

まなぶはたのしい。

TONTON

3

No.365

春はもう目前！
お祭り男も動き出す！

コンテンツ

- ・久しぶりにお祭り男が参上。
- ・卓球を楽しみたい方はこちらへ。
- ・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。



お祭 男たちが行く

中学生ボランティアと一緒に餅つき

2/10(日)センターからほど近い上沼田町の会館がある北野神社（足立区江北3丁目18-19）にて、餅つきのイベントが開催されるときき、お祭り男のオオヤンは足を運びました。そこでは町会の方だけでなく、中学生ボランティアも一緒になってこのイベントを盛り上げていました。寒い中、町会の方、中学生ボランティア、地域の方みんなで作ったお餅は、とても美味しいものでした。



オオヤンが会場に着くと、すでに150人もの方が集まり「よいしょ〜」「よいしょ〜」と声を出しながら餅つきを楽しんでいました。よく見ると、その声を出しているかわいらしい女の子たちが中学生のようだったので、町会長にお話をきいてみると、毎年、近隣にある江北桜中学校からボランティアできているとのことでした。

今ではなかなか体験することができない餅つきを、ボランティア活動を通じて体験するのは非常に有意義であったと思います。また、地域のイベントで日本の伝統文化を学ぶことで、地域愛だけでなく、日本文化に対する理解や、興味を育むことができたのではないのでしょうか。

そんな難しい事を考えずとも、餅つきという楽しいイベントは良い思い出になると思います。

つくたてのお餅は、神社に併設されている上沼田町会会館2階に運ばれ、味付けされます。

そこで驚いたのは、味付けの種類があんこ、のりしょうゆ、辛味大根、チョコ、ずんだ、納豆と豊富であること。また、な、な、なんとお餅が食べ放題であること。色々な町会の餅つきイベントに参加をしてきましたが、食べ放題というのは初めてでしたので衝撃を受けました。粋な計らいですね！

取材をしていると、江北桜中学校の生徒さんがお餅を持ってきて下さり、恐縮ながら、その場でいただきました。つくたてのお餅は言葉にならないほど美味しく、幸せな気持ちになりました。参加した地域の方も同じ気持ちだったのではないかと思います。

町会では、誰もが幸せになれる、楽しめるイベントをたくさん開催しています。回覧板や町会の掲示板で情報を確認することができますので、是非足を運んでみてはいかがでしょうか！



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.77 「卓球大好きです！」 『遊々コスモス』(卓球)



〔写真〕ダブルスで練習をする左下穴井会長と会員



〔写真〕豪快なスマッシュを決める会員



〔写真〕会場風景

今月は卓球愛好家が集い活動をしている「遊々コスモス」取材しました。このサークルは、健康維持、会員同士の親睦、技術の向上を目標として活動しており、週1回の活動では物足りないと、一昨年から2回に変更してしまうほど、皆さん卓球が大好きです。

さっそく会場にお邪魔をすると、フリーでダブルスの練習をしているところでした。スピーディーなラリーに複雑なテクニックを使い分けたプレーは圧巻。本番の試合を見ているような感じで、スマッシュが決まった時の雄叫びが、すごく印象的でした。

「卓球は技術はもちろんのこと、予測と判断が大切になる。ラリーをしながら、相手の打球コースを予想し、対応を考えたり、常に一步先の考えが重要となってくる。こうした相手との駆けひきが卓球の大きな魅力なんだよ」と穴井会長。卓球への熱意が伝わってきました。

卓球は老若男女誰でも楽しめるスポーツです。初心者も大歓迎!卓球がうまくなりたい方、卓球への情熱は誰にも負けないという方、是非足を運んでみてはいかがでしょうか。きっと楽しい卓球ライフに出会えます。皆さんのご参加を心よりお待ちしております。

