

# 「親子ヨガ」で リフレッシュタイム

竹の塚地域学習センターでは、毎月原則第3水曜日の午前中に「親子ヨガ」を開催しています。赤ちゃんと保護者の方とで気軽にお楽しみいただけるヨガで、ちょっと体を動かしてリフレッシュしてみませんか？  
近日中の予定をご紹介しますので、ぜひいらしてください。

【日時】3/19、4/16、5/21 いずれも（水）

①午前10時30分～11時

②午前11時10分～11時40分

【講師】Mariko（ヨガインストラクター）

【対象】3歳以下の子どもと保護者

【定員】各10組

【料金】無料



## この時だけの思いを抱いて 晴れの舞台へ

（詳細はP2・3）

### 【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 3月10日（月）

竹の塚図書館 3月10日（月）、31日（月）

足立区竹の塚地域学習センター・図書館 Vol.439 「たけのこ」3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」



知ると分かる。  
すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI



写真はイメージです。

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。



—イベント情報—  
初の一般公開！

# 中学生 定期演劇 発表会



3/30 (日) 10:00~15:00

【対象】小学生以上の方（小学生は保護者同伴）  
【一般観覧定員】50人 【料金】無料（全席自由席）

※本公演では一般観覧者による公演中の写真・動画撮影は禁止といたします。  
予めご了承ください。

## 中学生定期演劇発表会とは

毎年3月に実施している、区内中学校の演劇部が出演する合同発表会です。

これまでに3回実施していましたが、コロナ禍の影響もあり、関係者のみの限定公開での開催でした。それがこの度、初めて一般公開をいたします。

今回は、伊興中学校・蒲原中学校・第六中学校・第十四中学校の計4校の演劇部が出演します。

舞台上で披露される演技は、皆真剣そのもの。中学生たちが見せる表情・セリフ運びのひとつひとつは、いま、この時にしかない輝きに溢れています。



▲竹の塚地域学習センター・図書館  
マスコットキャラクター「たけびこ」



## 会場は竹の塚センターの4階ホール！



発表会の会場は竹の塚センターの4階ホールです！

普段開催している音楽のコンサートの時とはまた違う、演劇のステージとしての雰囲気も味わってみてください。

## 申込方法



## 【受付】窓口・電話（現在受付中）

※当日では入場できない場合がありますので、チケットの確保はご予約をおすすめいたします。

※定員に達した場合はキャンセル待ちでの受付になります。  
竹の塚センターまでお問い合わせください。





# 「ひとはこ図書館」3周年！



ひとはこ図書館3年分のブックリスト

2022年の春から始まった竹の塚図書館の「ひとはこ図書館」。地域で活躍する方たちが、館長として選書した本を並べたコーナーです。これまで、本好きな12の方に館長をお願いしてきました。作成したブックリストには、その館長の選書テーマとコメントが載っています。

見返してみると、複数の館長から選ばれている本もいくつかありました。下記にご紹介しますので、ぜひお手に取ってみてください。折に触れて手に取る大切な本が、どなたにもありますように。

- ★3人が選書 『生物と無生物のあいだ』 福岡伸一/著 講談社
- ★2人が選書 『アルジャーノンに花束を』 ダニエル・キイス/著 小尾美佐/訳 早川書房
- 『ザリガニの鳴くところ』 ディーリア・オーエンズ/著 友廣純/訳 早川書房
- 『日の名残り』 カズオ・イシグロ/著 土屋政雄/訳 早川書房
- 『夢をかなえるゾウ』 水野敬也/著 文響社

## 今月のおすすめ本

—ひとはこ図書館からピックアップ—



『バムとケロのちようび』

島田ゆか/作・絵  
文溪堂

昨年、刊行30周年を迎えた、子どもたちに大人気のシリーズの記念すべき第1作目。しっかりものの犬のバムと、天真爛漫なカエルのケロが送るドタバタの日常は、大人でもくすっとしてしまうこと請け合いです。

余談ですが、作中でバムが作る山盛りのドーナツは、別売の『バムとケロのおいしいえほん』にレシピが。こちらもあわせてぜひ。



『世界のフクロウ全種図鑑』

ハイモ・ミッコラ/著  
早矢仕有子/監修 五十嵐友子/訳  
エクスナレッジ

夜行性のハンターであるフクロウの特徴といえば、鳥類では珍しい、正面を向いた大きな目。上まぶたでまばたきをするその姿は、まるで人間の表情のよう。

およそ750枚もの写真とともに、268種を解説した本書。じっと見つめるフクロウたち。何を考えているのか、はたまた狙っているのか？空想をかきたてられます！

## 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。

### 仔牛の成長と四季

一言でいえば、春に生まれた仔牛の1年の成長を描いた絵本なのですが、さすが、五味さん。とても深〜いのです。仔牛は最初は真っ白ですが、徐々に模様が出てきます。その模様に草が生え……。そして、タイトルにも各ページにも、選び抜いた漢字を使っています。新しい生命と自然への祝福が感じられます。

