

TONTON

まなぶはたのしい。

2021
8
No.394



今年もやります！「ちょい」キャンペーン！
サクレポ「江北空手サークル（韓道場）」
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

今年もやります！「ちょい」キャンペーン！



昨年、江北地域学習センターを含む区内で実施していた「ちょいキャンペーン」に、江南図書館などの新たな施設も加わり、開催が決定しました。子育てや仕事に追われるパパやママが「スポーツ」「読書」「文化芸術」を軸に、別の分野の要素を楽しめるプログラムを開催します。今年も「ちょいキャンペーン」に参加して、心のゆとり・豊かさを「ちょい」足ししましょう！

キャンペーン強化期間 8/1～12/28

- ① LINE で江北・江南とちょい友登録！**お得なイベント情報が届きます！**
- ② 来場してちょい友登録＆アンケート回答で**足立区グッズ**をプレゼント！



江北センター・図書館
Kohoku Center & Library



LINE（江北）



ちょいスポ（読書・文化芸術→スポーツ）

大きな絵本＆親子体操

絵本などの読み語りのあと、ママが家事をしながらできる運動や、幼児になじみのある音楽で体操をします。お子さんと楽しみながら体を動かしましょう。



からだあそびのおはなし会

からだ遊びをテーマにした絵本を読み語り、親子で一緒にポーズをとったり動物になりきったりして遊びます。音楽に合わせてママの体をほぐすストレッチや体操もします。



ちょいカル（読書・スポーツ→文化芸術）

「遊べる工作広場」～親子で楽しむ紙ヒコーキ作り～

親子で一緒に制作して、作品で遊べる広場です。子どもはパパに負けない作品作り、パパは大人が作る質の高さを自慢しましょう。

ちょこっとカルチャー体験会

図書館の本を参考にしながら、簡単な工作ができます。うちわやハロウィン飾りなど、季節に合った工作をパパと一緒に楽しみましょう。



ちょい読み（スポーツ・文化芸術→読書）

親子ヨガで産後の骨盤をセルフケア（ブックトーク付き）

赤ちゃんと一緒にできるヨガです。子育て中のママにおすすめの本の紹介もあり、講座終了後は、その場ですぐ本が借りられます。



ビーズアクセサリ手作りサロン（おすすめ本紹介付き）

色や形、素材など好きなビーズを選んで、お気に入りのアクセサリを作ります。第4金曜日は、講師からおすすめ本の紹介もあり、興味がわいたらその場ですぐ本が借りられます！



江北センター・図書館のイベントの詳細はミニコミP5～8をご覧ください！

ちょいスポ（読書・文化芸術→スポーツ）

ママはちょいトレおはなし会

手遊びやからだ遊びを交えた0～3歳向けのおはなし会です。親子で無理なく楽しくおはなし会と体遊びが楽しめます。ヨガの動きを取り入れた体験や骨盤のゆがみを整えるストレッチの回もあります。

ヨガ体験でシェイプアップトレーニング

ヨガで全身を引き締めるトレーニングをプラスしたプログラムが体験できます。講師が丁寧に指導するので、初めてのカタも安心です。女性限定の講座です。



LINE（江南）

江南図書館
Konan Library

ちょいカル（読書・スポーツ→文化芸術）

親子で工作会

ペットボトルキャップでかわいいミニチュアのスイーツを作ります。リボンやフェルトなど身近なアイテムで自分だけのミニチュアを作りましょう。



ぷちカル工作体験会

図書館にきたついでに簡単な工作ができます。割りばし鉄砲や段ボールハウスなどのおもちゃを作り、子どもといっしょに遊んでください。



パパと子どもの生け花時間 ～ママに休日をプレゼント～

パパとお子さんと簡単な生け花作品を作ります。作品作りをしている間の時間とお花をママにプレゼントしませんか。



江南図書館の夏のイベントの詳細はミニコミP9の図書館お知らせページをご覧ください！



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.102 「心身ともに強い人間を育てます」



江北空手サークルです。空手で心・技・体を鍛えよう!



4人で旋風脚



新たな技を練習だ!

