

TONTON

まなぶはたのしい。

2020

6

No.380



赤ちゃん向け教室のご紹介
サロン紹介&消防NEWS
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

江北センターの赤ちゃん向け教室特集 ママと一緒に！

湿度、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。思うように活動できない日々が続くうえ、季節の変わり目も相まって、スッキリしないと感じていることでしょう。

早く心が落ち着く日々が戻ることを願いつつ、今回は赤ちゃん和妈妈が優しくふれあい、少しでもリラックスできるような教室をご紹介します。と思います。

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、とても嬉しく感じます。

以下内容は5月26日(火)から事前申し込みです。お子様の体調等を考慮し、当日支払いをご案内しています。お気軽にご応募ください。



【写真】親子ヨガの様相



【写真】ベビーマッサージの様相

ママの骨盤ケア&親子ふれあいタイム

- 📅 7/1~29の各水曜日
午前10時~11時
- 👤 1回1,010円 各10組
- 👤 あんよができる11カ月~2歳の子どもと母親

ママの産後骨盤ケア&ベビーマッサージ

- 📅 7/1~29の各水曜日
午前11時10分~午後0時40分
- 👤 1回1,320円 各10組
- 👤 2~10カ月の子どもと母親

親子ヨガで産後の骨盤をセルフケア

- 📅 7/7(火)・21(火)
午後0時30分~1時30分
- 👤 1回460円 各20組
- 👤 3カ月~1歳5カ月の子どもと母親

※1 新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止になる場合もあります。
 ※2 ベビーマッサージはオイルを使用します。
 ※3 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。



キマグレ散歩①

(江北センター~神領堀緑道熊の木広場~堀之内公園~江北センター)

5月某日、自粛生活が続いて運動不足が顕著となった今日このごろ。しかし、今は複数人での運動もできませんし、少し歩く必要ありということで、休憩時間を少し多めにいただき、散歩へ出向きました。

この日は夏日(最高気温25℃を超えた日)だとは思いますが、なぜか長袖で出勤してしまい、腕まくりで過ごしました。まず、江北センターから神領掘りの通りを南へずっと進んでいき、土手沿いの道路に出る少し前くらいにある熊の木広場に到着しました。

汗を拭きながらレンガ構造の実に趣のある熊の木垣(いり)を眺めながら1枚パシャリといただきました。過去にも私と同じ場所に立って、同じ景色を眺めていた人もいたろうなと少し感慨深く、歴史を感じていました。

少し休憩してから、途中の堀之内公園に立ち寄り、センターへ戻ることにしました。大賀ハスで有名な公園で、さすがに5月はまだまだの状況でしたが、6月下旬から8月下旬頃には開花して、見頃になるようです。



みなで楽しみ、繋がる マーじゃんサロン

サロン特集として、今月は「飲まない、かけない、吸わない。健康マーじゃんサロン」を紹介します。

マーじゃんは基本的に右の写真の牌を順番にそろえたりして、役(やく)を作り勝負を楽しみます。役とは、あがった時の手牌の形のことです。マーじゃんを楽しむには、牌の名前と役を覚えることが重要です。

また、牌を動かすために手先を使い、相手をあがらせないために、自分はどんなあがり方をすればいいのかなど、頭を使うことで、脳が活性化します。近年は認知症予防としても注目され、色々な施設で活用されています。

江北地域学習センターの麻雀サロンは、初心者と経験者で会場が分かれています。初心者向けの会場では、はじめるための基本などを掲示、配布し、運営ボランティアがサポートしてくれます。

※サロンの特集は江北センターで開催している一つとしてご紹介しています。ただ、麻雀は3密ですので、施設再開後も安全性が担保された後に再開予定いたします。ご理解のほどよろしくお願いいたします。



〔写真〕 マーじゃん牌1セット

- 《1列目》 字牌 (ジハイ・ツーパイ)
- 《2列目》 萬子 (マンズ・ワンズ)
- 《3列目》 索子 (ソウズ)
- 《4列目》 筒子 (ピンズ)

【数字の読み方】

- 1 (イー)、2 (リャン)、3 (サン)、4 (スー)、
- 5 (ウー)、6 (ロー)、7 (チー)、8 (パー)、
- 9 (キュー)

《例》索子の1=イーソウ、筒子の2=リャンピン

【字牌の読み方】

- 東 (トン)、南 (ナン)、西 (シャー)、北 (ペイ)
- 發 (ハツ)、無地 (ハク)、中 (チュン)

消防 NEWS << 身近な危険物 >> 消毒用アルコールの取扱いにご注意ください!

