

まなぶはたのしい。

TONTON

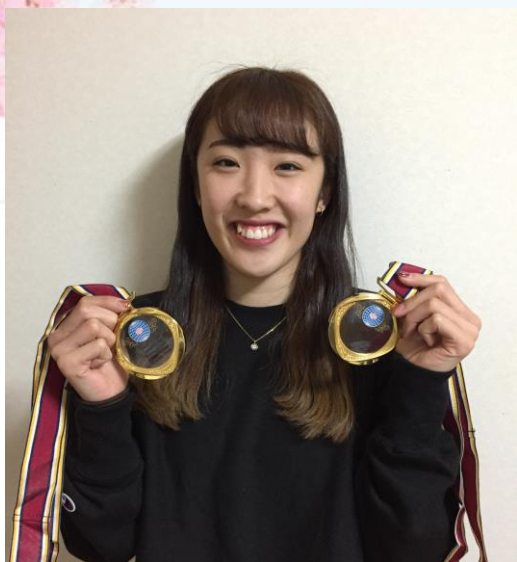
2
No.376



あだちスポーツチャレンジ
教室参加者のピアノ成果発表会
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

あだちスポーツチャレンジ 森ひかる選手がやってくる！



森 ひかる

足立区立扇小学校・江北中学校（現・江北桜中学校）出身、金沢学院大学クラブ所属
 ‘17 年世界選手権 シンクロ 準優勝
 ‘18 年世界選手権 シンクロ 優勝
 ‘18 年アジア大会 個人 準優勝
 ‘19 年世界選手権 個人・団体 優勝

東京オリンピック・パラリンピックの開催年の 2020 年を迎えました。この大会を盛り上げるべく、各地で様々なスポーツイベントを開催していますが、江北センターでは東京 2020 オリンピックトランポリンの女子日本代表となった森ひかる選手をお招きして、トークショーと体験会を開催します。

当日はトークショーとデモンストレーションの披露をしていただき、体験会では参加者に簡単なアドバイスをいただく予定です。体験会は抽選申し込みとなり、トークショーのみ先着順となります。大会前に演技を見ることが出来る貴重なイベントです。ぜひ、ご応募ください。

【お問い合わせ】

江北地域学習センター
 電話／03-3890-4522 FAX／03-3890-5212

森ひかる選手のトークショー＆体験会

【日 時】

2/24（月・祝）

【お申込みについて】

《トークショー》

13:30～14:30

対象：どなたでも（定員 100 名）

1/26（日）午前 9:00 より江北地域学習センターの総合受付窓口及び電話・FAX にて**先着順**受付

《体験会》

① 14:30～15:00 ② 15:00～15:30

対象：①5 歳～就学前の経験者及び小学 1・2 年生

②小学 3 年生～中学生

① ②ともに定員 30 名

体験会参加者はトークショーも参加可。

体験会のお申し込みは**抽選申し込み**となります。

1/26（日）～2/14（金）

最終日必着まで受付いたします。

【抽選申し込み必要事項】

往復はがきに氏名（フリガナ）、住所、生年月日、電話番号、競技経験の有無を記入のうえ、江北地域学習センター宛てにご送付ください。

【抽選申し込み宛先】

〒123-0872 足立区江北 3-39-4

※ FAX でお申し込みの方は氏名（フリガナ）、電話番号をご記入ください。

また **1 通につき 1 名様分**でお願いいたします。

※ 駐車場スペースには限りがございます。**徒歩、自転車及び公共交通機関**でお越しください。



「大人からはじめるピアノ教室」 成果発表会を開催しました



練習の様子



上田和音さん



上田昌代先生

昨年 12 月 21 日（土）、興本地域学習センターの 1 階ホールにて、ピアノ発表会が開催されました。演奏者は総勢 31 名、そのうち江北地域学習センター主催「大人からはじめるピアノ教室」からは、受講生 17 名が参加しました。開催が決まった時から受講生たちの熱いやる気を感じておりました。

講師の上田昌代先生「演奏にうまい下手はありません。楽しんで弾いてくださいね」司会兼タイムキーパーの上田和音（あいね）さんも「ピアノはともだちです！皆さん仲良くしてくださいね」と、笑顔の声掛けで演奏者たちの緊張をほぐしてくれました。

各自の課題曲はクラシックや歌謡曲などジャンルは様々でしたが、全員に共通しているのは楽譜を見つめる真剣な眼差しです。笑顔も表情の強張りも、楽譜を前にすると一気に表情が変わります。

