

まなぶはたのしい。

TONTON

6

No.368

母と子のひととき

コンテンツ

- ・赤ちゃん＆ママ向けの教室がご紹介します。
- ・おはじきサッカー体験記はじめました。
- ・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。

赤ちゃん和妈妈がリラックスできる教室を揃えています

これから湿度が気温ともにグッと上がり、暑くなる時季に差し掛かってきました。季節の変わり目になると、少し気持ちが落ち着かない、スッカリしないと感ずることも増えてくるのではないのでしょうか。小さいお子様だと、なおさらかと思ひます。

江北地域学習センターでは様々な世代の皆さまに向けて、多種多様な生涯学習講座を企画、運営していますが、今回は、赤ちゃん和妈妈がこの時季に少しでもリラックスできるような教室をご紹介します。

現在、以下のような4つの教室があります。ベビーマッサージは優しい触れ合いが赤ちゃんに安心感や心地よい刺激を与え、体や心の発達によい影響を与えると考えられています。そして、ママの赤ちゃんへの愛情も深まるとも言われています。お子さまがいても、目一杯（無理は禁物です！）体を動かせる親子ヨガもお勧めです。

出産後、育児に対する多くの不安を抱えることがあるかと思いますが、ママ同士が悩みを相談できる広場としても活用していただけたら、とても嬉しく感ずます。

以下内容は5月26日（日）から受付開始の日程ですが、6月開催分の日程もございます。気になるましたらお気軽にご参加ください。皆さまのご参加をお待ちしています。



〔写真〕水曜日のベビーマッサージの様様です。

ママの産後骨盤ケア& ベビーマッサージ

7/3～31（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ヵ月の子どもと母親

親子ヨガで 産後の骨盤をセルフケア

7/2（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できます。
○料金：460円
○定員：20組
○対象：3ヵ月～1歳5ヵ月の子どもと母親

ママの骨盤ケア& 親子ふれあいタイム

7/17（水）
午後2時～3時30分
ママは骨盤周りの運動、お子さまは発達に合わせたふれあい遊びを行い、ゆったりとしたひとときが過ごせます。
○料金：1,000円
○定員：10組
○対象：あんよができる11ヵ月～2歳の子供と母親

ベビーマッサージサロン ママも癒される編

7/12・26（金）
午前10時30分～正午
肌の触れ合いで、ママも情緒が安定しストレスが緩和されるとも言われます。癒やしの時間を過ごしましょう。
○料金：1回1,100円
○定員：各10組
○対象：2ヵ月～1歳未満の子供と母親

※1 ベビーマッサージはオイルを使用します。
※2 体調が優れない場合にはご自身の判断で運動を中止してください。



その指に想いを込めよ！ おはじきサッカー体験記 @江北

第1節 練習試合

区内で盛り上がりを見せてきているおはじきサッカーですが、今年の4月からは区内にある学習センター14か所で楽しめるようになりました。もちろん当センターでも楽しめるのです。

この「おはじきサッカー」は日本の名称で正式名称は「Subbuteo（サブティオ）」。

イギリス発祥のテーブルサッカーゲームで競技人口は約500万人とも言われています。

プレイヤーは攻撃と守備に分かれます。攻撃の駒のみボールに触れさせることができ、はじいた選手がボールに触れなかったり、守備側にボールが当たったりした場合は攻守が交代します。守備は、攻撃側がおはじきを弾くごとに自分の駒を1回だけ弾き、その攻撃の進路を防ぐことで相手のミス誘発させます。ただ駒を「弾く」だけでない、先を読む頭脳戦でもあります。

我々センタースタッフもスキルアップを目指して練習試合をしました。

対戦は当紙でも「サクレボ突撃レポーター」や「おまつり男」で一世を風靡（ふうび）したオオヤンと筆者の勝負です。

キックオフ後、筆者が凡ミスを繰り返すなか、オオヤンは細かいドリブルで終始筆者を翻弄し、つけ入る隙を与えません。ただ、ワンチャンスをものにした筆者がゴールを決め、1対0で試合は終了しました。後片付けをしながら相手のゴールを素直に讃えるオオヤンはスポーツマンシップに溢れていました。

おはじきサッカーは初心者でも老若男女、気軽楽しめるゲームです。ぜひ、センターの体験会にお越しください。区内で最高のプレイヤーになれる逸材を私たちは待っている…

（つづく）

《次回開催のご案内》 おはじきサッカー体験会

【日 時】6/10・24（月）
午後3時～4時30分

【料 金】無料
【定 員】各4人
【対 象】どなたでも

《ルール》

- 1対1（2人のプレイヤーで行う）
- 試合時間は前後半15分ずつ
- 人差し指と中指のみ使える
- 親指のバネを使うと反則
- 同じ駒は連続して3回までしか使えない
- シュートはボールが完全にシュートラインを越えた時に可能

サークル活動レポート サクレポ!!



