

TONTON

まなぶはたのしい。 2020
No.384



江北図書館「ストレッチタイム」
サクレポ「鹿浜クラブ」
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

秋は読書と運動を！ 江北図書館「ストレッチタイム」

ようやく過ごしやすい気候になり、秋の足音が聞こえてきました。秋の楽しみといえば「読書」や「スポーツ」を思い浮かべる方も多いと思います。江北図書館では、読書をしながらちょっとした運動ができる時間を設けています。

毎日正午から約2分間、音楽とアナウンスに合わせて首・肩・脚をほぐす運動を行い、イスに座ったままでも、全身を無理なくストレッチすることができます。

本を読んでいる途中に少し目を休めてストレッチをしてみると、意外と身体が固まっていたのを実感して、リフレッシュできます。

この秋も「おうち時間」を過ごす方が多いと思います。ぜひ読書も運動も気軽に楽しめる江北図書館をご利用ください。



その指に想いを込めよ！ おはじきサッカー体験記 @江北

第5節
真夏の強化練習

7月から体験会の再開を予定していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、9月まで延期となっていました。

担当のオオヤンは、体験会再開後の運営方法とスタッフの基礎スキルの向上について、頭を悩ませる日々を過ごしていましたが、夏のある朝にひらめきます。「体験会の練習を兼ねて、江北センタースタッフに向けた練習会を開催しよう！」と。そこで、8・9月の休館日に、技術向上のための強化練習を行いました。

1時間にわたり、基本的なルールの確認やパス回しのコツをスタッフに指導するオオヤン。大人数で行うおはじきサッカーの楽しさを再認識し、充実した時間を過ごすことができました。

体験会は1時間半となっており、初めての方でも分かりやすく説明します。あなたのご参加をお待ちしています！ ※開催日程は5ページをご覧ください。



(つづく)

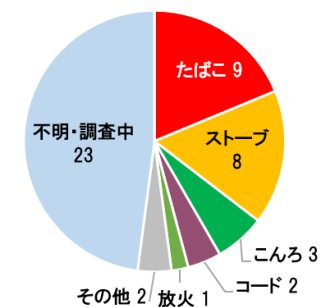
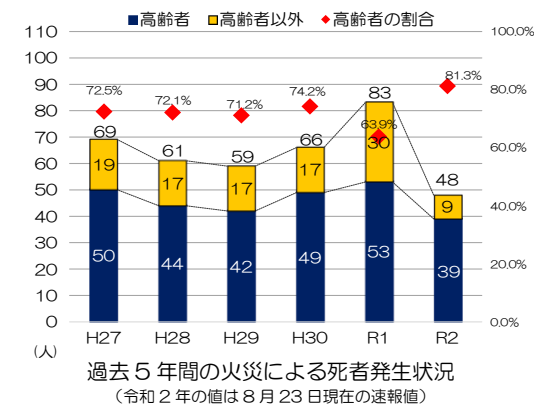


《秋の火災予防運動が始まります》 住宅火災・着衣着火に注意しましょう！

朝晩に肌寒さを感じるようになりましたが、これからの季節は火災に注意が必要です。

毎年住宅火災による死者は高齢者が多く、出火原因は「たばこ」「ストーブ」「こんろ」が上位を占めます。暖房器具を使用する際はまわりに可燃物を置かない等、十分に注意しましょう。

調理中に、こんろの火が服に燃え移る事例も多く発生しています。防火仕様のエプロン・アームカバーを使用するなどして、着衣着火を防ぎましょう。



住宅火災における出火原因状況(8月23日現在)

【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



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.94 「気軽に楽しめる生涯スポーツ」



〔写真〕鹿浜クラブ集合。会員同士親睦を深めながら、卓球を楽しんでいます。



〔写真〕会員にサーブを指導する後藤会長



〔写真〕豪快なスマッシュを決める会員

今月のサクレポは卓球サークル『鹿浜クラブ』です。

健康増進と個々の技術向上を目標にしているこのサークルは年2回大会を開催し、月1回は元全日本選手を招くなど、精力的に活動しています。

体育館に向かうと入口に近づくにつれてリズムカルなボールの音が聞こえてきました。

まずは会長にご挨拶をと思っていると、ちょうど会長がサーブの指導を行っているところでした。実力差は当然ありますが、個人の実力に合わせて行う指導には愛情を感じます。他の会員の方に目を移してみると試合形式の練習をしていました。素人の私にはラリーの攻防を目で追うのがやっとで、そこから繰り出されるスマッシュは圧巻です。