練習の時とは違うピアノ、目の前には大勢の人たち。時折、遠目にもわかるような指の震える様子に、こちらにも緊張が伝わってきました。そして、演奏後の大きな拍手に安堵の表情。

ホールでの開催であったため、通りすがりに足を止めて聴き入っている方や、演奏に合わせて鼻歌を歌っている方も見られました。

15 時 15 分の開演から、途中休憩をはさみ、17 時 30 分にはすべての演奏が終了しました。予定時刻より早く終了を迎えたのも、上田先生曰く「練習の時よりすらすら弾けた方が多かったからかもしれませんね」とのご評価でした。最後は受講生の皆さまより講師へ大きな花束が贈呈されました。

今後もセンターでは、他センター等と連携して日々の成果を発表できる機会を提供してまいります。

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.88 「楽しく跳んで健康美人」 (トランポリン)



〔写真〕グラスホッパーズ集合



〔写真〕活動外でも親睦を深めています!



〔写真〕活動風景

今月のサクレポは「グラスホッパーズ」です。

このサークルは、トランポリンを楽しみ、技術向上と仲間同士の親睦を深めることを目的に活動をしています。

オオヤンが会場に行くと2台のトランポリンを使って練習をしていました。体全体を使い、空中でのダイナミックな動きと美しさがトランポリンの魅力です。高い跳躍を行うので、会員の皆さんの表情は真剣そのものですが、その中でも笑顔も溢れ、皆がトランポリンを心から楽しんでいるのが伝わってきました。

トランポリンは全身運動のため、運動不足の解消や体力維持はもちろん、バランス感覚の向上にも効果的です。このサークルではお子さん連れでの参加ができるので、子育て中の方でも、気軽に参加することができます。

3月6・13日(金)午前10時～11時より、競技の未経験者で16歳以上の女性限定向けに体験会を実施します。興味があり、入会を検討してくださる方、ぜひ参加してみたいでしょうか。楽しすぎて病み付きになってしまうかも!

※ 体験会は事前の申し込みが必要となります。
7ページの講座情報にも掲載しています。

団体 詳細

入会金 / 1,000円 月会費 / 1,800円(体験は500円)
活動日 / 毎週金曜日 活動時間 / 午前10時～正午

グラスホッパーズ

2月開催のサロン・コンサート

当日参加型講座です。
ご予約は不要!

みんな集まれ! 楽しく歌おう 童謡唱歌サロン



2/3(月)・10(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: 1回550円
○定員: 各30人
○対象: 16歳以上
○会場: レクリエーションホール

ITサロン



2/8(土)・22(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
○会場: 第1学習室

フルートコンサート



2/8(土)
午前10時30分～11時
お馴染みの曲をフルートで奏でます。
○料金: 無料
○定員: 30人
○対象: どなたでも
○会場: ロビー

ビーズアクセサリ 手づくりサロン



2/14(金)・28(金)
午後3時～7時(入退出自由)
好きなビーズを組み合わせ、ブレスレットやネックレスを作ります。
○料金: 300円(1個作成につき)
○定員: 各10人
○対象: 小学生以上の方
(小学3年生までは保護者同伴)
○会場: 教養室(和室)

江北囲碁道場



2/1(土)・15(土)
午後2時～4時
囲碁を気軽に楽しみたい方、もっと強くなりたい方、歓迎です。
○料金: 無料
○定員: 各10人
○対象: 小学生以上の経験者
○会場: 第2学習室

ミュージックベルコンサート



2/15(土)
午後1時30分～2時
ミュージックベルの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
○会場: ロビー

健康マージャンサロン



2/5・12・19・26(水)
2/7・14・21・28(金)
午後5時30分～9時〔※5時受付〕
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
○会場: 第1学習室(26日教養室)

おはじきサッカー体験会



2/9(日)・24(月)
午後3時～4時30分
話題のおはじきサッカーを体験してみませんか? 目指せ足立区代表!
○料金: 無料
○定員: 各4人
○対象: どなたでも
○会場: ロビー

ミュージックベル体験サロン



2/8(土)
午後2時～3時
簡単な曲の演奏体験ができます。なかなかできない体験をぜひ。
○料金: 無料
○定員: 10人
○対象: どなたでも
○会場: レクリエーションホール

