

# TONTON

まなぶはたのしい。

2021

3

No.389



春満喫ウォーキング  
サクレボ「a.s.r」  
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

運動、花見、お弁当、染物体験が楽しめます

## 春満喫ウォーキング 桜の染物体験・有機野菜ランチ

江北地域学習センターでは、一日春を満喫できるウォーキング講座を開催します。

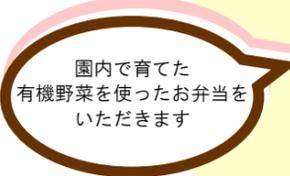
ノルディックウォーキングで荒川土手を歩き、都市農業公園まで往復します。

この春こそお花見をしたいと思っている方や、楽しみながら体も動かしたいという方は、参加してみたいはいかがでしょうか。

- 4/16(金)  
(雨天の場合は4/20(火))  
午前10時～午後2時30分
- 1,650円
- 8人
- 16歳以上
- 2月26日(金)  
午前9時より受付開始

### スケジュール

- 9:45 江北センター集合
- 10:00 江北センター出発  
近隣公園にて準備運動  
ノルディックウォーキング講習
- 10:30 ウォーキング開始  
都市農業公園スタッフと合流
- 12:00 都市農業公園到着  
芝生広場にて昼食休憩
- 12:45 桜の染物体験
- 13:45 都市農業公園出発  
江北センター近隣公園にて  
整理体操
- 14:30 江北センター到着



※当日の天候・参加者の体調等により、内容が変更となる場合がございます

【表紙】「春を見つけた！」フォトクラブ・写留団P.C.C 撮影

おいしく食べていつまでも健康に！

## 男性のための若返りの秘けつをお教えします

歳を重ねると、年代ごとに健康への悩みが出てきます。その悩みの多くは「食事」で改善できることをご存じでしょうか。

江北地域学習センターでは、男性限定で「健康」や「若返り」をテーマとした講座を開催します。

管理栄養士の資格をもつ講師が、それぞれの健康の悩みに質問形式で答えます。また、若々しい体を保つために効果的な食材やレシピをアドバイスします。この機会にぜひご参加ください。

### 食で学ぶ 男性のための若返り座談会

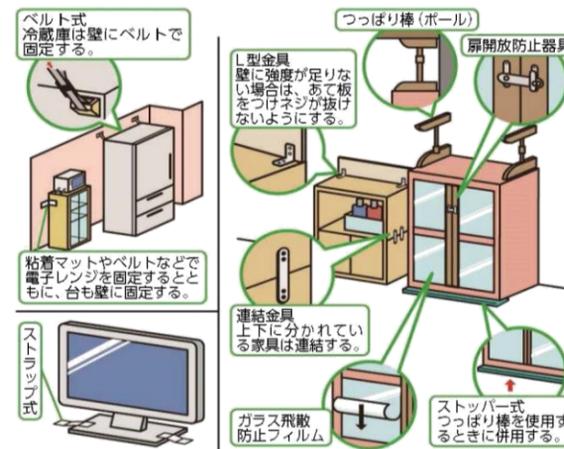
- 3/28(日)  
午前10時～11時30分
- 100円
- 12人
- おおむね40～70歳の男性
- 2月26日(金)  
午前9時より受付開始



## 消防 NEWS <<地震へ備えよう！>> 家具の転倒・落下・移動の防止対策

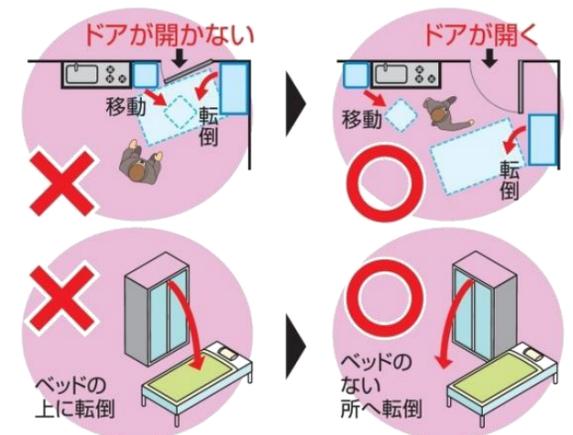
3月は引っ越しや模様替えなどで家具を動かすことが多い季節です。家具を動かすときは、転倒・落下・移動防止対策を行うチャンスです。対策をして、地震発生時のけがや火災や避難の際の障がいとなることを防ぎましょう。

### 【防止対策の例】



※家具転倒防止器具は、ホームセンターや量販店などで販売しています。  
※壁にキズをつけずに、取り付けられる器具もあります。

### 【安全な家具の配置例】



【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



(QRコードからも検索できます)



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.97 「新たな仲間がたくさんできました」



〔写真〕バスケットボールを通じて出会いました!