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.80 「気軽にはじめられる生涯スポーツ」 (卓球)



〔写真〕豪快なスマッシュ!見よ、この躍動感。



〔写真〕300名近くの選手が参加しました。



〔写真〕皆さまのご協力ありがとうございます。

今月のサクレポは番外編です。今回は5月4日(土)、当体育館において卓球で活動する5団体と有志の選手が出場する「第10回江北卓球大会」を取材しました。

この大会はダブルス戦のみで、組むパートナーはランダムで決めるのがルール。そのため、初めて会う選手と試合を行うこともあります。勝負ですので、勝つために試合へ臨みますが、卓球を楽しむ、また競技を通じて新たな仲間づくりと異世代交流を深めることもこの大会の目的です。

午前9時、体育館には続々と参加者が集まり、開会式がはじまりました。センターからの挨拶と諸注意事項を伝えた後、大会の幕は開きます。

選手の表情も試合モードになり、会場の熱気も時間が経過するにつれて変わっていきます。その雰囲気にも圧倒されるオオヤンですが、選手たちの気迫のこもったプレーに、取材を忘れて見入ってしまい、卓球の面白さを目の前で感じました。

試合の合間に選手に卓球の魅力をインタビューしてみると「卓球は未経験者でも、気軽に始められる楽しいスポーツ。運動不足解消から始めたけど、今では日常に欠かせない存在です」と笑顔で話してくれ、卓球への愛が伝わってきました。

当センターでは5団体が卓球の活動をしています。この記事を見てはじめてみたくなった方、ご参加をお待ちしております。

団体名	活動日	時間	会費
ひまわり卓球同好会	月曜日 第二・四 指導者有	午前9:00～正午	2,000円/月
椿会	金曜日 指導者無	午後6:00～9:00	800円/月または200円/回
江北友の会	月曜日 火曜日 指導者無	午前9:00～正午	800円/月または200円/回
遊々コスモス	木曜日 指導者無	午後6:00～9:00	300円/回
鹿浜クラブ	月曜日 指導者無	午後0:30～3:00	1,000円/月または300円/回

5/26(日)
午前9時
受付開始

迷ったらこれ! オススメ講座



花いっぱいハーバリウム
アクセサリーづくりA・B・C

小さな専用ケースに好みの花を選んで入れ、ピアス、イヤリング、ネックレスが作れます。2個まで作れます。

【日時】7/8(月)
〔A〕午前10時～11時30分
〔B〕午前10時30分～正午
〔C〕午前11時～午後0時30分
【料金】1,200円
(2個作成の場合は上記金額に別途800円)
【定員】〔A・B〕各7人 〔C〕6人
【対象】16歳以上
【講師】木村 陽子・藤原 優子/花人菜人
※ 完成品(ピアス)のイメージです。



みんなのボッチャ広場

ボッチャとはジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに赤と青のボールを近づけて競い合う競技です。老若男女関係なく、誰でも楽しめるスポーツです。

【日時】7/19(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)



元プロ選手から教わるバスケットA・B

元プロバスケットボール選手である翁長明弘氏によるバスケットクリニックです。プロも行う本当に必要なバスケットボールの技術をお伝えします。

【日時】6/30(日)
〔A〕午後6時40分～7時40分
〔B〕午後7時50分～8時50分
【料金】各950円
【定員】各50人
【対象】〔A〕小学3～6年生
〔B〕中学1～3年生
【講師】翁長明弘

5/26 受付開始講座は6・7ページにも掲載しています。

5/26(日) 受付開始講座一覧

まなぶは
たのしい



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 5/26(日) 午前9時～ 江北センター以外でのお申し込みは 5/26(日) 午後1時～	インターネット 5/26(日)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。
---	---	---