しばらく活動風景を見学していると、ほどなくして休憩時間となりました。

会員の皆さんに卓球を始めたきっかけをたずねてみると「いつまでも健康を維持したい」「新しいことを始めたかった」「体験した時にすごく楽しかった」と答えてくれました。それぞれのきっかけや思いが違えども、同じスポーツを通して知り合える関係はかけがえのないものだと感じました。

卓球は老若男女（ろうにやくなんによ）が楽しめるスポーツです。当サークルでは、体験参加をすることも可能ですので、お気軽にお越しください!

10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!

飲まない かけない 吸わない 健康マージャンサロン



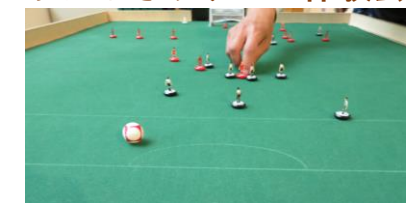
10/2・9・16・23・30 (金)
午後5時30分～9時
〔※午後5時より受付〕

1回 200円

各24人

上がり役のわかる16歳以上

おはじきサッカー体験会



10/11(日)・26(月)
午後3時～4時30分

無料

各4人

どなたでも

ビーズアクセサリ 手づくりサロン



10/9(金)・23(金)
午後3時～7時(入退室自由)

300円(1個作成につき)

各6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



10/10(土)
午後2時～3時

無料

10人

どなたでも

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う

講座・イベント開催及び中止対応の延長について

施設の利用条件により、定員や時間が変更になっている講座があります。

今後の状況によっては当月号に記載の講座も中止になる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。

団体 詳細

鹿浜クラブ(卓球)

入会金 / 無料

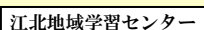
活動日 / 毎週月曜日

参加費 / 月1,000円(体験300円)

活動時間 / 午後0時30分～3時

9/26(土) まなぶは たのしい 受付開始講座一覧

申込み方法
(窓口・電話) 9/26 (土) 午前 9 時～午後 8 時
(インターネット) 9/26 (土) 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 
ご覧いただけます。 <https://tme-adachi.com/kohoku/>

※ 費用は教材費、保険料が含まれるものがございます。



子どもクラシックバレエ(6日制)



10/23～11/27 の毎週金曜日
午後 5 時～6 時

4,020 円

14 人

6 歳～小学 3 年生の女の子

基礎から学ぶ 空手教室 (3 日制)



11/4・11・18 いずれも水曜日
午後 6 時 30 分～7 時 30 分

300 円

10 人

5 歳～小学生

親子ヨガで 産後の骨盤をセルフケア



11/17(火)
午後 1 時～2 時

460 円

7 組

3 ヶ月～1 歳 5 ヶ月の子と母親

ネイティブ講師と楽しもう 親子で英語教室 (3 日制)



11/2・9・16 いずれも月曜日
午前 10 時～10 時 40 分

3,300 円

4 組

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)



11/7・14・21 いずれも土曜日
(A) 午前 10 時～10 時 40 分
(B) 午前 11 時～11 時 40 分

各 3,300 円

各 4 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

抱っこで変わる赤ちゃんママの姿勢



11/4(水)
午前 9 時 30 分～10 時 30 分

1,010 円

4 組

2 カ月～1 歳 6 カ月の子と母親

ママの骨盤ケア & 親子ふれあいタイム



11/11・18・25 の各水曜日
午前 9 時 30 分～10 時 30 分

1 回 1,010 円

各 4 組

あんよができる
11 カ月～2 歳の子と母親

ママの産後骨盤ケア & ベビーマッサージ



11/4・11・18・25 の各水曜日
午前 11 時 10 分～午後 0 時 10 分

1 回 1,320 円

各 4 組

2～10 カ月の子と母親

個別相談で安心 FP(ファイナンシャルプランナー)相談会



11/8(日)・25(水)
午前 10 時～11 時

無料

各 4 人

16 歳以上

大人のための字の書き方 漢字楷書編 (4 日制)