〔写真〕男女で楽しくバスケットボール



〔写真〕お子さま連れでも大歓迎です

今月は「a・s・r」をサクレポします。

このサークルでは20～50代の男女が、バスケットボールを中心にスポーツ全般を楽しんでいます。技術向上というよりも、参加者同士の親睦を中心に活動しています。

取材時は男女混合で試合をしていました。さまざまな年代の会員が、皆で楽しそうにプレーしていて、オオヤンも思わず一緒に活動してみたくなりました。

「不定期で土・日曜日に活動しています。家族の運動不足解消のためサークルを立ち上げましたが、今ではたくさんの仲間にも恵まれ、バスケットボールを楽しんでいます!」と代表の佐藤さん。

未経験の方や初心者の方が楽しく参加でき、月会費制ではないので、定期的に参加ができない方にもおすすめです。ちょっとスポーツをしたい、社会人で土日しか休みがない、子育てでスポーツをするきっかけが持てない。こんな方はぜひ一度参加してみてください。

※活動風景の動画を配信しています!  
Facebook・センターHPより、ご覧ください。



ホームページ



フェイスブック

### 団体 詳細

**a・s・r (エー・エス・アール)**

入会金 / 無料      参加費 / 1回300円  
活動日 / 不定日(土・日曜日)      活動時間 / 午前9時～正午

## 3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**



3/5・12・19・26 の各金曜日  
午後5時30分～8時30分  
〔※午後5時より受付〕  
1回200円  
各12人  
上がり役のわかる16歳以上

はじいて遊ぼう  
**おはじきサッカー体験会**



3/14(日)・22(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**



3/12(金)・26(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1～3年生は保護者同伴)

ロビーコンサート  
**ミュージックベルコンサート**



3/6(土)  
午前10時30分～11時  
無料  
15人  
どなたでも

ミュージックベル体験サロン



3/13(土)  
午後2時～3時  
無料  
10人  
どなたでも

ロビーコンサート  
**フルートコンサート**



3/13(土)  
午前10時30分～11時  
無料  
15人  
どなたでも

**将棋サロン**



3/5(金)・19(金)  
午後0時30分～4時30分  
〔※午後0時20分より受付〕  
200円  
9人  
小学生以上

強者歓迎  
**江北囲碁道場**



3/6(土)・20(土)  
午後3時～4時30分  
〔※午後2時50分より受付〕  
無料  
各10人  
小学生以上の経験者

みんな集まれ! 楽しく歌おう  
**童謡唱歌サロン**



4/12(月)・26(月)  
午後1時30分～3時  
〔※午後1時より受付〕  
1回550円  
各15人  
16歳以上

今後の状況によっては、当月号に記載の講座は変更や中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。

📅 日時    💰 費用    👥 定員    👤 対象

# 2/26(金) 受付開始講座一覧



**申し込み方法**  
 (窓口・電話) 2/26(金) 午前9時～午後8時  
 (インターネット) 2/26(金) 午後1時より受付開始

センターホームページでも <https://tme-adachi.com/kohoku/> 検索  
 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 クラシックバレエ (5日制)



4/2～30の毎週金曜日  
 午後5時～6時  
 3,350円  
 14人  
 6歳～小学3年生の女の子

## 日本棋院資格保持者が教える 小学生囲碁教室 (6日制)



4/4・11、5/9・23、6/6・27  
 いずれも日曜日  
 午前10時～正午  
 1,320円  
 10人  
 小学生

## 英語大好きキッズになろう(6日制)



4/15・22、5/6・20、6/3・17  
 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  
 各4,860円  
 各4組  
 (A)1歳6カ月以下の子と親  
 (B)1歳7カ月～3歳の子と親

