

9/26 受付開始

11/19

# つつちょライス

～いじめ体験談と  
スロ歌手への道のり～  
(Sun) 14:00～15:00

いじめ防止をテーマに音楽活動をされている足立区出身のシンガーソングライターつつちょさんのお話と絵本のミニライスを聴きながら、いじめについて考えてみましょう。

- 【対象】 どなたでも 【定員】 50人
- 【費用】 無料 【会場】 レクホール
- 【申込方法】 窓口・電話・インターネットにて受付



- 【アクセス】
- 東武スカイツリーライン  
「竹ノ塚駅」より徒歩7分
  - 東武バス  
綾20・24系統、竹14・15系統  
「公園前」下車1分
  - 都バス  
北47系統「公園前」下車1分
  - 東武バス  
竹17系統「竹の塚一丁目」下車1分

### 休館日のお知らせ

竹の塚地域学習センター 9月11日(月)  
竹の塚図書館 9月11日(月)・29日(金)

足立区竹の塚地域学習センター・図書館 Vol.421「たけのこ」9月号(毎月1日発行)

発行 / 足立区竹の塚地域学習センター・図書館  
発行所 / 〒121-0813 東京都足立区竹の塚2-25-17  
竹の塚地域学習センター TEL 03-3850-3107  
FAX 03-3850-0233  
竹の塚図書館 TEL 03-3859-9966  
mail takenotsukalccyc@zb.wakwak.com

HPは  
こちら



SNSは  
こちら



足立区 竹の塚センター 検索

責任 / ヤオキン商事株式会社 「ヤオキン商事は、生涯学習を通し、お客様に心のこもったサービスを提供します」



竹の塚地域学習センター・図書館

# たけのこ

2023 9月

- 02 ちょいスポ・ちょいカルイベント
- 04 図書館インフォメーション
- 06 お散歩竹の塚  
「キッチン エスプレッソ」
- 07 コンサート情報
- 08 講座情報
- 10 他施設イベント情報

## 新たな体験が 竹の塚センターで待っている



8月に開催した「お茶の世界に触れる」の時の様子

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。

# ちょいスポ

# ちょいカル

# イベント

パパさん! ママさん!  
"ちょっと"参加していきませんか?



今年も、足立区内の生涯学習センター・13 地域学習センター・江南コミュニティ図書館で「ちょいスポ」「ちょいカル」「ちょい読み」キャンペーンが8月からスタートしています。

竹の塚地域学習センターでは、昨年大変人気だった親子向け/一般の方向けのアクセサリ作りも復活。また、茶道体験やハーバリウム作りなど、新しい講座も開催していますので、ぜひそちらもご参加ください。

日常生活にちょっぴり「スポーツ」・「カルチャー」・「読書」を足して、自分時間を楽しみましょう!

## ちょいスポ

読書や文化芸術をたしなむあなたに“運動・スポーツ”にちょっと親しむ

毎月第1・3水曜日開催

### あかちゃんおはなし会+ストレッチ

あかちゃん向けのおはなし会です。おはなし会の中で“簡単なストレッチ”もいくつかご紹介いたします!



今後の予定 9/6・20、10/4・18 (水)  
①午前10時~10時30分  
②午前10時40分~11時10分

対象 3歳以下の子どもと保護者

定員 各7組 料金 無料

受付方法 事前受付(図書館)

毎月第3水曜日開催

### 親子ヨガ

お子様と一緒に参加できる保護者の方メインのヨガ体験講座です。



今後の予定 9/20、10/18 (水)  
①午前10時30分~11時  
②午前11時10分~11時40分

対象 3歳以下の子どもと保護者

定員 各10組 料金 無料

受付方法 当日受付

## ちょいカル

読書や運動を普段たしなむあなたに“文化芸術”にちょっと親しむ



毎月開催

### 手ぶらでOK! 親子で簡単ネックレス作り

好きなパーツを選んでオリジナルのネックレスを作ります。



今後の予定 10/1 (日) 午前9時~正午

対象 小学生以下の子どもと保護者

定員 20組 料金 無料

受付方法 当日受付(定員が埋まり次第受付終了)

