

まなぶはたのしい。

TONTON

9

No.371

・スポーツカーニバル開催
・個人利用の使い方
・今月のおすすめ講座
・図書館の魅力とオススメ本のご紹介

スポーツが好き

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

今年も開催「スポーツカーニバル 2019」

区内では、毎年体育の日にスポーツセンターや地域体育館など計 14 会場でスポーツカーニバルを開催しており、当センターでも開催しています。今年はこちら数年で注目、盛り上がりがより高くなっている「卓球」と 1984 年からパラリンピックの正式種目にもなっている「ボッチャ」の体験会を開催します。

卓球は二部構成です。午前中は経験者向けの卓球クリニックです。

この時間に指導に来るのは、吉田誌保氏です。当日はサーブ、ラリーなどのデモンストレーションだけでなく、ワンポイントレッスンなどを予定しています。同じ戦型でなくても、自分の技術を高めてみたいと思う方はぜひ、ご参加ください。

午後は初心者の方も参加できる卓球の広場を開設します。お気軽にご参加ください。



【プロフィール】
吉田 誌保 氏 (旧姓 益田)
【戦型】左ペンホルダー 表選手としては平成 5 年の「全日本卓球選手権大会女子ダブルス」で優勝するなど活躍し、現在は指導者として後進の育成、卓球人口のすそ野を広げべく、尽力する。

卓球クリニック

【日 時】2019 年 10 月 14 日 (月・祝)
午前 10 時～正午
【対 象】技術向上を目指す小学生以上の方
【持ち物】動きやすい服装 (トレーニングウェア等)、室内シューズ、ラケット
【申込み】9 月 14 日 (金) 午前 9 時から電話及び江北センター総合受付窓口にて

【ボッチャ】

ボッチャとは、重度の脳性まひ者や同程度の重度障がい者が四肢にある人のためにヨーロッパで考案されたスポーツです。

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投げたり、転がしたりして、どれだけ近づけるかを競う種目です。近年、その知名度も徐々に高くなっていて、障がいの有無に関係なく誰でも楽しめるスポーツです。



ボッチャ体験広場 (体育館半面)

【日 時】2019 年 10 月 14 日 (月・祝)
午後 1 時～3 時
【対 象】どなたでも
※ 小学 4 年生未満は保護者同伴
※ 介助スタッフがいないため、ご自身での行動が難しい方は、介助者同伴でご参加ください
【持ち物】動きやすい服装 (トレーニングウェア等)、室内シューズ

卓球体験広場 (体育館半面)

【日 時】2019 年 10 月 14 日 (月・祝)
午後 1 時～3 時
【対 象】どなたでも
【持ち物】動きやすい服装 (トレーニングウェア等)、室内シューズ、(任意) ラケット
※ 貸出ラケットはセンターにて準備していますが、数に限りがございます。

個人利用で体育館を使ってみよう！

真夏の厳しい暑さも少し和らいできたから、少し体を動かしたいと感じている方もいるかもしれません。今回は少人数でも体育館を利用できる「個人利用」をご紹介します。

体育館の利用方法には事前予約の「団体利用」と当日利用の「個人利用」があります。

個人利用はあらかじめセンターで決まった曜日や時間帯があります。各時間帯 10 分前に窓口で受付をして、その場で種目を決定しますので、種目の事前予約はできません。重複した場合にはお話し合いやじゃんけん等で調整していきます。

その他にも利用日の 8 日前までに団体利用の予約が入らなかった時間帯を随時、個人利用として開放しています。随時決定した個人利用は区のホームページや館内のホワイトボード、センター Facebook で確認することが可能です。

正しくうまく体育館を活用してスポーツを楽しんでください。

ポータルサイト検索か
QR コードでページを
確認できます →



江北地域学習センター Facebook

検索

個人利用受付の流れ

- ①各時間帯の 10 分前に窓口で受付し、種目を伝える。
- ②種目決定後、利用料金を支払い、利用券を受け取る。
中学生まで：100 円
高校生以上：300 円
- ③ご自身で準備をしていただき、プレーをお楽しみください。
- ④終了時間までに現状復帰をしていただき、終了です。

個人利用の設定日

	午前 9:00～12:00	午後Ⅰ 12:30～15:00	午後Ⅱ 15:30～18:00	夜間 18:30～21:00
第 1 日曜日	○(バスケットボール)	○	○	○
第 3 土曜日 (無料公開日)	○	○	○	○(半面 障がい者トランポリン)
毎週水曜日	○(ビーチボールバレー)		○	○(ファミリーテニス)