子ども向け講座

日本棋院資格保持者が教える

小学生囲碁教室

7/7～9/29(日)
(7/14、8/11・25、9/15 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：15人
○対象：小学生

子どもヒップホップダンス

7/2～9/24(火)(7/16、8/13、9/17 除く)
午後5時～6時
ヒップホップのリズム、ステップを学び、カッコよく踊れるように練習していきます。
○料金：3,400円
○定員：20人
○対象：小学生

英語大好キッズになろう A・B

7/4・11・18、9/5・19・26
(8/1～29 除く)いずれも木曜日
A:午前10時～10時50分
B:午前11時10分～正午
○料金：各4,800円
○定員：各10組
○対象：
〔A〕1歳6ヵ月以下の子どもとその母親
〔B〕1歳7ヵ月～3歳の子どもとその母親

大人向け講座

はつらつ教室

6/13・27(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

姿勢シャキッと教室

7/9・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

個別相談で安心

FP(ファイナンシャルプランナー)相談会

7/14(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4人
○対象：16歳以上

大人のための字の書き方

「ひらがな連綿」編

7/5・12・19(金)
午前9時30分～11時
ひらがなの連綿(続け書き)を上手に書く練習を行います。鉛筆、ボールペン、サインペンなどで参加できます。
○料金：1,950円
○定員：12人
○対象：16歳以上

大人からはじめる

ピアノ教室 A・B

7/2～9/24(火)(7/16、8/13、9/17 除く)
〔A〕午後6時45分～7時45分
○料金：11,664円
○定員：10人
○対象：両手で弾けない16歳以上
〔B〕午後8時～9時
○料金：11,988円
○定員：10人
○対象：両手で弾ける16歳以上

心も身体もスッキリ爽快

ピラティスストレッチ

7/5～26(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

江北48式太極拳

7/3～9/25(水)(7/17、8/14、9/4 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：6,600円
○定員：28人
○対象：24式がわかる16歳以上の方

いつまでも健康を維持

元気いきいき体操

6/21～9/27(金)(8/2～30 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

体幹ピラティス

7/31～9/25(水)(8/14 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(6/10まで)
○料金：3,600円
○定員：35人
○対象：16歳以上の女性

骨盤エクササイズ

7/4～9/26(木)(8/15 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

やさしいヨーガ

7/2～9/24(火)(7/16、8/13、9/17 除く)
午前10時30分～11時30分
初めての方でも安心できるヨーガで体も心もリラックスしましょう。
○料金：5,500円
○定員：30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

7/5～26(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

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

7/1・8・22(月)
午前10時～10時50分
ネイティブ講師による本場の英語をお子さんと一緒に楽しみましょう。
○料金：3,240円
○定員：10組
○対象：1～3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)

7/6・13・20(土)
A:午前10時～10時50分
B:午前11時～11時50分
お子さんと英語を楽しみましょう。
○料金：各3,240円
○定員：各10組
○対象：【A】1～3歳、【B】4～5歳の子どもと保護者



ロビーミニコンサート

フルーツ

6/8(土)
午前10時30分～11時
4月開催より時間帯が変更となりました。お気軽にお越しください。
○料金：無料
○定員：30人
○対象：どなたでも〔申込不要〕

ロビーミニコンサート

ミュージックベル

6/15(土)
午後1時30分～2時
ミュージックベル癒やしの音色をお楽しみください。
○料金：無料
○定員：30人
○対象：どなたでも〔申込不要〕

サロン講座

飲まない かけない 吸わない

健康マージャンサロン

6/5・12・19・26(水)
6/7・14・21・28(金)
午後5時30分～9時
上がり役がわかればどなたでもご参加いただけます。新たな仲間づくりに。
○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



ミュージックベル体験サロン

6/8(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



強者歓迎

江北囲碁道場

6/1・18(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

6/8・22(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

ガーデニングサロン in 江北

7/11・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：各10人
○対象：どなたでも
(小学3年生までは保護者同伴)

Event

5/20 (月)～
6/16 (日)

