

まなぶはたのしい。

TONTON

10
No.372



- ・長寿健康増進事業のお知らせ
- ・表紙の写真が素敵ですね
- ・おすすめ講座&図書館の魅力とオススメ本の紹介

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

健康と長寿の秘訣がここにあり

区内の学習センターでは毎年10月から翌年の3月頃にかけて後期高齢者（75歳以上）の方を対象とした健康増進のための教室・イベントを開催しています。

当センターでも毎年多くの皆さまにご参加いただいておりますが、今年は以下の4つの教室、コンサートを開催する予定です。

最近あまり外出していないという方や見掛けないという方がいらっしゃいましたらこれを機会にお誘いあわせのうえ、ご参加いただきたいと思います。気軽に楽しみましょう。

年忘れクラシックコンサート

12/23（月）
午後1時30分～2時30分

【定員】25人 【費用】無料
フルートとピアノによるクラシック、童謡、歌謡曲などの曲目を披露するコンサートです。



10/28(月)
午前9時より
受付開始

75歳からのこけ玉作り

2/3(月)
午前10時～正午

【定員】20人 【費用】無料
初心者でも気軽に参加できるこけ玉作り。土や植物に触れる楽しみを感じてください。



12/26(木)
午前9時より
受付開始

【参加対象者】
区内在住で後期高齢者医療被保険者証をお持ちの75歳以上の方
※ お申し込みの際に被保険者番号が必要になります。
【申し込み】
総合受付窓口及びお電話にて
先着順受付
【お問い合わせ】
江北地域学習センター
03-3890-4522



笑って健康！新春江北寄席 2020

1/9(木)
午前11時～正午

【定員】30人 【費用】無料
「笑い」は脳の活性化のみならず、健康に良い効果を生み出します。たくさん笑おう！



11/26(火)
午前9時より
受付開始

75歳からの園芸教室

2/12(水)
午前10時～正午

【定員】20人 【費用】無料
この季節に適した花苗を準備して寄せ植えを作ります。



12/26(木)
午前9時より
受付開始

今月号から少しだけ模様替えです。

毎月地域情報誌「TONTON」をご愛読いただき、ありがとうございます。

紙面ではセンターで開催する教室・イベント、定期活動しているサークル紹介、図書館のお知らせなどの様々な情報を紙面でお伝えしています。その紙面で今月号より変わった点があることにお気づきでしょうか？

答えは表紙の写真にあります。

実は今月号より当センターで定期的に活動する地域学習団体「フォトクラブ・写留団 P.C.C」の会員の作品が表紙を飾ることになりました。

素敵な写真が毎月掲載されるので、楽しみにしてください。

直に写真が見てみたいという方もいらっしゃるかもしれません。実はセンター2階通路には日頃撮影した写真が飾られています。センター総合受付で一言お声掛けいただければご覧いただくことができますのでぜひ、ご覧ください。



〔写真〕壁に飾られているのが作品です。



センターの
Oh!豆な知識

センター自慢の植栽

当センターの正面玄関近くには植え込みが設置され、アトリウム内にもプランターが複数あります。そこには季節の花や緑で美しく彩られています。何事にも維持管理をすることは大変ですが、実はこの植栽は「葦の会作業所」の皆さんやガーデニングボランティアの方々のご協力をいただくことで、維持管理ができています。

いつも丁寧に植え替えてくれるので、草花は美しく、その鮮やかさに足を止め、写真を撮る方も見受けられます。お立ち寄りの際にはぜひ、ご覧ください。



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.84 「心と表現力を育てる生涯学習」 (絵手紙)



〔写真〕おまつりでは完成度の高い作品が間近で観覧することができます。



〔写真〕活動風景です。



〔写真〕味のあるサークル看板。「ヘタがいい」奥深いですね。

今月のサクレポは、顔料彩色（がんりょうさいしき）で絵手紙を作成している『友彩の会』です。

取材当日、会場では10月に開催される江北ふれあいまつりに出展する作品の制作中でした。会員さんが作る絵手紙には色合いの美しさや言葉のおもしろさなどに定評があり、毎年多くの方が作品を見るため足を運んでくれます。

作品を描き終えた会員さんに絵手紙制作の魅力を聞いてみると「どんな絵を描こうかなどを考えると脳の活性化に役立つし、手を使うので、リハビリにも最適だし、気持ちを込めて作成できるのも魅力だよね!」と話してくれました。

そう、絵手紙には描いた人の思いが込められています。SNSやメールなどで簡単に会話ができる時代になりましたが、絵手紙に自分の気持ちを綴（つづ）って伝え、そしてまた別の人に絵手紙を送れたら「楽しく、幸せな気持ち」も一緒に広がっていいなとオオヤンはしみじみと感じました。