※ 「○」のみの時間帯は種目の指定はありません。

服装・お持ち物等のご注意

- ・運動できる服装、室内用シューズ(ジーパンやスカートなどは不可)
- ・夜間の時間帯は中学生までの方だけの利用は出来ません。必ず保護者の方が必要になります。

センターの Oh!豆な知識

デジタルサイネージ設置

※ デジタルサイネージ…電子的な表示機器で情報発信するメディアの総称

7 月 10 日、1 階ロビーに「デジタルサイネージ」が設置され、東京 2020 オリンピック・パラリンピックのカウントダウンが表示されています。時が過ぎるのは早いもので、オリンピック開催まで 1 年を切っています。ご来館時に「あと何日か？」確認してみてください。

当館以外にもご覧になった方もいらっしゃるかもしれませんが、足立区役所アトリウムや JR 北千住駅改札内、東京メトロ綾瀬駅改札内、総合スポーツセンターでは既に設置されカウントダウンをしています。他の地域学習センターでも当館と同様のタイミングで設置されています。

施設によって大きさが違ったりするので、見比べてみて良いかもしれませんね。



〔写真左〕オリンピックのカウントダウン
〔写真右〕パラリンピックのカウントダウン
写真撮影日 8/14 (水) です。

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.83 「礼節を学ぶことができる生涯スポーツ」 (剣道)



〔写真〕竹刀(しない)とはまた雰囲気が変わる木刀での地稽古



〔写真〕木刀と小太刀で地稽古



〔写真〕会員さんから構え方を教わりました!

今月のサクレポは、昭和51年に発足した剣道の『東都剣友会』です。このサークルは平成9年までは別の室内練習場を拠点に活動をしていましたが、練習場が使用できなくなり、当体育館で活動することとなりました。

会場に行くと、地稽古(形稽古のような決まった技を出す練習ではなく、どんな技を出してもいい試合形式練習)の最中で、高々と声をあげ(気合い)、実戦さながらでした。会員の年齢層は50代から90代と幅広い層で構成されていますが、この時季の暑さを物ともしない俊敏な動きに驚かされました。

休憩中に竹刀をお借りすることができました。見よう見まねで構えてみるオオヤンですが「全くなっていないよ～」と会員さんに笑われてしまいました。「構え」だけでもやってみたかったので、教えていただきました。それでも、凄く姿勢が悪く、そう簡単にはいきません。

剣道は段位制度が設けられており、東都剣友会には七段(最高段位が八段)が4人も在籍しています。剣道が大好きで自分の力を試してみたい方やこれから始めようと検討している方も大歓迎です。ぜひ、一度足をお運びください。

団体 詳細

東都剣友会(とうとけんゆうかい)

入会金 / 無料 参加費 / 1,000円
活動日 / 毎週木曜日 活動時間 / 午後0時30分～3時

8/26(月)
午前9時
受付開始

迷ったらこれ! オススメ講座



みんな集まれ!
楽しく歌おう 童謡唱歌サロン

基本は上手い、下手ではなく「楽しく歌うこと」が大切です。童謡を講師のピアノ伴奏に合わせて、集まった参加者みんなで歌います。

【日時】9/9(月)・23(祝)
午後1時30分～3時
【料金】1回550円
【定員】各30人
【対象】16歳以上の方
【講師】今井 美代子



親子で学ぶ護身術

親子で参加できる護身術体験教室です。組み付かれたときに逃れる動作や力を入れなくても振りほどくコツ、そして、「もしもの時」に備えた心構えを学びます。

【日時】10/27(日)
午前10時30～正午
【料金】640円
【定員】20組
【対象】5歳から小学生の子どもと保護者
【講師】韓 光勝／江北空手サークル指導者



花いっぱいハーバリウム
キャンドルホルダー作り

専用の容器の中に自分の好みの花を選んで入れ、見た目に癒される、世界にただ一つのキャンドルホルダーが作れます。

【日時】10/7(月)
午前10時30分～正午
【料金】2,400円
【定員】20人
【対象】16歳以上の方
【講師】木村 陽子・藤原 優子／花人菜人

※写真はイメージです。

8/26(月) 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	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 8/26(月) 午前9時～ 江北センター以外でのお申し込みは 8/26(月) 午後1時～	8/26(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週間前までにお済ませください。

子ども向け講座

ちびっこ・こども体操 (7日制)

10/17～11/28 の毎週木曜日
【ちびっこ体操 鉄棒編】
午後3時30分～4時30分
○料金：2,380円 ○定員：35人
○対象：4歳～就学前の子ども
【こども体操 マット編】
午後4時40分～5時40分
○料金：2,380円 ○定員：35人
○対象：小学生