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

インターネット

1/26(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。

親子向け講座

ママの産後骨盤ケア&

ベビーマッサージ

3/4～25 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 カ月の子どもと母親

ママの骨盤ケア&

親子ふれあいタイム

3/25(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 カ月～2 歳の子どもと母親

親子ヨガで

産後の骨盤をセルフケア

3/3(火)・17(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 カ月～1 歳 5 カ月の子どもと母親

ベビーマッサージサロン

お腹の調子を整える編

3/13(金)・27(金)
午前10時30分～正午

お腹を温めたり、刺激したり、少し圧をかけてガスを出しやすくします。

○料金：1 回 1,120 円

○定員：各 10 組

○対象：2 カ月～1 歳未満の子どもと母親

大人向け講座

はつらつ教室

2/13(木)・27(木)
午後1時45分～3時15分

いつまでも動ける体にいるため、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

姿勢シャキッと教室

3/10(火)・24(火)
午後0時30分～1時30分

姿勢改善のストレッチ、正しい姿勢を保持する筋肉をつける運動をします。

○料金：1 回 560 円

○定員：各 20 人

○対象：16 歳以上

大人のための字の書き方

応用編 (3 日制)

2/28、3/6・13 のいずれも金曜日
午前9時30分～11時

手紙や表書きなど文字全体のバランスを整えることをテーマとしています。

○料金：1,980 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

3/8(日)・25(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

音読広場

図書館で脳トレしよう

3/3(火)
午後2時～3時

新美南吉などの短編物語を、声に出して読みます。簡単なストレッチや発声練習を行い、脳と体の健康を保ちます。

○料金：無料

○定員：20 人

○対象：おおむね 60 歳以上の方



花いっぱいハーバリウム

アクセサリー作り A・B・C

3/23(月)

〔A〕午前10時～11時30分 〔定員〕7人

〔B〕午前10時30分～正午 〔定員〕7人

〔C〕午前11時～午後0時30分 〔定員〕6人

専用ケースの中に自分の好みの花を選んで入れ、オリジナルのピアスかイヤリングまたはネックレスが作れます。

○料金：各 1,200 円

○対象：16 歳以上



※ピアスの完成イメージ

初心者大歓迎！男女で楽しく

バスケットボール体験

体育団体「a.s.r (エー・エス・アール)」サークル体験
3/15(日)

午前9時30分～正午

集まったメンバーで楽しくバスケットボールをプレーします。

○料金：10 円

○定員：20 人

○対象：おおむね 50 歳まで



心も身体もスッキリ爽快

ピラティスストレッチ (3 日制)

3/6・13・27 のいずれも金曜日

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)

3/6・13・27 のいずれも金曜日
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



大人トランポリンサークル入部体験教室

体育団体「グラスホッパーズ」サークル体験
3/6(金)・13(金)

※ご希望のお日にちをお選びください

午前10時～11時

基本を学び、楽しさを身体で実感していただきます。

○料金：無料

○定員：各 5 人

○対象：16 歳以上の女性



サロン講座

楽しく歌おう

ウクレレサロン

2/3(月)・10(月)
午後1時20分～3時50分

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。

○料金：1 回 330 円

○定員：各 10 人

○対象：16 歳以上

みんなのボッチャ広場

3/6(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)

ガーデニングサロン in 江北

2/13・27、3/12・26 のいずれも木曜日
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。

○料金：無料

○定員：10 人

○対象：どなたでも〔※当日参加も可〕
(小学3年生までは保護者同伴)

Event

3/3 (火)

音読広場 ～図書館で脳トレしよう～

新美南吉などの短編物語を、声に出して読みます。
簡単なストレッチや発声練習を行うことで
脳と体の健康を保ちます。
脳を活性化して、いつまでも若々しく！

- 【時間】午後 2 時～3 時
【場所】江北センター2 階 第 1 学習室
【対象】おおむね 60 歳以上の方
【申込】1/26 (日) ～
センター窓口または電話 (03-3890-4522)
【定員】先着 20 名
【費用】無料



Information

「図書館の歩き方」配布中！

ふらっと図書館に立ち寄ったけれど、何を借りていいのかわからない。そんな方のために、今すぐ役立つ情報が館内のどこにあるのかすぐにわかるリーフレットをご用意しました。「すぐできるごはん」「仕事ノウハウ」などいくつかのテーマ別にご案内しています。