上手とか下手とか気にする方もいるかもしれませんが、絵手紙は楽しい気持ちで作成することが大切です。初心者の方でも新たな仲間づくりや趣味にしたいと感じた方にもオススメです。ぜひ、サークル活動に参加してみてください。

団体 詳細

友彩の会（ゆうさいのかい）

入会金 / 無料
活動日 / 第2・4火曜日

参加費 / 1,000円
活動時間 / 午後7時～9時

9/26(木)
午前9時
受付開始

迷ったらこれ！ オススメ講座



決められた曲をウクレレの演奏に合わせて歌います。演奏者も募集していますので、ぜひご参加ください。

【日時】10/7(月)・28(月)
午後1時30分～4時
【料金】1回 330円
【定員】各10人
【対象】16歳以上の方
【講師】別所 利久／サロンボランティア



ポッチャとは、ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボール目がけて赤と青のボールを投げて、どちらが近いかわかる競技です。老若男女関係なく、誰でも楽しめるスポーツです。

【日時】11/15(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)
【講師】足立ポッチャクラブ



本物の草花を使い、クリスマスの時季に合ったオリジナルのクリスマスリースを作ります。

【日時】11/11(月)
午前10時30分～正午
【料金】2,200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。

9/26 受付開始講座は6・7ページにも掲載しています。

9/26(木) 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 9/26(木) 午前9時～ 江北センター以外でのお申し込みは 9/26(木) 午後1時～	9/26(木)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(3日制)

11/6・13・20(水)
午後6時30分～7時30分
空手の基本的な動きを学ぶことができます。稽古を通して運動する楽しさを感じてください。
○料金：300円
○定員：20人
○対象：5歳～小学生

子どもクラシックバレエ (10日制)

10/25～12/27の毎週金曜日
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：5,600円
○定員：15人
○対象：小学1～3年生の女の子

キッズ・ジュニアチア (8日制)

10/28～12/23の毎週月曜日
(12/16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8,380円
○定員：各15人
○対象：
【キッズ】5歳～小学2年生
【ジュニア】小学3～5年生

親子向け講座

ママの産後骨盤ケア& ベビーマッサージ

11/6～27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

ネイティブ講師と楽しもう 親子で英語教室 (3日制)

11/11・18・25(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：3,300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) (3日制)

11/2・9・16(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3,300円
○定員：各10組
○対象：【A】1～3歳、【B】4～5歳の子どもと保護者

親子ヨガで 産後の骨盤をセルフケア

11/5(火)・19(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 赤ちゃんぐっすりねんね編

11/8(金)・22(金)
午前10時30分～正午
胸をぐーっと開いて深い呼吸を促してあげることでぐっすり寝られるようにします。
○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

11/20(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

10/10(木)・24(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 筆ペンひらがな編 (5日制)

10/25～11/22の毎週金曜日
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：3,300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

11/10(日)・27(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

姿勢シャキッと教室

11/12(火)・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560円
○定員：各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 (5日制)

11/1～29の毎週金曜日
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：3,900円
○定員：20人
○対象：16歳以上の女性

サロン講座

みんな集まれ！楽しく歌おう

童謡唱歌サロン

10/28(月)
午後1時30分～3時
「楽しく歌うこと」を目的としたサロンです。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。
○料金：550円
○定員：30人
○対象：16歳以上

ロビーミニコンサート at ふれあいまつり

10/19(土)
午前11時～11時45分
今月のコンサートはふれあいまつりの特別版です。フルートとエレクトーンで奏でます。
○料金：無料
○定員：30人
○対象：どなたでも〔申込不要〕

I Tサロン

10/26(土)
午後2時～4時
パソコンの「ちょっとわからない」が解消できるかも！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：200円
○定員：6人
○対象：中学生以上

心も身体もスッキリ爽快

ピラティスストレッチ (5日制)

11/1～29の毎週金曜日
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：3,900円
○定員：20人
○対象：16歳以上



【抽選申し込み】

体幹ピラティス (6日制)

11/13～12/25の毎週水曜日 (12/4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(10/10まで)
○料金：2,700円
○定員：25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 (6日制)

10/25～11/29 毎週金曜日
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：2,700円
○定員：20人
○対象：16歳以上の女性

はじいて遊ぼう

おはじきサッカー体験会

10/13(日)・28(月)
午後3時～4時30分
おはじきサッカーのルールやプレイ方法について実際に体験しながら学んでいこう！目指せ足立区代表！
○料金：無料
○定員：各4人
○対象：どなたでも

飲まない かけない 吸わない

健康マージャンサロン

10/2・9・16・23・30(水)
10/4・11・25(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

フルートと楽しむ

ハロウィンおはなしコンサート

10/26(土)
午後2時～3時
ハロウィンの絵本を、フルートの調べに乗せて読み語ります。
○料金：無料
○定員：30人
○対象：どなたでも

ミュージックベル体験サロン

10/12(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：10人
○対象：どなたでも

強者歓迎

江北囲碁道場

10/5(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：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