## ママの産後骨盤ケア& ベビーマッサージ



4/7～28の毎週水曜日  
 午前11時～午後0時15分  
 1回1,320円  
 各4組  
 2～10カ月の子と母親

## 抱っこで変わる赤ちゃん&MAMAの姿勢



4/7(水)  
 午前9時50分～10時50分  
 1,010円  
 4組  
 2カ月～1歳6カ月の子と母親

## 親子ヨガで産後の骨盤をセルフケア



4/6(火)・20(火)  
 午後1時～2時  
 1回460円  
 各7組  
 3カ月～1歳5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



4/11(日)・28(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 ひらがな楷書編編 (4日制)



4/2～30の毎週金曜日  
 (4/16を除く)  
 午前9時30分～11時  
 2,640円  
 12人  
 16歳以上

## 大人からはじめる ピアノ教室 (10日制)



4/13～6/22の毎週火曜日  
 (5/4を除く)  
 (A)午後6時45分～7時45分  
 (B)午後8時～9時  
 11,880円  
 各10人  
 (A)16歳以上  
 (B)16歳以上の両手で弾ける方

## 姿勢シャキッと教室



4/13(火)・27(火)  
 午後1時～2時  
 1回560円  
 各14人  
 16歳以上

## いつまでも健康を維持 元気いきいき体操 (9日制)



4/2～5/28の毎週金曜日  
 午後1時30分～3時  
 4,050円  
 40人  
 おおむね60歳以上

## 心と体を癒やし女子力UP ナイトピラティス (5日制)



4/2～30の毎週金曜日  
 午後7時～7時50分  
 3,900円  
 20人  
 16歳以上の女性

## ガーデニングサロン in 江北



4/8(木)・22(木)  
 午前10時～11時  
 無料  
 各10人  
 どなたでも〔※当日参加可〕  
 (小学1～3年生は保護者同伴)

## 入門太極拳 (12日制)



4/7～6/30の毎週水曜日  
 (5/5を除く)  
 午後0時20分～1時20分  
 5,400円  
 14人  
 16歳以上

## 江北48式太極拳 (各6日制)



(A)4/7・21、5/12・26、6/9・23  
 (B)4/14・28、5/19、6/2・16・30  
 いずれも水曜日  
 午後1時30分～3時  
 各4,020円  
 各14人  
 16歳以上の24式が分かる方

## 骨盤の歪みや腰痛を改善 優しいベリーダンス (9日制)



4/2～5/28の毎週金曜日  
 午後1時30分～2時30分  
 4,050円  
 20人  
 16歳以上の女性

## みんなのポッチャ広場



4/16(金)  
 午後3時30分～5時  
 110円  
 15人  
 どなたでも  
 (小学1～3年生は保護者同伴)

## 心も体もスッキリ爽快 ピラティスストレッチ (5日制)



4/2～30の毎週金曜日  
 午後8時～8時50分  
 3,900円  
 20人  
 16歳以上

## やさしいヨーガ (各12日制)



4/6～6/29の毎週火曜日  
 (5/4を除く)  
 (A)午前10時～11時  
 (B)午前11時15分～午後0時15分  
 各6,720円  
 各14人  
 16歳以上の女性

## 体幹ピラティス (各3日制)



(A)4/14・28、5/19  
 (B)4/21、5/12・26  
 いずれも水曜日  
 午後3時30分～4時30分  
 各1,350円  
 各10人  
 16歳以上の女性

## 江北おもちゃの病院



4/22(木)  
 午後1時～4時  
 [※午後3時30分受付終了]  
 無料  
 ※部品代がかかる場合あり  
 どなたでも〔※当日参加可〕  
 (小学1～3年生は保護者同伴)

## Pick Up

2/1 (月) ~ 3/30 (火)

## おうちで読み聞かせ特集

足立区立中央図書館から「あだち絵本シアター」(絵本の読み語り動画)をYoutubeで配信中です。江北図書館・江南コミュニティ図書館ではおうちで絵本を読むための特設コーナーを設けています。おうち時間の参考にご活用ください!