Information

紙めくり用のクリームをご利用ください

乾燥する季節、新聞や雑誌のページをめくるのに苦労した経験はありませんか。

江北図書館では、新聞閲覧席に紙めくり用の滑り止めクリームを設置しています。カウンターにも貸出用のクリームを用意していますので、ぜひご利用ください。



江北図書館 2 月の休館日 2/17(月)・28(金)

Event

1/21(火)
～2/16(日)

チョコレートブックはいかがですか？

これはチョコレート？いえいえ、これも本！
図書館の本をチョコレート菓子風に包装しました。
中身が見えないので、どんな本なのかは借りてみるまでわかりません。あなたが手に取った本は、切なくて甘いのか、優しくほろ苦いのか、無性に本物のチョコレートが食べたくなる物語なのか。ぜひ、借りて読んで味わってみてください。

江南図書館で 2/16(日)まで開催しています。



Information

まると読破リスト 配布中！

江南図書館ではシリーズ小説の読破リストを配布しています。シリーズのどこまで読んだのか、次はどの本を読めばいいのか、リストを見ればすぐに分かります。読了日の記入欄もあるので、備忘録としてもご利用いただけます。

「しゃばけ」(畠山 恵/著)、「陰陽師」(夢枕 獏/著)などシリーズ番号の記載がない本や、人気の時代小説など続々と発行中です。

ぜひ、ご活用ください。



『読破リスト』は文庫棚で配布中です！

江南図書館の休館日 2/17(月)・28(金)

Sports
Traditional
Barrier-free
2020

パラリンピックの「パラ」ってなに？

1944 年イギリスの医師のルートヴィヒ・グットマンは、第二次大戦で負傷した患者たちにスポーツによるリハビリを行いました。患者たちは体力のほか精神も回復し、生きる意欲を取り戻していきました。その後、1948 年のロンドン大会にあわせ、病院内でアーチェリー競技が開催されました。大会は参加国や競技を増やししながら毎年開催され、1960 年のローマ大会のあとに、国際ストック・マンデビル大会が開かれました。これが第 1 回パラリンピックとされています。

当初、パラリンピックの「パラ」は、「パラプレジア(両足が麻痺した人)」の意味でした。その後、足以外に障がいがある選手が増えたため、1985 年に「パラレル(もうひとつの、類似の)」と「オリンピック」が合わさった「パラリンピック」が正式名称になりました。

参考図書：『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



『猫は笑ってくれない』

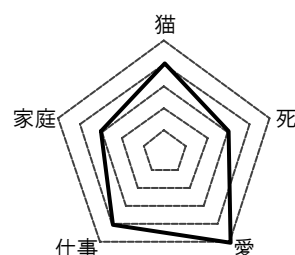
向井 康介/著 ポプラ社

2018 年出版

たとえ、元恋人と一緒に暮らしていた時に飼っていた猫が重病でも、元恋人の家に看病に行くことがあるのだろうか。

突然、元恋人の漣子（れんこ）から、飼い猫ソンの寿命がまもなくだという連絡を受けます。「俺」は話の流れでソンの看病をすることになります。その看病生活の中で漣子の夫との関係や、過去の同棲生活での出来事などを思い返していきます。

男と女の関係ではなくなったが、猫によって他人になりきれない男女の物語です。



『トリガー』

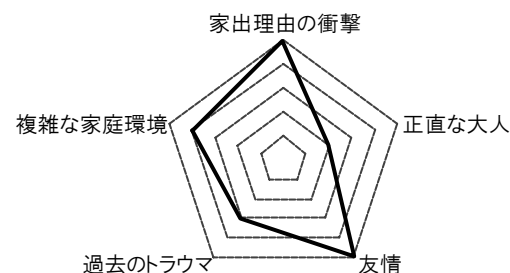
いう みく/著 ポプラ社

2018 年出版

音羽（とわ）の親友、亜沙見（あさみ）が家出をしてしまった。音羽は周囲の大人たちには心当たりがないと答えながら、亜沙見がお姉さんの死から様子がおかしいことに気付いていた。しかし、理由を聞く勇気がなくてごまかしていた。

後悔の日々を過ごしていた音羽の前に亜沙見が現れて、家出の理由を告白する。理由を打ち明けられた音羽がとった行動は…。

誰にでもある苦しい現実を乗り越える物語。



『オニじゃないよ おにぎりだよ』

シゲタ サヤカ/作 えほんの杜

3 びきのオニは おにぎりがだいすき。あるとき にんげんが おいていった おにぎりを たべてみると とても まずいことに びっくりしました。

オニは にんげんのために おいしい おにぎりをたくさん つくことにしました。ところが にんげんはオニを こわがって にげてしまいます。どうしたら にんげんに おにぎりを たべてもらえるのでしょうか。

