神社です。

神社の鳥居をくぐり、左手にある手水屋(てみずや)でお浄め。手水屋には手水の作法が動画で流れており、誰でも正しい作法で手水ができます。手水が終わったら社殿に向かいお賽銭を入れて礼拝。礼拝の方法も賽銭箱の近くに書いてあるので安心。

参拝後は社務所にて現在都内では一人しかいない女性名誉宮司直筆の御朱印を頂きました。御朱印の和歌は毎年変わるそうで、御朱印を求めに北海道や九州、海外の方も参拝に来るとのこと。また、五色桜をモチーフとしたオリジナルの御朱印帳も用意しており、私もマイ御朱印帳を持っていなかったらこの御朱印帳が欲しかったです。

江北センターフェイスブックでは江北氷川神社のさらなる魅力を紹介しています！



聴く、歌う、考える

～江北ハーモニカサークル出張訪問演奏～

11/28(水)に当センター登録団体の「江北ハーモニカサークル」が、愛の家グループホーム足立堀之内(堀之内 2-3-17)に出張訪問し、利用者の前でハーモニカ演奏を行ないました。

上を向いて歩こう、瀬戸の花嫁、母さんの歌、証城寺の狸囃子(しょうじょうじのたぬきばやし)など、誰もが一度は聞いたことのある曲を演奏しました。特に利用者の方々の年代にマッチしており、演奏に合わせて歌う人や手拍子をする人など、個々の思い出を振り返りながら演奏を聴いていました。また、演奏だけでなく、ハーモニカイントロクイズも行われ、利用者から「歌うことはできるんだけど、曲名が出てこないんだよねあ～」という声があがるなど、皆さんの楽しんでいる様子が伺えました。

「演奏だけだと飽きてしまう可能性がある。じゃあどうすればいいか。ハーモニカでできる事を考えた時にイントロクイズなら出来ると思った。考えることは頭を使うので、脳の活性化にも良いと思った。楽しんで頂けて本当に良かった」とハーモニカサークルの皆さん。演奏をするだけでも大変なことだと思いますが、聴く側の事も考えてプログラムを構成していることに大変驚き、また、大変勉強になりました。

予定していた演奏を終了したところで、利用者からアンコールの声が。サークルの皆さんもちょっと照れながらアンコールに応えて一曲演奏。無事に出張訪問を終えました。

江北ハーモニカサークルの皆さん、お疲れ様でした。



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.74 「趣味と健康に最適です!!」 『江北吹矢会』(スポーツ吹矢)



〔写真〕集合写真。皆さんのご参加お待ちしております。



〔写真〕みんな真剣に奥の的を狙います。



〔写真〕真剣な表情で的を狙う吉岡さん。

今回は平成29年5月にセンター事業からサークルになった「江北吹矢会」を取材しました。現在のメンバーは60～70代が中心となって技術の向上や健康維持を目的に活動しています。

会場では各自が決めた立ち位置から5人ずつ的を狙って吹矢をしていました。どのメンバーも的の中心に矢が当たっており、技術の高さに驚きました。たまに的から外れてしまうと「今日は取材がきているから緊張しちゃってるんじゃないの？」などとメンバーからいじられ、楽しそうに話している姿から、メンバー同士仲が良いのが伝わってきました。

「スポーツ吹矢は性別問わず、誰でも気軽にできるスポーツ。専門的な技術や筋力はいりなく、腹式呼吸をベースにしているので、血行促進、細胞の活性化など健康効果が期待できる。現在では生涯スポーツとして、10万人近い愛好者がいるんですよ。小学生から大人まで誰でも楽しめますので、是非一度遊びに来てください。いつでも大歓迎です」と代表の吉岡さん。

奥の深いスポーツ吹矢。無料体験会も実施毎週実施しています。(吹く矢代110円のみ別途必要となります)一度体験してみたいでしょうか。きっとスポーツ吹矢の魅力を感じることができますよ!