### 【特設コーナーの展示内容】

- ・絵本『いっしょにするよ』デジタル画
- ・読み語りのプロ「聞かせ屋。けいたろう」さん 絵本の作者・編集者のコメント
- ・読み語り向けの絵本
- ・ぬりえ配布

読み語り動画 vol.1  
はじめて絵本の選び方



『いっしょにするよ』  
風木 一人/さく  
たかしま てつを/え  
KADOKAWA

読み語り動画 vol.2  
絵本でスキンシップ



『なでなでなで』  
にへい たもつ/さく  
わたなべ さとこ/え  
KADOKAWA

## Event 春のちびっこ1日図書館員

図書館のお仕事にチャレンジしてみよう!  
エプロンをつけてカウンター体験や本のフィルムかけをするよ!



### 江北図書館

【日時】3/26 (金)・3/29 (月)  
午後2時~4時15分  
【対象】新小学校4年生~6年生  
【定員】各日先着2名(はじめての人優先)  
【申込】3/1 (月)午前9時より事前受付  
江北図書館カウンターまたは電話  
TEL 03 (3890) 4488

### 江南コミュニティ図書館

【日時】3/26 (金)  
午後1時~3時  
【対象】新小学校4年生~6年生  
【定員】先着2名(はじめての人優先)  
【申込】3/1 (月)午前9時より事前受付  
江南図書館カウンターまたは電話  
TEL 03 (3913) 0460

## Pick up

## 令和3年度から新しく入る雑誌

令和3年4月号から、新しい雑誌が加わります。ご利用をお待ちしています。

『宇宙(そら)のとびら』児童向け科学雑誌  
年4回発行寄贈雑誌



## Event

3/17 (水)

## 健康になる音読講座 声に出して名作を読んでみよう

声を出して物語を読むと脳と体が活性化します。  
名作を音読して認知症予防、体力作りをしませんか?

【日時】3/17(水) 午前10時30分~11時30分  
【場所】江南住区センター 大広間  
【対象】おおむね60歳以上の方  
【定員】先着20名  
【申込】事前申込 受付中  
図書館窓口または電話 (03-3913-0460)



江北図書館・江南コミュニティ図書館の休館日 3/15(月)・31(水)

※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。

## クイズ 日本語に置き換えてみよう

よく聞くけれど意味が曖昧な「カタカナ語」。  
□の中にはどんな漢字が入るでしょう?

- ①エビデンス ... □証結果の書類 (コロナ関連のニュースで聞く機会が増えました)
- ②エモーショナル ... □情が動かされる (「エモい」は流行語になりましたね)
- ③フェーズ ... □階 (「次のフェーズに移る」など、計画全体の進行度に対して使われます)
- ④コンテンツ ... 情報の□身 (映画・音楽・ゲームなどひとまとまりの情報そのもの)
- ⑤アーカイブ ... □録保存 (スマホなどでこの機能を使いこなせば仕事力アップ!)

参考文献:『それっ!日本語で言え!』カタカナ語研究会議/監修 秀和システム

本散歩 小説

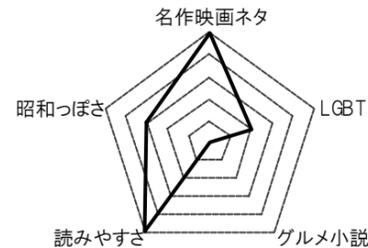


『かきあげ家族』

中島 たい子/著 光文社  
2020 年出版

中井戸八郎はスランプ中のコメディ老映画監督。ある日、自身が保管していた世界的映画監督の遺稿がネットオークションに出品されていたことを知る。八郎は家族を疑い、今まで家族と向き合ってきたことを初めて自覚する。元女優で復帰を目論む妻、退職して家族を置いてきた長男、20年近く引き籠っている次男、離婚して戻った長女と不登校の孫。この中で誰が犯人なのか。

個性豊かな登場人物が織り成す、笑いと感動の家族の物語。



本散歩 Teens

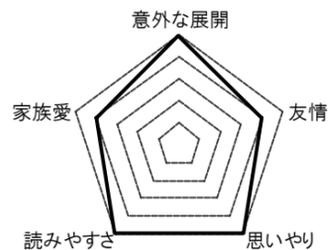


『団地のコトリ』

八束 澄子/著 ポプラ社  
2020 年出版

中学3年生の美月は、幼いころに父を亡くし、母と二人で団地に住んでいる。ある日、飼っているインコのピーコが逃げ出してしまい、下の階に住む柴田のじいちゃんに助けを求める。すると、一人暮らしのはずのじいちゃんの部屋の中から女の子の視線を感じ、目が合ってしまう。