毎月開催

### お茶の世界に触れる

簡単な作法を学びながらお茶と茶菓子をいただきます。



今後の予定 10/7 (土)  
午前10時30分~11時30分

対象 どなたでも

定員 10人 料金 無料

受付方法 当日受付(定員が埋まり次第受付終了)

10・12月開催

### 暮らしに彩りを フラワーアレンジメント体験

生花を用いてフラワーアレンジメントを体験しましょう。



今後の予定 10/12 (木) 午後1時30分~3時

対象 16歳以上の方

定員 10人 料金 500円

受付方法 事前受付

10・12月開催

### 植物をおしゃれにアレンジ プラントハンガー作り

植物をおしゃれに飾れるプラントハンガーを、裂き布を使って作ります。



今後の予定 10/2 (月) 午前10時~正午

対象 16歳以上の方(お子さまの同伴可)

定員 10人 料金 500円

受付方法 事前受付

10月開催

### お手軽 ハーバリウム作り

素材を選んでハーバリウム作りを楽しみましょう。



今後の予定 10/15 (日)  
午前10時30分~正午

対象 どなたでも

定員 4人 料金 無料

受付方法 当日受付(定員が埋まり次第受付終了)

10月開催

### 初めてでもできる ハンドメイドアクセサリ

10月はパールのピアス/イヤリングを作ります。



今後の予定 10/23 (月) 午後1時~2時

対象 16歳以上の方

定員 5人 料金 500円

受付方法 事前受付

# 中高生向け ティーンズコーナー



## 中高生向け図書

竹の塚図書館には、一般閲覧席横に中高生向けのティーンズコーナーがあります。中高生向け図書や中学校の教科書があり、閲覧席で自由に見ることができます。閲覧席は勉強にも使えるので、家で集中できないときなどもご利用ください。

本を借りるのに必要な図書館のカードは生徒手帳で発行できますので、窓口にお声がけください。

## ティーンズ特集展示

ティーンズコーナーの特集は、中高生に答えてもらったアンケートなどからテーマを決めています。

また、家族・友人関係など中高生の悩みに役立つような本を集めた「モヤモヤを吹き飛ばせ!」「ヤングケアラー」特集を常設展示しています。

関連本や相談先などのパンフレットなどを置いていますので、見てみてください。

## アオハルブックスタンド

竹の塚図書館では中高生向け情報紙「アオハルブックスタンド」を発行しています。

「アオハルブックスタンド」は図書館や近隣地域のイベント情報、本の紹介を掲載しています。

中高生ボランティアと職員が一緒に作っていて、本の紹介や絵を描いて一緒に作ってくれる中高生を募集しています。

他にも、特集棚を作ったりイベントやおはなし会を手伝ったりしてくれるティーンズボランティアも募集しています。

現在中高生ボランティア4名が活動しています。違う学校の人たちと一緒に活動してみませんか。

気になったら、お気軽に竹の塚図書館窓口や電話で聞いてみてください。

## 今月のおすすめ本 -居場所-



『みんなのまちのしせつ図鑑  
としょかんにいこう』  
303BOOKS/編著  
ほるぷ出版

学校の図書室とはちょっと違う、まちの図書館。まちの図書館の使い方を、この本で体験してみましょう！図書館を使ったことがある人も、本の修理のやり方など初めて知る情報があるかも。

図書館の他に交番や郵便局などの使い方を紹介したこのシリーズは、全部で5巻出ています。



『居るのはつらいよ  
-ケアとセラピーについての覚書』  
東畑開人/著  
医学書院

晴れて博士号を取り、カウンセラーを志す若き著者が、苦労して見つけた職場は沖縄の精神科デイケア施設。専門知識を活かそうと意気込む著者に求められたのは、期待に反して「ただ、居ること」だった。「居る」ことに悩み、葛藤する過程は、「居場所」についても多くの知見を与えてくれます。