おとうさん、これ読んで！

おとうさんに読んでほしい本を選んで借りていこう♪

スマホ型のおりがみに、おとうさんへの感謝の気持ちを書いて本といっしょにわたしてね。



News

怪談百物語手帖でこわい話を集めよう！

小学生怪談くらぶでは、毎回必ず1話、ほんとうにあったこわい話をします。お話のタイトルをたくさん集めて、みんなにじまんしちゃおう。

【小学生怪談くらぶ日時】

毎月第4水曜日

午後3時30分～3時45分



News

学校で紹介した本を借りに来てね♪

江北図書館が小学校に出張して、おもしろい本をたくさん紹介しますよ。

教室で配る用紙を図書館に持って来てくれたら、すてきなプレゼントがあります。

【学校で配るもの】

低学年：クイズ

高学年：アンケート



News

あいことばは ひらけゴマ！江南ゴマ団始動！

「ひらけゴマ！」が合言葉！

本を使った楽しい遊びや工作をします！

どんなことをするのかは、江南図書館の

ポスターを見てね！テーマは毎月かわるよ。

第3（水）は住区センター第1集会室に集合だ！



7/1 (月)～

『江南サマーイベント ペタペタスタンプラリー』

江南図書館のイベントに参加して、スタンプをもらおう！スタンプがたまると、江南図書館特製ガチャガチャマシーンでプレゼントをゲットだ！

7/3 (水)

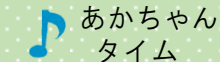
15:15～16:00

『たなばたキラキラスペシャル おはなし会』

七夕のおはなし会！おはなし会のあとは、みんなで短冊に願いごとをかこう！

場所：江南センター第1集会室

6/5・12
19.26



あかちゃん
タイム

毎週水曜日 午前9時～午後1時
周りに気兼ねせず、赤ちゃんと一緒に図書館を利用できる時間帯です。

6/2・5



あかちゃん
おはなし会

第1水曜日・第1日曜日 午前11時～11時20分 図書館おはなしコーナー
赤ちゃんといっしょに絵本の読み語りを楽しみませんか？

6/21



ちびっこ
おはなし会

第3金曜日 午後2時30分～午後2時50分 図書館おはなしコーナー
幼稚園の帰りに図書館で楽しいおはなし会はいかがですか？

6/5

小学生おはなし会

第1水曜日 午後3時30分～4時 住区センター第1集会室

6/19



ひらけゴマ！
江南キッズ団

第3水曜日 午後3時30分～4時 住区センター第1集会室



オリンピックで重要なのは、勝つことではなく
参加することである

この名言は1908年 第4回ロンドン大会で生まれました。当時の男子陸上種目「綱引き」の勝敗を巡って、イギリスとアメリカで対立が起きました。その後、抗議を棄却されたアメリカチームは試合を棄権してしまいます。この騒動をうけて、日曜礼拝でアメリカから来ていたタルボット主教が「オリンピックで重要なのは、勝つことではなく参加することである」と諭しました。この言葉に近代オリンピックの父・クーベルタンが感銘を受けて、世界に広めたといわれています。

参考文献：『JOA オリンピック小事典 2020 増補改訂版』日本オリンピック・アカデミー/編著 メディアパル

『これならわかるオリンピックの歴史 Q&A』石出 法太・石出 みどり/著 大月書店

『オリンピック・トリビア!』満園 文博/著 新潮社

学ぶ×活かす×楽しんじゃう？

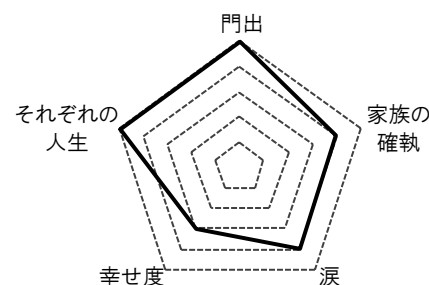


『末ながく、お幸せに』

あさの あつこ/著（小学館）
2017 年出版

ある小さな結婚式に参列した人たちの想いが、それぞれの視点で描かれている。

新郎または新婦とのエピソードを回想しながら、自分の人生そのものを見つめなおして、泣いたり笑ったり後悔したり…。そしてうまく気持ちの折り合いをつけながら、人は前に進んでいく。結婚式とは新郎新婦の門出を祝うだけではなく、関わった人すべてが再出発する日なのかもしれない。