感染症対策のために消毒用アルコールで手指の消毒する機会が増えていますが、その後の行動だけでなく、取扱いには十分注意してください。

以下のようなことを注意して安心、安全に努めましょう。

アルコール濃度60%以上の消毒用アルコールは、危険物に該当します。取扱いを誤ると、**火災等**を引き起こすおそれがあります。

★ 火気の近くでは使用しないようにしましょう

火源があると引火するおそれがあります。※タバコにも注意

★ 直射日光が当たる場所に保管することはやめましょう。

熱せられて可燃性蒸気が発生することがあります。

★ 詰替えを行う場所では換気を行いましょう。

詰替え行う時、可燃性蒸気が発生するおそれがあります。



【問い合わせ先】

西新井消防署ホームページ [西新井消防](#) で検索

<西新井>消防署 03-3853-0119 <大師前>出張所 03-3886-0119

<上沼田>出張所 03-3855-0119 <本木>出張所 03-3889-0119 <舎人>出張所 03-3856-0119

6・7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!

将棋サロン



- 6/5(金)・19(金)
- 7/3(金)・17(金)
- 午後0時30分~4時30分
〔※午後0時20分より受付〕
- 1回200円
- 各16人
- 小学生以上

みんな集まれ!楽しく歌おう 童謡唱歌サロン



- 6/8(月)・22(月)
- 7/13(月)・27(月)
- 午後1時30分~3時
〔※午後1時より受付〕
- 1回550円
- 各30人
- 16歳以上

ロビーコンサート フルーツコンサート



- 6/13(土)、7/11(土)
- 午前10時30分~11時
- 無料
- 各30人
- どなたでも

江北囲碁道場



- 6/6(土)・20(土)
- 7/4(土)・20(土)
- 午後2時~4時
〔※午後1時50分より受付〕
- 無料
- 各10人
- 小学生以上の経験者

ビーズアクセサリ 手づくりサロン



- 6/12(金)・26(金)
- 7/10(金)・24(金)
- 午後3時~7時(入退室自由)
- 300円(1個作成につき)
- 各10人
- 小学生以上の方
(小学3年生までは保護者同伴)

ミュージックベル体験サロン



- 6/13(土)、7/11(土)
- 午後2時~3時
- 無料
- 各10人
- どなたでも

おはじきサッカー体験会



- 6/14(日)・22(月)
- 7/12(日)・27(月)
- 午後3時~4時30分
- 無料
- 各4人
- どなたでも

健康マーじゃんサロン



- 6/3・10・17・24、7/1・8・15・22・29(水)
- 6/5・12・19・26、7/3・10・17・24・31(金)
- 午後5時30分~9時
〔※午後5時より受付〕
- 1回200円
- 各24人
- 16歳以上

ロビーコンサート ミュージックベルコンサート



- 6/6(土)、7/4(土)
- 午前10時30分~11時
- 無料
- 各30人
- どなたでも

5/26(火) 受付開始講座一覧



申込み方法
 (窓口・電話) 5/26(火) 午前9時～午後8時
 (インターネット) 5/26(火) 午後1時より受付開始
 センターホームページでも [江北地域学習センター](https://tme-adachi.com/kohoku/) 検索
 ご覧いただけます。
 ※ 費用は教材費、保険料が含まれるものがございます。



子どもヒップホップ (13日制)



7/1～9/30の毎週水曜日
 (8/12除く)
 午後5時～6時
 4,420円
 20人
 小学生

※水曜日開催に変わりました

日本棋院資格保持者が教える 小学生囲碁教室 (9日制)