## 大人の絵本 BOX

絵本は大人にも、人生や生き方について、大切なことを教えてくれます。少ないページの中の絵と、添えられた短い言葉が、心に響きます。

このコーナーでは、絵本講師である図書館長が、大人も楽しめる絵本の世界へみなさんを誘います。

## 長い夜が明けるまで

日々いろいろなことがあって川を見ていた男の子。橋の上で雪柄のセーターを着たへんなおじさんに会い、みずうみのことを教えられます。誰もが想像できる男の子のこころの動きに、ハラハラしながらページをめくる、そんな絵本です。黒を基調に描かれた絵は、どれも目を離せなくなってしまうほど印象的です。1か所だけある色彩豊かな水辺の風景は、明るい希望として心に残ります。

居場所がないと思っていても、誰もが自分だけのみずうみを持つ。すべての人がこの男の子のように、いつでも必要な時にみずうみを思い出せますように。



『橋の上で』  
湯本香樹実/文 酒井駒子/絵  
河出書房新社

### 足しげく通いたくなる洋食屋さん

今回のお散歩竹の塚で紹介するのは、竹の塚センターのすぐ近くにある洋食屋「キッチン エスプレッソ」。2016年9月にオープンしたこのお店は、銀座やイタリアで料理を学んだ店主が、旬の野菜をふんだんに使った料理を提供してくれます。料理はすべて手作りで、カレーのルーからシュークリームの生地まで、全て自家製です。店内では店主厳選の有機ワインを楽しむこともできるので、流れるジャズの音楽とともに、ゆったりとした時間を過ごすことができます。

### 優しい味の自家製カレー

おすすめメニューとしていただいたのは、野菜たっぷり季節のカレー。ご飯の上にゴロッと乗っている野菜は食べ応え抜群。味がしっかりとしていて甘みもあるので食が進みます。ルーは辛すぎず、野菜の甘みと合わさってマイルドな味わい。優しい味が口の中に広がり、食後すぐに「また食べたい」と感じさせるカレーでした。

食材は店主自ら北足立市場に通い、旬の野菜を自分の目で見て仕入れているので、季節ごとに違った味を楽しむことができます。同じメニューでも違いが出てくるので、定期的に足を運んでみるのはいかがでしょうか。



▲野菜たっぷり季節のカレー



▲店主の齋藤さん

### 店舗情報

【住所】

足立区竹の塚 5-4-8  
清水コーポ 102

【電話番号】

03-5856-7447

【営業時間】

11:30~14:00 (ランチ)  
17:00~22:30 (ディナー)

【定休日】

火曜日 (水曜日ランチ定休)



6 ▲お酒のボトルがおしゃれな店内

## TAKENOTSUKA CONCERT コンサート情報

竹の塚を音楽あふれる街にしよう！  
竹の塚はエンターテインメントの街に変わる！

9/26(火) 募集開始

11/19  
Sun.

t コンサート  
「歌とピアノで紡ぐ芸術の秋」

OPEN / 13:30 START / 14:00



歌とピアノで、世界中の季節に関する楽曲を中心に、耳馴染みのある楽曲を多数披露します。  
【出演】小林実佐子、大室晃子、高田乃間  
【対象】小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)  
【定員】300人 【料金】1,500円

11/27  
Mon.

歌声カルテットの  
昭和歌謡コンサート

OPEN / 13:30 START / 14:00



愛され続ける童謡や懐かしの名曲を楽しむコンサートです。名曲を聞いて当時の記憶を思い出しましょう。  
【出演】歌声カルテット  
【対象】小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)  
【定員】300人 【料金】事前 2,500円/当日 3,000円

現在募集中

9/10  
Sun.

t コンサート  
「フラメンコライブ」

OPEN / 13:30 START / 14:00



情熱的なフラメンコショーを開催。歌・踊り・ギターによるセッションで会場を盛り上げます。  
【出演】ラ・カハリスタ  
【対象】小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)  
【定員】300人 【料金】1,000円

《お申し込みについて》

お申し込みは足立区内の地域学習センター窓口・電話 (9:00~20:00) にて承ります。  
なお、募集開始初日の竹の塚地域学習センター以外の学習センターでのお申し込みは13:00~です。  
※都合により変更・中止になる場合がございます。