今月のサクレポは『江北空手サークル』です。
このサークルは、4歳から小学6年生までの会
員が活動しています。

指導者の韓光勝（かんてるかつ）さんは、今ま
でに1,000人以上を指導しており、全国大会優勝
選手や世界チャンピオンを輩出しています。

その実績や指導が口コミで広がり、他県から越
境して稽古に来る方もいるそうです。

会場では、子どもたちが真剣なまなざしで、先
生話を聞いていました。先生のかけ声とともに
新たな技や組手練習が始まると、子どもとは思え
ないほどの迫力です。ついつい、取材を忘れて活
動に見入ってしまいました。

空手は単に勝ち負けを目的とするのではなく、
日ごろの厳しい鍛錬を通じて、礼儀、集中力、気
力、体力の向上を図り、心身ともに強い人間を育
てます。護身術としてもおすすめです。ぜひ、江
北空手サークル（韓道場）の門をたたいてみてく
ださい。

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



ユーチューブ



フェイスブック



ホームページ

団体 詳細

江北空手サークル（韓道場）

入会金 / 0円

活動日 / 毎週水曜日

月会費 / 5,000円

活動時間 / 午後6時30分～7時30分



8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!

「遊べる工作広場」
～親子で楽しむ紙ヒコーキ作り～



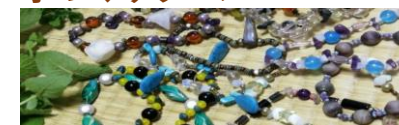
8/15(日)
午前10時～正午
無料
7組
子どもと父親（保護者・ご家族）

大きな絵本&親子体操



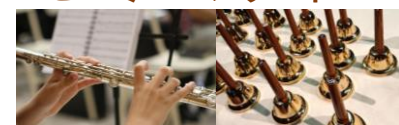
8/8(日)・22(日)
午前11時～11時20分
無料
6組
幼児と母親（保護者・ご家族）

ビーズアクセサリー
手づくりサロン



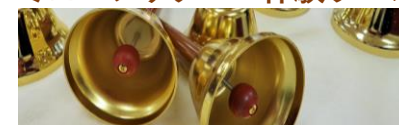
8/13(金)・27(金)
午後3時～7時（入退室自由）
300円（1個作成につき）
各6人
小学生以上の方
（小学1～3年生は保護者同伴）

ロビーミニコンサート



〔フルート〕8/14(土)
〔ミュージックベル〕8/7(土)
午前10時30分～11時
無料
各15人
どなたでも

ミュージックベル体験サロン



8/14(土)
午後2時～3時
無料
10人
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



8/6・13・20・27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16人
上がり役のわかる16歳以上

将棋サロン



8/6(金)・20(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9人
小学生以上

みんな集まれ! 楽しく歌おう
懐メロと童謡サロン



8/23(月)
午後1時30分～3時
〔※午後1時より受付〕
550円
14人
16歳以上

はじいて遊ぼう
おはじきサッカー体験会



8/8(日)・23(月)
午後3時～4時30分
無料
各4人
どなたでも

ちよい

アイコンについては、2～3ページをご覧ください!

日時 費用 定員 対象

※費用は教材費、保険料が含まれるものがございます。
※今後の状況によっては、当月号に掲載の講座は変更や中止となる
場合がございます。あらかじめご了承ください。

7/26(月) 受付開始講座一覧



(窓口・電話) 午前9時～午後8時
(インターネット) 午後1時より受付開始

センターホームページでも
ご覧いただけます。



<https://tme-adachi.com/kohoku/>

子ども クラシックバレエ (4日制)



9/3～24 の毎週金曜日
午後5時～6時
2,680 円
14 人
6 歳～小学3年生の女の子

こども体操 体力づくり編 (8日制)



9/2～10/14 の毎週木曜日
(9/23 を除く)
午後4時40分～5時40分
2,040 円
30 人 ※保護者の見学不可
小学生

ちびっこ体操 体力づくり編 (8日制)



9/2～10/14 の毎週木曜日
(9/23 を除く)
午後3時30分～4時30分
2,040 円
20 人 ※保護者の見学不可
4 歳～就学前の子

荒川が氾濫したらどうなる？ 家族の防災リストを作ろう



9/4(土)
午後1時～2時30分
無料
10 組
小学生以上の子どもと保護者

くつ選びのための足育あそび



9/17(金)
午前9時50分～10時50分
1,100 円
4 組
あんよができる11カ月～2歳
の子どもと母親

パパの抱っことベビーマッサージ



9/18(土)
午後2時～3時
1,320 円
4 組
2～10 ヶ月の子どもと父親

ママの産後骨盤ケア & ベビーマッサージ



9/3・10・17・24 の各金曜日
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

親子ヨガで 産後の骨盤をセルフケア



9/7(火)
午後1時～2時
460 円
7 組
3 カ月～1 歳 5 カ月の子と母親

親子トランポリン (8日制)