11/6～27 の毎週金曜日
午前 9 時 30 分～11 時

2,640 円

12 人

16 歳以上

いつまでも健康を維持 元気いきぎ体操 (8 日制)



11/6～12/25 の毎週金曜日
午後 1 時 30 分～3 時

3,600 円

35 人

おおむね 60 歳以上

心も体もスッキリ爽快 ピラティスストレッチ (4 日制)



11/6～27 の毎週金曜日
午後 8 時～8 時 50 分

3,120 円

14 人

16 歳以上

ヘルシーエクササイズ(7日制)



11/5～12/17 の毎週木曜日
午前 10 時～11 時 30 分

3,150 円

30 人

16 歳以上

はつらつ教室



10/8(木)・22(木)
午後 1 時 45 分～3 時 15 分

無料

(10/8) 13 人 (10/22) 12 人

おおむね 65 歳以上

姿勢シャキッと教室



11/10(火)・24(火)
午後 1 時～2 時

1 回 560 円

各 14 人

16 歳以上

心と体を癒やし女子力 UP ナイトピラティス (4 日制)



11/6～27 の毎週金曜日
午後 7 時～7 時 50 分

3,120 円

14 人

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 (8 日制)



11/6～12/25 の毎週金曜日
午後 1 時 30 分～2 時 30 分

3,600 円

14 人

16 歳以上の女性

ガーデニングサロン in 江北



11/12(木)・26(木)
午前 10 時～11 時

無料

各 10 人

どなたでも〔※当日参加可〕
(小学 3 年生までは保護者同伴)

みんなのボッチャ広場



11/20(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)

Event

あかちゃん向けイベントリニューアル！

お待たせしました！
10月よりあかちゃん向けイベントが始まります。
日程や場所が変更になっている事業もありますので、ご注意ください。

■からだあそびのおはなし会

【日 時】毎月第2金曜日

午前11時～11時30分

【場 所】江北センター1階 レクホール

【申 込】不要 【定員】先着6組

【持ち物】飲み物・動きやすい服装



■ぴよぴよおはなしライブ

【日 時】毎月第4金曜日

午前11時～11時20分

【場 所】江北センター 1階レクホール

【申 込】不要 【定員】先着6組



■あかちゃんタイム

お子さま連れでも安心して図書館を
ご利用いただける時間帯です。

【日 時】毎週金曜日 午前10時～正午

【場 所】江北図書館児童コーナー



Event

10/20 (火)

11/14 (土)

としよかん探検すごろくに挑戦しよう！

江北図書館の児童コーナーが巨大なすごろくに变身！
クイズに答えながらマスを進み、お気に入りの
1冊を見つけよう！
【対 象】小学生



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントが変更・中止になることがあります。

江北図書館の休館日 10/19(月)・30(金)

Event

かえってきた！読書 de ビンゴ！

10/20 (火)

11/24 (火)

10/27～11/9 は秋の読書週間です。
江南図書館では、あの人気イベントを開催！
子ども大人も本を読んで、
ビンゴにチャレンジしませんか！
ビンゴした方には、すてきなプレゼント！
【対 象】どなたでも



Event

江南限定ミッション！読書通帳をコンプリートせよ！

10/1 (木)

3/30 (火)

図書館で本を借りて、読書通帳に読書の
記録をつけよう！江南図書館で期間までに
50冊コンプリートすると、いいことがある
かも！！読書通帳は図書館のカウンターで
配布しています！