講座情報

- 〔 子ども・親子向け 〕
- 〔 一般向け 〕
- 〔 どなたでも 〕

P2-3 や裏表紙にも  
イベント情報を掲載中。  
チェックしてみてください！

遊びながら運動神経 UP  
ちびっこ体操(6日制)  
※受付中



音楽にあわせて体を動かしたり、  
コーディネーション運動を行います。

【日時】10/2～11/13 毎(月)  
(10/9を除く)  
午後3時30分～4時30分  
【対象】3歳～就学前の子ども  
【定員】15人  
【料金】3,960円

おはなし会



絵本や紙芝居のおはなし会  
です。

【日時】10/4・18(水)  
午後3時30分～4時  
【対象】幼児～小学生  
【定員】各15人  
【料金】無料

ニコニコサロン  
「五感リトミック」(2日制)  
※受付中



ピアノに合わせて体を動かし、  
音感を育てます。

【日時】10/6・20(金)  
午前10時～10時55分  
【対象】  
2か月～2歳6か月の子どもと保護者  
【定員】25組  
【料金】1,700円

はつらつ教室 ～C講座～  
※初めてのの方は9/15(金)  
より受付開始



筋力向上トレーニングを45分、  
栄養に関する座学を45分  
行います。

【日時】10/20(金)  
午後1時30分～3時  
【対象】足立区内在住の65歳以上で  
要介護・要支援の認定を受けていない方  
【定員】25人  
【料金】無料

楽しくストレッチ体操  
(7日制)



ストレッチや筋肉体操、リズム体操  
を中心とした軽運動を行います。

【日時】11/2～12/21 毎(木)  
(11/23を除く)  
午後1時30分～2時40分  
【対象】16歳以上の方  
【定員】35人  
【料金】3,360円

元氣いきいき体操  
(7日制)



音楽に合わせて普段使わない  
筋肉を使って運動します。

【日時】11/2～12/21 毎(木)  
(11/23を除く)  
午後3時～4時30分  
【対象】16歳以上の方  
【定員】30人  
【料金】3,360円

だれでもできる！  
集客と販路拡大の基本のキ



新規顧客獲得や個人店舗の  
集客と販路拡大についての  
基本を学びます。

【日時】11/5(日)  
午後2時～4時  
【対象】16歳以上の方  
【定員】30人  
【料金】500円

サズデー・ダンシング・  
キッズ(7日制)



現役ダンサーによる  
ヒップホップのレッスンです。

【日時】11/2～12/21 毎(木)  
(11/23を除く)  
午後6時～7時  
【対象】小・中学生の方  
【定員】20人  
【料金】4,620円

ストリート  
ダンスクラス(7日制)



ジャンルの垣根を超えてストリー  
トダンス全般の指導をします。

【日時】11/2～12/21 毎(木)  
(11/23を除く)  
午後7時10分～8時10分  
【対象】中学生以上のダンス経験者  
※一般の方もご参加いただけます  
【定員】20人  
【料金】6,650円  
(当日受付の場合1回1,050円)

チューズデー・ダンシング・  
キッズ(7日制)



現役ダンサーによる  
ヒップホップのレッスンです。

【日時】11/7～12/19 毎(火)  
午後5時～6時  
【対象】小・中学生の方  
【定員】20人  
【料金】4,620円

ニコニコサロン  
「五感リトミック」(2日制)