9/17～11/26 の毎週金曜日
(9/24・10/1・15 を除く)
午後3時15分～4時15分
6,960 円
15 組
2 歳～就学前の子と親

抱っこで変わる赤ちゃん和妈妈の姿勢



9/3(金)
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

いつまでも健康を維持 元気いきいき体操 (8日制)



9/3～10/29 の毎週金曜日
(10/22 を除く)
午後1時30分～3時
3,600 円
30 人
おおむね 60 歳以上

ヘルシーエクササイズ(8日制)



9/2～10/28 の毎週木曜日
(9/23 を除く)
午前10時～11時30分
3,600 円
30 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)



9/3～24 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

個別相談で安心

FP(ファイナンシャルプランナー)相談会



9/12(日)・22(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 筆ペンひらがな編 (4日制)



9/3～27 の毎週金曜日
午前9時30分～11時
2,640 円
12 人
16 歳以上

飾って育て食べられる

ハーブと秋のお花のアレンジメント



9/6(月)
午前10時30分～正午
2,450 円
12 人
16 歳以上

ガーデニングサロン in 江北



9/9(木)・30(木)
午前10時～11時
無料
各 10 人
どなたでも〔※当日参加も可〕
(小学1～3年生は保護者同伴)

音読広場 図書館で脳トレしよう



9/7(火)
午後2時～3時
無料
10 人
おおむね 60 歳以上

姿勢シャキッと教室



9/14(火)・28(火)
午後1時～2時
1 回 560 円
各 14 人
16 歳以上

体幹ピラティス (4日制)



9/5～26 の毎週日曜日
午後3時30分～4時30分
1,800 円
14 人
16 歳以上の女性

みんなのボッチャ広場



9/17(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)

ちよいキャンぺん
はじまります

ちよこつとカルチャー体験会

【日時】8/1、29（日）

午前 10 時～正午

【場所】図書館入口前（ロビー）

【対象】小学生と保護者

【内容】

親子で気軽に参加しよう！
かんたんな工作やマジック体験を
します。



からだあそびのおはなし会

【日時】8/13（金）

※毎月第 2 金曜日に開催

午前 11 時～11 時 20 分

【場所】レクホール

【対象】乳幼児と保護者

【内容】

絵本に出てくる動物のまねをしたり
楽しくからだを動かします。

夏休みは江北図書館で
あそぼう！

夏休みおやこ映画会

【日時】8/21（土）

午後 2 時 30 分～3 時 30 分

【場所】第 1 学習室

【対象】どなたでも

【上映作品】

『ふたつの胡桃』

野坂昭如戦争童話集



こうほく図書館アクアワールド

【日時】7/20（火）～8/30（月）

【内容】

児童コーナーが海の世界に大変身！
海のいきものの大きさを比べてみよう。
海の環境を守るため、アクアワールドの
ごみをひろってね。ごみをひろうと、
海のいきものがふえていくよ。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

江北図書館の休館日 8/16(月)・31(火)

※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。 11 ページのこたえ：いしぶえ

ひまわりの写真大募集

「春の子どもの読書週間イベント」で配布した「ミニひまわり」の写真を大募集！
ビューティフル・パートナー認定証と素敵なプレゼントを差し上げます。
下記のいずれかの方法でご応募ください。

■応募方法

1. 図書館窓口で写真を提示【受付期間 7/17（土）～8/30（月）】
2. 足立区立図書館ホームページから応募【受付期間 7/17（土）～9/30（木）】

ちよいキャンぺん
はじまりました

小台・宮城地域でみつける小さな楽しさ
この夏は、親子で楽しい時間を過ごしませんか？

「ちよいスポ」「ちよいカル」キャンペーン
はじまります！

各種イベントの
内容はP2～3 の
特設ページを
ご覧ください！

ヨガ体験で
シェイプアップトレーニング

日時 ①9/1（水）②9/29（水）
各回 10:00～11:15
場所 江南住区センター第 2 集会室
対象 16 歳以上の女性
料金 890 円（保険料込）
定員 20 名
申込 8/1（日）午前 9 時より事前受付
江南図書館窓口または電話にて



親子で工作会

日時 8/7（土）11:00～12:00
場所 江南住区センター第 1 集会室
対象 小学生と保護者
定員 5 組
申込 事前申込 受付中
江南図書館窓口または電話にて