団体 詳細

遊々コスモス

入会金 / 0円
活動日 / 毎週火・木曜日

月会費 / 1回300円
活動時間 / 午後6時30分～9時

2/26(火)
午前9時
受付開始

迷ったらこれ! オススメ講座



ママの骨盤ケア
&
親子ふれあいタイム

幼児とママのための講座。ママは骨盤周りの運動を、お子様には発達に合わせたふれあい遊びを行います。親子で楽しみながらゆったりとしたひとときが過ごせます。

【日時】3/20・4/17(水)
午後2時～3時30分

【料金】1回1,000円

【定員】各10組

【対象】あんよができる11ヵ月～2歳の子どもと母親

【講師】永野 美智子



ネイティブ講師による英語教室。月曜日と土曜日にあるので、都合に合わせてお申込みできます。

【日時】英語教室(月曜):4/1・8・22(月)
英語レッスン(土曜):4/6・13・20(土)
月曜/土曜A:午前10時～10時50分
土曜B:午前11時～11時50分

【料金】各3,240円

【定員】各10組

【対象】月曜/土曜A:1～3歳の子どもと保護者
土曜B:4～5歳の子どもと保護者

【講師】ベルチャー ベンジャミン



心も身体も スッキリ爽快
ピラティスストレッチ

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、バランス感覚を高めていきます。お仕事終わりの参加に最適な時間です。

【日時】4/5～26(金)
午後8時～8時50分

【料金】3,080円

【定員】20人

【対象】16歳以上

【講師】白石 明世

2/26 受付開始講座は10・11ページにも掲載しています。

進級したらこんなことができるよ！

news

小学生ブックくらぶ 会員募集中♪

小学生になったら、図書館のおしごとのお手伝いをしてみよう。スタンプが10こたまったら、かりたい本を自分で「ピツ」と貸出できるよ！

【対象】小学生
【日時】毎週水曜日午後3時30分～4時
※第4水曜日のみ、小学生怪談くらぶ（こわいおはなし会）です。

news

中学生になったら 大人と同じです！

中学生になったら大人と同じように図書館を利用することができます。

- ① 閲覧席を利用することができる
 - ② ひとりで午後8時まで利用できる
 - ③ インターネットパソコンを利用できる
 - ④ グループ学習室を利用することができる
- 図書館をもっと便利に、気軽に使ってくださいね。