おにが でてくるけど ゆかいな おはなしです。

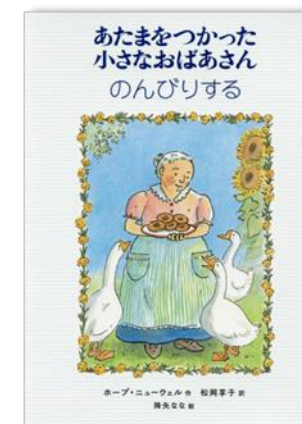


『あたまをつかった小さなおばあさん のんびりする』

ホープ・ニューウェル/作 松岡 享子/訳 降矢 なな/絵 福音館書店 小学校低学年～

小さなおばあさんは、もんだいがおこると、ぬれタオルをあたまにまき ゆりいすにすわって、はなのよこにひとさしゆびをたてて、めをとじます。そうすると、よいかんがえがうかぶのです。

いつもあたまをつかってくらしていたら、のんびりする時間をもてるようになりました。そこで、おばあさんは、かっているねずみや がちょうたちと、たびにでることにします。シリーズ3 作目。



今年の干支——ねずみ

「フレデリック」というねずみをご存知ですか。スイミーなどの絵本で知られる作家、レオ・レオーニさんの作品に登場するねずみです。眠たそうな眼をして、お花を小脇に抱えているのが特徴です。

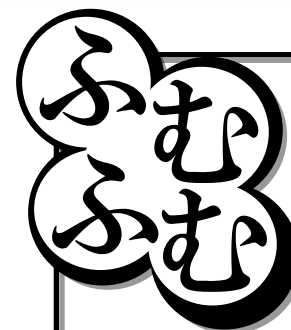
レオーニさんの作品にはほとんど人間は登場しません。その理由は読み手が、小さい動物の方が感情移入がしやすく、物語に入りやすいからだそうです。改めて著作を読み返すと、大人でも集中して読み込んでしまうほど、絵も可愛らしくて面白かったです。子どものころは怠け者に見えたフレデリックが、また違った存在にみえてきます。

他の作品にも沢山のねずみが登場しますので、ぜひ読んでみてはいかかでしょうか。

参考文献『レオ・レオーニ希望の絵本をつくる人』松岡 希代子/著 美術出版社



図書館員徒然語り



この本をよんで、クイズにチャレンジ！



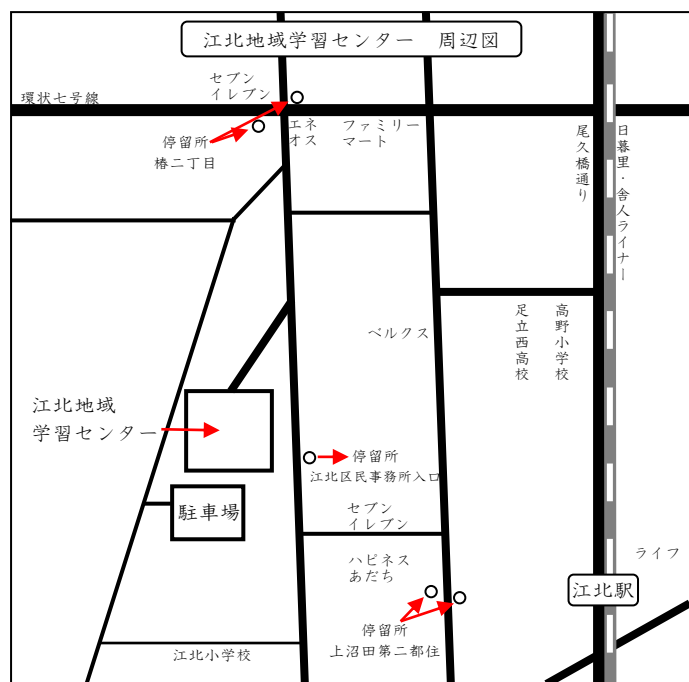
『マトリョーシカちゃん』

加古 里子/ぶん・え

ヴェ・ヴィクトロフ/原作 イ・ペロポーリスカヤ/原作 福音館書店

マトリョーシカちゃんたちの なかでいちばん ちいさいのは だれ？

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



ホームページ



フェイスブック

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。

とんとん 2月号

2020年2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