子どもヒップホップ (12日制)

10/1～12/24 の毎週火曜日
(10/22 除く)
午後5時～6時
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：4,080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 (7日制)

10/6～12/22 の毎週日曜日
(10/20・27、11/10・17・24 除く)
午前10時～正午
小学生からはじめる入門教室です。
○料金：1,540円
○定員：15人
○対象：小学生

親子向け講座

親子トランポリン (8日制)

9/20～11/29 の毎週金曜日
(9/27、10/18、11/15 を除く)
午後3時15分～4時15分
親子で遊ぶ楽しさを体験しましょう。
○料金：6,960円
○定員：15組
○対象：2歳～就学前の子どもと保護者

ママの産後骨盤ケア&

ベビーマッサージ

10/2～30 の毎週水曜日
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1,320円
○定員：各10組
○対象：2～10ヵ月の子どもと母親

英語大好キッズになろう (6日制)

10/3・24、11/14・28、12/5・19
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：4,860円
○定員：各10組
○対象：
[A] 1歳6ヵ月以下の子どもと母親
[B] 1歳7ヵ月～3歳の子どもと母親

親子ヨガで

産後の骨盤をセルフケア

10/1(火)・15(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：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

ベビーマッサージサロン

赤ちゃんの免疫力アップ編

10/11(金)・25(金)
午前10時30分～正午
ベビーマッサージで、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1,120円
○定員：各10組
○対象：2ヵ月～1歳未満の子どもと母親

ママの骨盤ケア&

親子ふれあいタイム

10/16(水)
午後2時～3時30分
ママには骨盤の運動を、お子さまには発達に合わせた遊びを行ないます。
○料金：1,010円
○定員：10組
○対象：あんよができる11ヵ月～2歳の子どもと母親

大人向け講座

はつらつ教室

9/12(木)・26(木)
午後1時45分～3時15分
いつまでも動ける体でいるため、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

大人のための字の書き方

「筆ペン漢字」編 (3日制)

9/20・27、10/4 いずれも金曜日
午前9時30分～11時
筆ペンの持ち方からきれいに書くためのコツを学習します。
○料金：1,950円
○定員：12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

10/13(日)・23(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

江北48式太極拳 (11日制)

10/2～12/18 の毎週水曜日
(12/11 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：7,370円
○定員：28人
○対象：24式がわかる16歳以上の方

ヘルシーエクササイズ (8日制)

10/31～12/19 の毎週木曜日
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：3,600円
○定員：30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 (11日制)

10/4～12/20 の毎週金曜日
(10/18 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：4,950円
○定員：35人

姿勢シャキッと教室

10/8(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：560円
○定員：20人
○対象：16歳以上

大人からはじめる

ピアノ教室 A・B (10日制)

10/8～12/17 の毎週火曜日
(10/22 除く)
[A] 午後6時45分～7時45分
○料金：11,880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：12,210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 (3日制)

10/4・11・25 いずれも金曜日
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：2,340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 (3日制)

10/4・11・25 いずれも金曜日
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：2,340円
○定員：20人
○対象：16歳以上の女性

骨盤エクササイズ (12日制)

10/3～12/19 の毎週木曜日
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：6,720円
○定員：20人
○対象：16歳以上の女性

やさしいヨーガ (12日制)

10/1～12/24 の毎週火曜日
(10/22 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：6,720円
○定員：30人
○対象：16歳以上の女性

サロン講座

ロビーミニコンサート

〔フルーツミニコンサート〕
9/14(土) 午前10時30分～11時
〔ミュージックベルミニコンサート〕
9/21(土) 午後1時30分～2時
【両者ともに】
○料金：無料
○定員：30人
○対象：どなたでも〔申込不要〕

飲まない かけない 吸わない

健康マージャンサロン

9/4・11・18・25 (水)
9/6・13・20・27 (金)
午後5時30分～9時
上がり役がわかれば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

みんなのボッチャ広場

10/4(金)
午後3時30分～5時
どんな方でも楽しめるスポーツ、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)

強者歓迎

江北囲碁道場

9/7(土)・21(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

ガーデニングサロン in 江北

10/10(木)・24(木)
午前10時～11時
花壇に季節の草花を植えます。花や緑、土に触れると楽しいですよ。ボランティアさんも募集中です！
○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)