ぷちカル工作体験会

日時 8/15（日）
①11:00～12:00 ②14:00～15:00
場所 江南センター廊下
対象 5 歳以上の子どもと保護者
申込 当日受付

イベントのお問い合わせ・申込は江南図書館まで：TEL 03（3913）0460

江南図書館の休館日 8/16(月)・31(火)

※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。

あだち電子図書館

図書館に行かなくても
本が読める

「あだち電子図書館」がOPENします。PC・タブレット・スマートフォンなどで
読める電子書籍の貸し出しを開始します。詳細は区のHPをご覧ください。

- 利用開始日：令和 3 年 7 月 20 日（火）
- 対 象：区内在住で図書館貸出カードを所持している方
- 利用申込：HP の専用フォームに入力

詳しくは こちら→



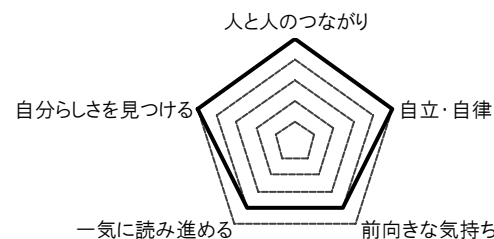


『なでし子物語』

伊吹 有喜/著 ポプラ社
2012 年出版

1980 年 8 月立秋。次期当主であった夫亡きあと天竜川の奥深い地にある「常夏荘」と呼ばれる旧家を守る照子は、義父の妾（めかけ）の子である 1 年生の立海を預かることになった。体調を崩して学校にも行けず東京から転地療養のため連れてこられたのだ。さらに常夏荘の森林を管理する間宮のもとに、母に捨てられた孫娘耀子がやってきて、常夏荘の静かだった生活が変化していく。

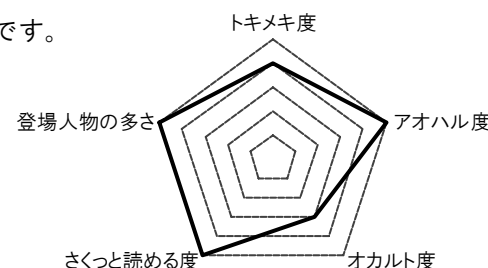
人との関係がうまく築けず、居場所のない思いをしていた 3 人が少しずつ自分らしさを取り戻して前向きに生きていく。



『私立五芒高校恋する幽霊部員たち』

谷口 雅美/著 講談社
2021 年出版

要が一目ぼれした美人な女子は、音楽室の幽霊かもしれない。心霊体験と失恋でショックを受けた要は、後日その女子と意外な場所で再会する。要の勘違いからヒントを得た脚本家志望の仁科は、幽霊物語を書いて先輩から絶賛される。オカルト同好会の後輩に特殊メイクを施す先輩の伝わらぬ思いや、恋愛祈願の祠（ほくら）『お願いさん』に通う女子が発見した噂の真相。五芒高校の生徒たちの日々は、オカルトと勘違いと恋に満ちている。個性あふれる彼らといっしょに学校生活を過ごしている気分になれる連作短編小説です。



『みちとなつ』

杉田 比呂美/さく 福音館書店

おおきな まちに すんでいるのが、みち。うみべの ちいさな まちに すんでいるのが、なつ。

はなれた まちに すむ、ふたりの おんなのこが、なつやすみに であうまでの おはなしです。ふたりは せいかくも みためも ぜんぜん ちがうけれど、それぞれ すてきなものを あつめていました。

このなつ、みなさんは どんな であいがあるのかな？



『妖怪コンビニで、バイトはじめました。』

令丈 ヒロ子/作 あすなる書房 高学年～

靈感のある少年イズミは、ひょんなことから幽霊や妖怪専門のコンビニ「ツキヨコンビニ」に入ってしまった。偶然、万引きを防いだことでバイトをすることになる。

イズミは妖怪たちを相手に楽しく働いていたとき、迷い込んできた普通の人間の少女コアと出会う。コアはいじめに悩んでいたが、店の楽しそうな幽霊を見て、自分も幽霊になりたいと言う。イズミはコアが幽霊になる手続きを、複雑な気持ちで手伝うことになった。本当に幽霊になることは、いいことなのか？