団体 詳細

江北吹矢会

入会金 / 0円	月会費 / 2,000円
活動日 / 毎週水曜日	活動時間 / 午後1時30分～3時30分

12/26(水)
午前9時
受付開始

迷ったらこれ! オススメ講座



大人トランポリン サークル入部体験教室

当センターで活動するトランポリンサークルの体験ができます。大人だからこそ楽しめるトランポリンと一緒にやってみませんか。

【日時】2/1・8(金)
午前10時～11時

【料金】無料

【定員】各5人

【対象】16歳以上

【講師】江北センター登録団体『グラスホッパーズ』



自分の人生を振り返る 自分史作成入門

りながら文章化するものも
レゼントとして作成したり、
手帳などにも使えます。この
で学んでみませんか。

～正午

自分史活用アドバイザー)



75歳からの 園芸教室

ことは、心身を癒し、健康の回復や維持増進、生活の質の向上をもたらす効果があると考えられています。

参加者同士でお話ししながら季節の寄せ植えを楽しみませんか。

【日時】2/12(火)
午後2時～4時

【料金】無料

【定員】20人

【対象】後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

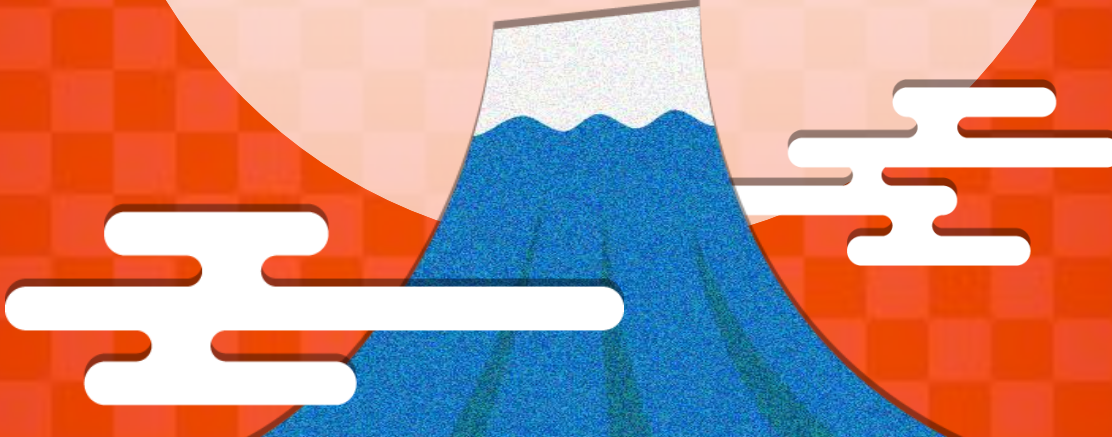
【講師】アトリエブルースカイ

12/26 受付開始講座は10・11ページにも掲載しています。

新年あけまして
 おめでとうございます

昨年は江北図書館、江南コミュニティ図書館を
 ご利用いただき、ありがとうございました。
 今年もたくさんのお本とおもしろいイベントを
 ご用意しています。
 今年も何卒、よろしくお願いいたします。

平成三十一年一月





お年玉くじつきしおりの
 当選番号は確認しましたか？



お年玉つき返却しおりの当選番号発表期間と、当選プレゼント交換期間は
 1/5(土)～1/30(水)までです。この期間を過ぎての交換はできません。
 当選番号は図書館の館内で確認できます。江北図書館はfacebookでも確認できます。
 ※しおりを配布したそれぞれの図書館で番号を確認してください。

KOHOKU NEWS

江北図書館だより

news

ちはやふる！江北図書館百人一首大会

子どもも大人も、本気で取りにしよう！
 きみは何まい取れるかな？

【日時】1/26（土）午後2時～3時
 【場所】江北センター2階 和室
 【対象】小学生以上
 【定員】20名
 【申込】1/5（土）～
 江北図書館窓口または電話（03-3890-4488）



news

「趣味のお部屋」をのぞいてみませんか

毎週、大人のための「趣味のお部屋」を開催しています。
 1月のテーマは「ゆびあみ」。
 図書館の本を見ながら、自由に作ってください。
 材料はご用意しています。制作物はお持ち帰りできます。