夏休みイベント報告

夏休みの図書館の様子を
ちょっとだけお見せします♪

こども 1 日図書館員



怪談くらぶスペシャル



一番好きなゾロリ決定戦

↑人気1位は『かいけつゾロリつかまる!!』
原 ゆたか/さく・え ポプラ社

ぬいぐるみおとまり会

Facebook でも見られるよ！

イベント情報は、スマホやパソコンで
チェックしてみよう！

江北図書館 9 月の休館日 9/2(月)～6(金)・17(火)・30(月)

information

MOB 劇場の主演、それはあなたが紹介した本！

MOB【モブ】とは群衆や大衆、名もなき脇役という
意味がありますが、このコーナーでは MOB
(M:みんなの O:おすすめ B:ぼん) は主演です。

誰かにおすすめしたい本はありませんか？
あなたのおススメ本に特製 MOB しおりをはさんで、
MOB 劇場に仲間入りさせましょう。

しおりは江南図書館 特設コーナーにて配布してい
ます。ぜひ、ご参加ください。



information

本の大敵 それは水！！

のどかで平和に見える図書館ですが、日々さまざまな
事が起きている。雨の日など特に大変です。不注意で
雨に濡れてしまった本は、そのまま放置するとページは
べろべろに波を打つように歪んでしまいます。最悪、カ
ビが生えることも…。

水で濡れた本は乾いた紙を挟んでプレス機で押すの
ですが、この作業はとて時間と手間がかかりますし、
元に戻らないこともあります。

本は皆さんの財産です。大切に扱ってくださいね！



江南図書館の休館日 9/17(火)・30(月)

Sports
Barrier-free
2020

マラソン距離=42.195 キロメートルの謎

オリンピックのマラソンの距離は、1924 年開催の第 8 回パリ大会で統一されるまで毎回バラバラでし
た。陸上競技の母国であるイギリスに敬意を表し、第 4 回ロンドン大会の距離が採用されたのだそうです。
42.195 キロメートルという中途半端な距離になった理由には、皇太子妃がお城の育児室前から見たいと
懇願してスタート地点がずれたという説、王族がいるロイヤルボックス前にゴール地点をずらしたという
説、単に競技場内をゴールにしたら距離が伸びてしまったという説などがあります。今となつては真相は
わかりませんが、そのような理由で距離が決定するなんて、おそろかな時代だったのですね。

参考文献：『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

『オリンピック雑学 150 連発』満園 文博/著 文藝春秋

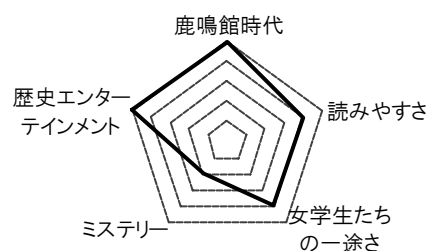


『明治乙女物語』

滝沢 志郎/著（文藝春秋）
2017 年出版

明治鹿鳴館時代、女子にとって学歴の頂点であった高等師範学校女子部（通称女高師）で学ぶ野原咲と駒井夏たちは、講堂で行われた舞踏会の爆裂弾事件に巻き込まれる。やがて彼女たちは犯人にたどり着くが、事件の背景には悲しい過去が…。

歴史上実在した人物や史実がふんだんに盛り込まれたエンターテインメント小説で楽しめる。最後に、主人公 2 人の後の活躍の記述があり実在のモデルがいたことがわかる。読み終えてこの時代への興味が湧いてきた。

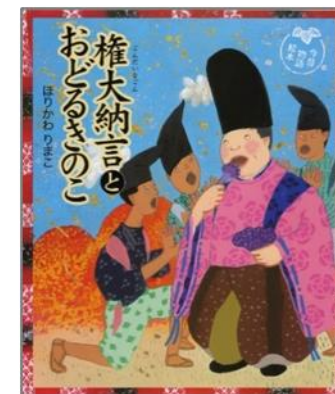


『権大納言(ごんだいなごん)とおどるきのこ 今昔物語絵本』

ほりかわ りまこ/作 偕成社

むかしむかし、大変くいしんぼうな権大納言がいました。ある日、食べるとおどり出してしまうふしぎなきのこを手に入れます。このきのこは、とてもおいしいらしく、権大納言は食べてみたくてたまりません。とものものたちがひっしりとめるのもきかず、むしやむしや食べてしまいました。すると、たちまちひとおどり！