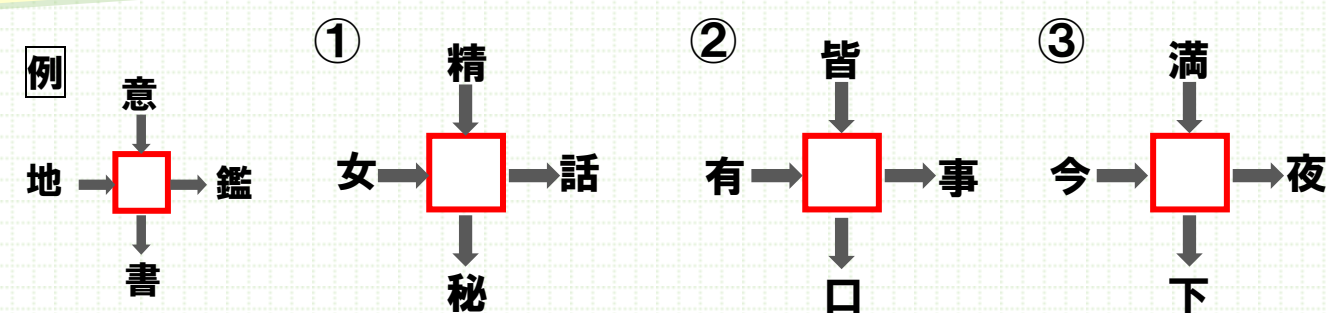


※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントが変更・中止になることがあります。

江南コミュニティ図書館の休館日 10/19(月)・30(金)

【脳トレ】熟語チャレンジ

空欄に当てはまる漢字1つ入れて、熟語を4つ作ってみましょう



① ② ③ の答えを並べると、ある言葉になるよ！

参考文献：『旺文社 漢和辞典 第五版』 赤塚 忠・阿部 吉雄・遠藤 哲夫・小和田 顯/編 旺文社



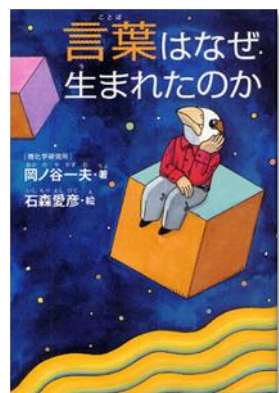
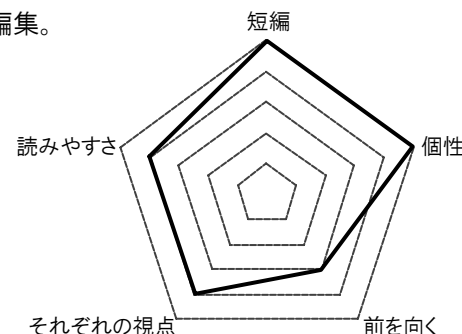
『おまじない』

西加奈子/著 筑摩書房
2018年出版

しばらくの間、大学教授であるおじいちゃまが私の家に住むことになった。ママはおじいちゃまのことを気遣う完璧な娘だが、私は上品すぎる佇まいに少し身構えてしまう。

あるとき、「ひとりになりたい」というつぶやきをおじいちゃまに聞かれてしまう。ところが、おじいちゃまから思いがけない提案があり、私の気持ちは急に楽になった。

『孫係』ほか全8編の短編集。

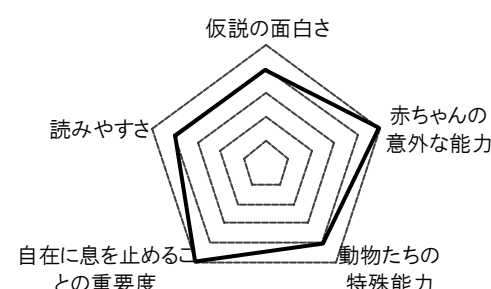


『言葉はなぜ生まれたのか』

岡ノ谷一夫/著 石森愛彦/絵 文藝春秋
2010年出版

なぜ人間は言葉を使うようになったのでしょうか？頭のいいチンパンジーでさえ、言葉を使う能力がないのはなぜでしょうか？

著者は言葉の起源を探るため、人間の言葉の特徴をもつ生物の様々な鳴き声を検証していきます。鳴き声に意味を持つデグー、歌文法を持つジュウシマツ、上下関係で鳴き声を変えるハダカデバネズミ。そして泣き声で親をコントロールする赤ん坊。仮説と実証を積み重ねていくうちに見えてきたのは、ヒトの祖先の姿でした。