【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



KONAN NEWS

江南コミュニティ図書館だより

news

江南図書館 おはなしカルタ会

江南図書館でカルタ大会をするよ！
 だれがたくさんとれるかな？

【日時】1/9（水）午後3時15分～4時
 【場所】江南住区センター 第1集会室
 【対象】小学生



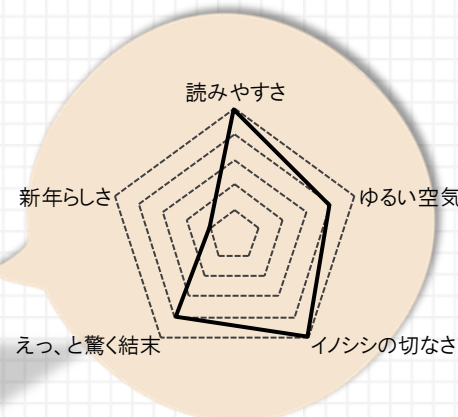
小説

『万次郎茶屋』

中島 たい子/著（光文社）2017 年出版

動物園の人気者はゾウやキリンやパンダで、イノシシは日陰者だ。年老いたイノシシの万次郎は動物園の隅で毎日をまったり過ごしていた。そんな万次郎にもファンがいる。不思議系女子のエリは、万次郎の元に通っては絵を描いていた。ある時、エリが姿を見せなくなり、イノシシを見に来る客がどっと増えた。なんと万次郎を主人公にしたエリの絵本がベストセラーになったのだ！

イノシシが主人公の『万次郎茶屋』のほか、心がほっとするほのぼの短編集。

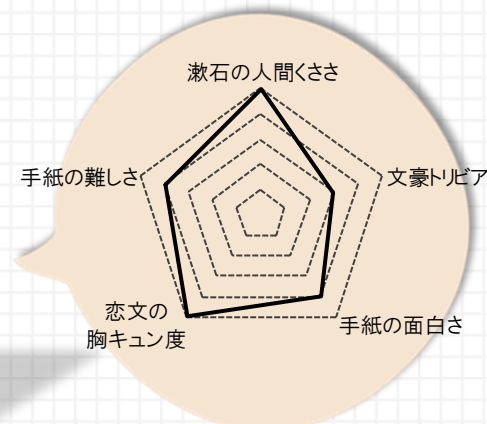


ティーンズ

『漱石先生の手紙が教えてくれたこと』（岩波ジュニア新書）

小山 慶太/著（岩波書店）2017 年出版

年賀状のかわりに新年の挨拶を SNS で送る人も多いと思います。手紙は面倒に感じるのかもしれませんが、でも、肉筆の手紙でしか伝えられないものもあります。夏目漱石は生涯 2500 通以上の手紙を送り、その内容は小説とは違った面白さに溢れています。本書では漱石のさまざまな局面に触れ、手紙を紹介しています。芥川龍之介への激励、正岡子規への追悼、妻に宛てた唯一の恋文。数々の手紙からは漱石の誠意が時代を超えても読み取れます。私も早速手紙を書いてみます！



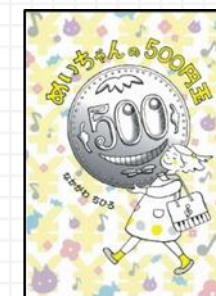
よみもの

『めいちゃんの500円玉』

ながわ ちひろ/作・絵 アリス館 中学年向け

めいちゃんは道で500円玉をひろいました。交番にとどけようとする500円玉が「オレさまで好きなものを買いなよ」としゃべりだしました。そこで、めいちゃんはスーパーやペットショップ、お花屋さんなどで買いものをしようとしたのですが、うまく500円玉をつかうことができません。

めいちゃんは500円玉で、さいごになにを手にいれたのでしょうか。



ちしき

『すごいぞ！ニッポン美術 直感こども美術館』

結城 昌子/文 西村書店

日本には、長い時間の中でつちかったニッポンならではの繊細（せんさい）なところがあります。それらを、むずかしいと感じる人もいるかもしれません。でも、本当はとってもユニークでおもしろいんです！「マンガの元祖（がんそ）」「仙人のパラダイス」「元祖あいに行けるアイドル」、わくわくするニッポンの美術を鑑賞（かんしょう）してみませんか。