7/5～9/20の毎週日曜日
 (8/16・23・30除く)
 午前10時～正午
 1,980円
 15人
 小学生

キッズ・ジュニアチア (10日制)



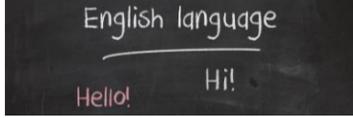
7/6～10/5の毎週月曜日
 (7/20、8/10・17、9/7除く)
 【キッズ】午後4時～4時50分
 【ジュニア】午後5時～5時50分
 各10,160円
 各15人
 【キッズ】5歳～小学2年生
 【ジュニア】小学3～5年生

基礎から学ぶ空手教室 (3日制)



7/1・8・15の毎週水曜日
 午後6時30分～7時30分
 300円
 20人
 5歳～小学生

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)



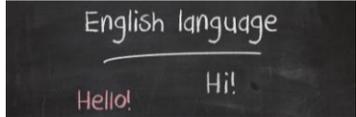
7/4・11・18いずれも土曜日
 (A) 午前10時～10時50分
 (B) 午前11時～11時50分
 各3,300円
 各10組
 (A) 1～3歳の子どもと保護者
 (B) 4～5歳の子どもと保護者

英語大好キッズになろう (6日制)



7/2・9・16、9/3・10・17(木)
 (A) 午前10時～10時50分
 (B) 午前11時10分～正午
 各4,860円
 各10組
 (A) 1歳6か月以下の子と母親
 (B) 1歳7か月～3歳の子と母親

ネイティブ講師と楽しもう 親子で英語教室 (3日制)



7/6・13・27いずれも月曜日
 午前10時～10時50分
 3,300円
 10組
 1～3歳の子どもと保護者

新型コロナウイルスに感染拡大に伴う 講座・イベント中止期間の延長について

施設利用停止期間が延長となり、5月31日(日)までの教室・イベントが中止となっています(5/1決定)。
 今月号に掲載している情報も今後の状況により中止、定員・時間などの諸条件を変更して運営していく可能性がございます。
 参加を予定しているお客様には大変申し訳ございませんが、ご理解とご協力をお願いいたします。

大人のための字の書き方 ひらがな連綿編 (4日制)



7/3～31の毎週金曜日
 (7/24除く)
 午前9時30分～11時
 2,640円
 12人
 16歳以上

入門太極拳 (12日制)



7/1～9/30の毎週水曜日
 (8/12除く)
 午後0時20分～1時20分
 5,400円
 20人
 16歳以上

大人からはじめる ピアノ教室A・B (10日制)



7/7～9/15の毎週火曜日
 (8/11除く)
 (A) 午後6時45分～7時45分
 (B) 午後8時～9時
 (A) 12,100円 (B) 12,320円
 各10人
 (A) 16歳以上
 (B) 16歳以上の両手で弾ける方

やさしいヨーガ (12日制)



7/7～9/29の毎週火曜日
 (9/22除く)
 午前10時30分～11時40分
 6,720円
 30人
 16歳以上の女性

心も身体もスッキリ爽快 ピラティスストレッチ (4日制)



7/3～31の毎週金曜日
 (7/24除く)
 午後8時～8時50分
 3,120円
 20人
 16歳以上

江北48式太極拳 (12日制)



7/1～9/30の毎週水曜日
 (8/12除く)
 午後1時30分～3時
 8,040円
 28人
 16歳以上で24式がわかる方

骨盤エクササイズ (11日制)



7/2～9/24の毎週木曜日
 (7/23、8/13除く)
 午後0時30分～1時30分
 6,160円
 20人
 16歳以上の女性

ガーデニングサロン in 江北



6/11・25、7/9・30の木曜日
 午前10時～11時
 無料
 10人
 どなたでも(※当日参加も可)
 (小学3年生までは保護者同伴)