11/14(木)・28(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)

Event

10/19 (土)
～
11/16 (土)

秋の読書週間「マジックポーション～まほうのくすりを手に入れろ！～」

本を読んで、まほうのくすりの材料を集めてね！
たくさん集めると、むずかしいまほうをゲットできるよ！

【場所】江北図書館児童コーナー

【対象】児童



Event

10/22 (火)
～
11/30 (土)

秋の読書週間「KOHOKU LOVE POINT」をためよう

江北図書館を使えば使うほどポイントが貯まる
ポイントカードを配布します。

ポイントが貯まった方には、オリジナルグッズ
をプレゼント！

【対象】どなたでも

※ポイントは、江北図書館のみ有効です



Event

10/26 (土)

フルーツと楽しむハロウィンおはなしコンサート

フルーツの調べに乗せて、ハロウィンに
ちなんだ絵本を読み語ります。

参加者は、合言葉を言うとお菓子がもらえ
るよ！

【時間】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

【費用】無料

【問合せ】江北図書館 03-3890-4488



フルーツ演奏/上野 ひろみ
読み語り/矢島 千秋・山下 美智

江北図書館 10月の休館日 10/21(月)・31(木)

10月27日は 江南住区まつりダヨ 全員集合!!

たのしいイベント盛りだくさん！

みんなで江南図書館にいこう！

江南図書館
貯本・ちよぼんカード配布
本を借りてポイントを貯める貯本(ちよぼん)
カードをもらおう。貯本カードがいっぱい
になったら、江南特製ノートがもらえるよ！
【期間】十一月二十四日(日)まで

江南住区センター&江南図書館
小学生 ぐるっとクイズラリー
江南センターと図書館のどこかにある
クイズにチャレンジ！
ぜんぶクリアしたらプレゼント！

江南図書館
リサイクル本市
江南図書館で役目を終えた本を
差し上げます。
一人二冊まで！



江南図書館の休館日 10/21(月)・31(木)

2020
Traditional
Barrier-free

スーパーウーマンの驚くべき身体能力！

アメリカのベイブ・ディドリクソン・ザハリアス選手を知っていますか？ ベーブ・ディクソンの愛称で知られるこの選手は、野球・バスケットボール・テニス・陸上・水泳・スケート・ボウリング・ライフなどあらゆる競技で秀でた記録を残したスーパーウーマンです。1932年のロサンゼルス大会では、陸上競技の、やりなげ・ハードル走・走り高跳びに出場し、メダルを獲得します。その後始めたゴルフでは、1日1000球もの球を打って特訓し、のちに女子プロゴルフ協会を設立しました。

オリンピック選手の中には、出場競技以外でも高い身体能力を発揮する選手がいますが、彼女の活躍の幅はあまりに広く、スーパーウーマンという称号が相応しいですね。

参考文献：『歴史を変えた50人の女性アスリートたち』レイチェル・イグノトフスキー/著 野中 モモ/訳 創元社

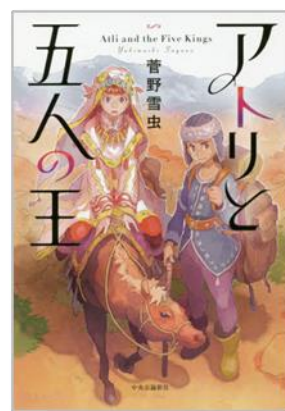
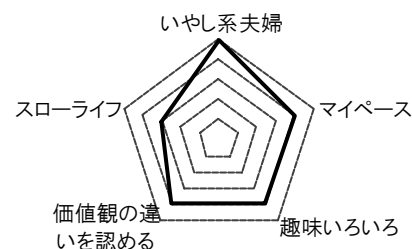


『趣味で腹いっぱい』

山崎 ナオコーラ/著
(河出書房新社) 2019 年出版

小太郎はお金が好きだ。お金を稼ぐことにこそ人生の意味を見出している。妻の鞠子は専業主婦で、とにかく趣味が多い。趣味はつきつめるものではなく自己満足でやるのが良い、というモットーのもと、教室に通うこともなく、ゆるく楽しんでいる。

ある時鞠子は本気でゆるく趣味を楽しむために、田舎に「単身赴趣味」をしたいと言い出す。価値観の違う2人が相手のことを思いながら、少しずつ2人の共通の価値観をつくっていくのがおもしろい。