ピアノに合わせて体を動かし、  
音感を育てます。

【日時】11/10・24(金)  
午前10時～10時55分  
【対象】  
2か月～2歳6か月の子どもと保護者  
【定員】25組  
【料金】1,700円

心不全予防講座  
高血圧と不整脈について



理学療法士から心不全と  
その予防について学びます。

【日時】11/13(月)  
午後1時～2時  
【対象】16歳以上の方  
【定員】30人  
【料金】無料

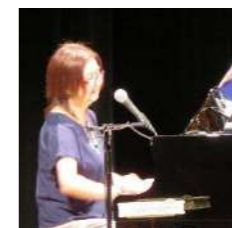
ウォーキング DE  
歴史探訪



足立史談会の先生による案内  
で千住の南側を中心にまわ  
ります。

【日時】11/26(日)  
午前9時30分～正午  
【対象】16歳以上の方  
【定員】20人  
【料金】500円

歌声サロン「昭和歌謡」



マリリンさんと一緒に  
昭和歌謡を歌いましょう。

【日時】10/11(水)  
午後2時～4時  
【対象】どなたでも  
【定員】100人  
【料金】550円

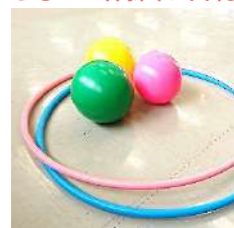
人権 DVD 上映会



現在ある様々な人権問題に  
関するビデオを上映します。

【日時】10/21(土)  
①午前10時 ②午後2時  
③午後6時 (全3回上映)  
【対象】どなたでも  
【定員】各10人  
【料金】無料

遊びながら運動神経 UP  
ちびっこ体操(5日制)



音楽にあわせて体を動かしたり、  
コーディネーション運動を行います。

【日時】11/20～12/25 毎(月)  
(12/11を除く)  
午後3時30分～4時30分  
【対象】3歳～就学前の子ども  
【定員】15人  
【料金】3,300円

わくわくクラフト  
「コースターを作ろう」



木材などの土台にタイルを張り、  
コースターを作ります。

【日時】11/26(日)  
午前10時30分～11時30分  
【対象】小学生  
(小学1～3年生は保護者同伴)  
【定員】10人  
【料金】300円

心と体の柔軟レッスン  
フェルデンクライスメソッド  
(10日制) ※受付中



自分の楽な姿勢や質の良い  
動き方を覚えましょう。

【日時】10/2～12/18 毎(月)  
(10/9、12/11を除く)  
午後7時～8時10分  
【対象】16歳以上の方  
【定員】30人  
【料金】10,000円

竹の塚  
ウォーキング&ストレッチ



近隣の公園まで楽しく歩き、  
ストレッチ運動を行います。

【日時】10/3・17・24・31(火)  
午前10時～11時30分  
【対象】16歳以上の方  
【定員】各20人  
【料金】1回300円

9/26(火) から受付開始

《受付時間》  
午前9時～午後8時(窓口・電話)  
インターネットのみ初日は午後1時からの  
受付となります

申込方法は画像横のアイコンをご覧ください。

- 窓口
- 電話
- 当日受付
- インターネット
- 図書館事業

インターネットからのお申し込み方法

足立区公式ホームページから電子申請・各種予約→ 講座予約システム(生涯学習施設・スポーツ施設)  
→ 講座予約システム(外部サイト)をご選択ください。

※詳細はセンターまでお問い合わせください。  
※急きょ開催内容の変更・中止になる場合がございます。

# ギャラクシティ NEWS

GALAXCITY

ギャラクシティのエンターテインメント

こども未来創造館

音楽をつくるって楽しい。

## あたっこくろふ

デジタルミュージック部

無料 9月10日(日)受付開始

初心者大歓迎!タブレット端末などのデジタル機器をつかって作曲に挑戦してみよう!

2023年 10月11日・18日・25日 全て水曜日  
11月1日・8日・15日・22日・29日 各日 午後4時30分～午後5時30分

【場所】地下2階 レクリエーションホール2  
【対象】小学3年生～中学3年生 【定員】10人 【講師】小澤 正澄  
【持ち物】筆記用具、水分補給用の飲み物、お持ちの方はイヤホンまたはヘッドホン

※詳細・申込方法はHPをご確認ください。

まるちたいけんドーム

目的は火星!