えほん

『あわてんぼうウサギ ジャータカものがたり』

中川 素子/再話 バーサンスレン・ボロルマー/絵 小学館

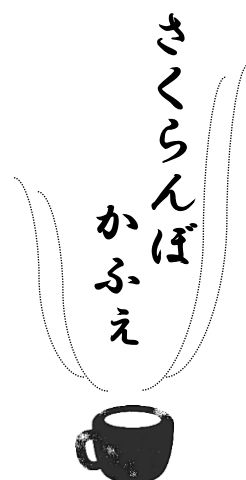
むかしむかし おしゃかさまが ライオンだったころ、インドにあわてんぼうのウサギが すんでいました。

あるとき 大きなおとに おどろいたウサギは せかいがおわるとおもって、かけだしてしまいます。それをみたどうぶつたちも あとをおいかけて どんどんれつは ながくなり…。どうぶつたちは どこへ むかったのでしょうか。



日本の、よりみち案内に行ってきました

一つの場所に何度も旅行すると有名観光地の他にもっと違うところはないかと探してしまいます。そこで旅のイベント「OZの女子旅Expo2018」に行ってみました。会場では、さまざまなブースがあって混雑していました。中でも、大分県や茨城県など各地域の名物や景色などを紹介しているところで、一見、手まり寿司が並んでいると思ったら、お菓子でびっくりしました。広島県の福山市で作られているそうですよ。温泉が有名な大分県の由布市・日田市のブースでは、温泉のお湯に触ることができました。最近は日本の各都市が協力して行う観光案内イベントが、いろいろなところで行われています。私もこのイベントで知った情報で、旅のよりみちをして新しい発見をしたいなと思います。



図書館員徒然語り



この本をよんで、クイズにチャレンジ！



『てぶくろがいっぱい』

フローレンス・スロボドキン/文
ルイス・スロボドキン/絵 三原 泉/訳 偕成社

〈てぶくろのロープ〉に さいごまで のこった てぶくろのかずは いくつかな？

こたえは P. 10にあるよ！

12/26(水) 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12/26(水)午前9時～ 江北センター以外でのお申し込みは12/26(水)午後1時～	12/26(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/	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。

子ども向け講座

基礎から学ぶ空手教室

2/6・13・20(水)
午後6時30分～7時30分
空手初心者でも安心！信頼と実績のある講師が一から空手を教えます。経験者でも大歓迎です。
○料金：300円
○定員：20人
○対象：5歳～小学生

1日参加型講座

強者歓迎

江北囲碁道場

1/5・19(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

ITサロン

1/12・26(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

フルーツミニコンサート

1/26(土)
午後1時30分～2時
フルーツで奏でられる素敵な音色を聞いてみませんか。きっと癒しの時間になりますよ。
○料金：無料
○定員：各30人
○対象：どなたでも

楽しくちびっこ体操

2/14～3/14(木)
午後3時30分～4時30分
遊びを取り入れた運動で、お子さんの体力づくりをお手伝いします。運動が好きになれます。
○料金：1,700円
○定員：35人
○対象：4歳～就学前の子ども

飲まない かけない 吸わない

健康マージャンサロン

1/9～30(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

ミュージックベルミニコンサート

1/19(土)
午後1時30分～2時
ミュージックベルという風変わった楽器で演奏します。コンサート後には体験もできます。
○料金：無料
○定員：各30人
○対象：どなたでも

空手から学ぶ護身術教室

1/27(日)
午前10時30分～正午
空手の基本的な型を応用して護身術に使える動きを学びます。空手経験の有無は関係なく参加できます。
○料金：430円
○定員：20人
○対象：5歳以上

楽しくこども体操

2/14～3/14(木)
午後4時40分～5時40分
ボールなどを使った運動で正しい体の使い方を学びます。体力づくり、運動神経の向上にもピッタリです。
○料金：1,700円
○定員：35人
○対象：小学生