3月のおしらせ

news

春休み ちびっこ1日図書館員

図書館のおしごとを体験するチャンスです！
エプロンをつけてカウンター体験などをするよ。

【日時】3/25（月）午後2時～4時15分

【対象】新小学校3年生～6年生

【定員】4名

【申込】3/1（金）午前9時より事前受付

江北図書館カウンターまたは電話

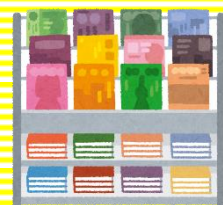
03-3890-4488

news

2019年度からの 新規購入雑誌

2019年4月号より新しく購入する雑誌は3誌です。ご利用をお待ちしています。

『&home』（住まい）年4回15日発売
『おはよう21』（福祉）月刊27日発売
『鉄おも！』（幼児雑誌）月刊1日発売



夜の江南図書館でぬいぐるみがうごきだす？

news

ぬいぐるみ おとまり会

なかよしのぬいぐるみとおはなし会を聞きにいこう！おはなし会のあとは、ぬいぐるみを図書館におとまりさせよう！

日時：3/23（土）午前11時～11時30分

対象：3～7才のお友だちとぬいぐるみ1つ

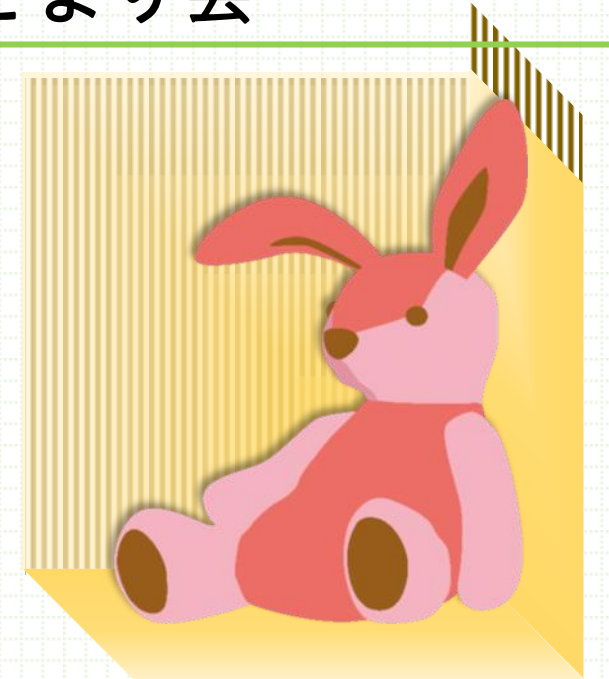
（3/24（日）午後1時～8時の間に

ぬいぐるみをお迎えができる方）

定員：5名（先着順）

事前申込：江南図書館窓口または電話にて

3/1（金）から受付開始



news

本は泣いている

かわいそうな本をあつめて展示をしています。

水に濡れてページが波打つ本
食べ物・飲み物をこぼして汚れた本
無残に破かれた本
書き込みがある本

図書館の本はみんなの財産です。
みんなの本を大切にしましょう。

【本は泣いている 展示】

江南コミュニティ図書館にて

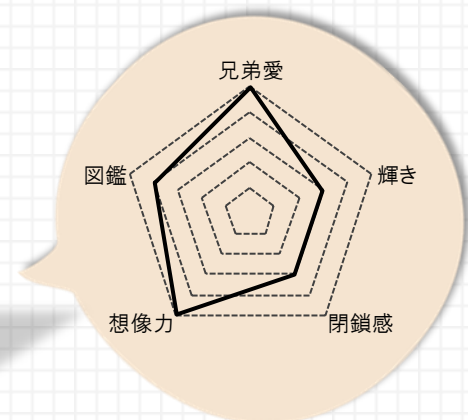
展示期間：3/1（金）～30（土）



小説 『琥珀のまたたき』

小川 洋子/著（講談社）2015 年出版

父親が残した別荘で暮らす三兄弟と母親。三人は、母から大きな声を出すこと、家の敷地内から出ることを、生まれた時からの名前を使うことを、禁じられて生活をしていました。学校にも通っておらず、書斎にある父親の図鑑が、外の情報を知る唯一のものでした。三兄弟の新しい名前も図鑑からつけたものです。美しい名前で、それぞれの性格をよく表しています。三人は閉ざされた家で、図鑑から外の世界を想像していきます。

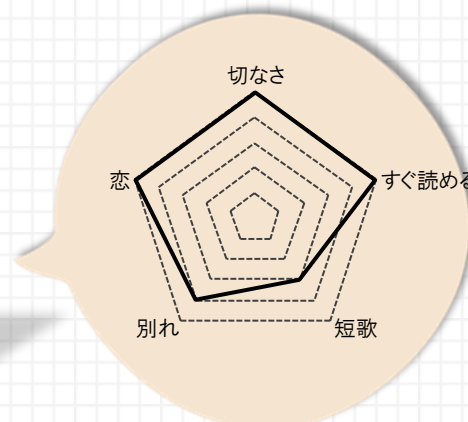


ティーンズ 『卒業するわたしたち』

加藤 千恵/著（小学館）2016 年出版

バイト先の先輩「マッキー」は、ついに大学を卒業することになった。今年は無理だと言っていたのに。いつまでも、ずっと一緒にいられると思っていたのに。マッキーは私の気持ちに気づいているのだろうか…。卒業と同時に遠くへ行ってしまいうマッキーは、私を「妹のようだ」と言った。