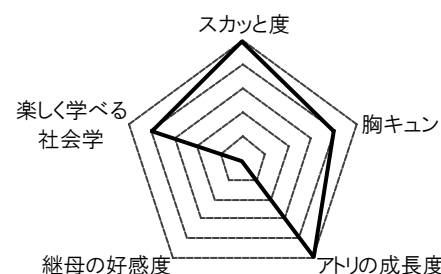


『アトリと五人の王』

菅野 雪虫/著 (中央公論新社)
2019 年出版

姫君アトリは継母の企みで不遇の生活を送り、9才で辺境の王に嫁がされてしまう。病に伏し、清貧な生活を送る王のもとで、アトリは人々に受け入れられて大きく成長する。まもなく王が亡くなり帰郷したアトリは、ひょんなことから大国の若き王に見初められる。再婚し祝福されたアトリだったが、国を覆す戦乱に巻き込まれていく。

10年間で5人の王に嫁ぎ、人々の希望になったアトリの成長ファンタジー。読んだ後はアトリのように世界が広く感じるかも！



『わたしのこねこ』

澤口 たまみ/文 あずみ虫/絵 福音館書店

あたらしく おうちにやってきたこねこに くろというなまえをつけました。はやくなかよくなりたいとおもうけれど、うまくいきません。1ぴきでやってきてさびしいのかな？とおもっていました。

いっしょにねたり、あそんだりするようになって、すこしずつ くろのきもちがわかるようになりました。

ちいさな こねこが かぞくになっていく やさしいおはなしです。



『もりもりさまの森』

田島 征三/作 さとう なおゆき/絵 理論社 小学校中学年～

ある日、林太郎（りんたろう）の祖父ヤマタロさんのもとに、森からの手紙がとどいた。森と森にすむ友だちに危険（きけん）がせまっていることを知り、ヤマタロさんは、林太郎とお母さん、友だちのミズキをつれて、森へむかった。

森の入り口で、ふしぎなのみものをのむと、なんとみんなケモノのすがたに なってしまった。そこで、森にすむケモノたちと力を合わせ、森を守ろうと立ち上がる。

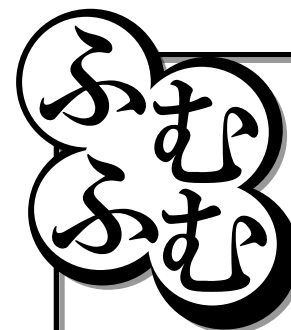


最近、新聞を読んでいますか？

10月15日から21日までの1週間は新聞週間です。今、家で新聞をとっている家庭が減っていると感じます。

江北図書館では、紙の新聞を読む機会をもってもらうために、職場体験をする中学生に「まわしよみ新聞」を作ってもらっています。いろいろな新聞を持ち寄り、みんなで回し読みして、それぞれ気になった記事を切り取ります。また、記事を選んだ理由をプレゼンして話し合い、1枚の新しい新聞を作ります。中学生たちは新聞に意見を書き込んだり、レイアウトを考えたり、楽しんで作ってくれました。どんな新聞ができあがったか気になる方は、江北図書館内に掲示していますので、ぜひ、ご覧ください。

参考文献：『まわしよみ新聞をつくろう！』陸奥 賢/著 創元社



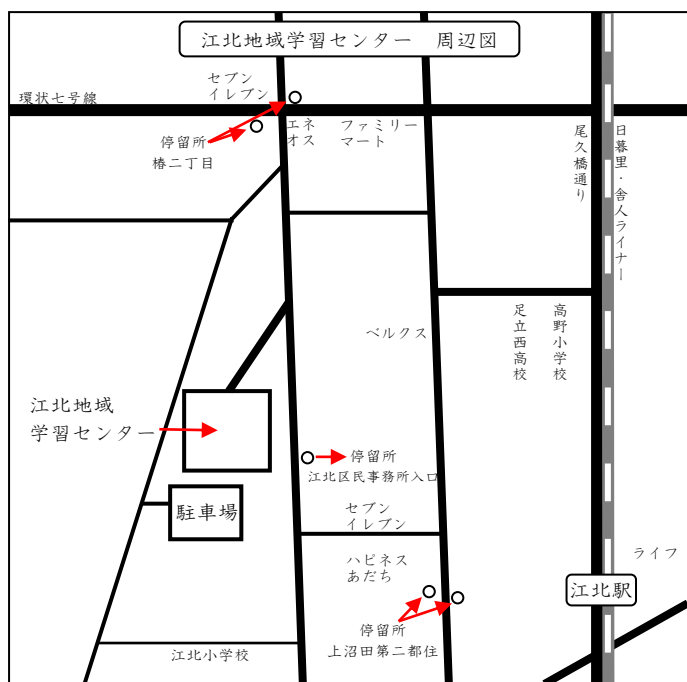
この本をよんで、
クイズにチャレンジ！



『ひとまねこざる』
H.A. レイ/文・絵 岩波書店

さるの じょーじは どうして
きゅうきゅうしゃに のせられたの？

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 10月号

2019 年 10 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