プラネタリウム / 水木しげる生誕100周年記念作品

## 河童のテラフォーミング

©水木プロ・東映アニメーション

2023年 9月16日(土)～10月1日(日)

①午前11時30分～正午 ②午後2時30分～午後3時

※上映スケジュールは日によって異なります。詳しくはHPをご確認ください。

【対象】どなたでも  
【定員】170人 車いす2席 【料金】無料  
【申込】当日午前9時より1階総合受付にて整理券配布(先着順)

西新井文化ホール

”音楽のまち・あだち” 第19回

## 足立区音楽祭

ADACHI CITY MUSIC FESTIVAL 2023

ギャラクシティホールコンサート

2023年 10月1日(日)

開演:午後2時(開場:午後1時30分)

足立に関わる様々な音楽家が大集合!!

どなたでも 未就学児は保護者同伴

入場無料 全席自由(当日直接会場へ)

主催:第19回足立区音楽祭実行委員会  
共催:足立区・ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂  
協賛:足立朝日・足立よみうり・コミュニティ誌あだち百景・JCOM足立  
協力:都市農業公園

【住所】〒123-0842 東京都足立区栗原1-3-1  
【アクセス】東武スカイツリーライン「西新井駅」東口から徒歩3分  
【開館時間】午前9時～午後9時30分(こども体験エリアは午後6時まで)  
【休館日】毎月第2月曜(祝日の場合は翌日、9月は休館日なし)、元日 ※1-3-9月に連続休館あり  
【お問い合わせ】Tel 03-5242-8161 午前9時～午後8時

最新情報・詳細はWEBへ!  検索

※イベントが中止または内容変更になる場合がございます。  
※イベント・公演について、受付終了・チケット完売の際はご了承ください。

## 区内唯一の動物園&水族館 足立区生物園



生物園 HP▶



【住所】足立区保木間 2-17-1  
【電話】03-3884-5577  
【開園時間】午前9時30分～午後5時(2月～10月)  
午前9時30分～午後4時30分(11月～1月)  
【休館】月曜日(祝日の場合は翌日)  
年末年始(12/29～1/1)

### 食欲の秋! チョウの大好物は何だ!?

開催期間: 11/26(日)まで  
内容: チョウの幼虫は、それぞれが特定の植物のみを餌として利用します。それぞれのチョウの食草や、植物を正確に見分けるしくみなどをパネルで紹介します。  
対象: どなたでも  
※内容は小学生以上向け  
※未就学児は保護者同伴  
費用: 無料 ※別途入園料  
場所: 1F チョウの飼育室前

## シアター1010 足立区文化芸術劇場

身代金は百億円!?

柴田理恵 SHIBATA RIE  
白石加代子 SWIRATISHIKAWA KAYOKO  
中山優馬 NAKAYAMA YUMA  
風間杜夫 KAYAMA TOSUO

大誘拐～四人で大スペクタクル～

『大誘拐』～四人で大スペクタクル～  
日時: 2024/2/6(火)・9(金)  
午後6時30分開演  
2/7(水)・8(木)・10(土)・11(日)  
午後2時開演  
※開場は開演の30分前

公演紹介

身代金は百億円!?  
『大誘拐』～四人で大スペクタクル～エンターテインメントに向かって突っ走る最高にして究極の顔合わせ一瞬も飽きさせない!これは笑える!これは泣ける!誘拐を企てる 中山優馬 とんでもない協力者 柴田理恵 立ちはだかる 風間杜夫 誘拐される 白石加代子 そして感動の結末!

原作:『大誘拐』天藤真(創元推理文庫刊)

会場: シアター1010 11F 劇場  
料金: 全席指定 8,800円  
足立区民割引(在住・在勤・在学) 8,300円  
発売日: 予約開始 10/7(土) 午前10時～  
窓口販売・予約引取 10/9(月) 午前10時～

※未就学児のご入場はできません。  
※車椅子でご来場の方は、シアター1010 チケットセンターまで事前にご連絡ください。  
※足立区民割引はシアター1010 チケットセンター・シアター1010 窓口のみのお取扱となります。  
(窓口販売は、発売日の2日後からの受付となります。)

お問い合わせ: シアター1010 チケットセンター  
【時間】午前10時～午後6時  
【電話】03-5244-1011

シアター1010  
HP▶