この『スタートラインすら遠く』ほか、様々な立場の切ない卒業シーンを描いた短編集。それぞれの物語の最初には、主人公の想いを象徴するような短歌が綴られている。



よみもの 『哲夫の春休み』

斎藤 惇夫/作 金井田 英津子/画 岩波書店 高学年～

小学校最後の春休み、哲夫は父と父の故郷である新潟県長岡市を旅することになっていたが、思いがけず一人旅することになった。しかも新幹線なら1時間で行けるのに、列車を乗りつぎ乗りつぎ長岡へ向かう旅だった。なぜ父は4時間もかけて行こうと言ったのか。

道中の列車の中から、不思議なことが起こり始める。父の子ども時代と現在が交差し不思議な旅となる。



ちしき 『ダンゴウオの海』

鍵井 靖章/写真・文 フレーベル館 中学年～

ダンゴウオは赤くて小さな魚で、魚なのに泳ぐことが下手で、岩にくっついて生きています。2011年3月11日から、たくさんの生き物でにぎわっていた海はすっかり変わってしまいました。海の底には津波で流された人間の道具がたくさん沈んでいます。そんな道具の中で、ダンゴウオは小さな体で新しい命を育みながら、たくましく生きていました。



えほん 『ちびっこゴリラ、ほんとうにほんとう？』

ナディーヌ・ロベール/文 グウェンダル・ル・ベック/絵 ふしみ みさを/訳 BL 出版

ある日ちびっこゴリラは、おじいちゃんゴリラから おつかいをたのまれます。それはツルさんから たまごをみつつ もらってくることでした。しかしほかのどうぶつたちは ちびっこゴリラがたまごをぬすんだと かんちがいしてしまいます。まわりをかこまれ、こまってしまったとき、あらわれたのは いっぴきのどうぶつでした。

たまごはぶじに おじいちゃんへと届けられるのでしょうか？





ふむ
ふむ



『とりかえっこ』
さとう わきこ/作 二俣 英五郎/絵 ポプラ社

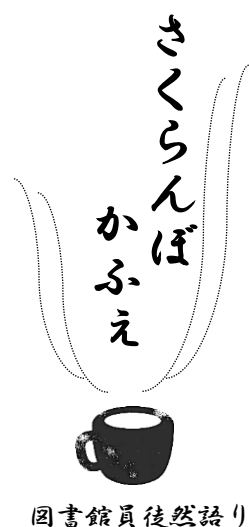
この本をよんで、クイズにチャレンジ！

ひよこが なきごえを さいごにとりかえっこしたのは だれと？
こたえは P. 10にあるよ！

耳から楽しむ“おはなし”世界

語り手が物語を覚えて、何もないところでお話を語るのを聴く。それは、聞き手が想像力を働かせ、自分自身で物語のイメージをつくり、お話を楽しむことです。語り手のその人らしさや、覚えるために向き合った時間、その話を思う気持ちが加わることによって、自分で読む時には気づかなかった面白さを感じられることが、魅力の一つです。

私は今、そうしたお話を語るための講習会に参加しています。そして、春に江北図書館で、“語り”を中心としたおはなし会を企画しています。“おはなし”を知らない方にも、その良さを楽しんでいただけたらと思っています！



2/26(火) 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 2/26(火)午前 9 時～ 江北センター以外でのお申し込みは 2/26(火)午後 1 時～	2/26(火)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。

親子向け講座

**親子ヨガで
産後の骨盤をセルフケア**
4/2・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。ヨガ初心者でも楽しく参加する事ができます。
○料金：1 回 460 円
○定員：各 20 組
○対象：3 ヶ月～1 歳 5 ヶ月の子どもと母親

**ママの産後骨盤ケア＆
ベビーマッサージ**
4/3・10・17・24(水)
午前 10 時 30 分～正午
お子さまへのベビーマッサージと母親の骨盤ケアを行ないます。親子のふれあいタイムとしても！
○料金：1 回 1,300 円
○定員：各 10 組
○対象：2～10 ヶ月の子どもと母親