暑さを乗り切るペットボトル活用法

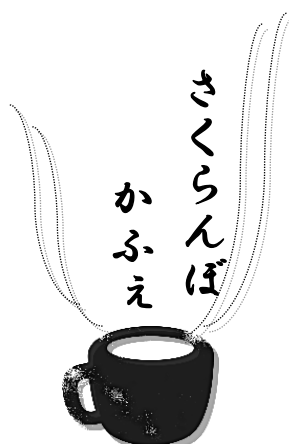
コロナ禍での 2 度目の夏がやってきました。まだまだマスクも手放せそうになく、厳しい暑さを乗り切るためにいろいろな工夫が必要になりますね。

最近の研究によると「首・わきの下・そけい部」を冷やすよりも、手のひらを冷やした時のほうが、体温が下がることがわかっています。10～15℃くらいに冷えたペットボトルを 10 分程度握ると、暑さが和らぐ効果があるそうです。

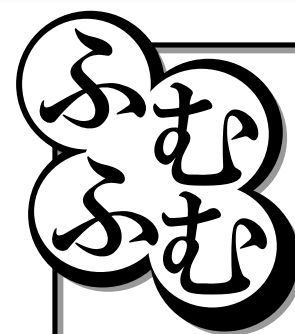
こまめに水分補給をしながら、元気に夏を乗り切りましょう。

【参考文献】『競技者のための暑熱対策ガイドブック・実践編』

日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター
国立スポーツ科学センター (JISS)



図書館員徒然語り



この本をよんで、
クイズにチャレンジ！

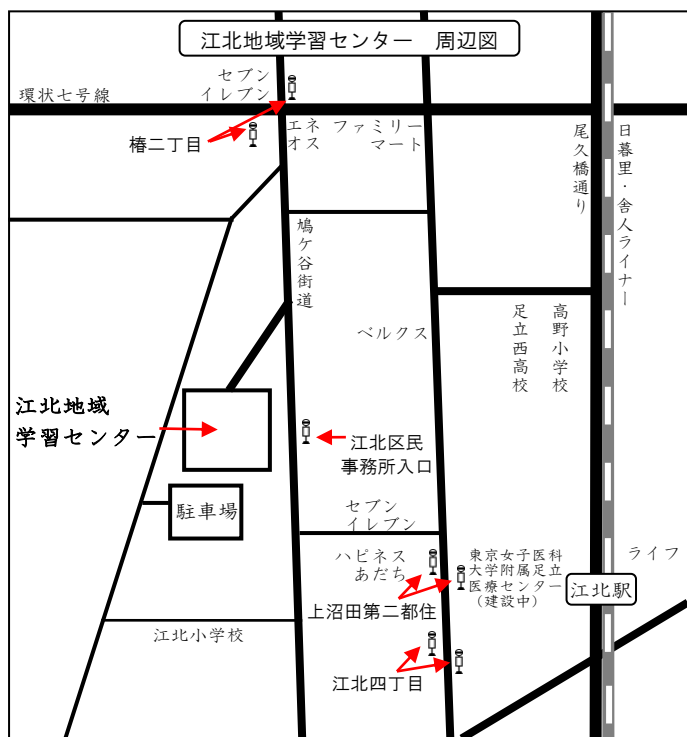


『まゆとかっぱ』

富安 陽子/文 降矢 なな/絵 福音館書店

すもうに かった まゆが
ともだちの しるしとして
かっぱから もらったものは
なんでしょうか。

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



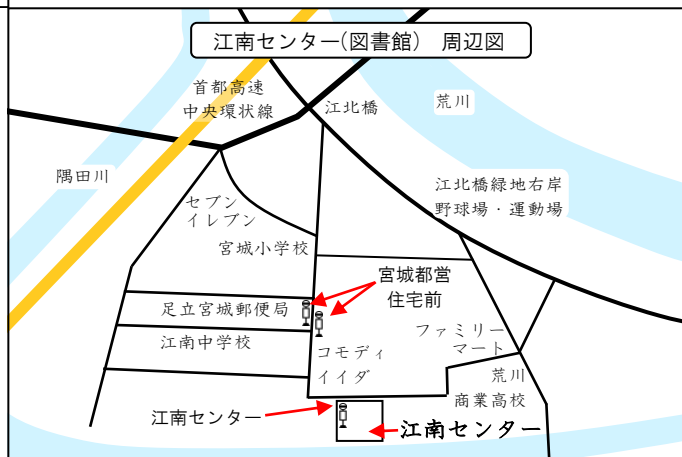
フェイスブック



ライン(江北)



ライン(江南)



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 8月号



2021 年 8 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