突然、身の回りで思いもしないできごとが起きたら、どうしますか？ 意外な展開に目が離せない一冊です。



『すっぴこぞう！ーおばけかいどう おつかいどうちゅうー』

大島 妙子/作 小学館



ほんさんぽ えほん

あしが はやくて きは やさしい すっぴこぞうのとびのすけは、おとつあんと おつかさんと いっしょにくらしています。あるひ、おとつあんが やまいでねこんでしまいますが、くすりが ちっとも ききません。とびのすけは、おとつあんを なおす くすりをもたらすため、おばけのくにの くすりやに いくことになりました。こわい きもちを ふりはらい、おばけのくにに たどりついた とびのすけにおこったこととは？

『防災室の日曜日 カラスてんぐととうめい人間』

村上 しいこ/作 田中 六大/絵 講談社 中学年～



本さんぽ よみもの

だれもない日曜日の学校では、いろいろなことがおこっています。

せんねん町のまんねん小学校にある防災室（ぼうさいしつ）の板チョコの、しょうみぎげんは今日までです。だれかに食べてもらいたいという板チョコのねがいをかかなえるため、ペットボトルやヘルメットたち防災室のなかまと、だがしやさんへむかいます。

「日曜日」シリーズの新しい本です。

国語辞典の例文はおもしろい

私は、よくラジオを聴きます。先日、ラジオで国語辞典の例文について話していました。長年、「ラジオ」という単語の例文は「最近のラジオはおもしろくない」でした。ところが2020年に出版された第8版で「ラジオから得られる情報は多い」に変更され喜んでくれるとの内容でした。ちなみに「テレビ」の例文は「テレビのチャンネル権を争う」とありました。今では、チャンネル争いなんてなかなか無いなと思い、懐かしくなりました。たまには、インターネット検索するだけではなく、国語辞典で例文を読んでみるのもおもしろいです。

参考文献：「新明解国語辞典第7版」「新明解国語辞典第8版」三省堂



さくらんぼ かふえ 図書館員徒然語り



この本をよんで、クイズにチャレンジ！

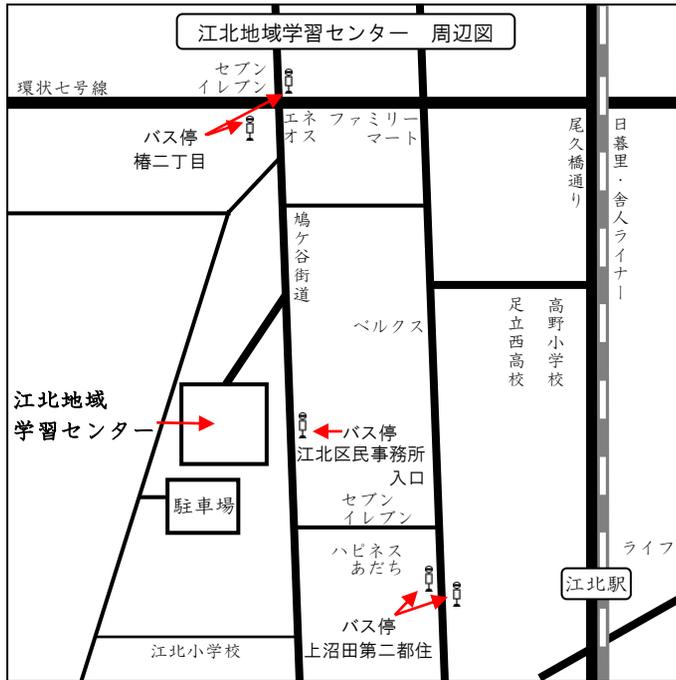


『でんしゃにのって』

とよた かずひこ/著 アリス館

うららちゃんが おとしたきつぷをひろったのは だれかな？

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「樫二丁目」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 3月号



2021年3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