**ベビーマッサージサロン
赤ちゃんの免疫力アップ編**
4/12・26(金)
午前 10 時 30 分～正午
ベビーマッサージは血液中に含まれるストレスホルモンを低下させ、自律神経を整えて免疫力を高めます。
○料金：1 回 1,100 円
○定員：各 10 組
○対象：2 ヶ月～1 歳未満の子どもと母親

こども向け講座

キッズ・ジュニアチアダンス
4/1～6/27(月)
(4/15・5/6・6/17 除く)
キッズ：午後 4 時～4 時 50 分
ジュニア：午後 5 時～5 時 50 分
○料金：各 8,800 円
○定員：各 15 人
○対象：キッズ：5 歳～小学 2 年生
ジュニア：小学 3～6 年生

子どもヒップホップダンス
4/2～6/25(火) (4/30 除く)
午後 5 時～6 時
ヒップホップのリズムや基本ステップを学び、カッコよく踊れるように練習しましょう
○料金：4,080 円
○定員：20 人
○対象：小学生

子どもクラシックバレエ
4/5～6/28(金) (5/3 除く)
午後 5 時～6 時
バレエの基本を中心に柔軟性やリズム感を身に付けていきます。姿勢も自然と美しくなります。
○料金：6,600 円
○定員：15 人
○対象：小学 1～3 年生の女の子

女性向け講座

**日本棋院資格保持者が教える
小学生囲碁教室**
4/7～6/30 (日)
(4/14・28・5/5・19 除く)
午前 10 時～正午
小学生からはじめる囲碁の入門教室です。
○料金：1,980 円
○定員：10 人
○対象：小学生

やさしいヨーガ
4/2～6/25(火) (4/30 除く)
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
体の硬さは関係ありません。初めての方でも安心できるヨガで体も心もリラックス。
○料金：6,600 円
○定員：30 人
○対象：16 歳以上の女性

骨盤エクササイズ
4/4～6/27(木) (5/2 除く)
午後 0 時 30 分～1 時 30 分
骨盤周りの筋肉などをストレッチでほぐし、血流やリンパの流れをスムーズにしていきます。
○料金：6,600 円
○定員：20 人
○対象：16 歳以上の女性

**骨盤の歪みや腰痛を改善
優しいベリーダンス**
4/5～5/31(金) (5/3 除く)
午後 1 時 30 分～2 時 30 分
ベリーダンスの基礎知識をはじめ、ステップや腰の動きなどを練習します。腰痛にも効果あります。
○料金：3,600 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**
4/5～26(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：3,080 円
○定員：20 人
○対象：16 歳以上の女性

体幹ピラティス
4/10～5/29(水) (5/1 除く)
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。※抽選申込(3/10 まで)
○料金：3,150 円
○定員：25 人
○対象：16 歳以上の女性

大人向け講座

江北 48 式太極拳
4/3～6/26(水) (5/1 除く)
午後 1 時 30 分～3 時
基本となる 24 式太極拳より中上級者向けの太極拳。太極拳を極めながら健康づくりの場としても活用できます。
○料金：7,920 円
○定員：28 人
○対象：16 歳以上

姿勢シャキッと教室
4/9・23(火)
午後 0 時 30 分～1 時 30 分
姿勢を正したい、ここで姿勢改善しませんか。体の痛みやだるさにも効果があります。
○料金：1 回 550 円
○定員：各 20 人
○対象：16 歳以上

**個別相談で安心
FP(ファイナンシャルプランナー)相談会**
4/14(日)・24(水)
午前 10 時～11 時
教育、住宅、老後、お金の心配は尽きません。家庭に関わる資金の相談をプロにしてみませんか。
○料金：無料
○定員：各 5 人
○対象：16 歳以上

**飲まない かけない 吸わない
健康マージャンサロン**
3/6～29(水・金)
午後 5 時 30 分～9 時
飲まない、かけない、吸わないマージャンサロン。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