『ネコツメのよる』

町田 尚子/作 WAVE出版

ネコだけが知っている ネコツメのよる。ネコのツメのような みかづきの よるの ことです。

そのよる、あっちからも こっちからも まちじゅうのねこが あつまり、そのときを まっています。よぞらをおおたくもが かぜにながされ、ついに ツメがあらわれました。

「こんやのツメは いいツメですね」

ネコのツメのような みかづきが きれいなよるは、ネコたちがあつまって ながめているかもしれません。



ほんさんぽえほん

『シロクマが家にやってきた！』

マリア・ファラー/作 ダニエル・リエリー/絵 杉本 詠美/訳
あかね書房 高学年～

ぼくは、障がいをもっている弟のリアムが、いつも、みんなに優先されているのが気に入らない。大好きなサッカーのテレビを見るのも、リアムがいると音を出して見られないんだ。なぜならリアムは、大きな音を聞くことでパニックをおこしてしまうから。とうとうぼくは家出をすることにした。ところが家を出ようとしたら、家の前にシロクマがいたんだ。さて、シロクマはどこからきたのかな。

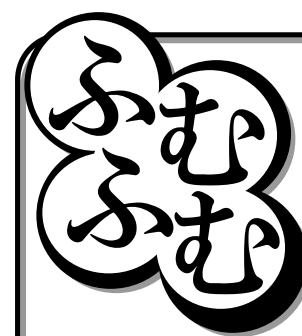


本さんぽよみもの

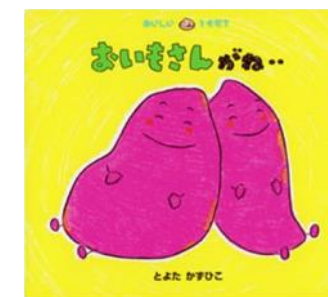
おうちで手軽に

自粛生活がまだ続っていますが、おうち生活は慣れてきましたか？私はホットケーキミックスを使ったり、家にある材料を混ぜて焼いたりするだけの簡単のできるおかしをよく作っています。バターの分量を変えたり材料を追加したりして自分流にアレンジしています。バナナケーキを作ったとき、輪切りにしたバナナを生地の上に飾って焼いたら黒く変色して、お世辞にもおいしそうとは言えない見た目になってしまいました。でも家族は喜んでくれるので、アレンジはほどほどにしてまた挑戦したいです。

参考：『はかりいらずの混ぜて焼くだけおやつ』飯塚 有紀子/著 KADOKAWA



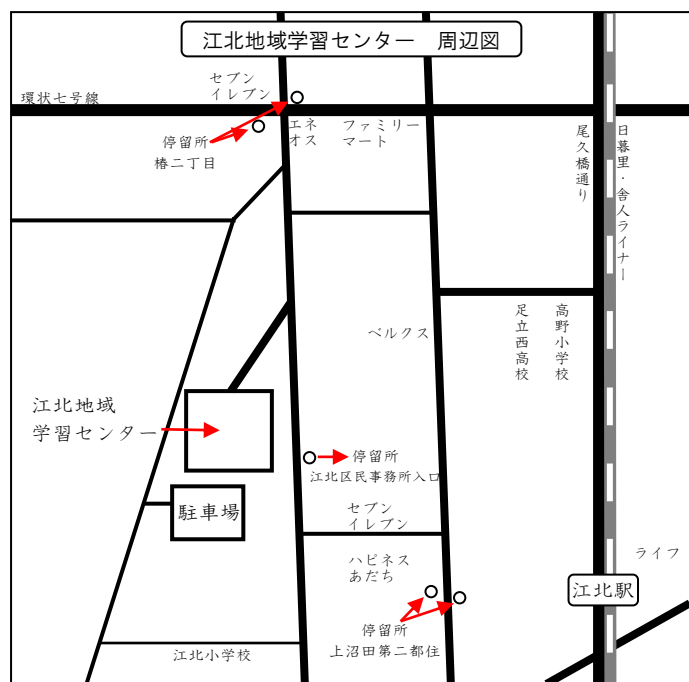
この本をよんで、
クイズにチャレンジ！



『おいもさんがね・・・』
とよた かずひこ/さく・え 童心社

おちばのなかで あったまった おいもさんは、なにに なったのかな？

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 10月号

2020 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／(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