ミュージックベル体験サロン

1/12(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

みんなのボッチャ広場

1/25(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。初めての方でも楽しめます。
○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)

ガーデニングサロン in 江北

2/14・28(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

大人向け講座

はつらつ教室

1/10・24(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

将来の不安を解消

賢いお金の貯め方・使い方

2/10(日)・2/27(水)
午前10時～11時
人生の三大資金「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

大人からはじめる

クラシックバレエ・初級編

2/2～23(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。バレエ動きは、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

体幹ピラティス

2/20～3/27(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。
○料金：2,700円
○定員：25人
○対象：16歳以上の女性

ママの産後骨盤ケア&

ベビーマッサージ

2/6～27(水)
午前10時30分～正午
お子さまへのベビーマッサージとお母さんの骨盤ケアができます。一度で二度おいしい講座です。
○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

大人のための字の書き方

「筆ペン漢字」編

2/1～22(金)
午前9時30分～11時
筆ペンを使って漢字を練習します。筆ペンで綺麗な字を書くコツを学んでみませんか。
○料金：2,600円
○定員：12人
○対象：16歳以上

姿勢シャキッと教室

2/12・26(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

骨盤の歪みや腰痛を改善

優しいベリーダンス

2/8～3/29(3/1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を学びます。腰を使うことでお腹も引き締まります。
○料金：3,150円
○定員：20人
○対象：16歳以上の女性

親子向け系講座

ネイティブ講師と親子で楽しむ

英語レッスン(A・B・C)

2/2・9・16(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

ベビーマッサージサロン

赤ちゃんのお腹の調子を整える編

2/8・22(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回1,100円
○定員：各10組
○対象：2ヵ月～1歳未満の子どもと母親

心も身体もスッキリ爽快

ピラティスストレッチ

2/1～22(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、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚を養います。
○料金：3,080円
○定員：20人
○対象：16歳以上

女性向け講座

身体を癒やして女子力UP

ナイトピラティス

2/1～22(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

優しい着付けと帯結び

「名古屋帯結びと袋帯編」

2/13～3/13(水)
午後1時30分～3時30分
着物はあるけど、着方が分からない方、正しい着付け方法を学びましょう。
○料金：2,700円
○定員：15人
○対象：16歳以上の女性

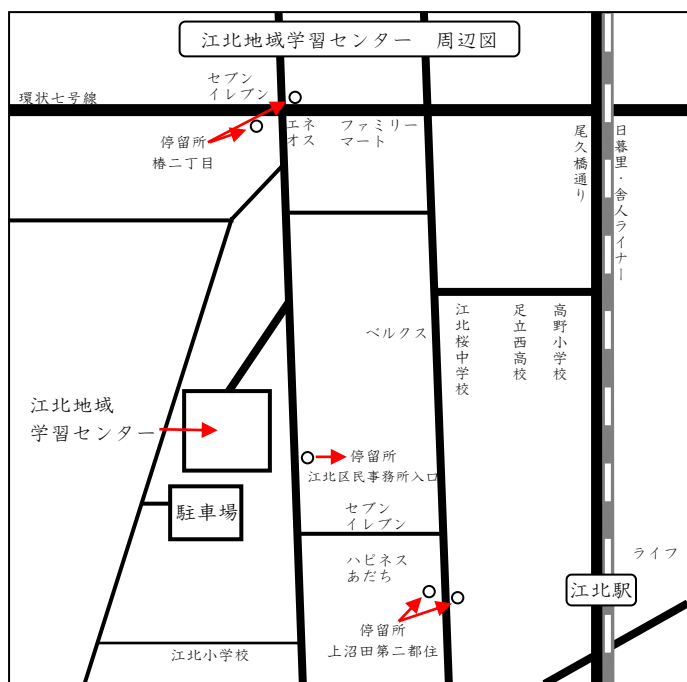
親子ヨガ

2/5・19(火)
午後0時30分～1時30分
産後の骨盤ケアに最適。親子で楽しくポーズをとってリラックス&リフレッシュ！
○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

ネイティブ講師と楽しもう

親子で英語教室(A・B)

2/25・3/4・11(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



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 1月号

2019 年 1 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