ロビーコンサート
ミュージックベル：3/16(土)
フルート：3/23(土)
午後 1 時 30 分～2 時
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

ヘルシーエクササイズ
4/4～5/23(木) (5/2 除く)
午前 10 時～11 時 30 分
エアロビクスや有酸素運動を中心に、基礎代謝の向上や、脂肪燃焼にも効果的です。
○料金：3,150 円
○定員：30 人
○対象：16 歳以上

**大人からはじめる
ピアノ教室 A/B**
4/9～6/18(火) (4/30 除く)
A：午後 6 時 45 分～7 時 45 分
B：午後 8 時～9 時
初心者も経験者も楽しめます。
○料金：各 11,664 円
○定員：各 10 人
○対象：A：両手で弾けない 16 歳以上
B：両手で弾ける 16 歳以上

**古典文学講座
声に出して読む『平家物語』**
4/16・5/21・6/18・7/26(火)
午後 2 時～4 時
日本文学を代表する軍記物語『平家物語』を声に出して読み、鑑賞します。
○料金：無料
○定員：20 人
○対象：16 歳以上

I T サロン
3/9・23(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

みんなのポッチャ広場
3/22・4/19(金)
午後 3 時 30 分～5 時
どんな方でも楽しめるスポーツ、ポッチャを体験してみませんか。
○料金：1 回 110 円
○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)

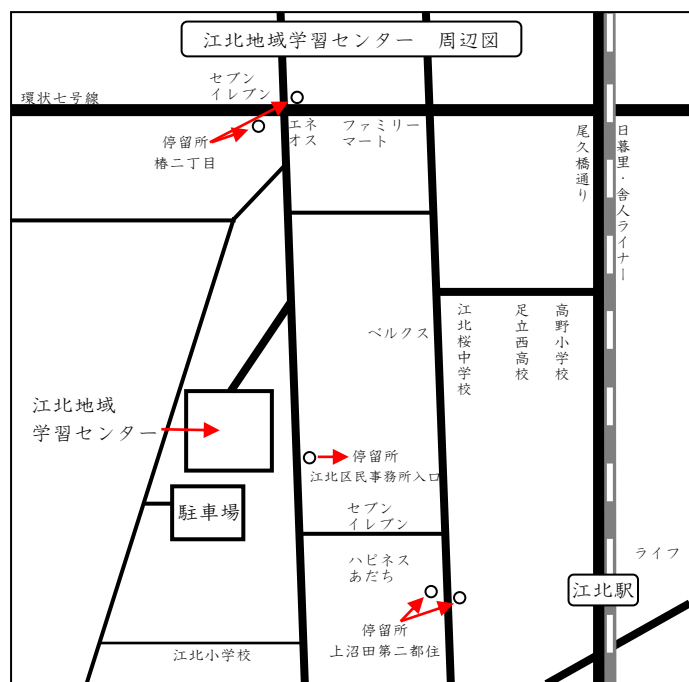
**いつまでも健康を維持
元氣いきいき体操**
4/5～6/14(金) (5/3 除く)
午後 1 時 30 分～3 時
あまり負担の大きくない運動で心身機能の向上や認知症の予防をします。新たな友達もできます。
○料金：4,500 円
○定員：35 人
○対象：おおむね 60 歳以上

**大人のための字の書き方
「カタカナ」編**
4/12・19・26(金)
午前 9 時 30 分～11 時
鉛筆、ボールペン、サインペン、好きなペンで参加できます。今回はカタカナを書いてみましょう。
○料金：1,950 円
○定員：12 人
○対象：16 歳以上

サロン講座
**強者歓迎
江北囲碁道場**
3/2・16(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

はつらつ教室
3/14・28(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

ガーデニングサロン in 江北
4/11・25(木)
午前 10 時～11 時
江北センターの花壇を使って草花の育て方を学んでいきましょう。
○料金：無料
○定員：10 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「梅二丁目」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 3月号

2019 年 3 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