権大納言は、このきのこをいつもすましている陰陽師（おんみょうじ）にも食べさせようとするのですが…。



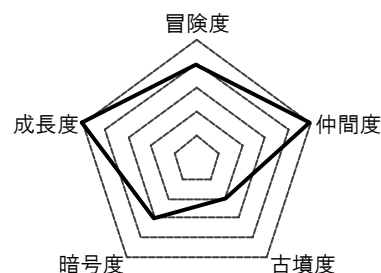
『ぼくのとなりにきみ』

小嶋 陽太郎/著（ポプラ社）
2017 年出版

夏休み最後の日、1 日で自由研究の宿題を終わらせるために、サクとハセは、家から自転車で網川山古墳に向かいました。

すごい発見ができると思って網川山古墳に行った 2 人でしたが、街並みが見えるだけの丘であったことがっかりしてしまいます。

2 人は戻る道すがら順路を外れ、網川山の洞穴（どうけつ）を見つけます。そこで円柱状の筒を拾い、中を開けて見たら、暗号の書かれた紙が入っていました。学校が始まって、同じクラスの近田さんも誘って、暗号の解読を始めます。



『物語たくさんのお月さま』

ジェームズ・サーバー/作 ルイス・スロボドキン/絵 なかがわ ちひろ/訳
徳間書店 小学校低学年～

ある日、びょうきになったレノアひめは王さまに「お月さまがほしい」とおねがいをしました。

王さまやだいじん、えらいがくしゃたちもお月さまをとることができません。けれど、どうけしはレノアひめがほしいお月さまをとってることができました。

しかしつぎの夜、どうけしがとってきたはずのお月さまが空でかがやきはじめました。どうしたことでしょう。

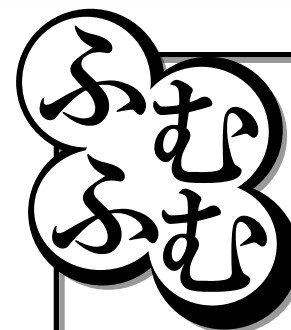


『吾輩ハ猫デアル』の中編の序文

9 月 19 日は正岡子規の命日です。親友の夏目漱石は、留学先のロンドンで子規が亡くなったことを知りました。帰国後、漱石は精神耗弱に陥り、子規の弟子である高濱虚子のすすめで小説を書いてみます。それが代表作『吾輩ハ猫デアル』です。

小説は明治 39 年に上中下の 3 巻に分けて発売されました。その中編の序文で、漱石は子規について書いています。留学中の手紙のやり取りや、漱石の子規に対する後悔、自分の小説を読んだら子規はどう思うか分からないが自作の句と併せて子規に捧げるなど、漱石らしいユーモアと亡友への深い嘆きが綴られています。

現在『吾輩は猫である』は 1 冊にまとめられ、この序文は掲載されてない事が多いですが、『漱石全集』や『子規全集』で読むことができます。ぜひ、読んでみて下さい。



この本をよんで、
クイズにチャレンジ！

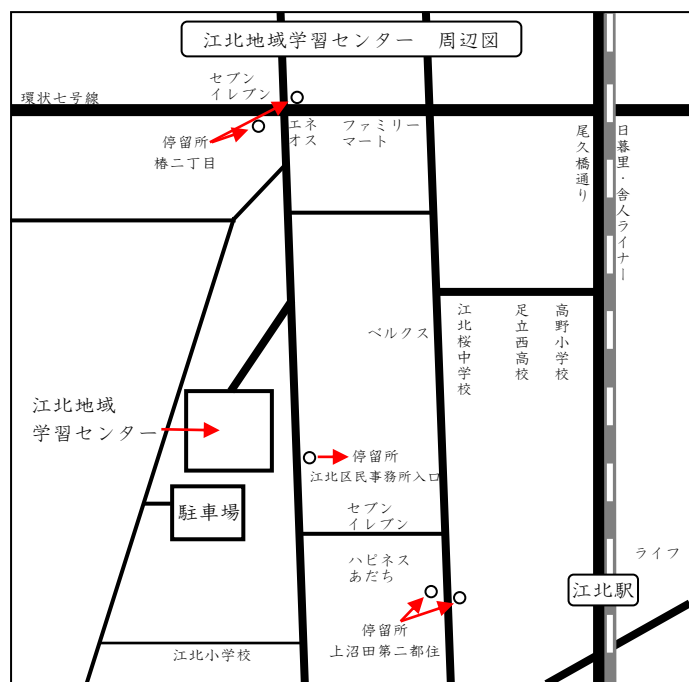


『ぼんぼん山の月』

あまん きみこ/文 渡辺 洋二/絵 文研出版

こうさぎの きょうだいに、
だんごを くれたのは だあれ？

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



とんとん 9月号

2019 年 9 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/(株)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」



足立区