個別相談で安心 FP(ファイナンシャルプランナー)相談会



7/12(日)・22(水)
 午前10時～11時
 無料
 各4人
 16歳以上

姿勢シャキッと教室



7/14(火)・28(火)
 午後0時30分～1時30分
 1回560円
 各20人
 16歳以上

身体を癒やして女子力UP ナイトピラティス (4日制)



7/3～31の毎週金曜日
 (7/24除く)
 午後7時～7時50分
 3,120円
 20人
 16歳以上の女性

みんなのポッチャ広場



7/17(金)
 午後3時30分～5時
 110円
 15人
 どなたでも
 (小学3年生までは保護者同伴)

雨の日の過ごし方

図書館には、おうち時間を過ごすヒントがたくさんあります。本を借りて、いつもとちょっとちがう6月を過ごしませんか。

1日～7日

おうちの中をきれいにしよう

『とことん収納』 本多 さおり/著 大和書房

『家事代行のプロが教える かしこいそうじ術』
家事代行サービス CaSy/著 学研プラス



おうちで過ごす時間が長い分、快適に過ごしたいもの。クリーンなおうち時間を提案します。

8日～15日

みんなでクッキング

『クッキングでわっくわく! 親子おやつ』 久保田 恵美/著 旭屋出版

『かんたん 15分! 火も包丁も使わない魔法のレシピ 1～3』
寺西 恵里子/作 汐文社

『こどもキッチン、はじめます。2歳からのとっておき台所しごと』
石井 由紀子/著 はまさき はるこ/絵 太郎次郎社エディタス

家族みんなで
おうちごはんを
作ってみませんか?

16日～23日

読書のおともに

『おいしい珈琲を自宅で淹れる本』 富田 佐奈栄/著 主婦の友社

『すごいメモ。』 小西 利行/著 かんき出版

『手作りできらくらくできる ブックカバーとノートカバーの作り方』
えかた けい/著 日貿出版社

読書の時間も
ちょっとした工夫で
最高の時間に!

24日～30日

大人の絵本

『の』 junaida/著 福音館書店

『くまとやまねこ』 湯本 香樹実/文 酒井 駒子/絵 河出書房新社

『おおきな木』 シェル・シルヴァスタイン/作 村上 春樹/訳 あすなる書房

絵本が子どもだけのものなんてもったいない! こんな素敵な絵本ありますよ!

江北・江南図書館の休館日 6/15(月)・30(火)

11ページのこたえ: ケチャップ

ちょこっと脳トレ クイズにチャレンジ

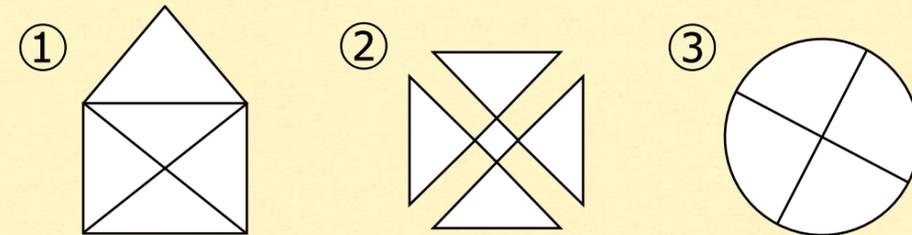
1 おさかなクイズ

線をつないで魚の名前をつくってみましょう!

例)まぐろ ①ほっけ ②あゆ ③かれい ④たい ⑤かつお
魚 魚 魚 魚 魚 魚
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
堅 周 花 有 葉 占

2 一筆書きクイズ

この中で1つだけ、一筆書きできないものはどれでしょう?



こたえは 11 ページにあります

2020

初の開催延期、皆で乗り越えよう!