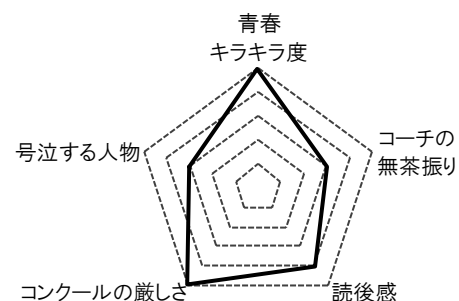


『風に恋う』

額賀 濤/著（文藝春秋）
2018 年出版

子どもの頃、ドキュメンタリー番組を見て吹奏楽部強豪校に憧れていた基（もとき）。しかし、基が進学した時には強豪としての力はなかった。そんな時、黄金時代の部長がコーチとしてやってきた。憧れの人の指導に舞い上がる部員たちだったが、突然、コーチは1年生の基を部長に指名する。

周囲からの嫉妬と非難、学業との両立など様々な問題が基の前に立ちふさがる。そんな中、基はコーチが母校に戻った本当の理由を知り、全日本コンクール金賞を目指す決意をする。



『かたつむりタクシー』

たむら しげる/さく 福音館書店

むしのおやこが おばあちゃんのうちに でかけます。ところが あめがふってきました。そこへかたつむりタクシーがやってきました。

かたつむりタクシーは やまをゆっくりのぼって ゆっくりくだって さかさまにだってはします。みずのなかだつてへっちらです。

ガソリンじゃなくてジュースをのんで おばあちゃんのうちをめざします。



『しりとりにボクシング』

新井 けいこ/作 はせがわ はっち/絵 小峰書店 中学年～

恭平の小学校では1年に1度、親子で参加するイベントが行われる。今年はしりとりに大会になった。しりとりになんて小さいころからやっている単純な言葉あそびだと思っていたら、言葉をたくさん知らないと勝負にならないことがわかった。そこで恭平と健太はしりとりの特訓を始める。『る』から始まる言葉が少ないので辞書で探していると、健太から恭平の知らない言葉がでてきてビックリ。



土地と昔話のつながりを感じる

先日、栃木県の小学校で地元の昔話や伝説を語っている方と知り合い、お話する機会がありました。その方は、お話を覚える時には舞台になった場所を訪れるそうです。そこに昔の面影は残ってなくても感じるものがあったり、何気なく選んだ話が自分に縁のある土地のものであるなど、発見が多く語りの参考になると楽しそうに話してくれました。

土地のお話を地域の方に届けるということは、とても素敵なことです。私もまずは足立区の昔話を読んで、どこか舞台となった場所を訪れてみたいと思います。



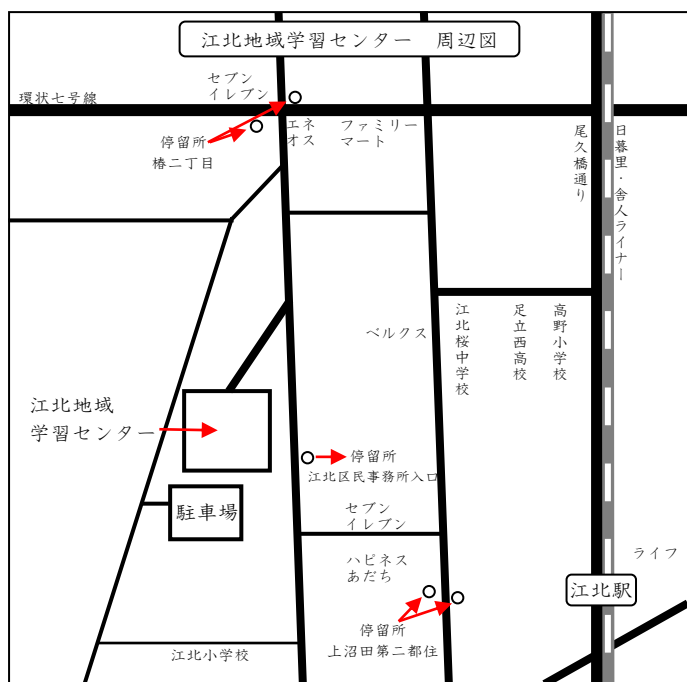
この本をよんで、
クイズにチャレンジ！



『おじさんのかさ』
佐野 洋子/作・絵 講談社

おじさんの りっぱなかさに
あめがあたると どんなおとがした？

こたえは 8 ページにあるよ！



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 6月号

2019 年 6 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