今年開催されるはずだった東京 2020 大会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、残念ながら1年延期となりました。

近代オリンピックが始まってから、延期された大会は今回が初めてです。これまで中止となった大会は過去5大会あります。夏季では1916年ベルリン、1940年東京、1944年ロンドン。冬季では1940年札幌、1944年コルチナ・ダンペッツォ（イタリア）で、いずれも戦争が理由でした。

感染症との闘いは難しいですが、来年無事に開催できるように感染拡大防止を皆で頑張りましょう。

参考文献:『JOA オリンピック小事典 2020』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

本散歩 小説

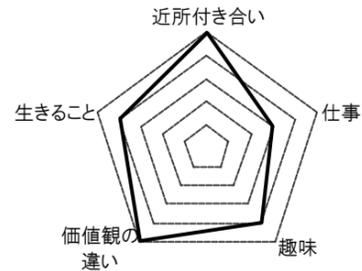


『待ち遠しい』

柴崎 友香/著 毎日新聞出版
2019年出版

住み心地のいい一軒家の離れで暮らす39歳の春子。実家を出て10年、ひとり暮らしに満足している。そこへ、母屋に住む高齢の大家が亡くなり、63歳の長女ゆかりが越してくる。裏手には、ゆかりの義理の姪である沙希も住んでいる。彼女は新婚の25歳だ。ゆかりが越してきたことをきっかけに、近所付き合いが始まるのだが…。

生きてきた時代や環境や考え方が異なる3人の関係がどう変化するのか、気になる一冊です。



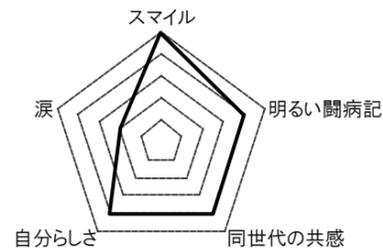
本散歩 Teens



『Keep your smile』

momo ちゃん/著 文芸社
2019年出版

17歳の時、脳出血で倒れたことで左半身がまひしてしまったmomoちゃん。突然、身体が思い通りに動かなくなってしまった状況でも悲観することなく、自然体で自分の身体と向き合います。momoちゃんが自分を受け入れ、進学に、恋に、SNSにどんなことにでも、ポジティブにチャレンジする姿には、読者の方が勇気づけられます。驚くほど前向きなmomoちゃんが見つけた、どんな時も笑顔でいるために大切なこととは？



『あめのひえんそく』

まつお りかこ/作 岩崎書店

あしたの えんそくのじゅんぴは ばっちり！こぐまのモンタは わくわくしながら ねむりました。

ところが つぎのひのあさ おてんきは あめ。えんそくは ちゅうしになってしまいました。かなしくておふとんのなかで ないているモンタに「えんそくにいくわよ」とおかあさんの こえがしました。

モンタとおかあさんは あめのなか どこにえんそくにいくのかな？



ほんさんぽ えほん

『がっこうかっぱのおひっこし』

山本 悦子/作 市居 みか/絵 童心社 低学年～

けいくんは 一年生になったけれど、ほいくえんから いっしょの子がいないから、まだ ともだちがいない。やすみじかんは いけに いくことにした。

でも いけを大きくするこうじで、コイやカエルも おひっこしすることになった。あしたから みんながドッジボールをするときは どこにしよう。けいくんがこまっていると あしにつかまってきたのは 手のひらにのるくらいの 小さなカッパだった。



本さんぽ よみもの

コミュニケーションどうしていますか？

なかなか自由に外出ができない時に皆さんは、どのようにコミュニケーションをとっていますか。テレビ、ラジオなどではリモート放送を行っています。私も何か電話以外で友人と話してみたいと思うのですが、画面に自分の顔が出ると思うと恥ずかしくて、オンライン飲み会のようなことができないでいました。友人から、LINEのグループで話す機能があることを教えてもらい、音声だけのお茶会をしてみました。1対1ではなく、3人以上で話している声が聞こえてくるのは、思ったよりも楽しかったです。これなら言葉を打つ速さとか関係なく気軽に友人と話そうと思えました。



図書館員徒然語り



この本をよんで、クイズにチャレンジ！



『ほげちゃん』
やぎ たみこ/作 偕成社

ほげちゃんが れいぞうこのなかから さがしていたものは なにかな？

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 TONTON 6月号

2020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/(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」

ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区