もちろん、子どもも楽しく読める内容です。でも同時に、実は大人にも「効く」絵本です。ぜひゆっくり絵を楽しみながら読んでみてください。きっと心を動かしてくれますよ。



『仔牛の春』

五味太郎/作  
偕成社



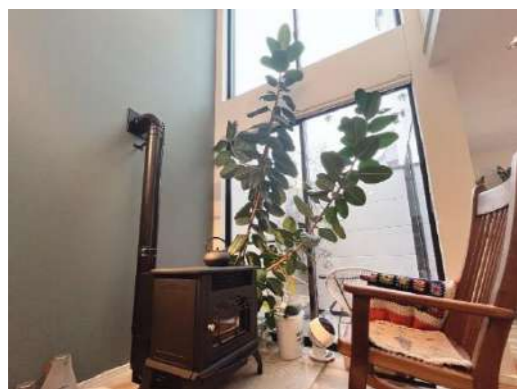
夢が詰まった癒しの空間

今回訪れたのは竹ノ塚駅西口から徒歩16分の住宅街にある「homage LESSON&CAFE」。料理教室の講師として活躍されていた店主の齊藤さんが、その経験を活かして地域と繋がりを持ちたいという夢を実現させ、2022年にオープン。今月で3周年を迎えました。カフェ以外にも、クッキングスタジオやヨガスタジオが併設されており、店主の齊藤さんによるクッキングレッスンや、講師を招いたヨガ教室も行われています。

ゆったりとした時間にぴったりな逸品

カフェのメニューには様々な工夫が。今回の取材では特にオススメの3品をいただきました。「チキンカレー」はパイナップル、マンゴー、りんごが使用され、果実の旨味がやみつきになること間違いなし。また、「水出しアイス珈琲」は、氷も珈琲でできているので、最後まで風味を損なわず、ゆっくり味わうことができます。「いちごのロールケーキ」はもちもちとしたピンク色の生地と、練乳が入ったクリームで心が満たされる逸品でした。珈琲とケーキは季節に合わせて変わるため、何がいただけるかは訪れてみてからの楽しみ。

少しずつ暖くなるこの季節に、開放感のある店内で、ゆったりとした時間をご堪能ください。



▲ロッキングチェアに座ってゆったり過ごすこともできます。



▲色鮮やかなチキンカレー(税込900円)



▲左：コクのある水出しアイス珈琲(税込500円)  
右：ピンクが可愛いいちごのロールケーキ(税込350円)

店舗情報

【Instagram】



【クッキングレッスンのご予約はこちらから】



【住所】 足立区伊興 1-3-1

【電話番号】 070-3368-3156

※時間帯によって繋がらない場合があります。

【営業日】 火、水、金曜日 第2、第4土曜日 11:00~18:00



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！

3/26(水) 募集開始

5/17 土

t コンサート  
「カルマンタ  
～南米音楽の世界～」

OPEN / 13:30

START / 14:00

毎年大人気のカルマンタによるコンサートを開催します！  
南米地域にあるアンデスの音楽を皆様にお届けいたします。

【出演】 カルマンタ

【対象】 小学生以上の方（小学生は保護者同伴）

【定員】 300人 【料金】 1,500円



5/18 日

t コンサート  
「おはなしオペラ  
コンサート-椿姫-」

OPEN / 13:30

START / 14:00

ソプラノとピアニストの二人が「オペラ-椿姫-」を熱演。  
他にも様々な演目を披露しますので、ぜひお越しください。

【出演】 吉田真澄、吉岡佑弥

【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



現在募集中

4/13 日

t コンサート  
「ピアノで紡ぐ物語」

OPEN / 13:30

START / 14:00

4月のtコンサートは「物語」をテーマに、前半はクラシックの名曲を、後半は映画音楽を中心にお届けいたします。

【出演】 大室晃子

【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



《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

3/26 (水) 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。



インターネットからの申込方法

足立区ホームページのメニュー内から「文化・スポーツ」  
→「講座・サークル・生涯学習」→施設・利用方法の「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。

※講座の詳細はセンターまでお問い合わせください。  
※都合により開催内容の変更・中止になる場合がございます。

- 〔 子ども・親子向け 〕
- 〔 一般向け 〕
- 〔 どなたでも 〕

あかちゃんおはなし会



あかちゃん向けの絵本の  
おはなし会です。

【日時】4/2・16 (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  
※図書館窓口・電話にて事前申込

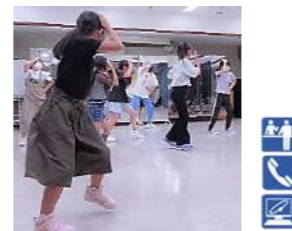
おはなし会



絵本や紙芝居のおはなし会  
です。

【日時】4/2・16 (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

チューズデーダンスクラス  
(9日制) ※受付中



現役ダンサーによる  
ヒップホップのレッスンです。

【日時】4/8～6/24 毎 (火)  
(4/22、5/20、6/17を除く)  
午後5時～6時  
【対象】小・中学生の方  
【定員】20人  
【料金】5,940円

遊びながら運動神経 UP  
ちびっこ体操体験会 ※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】4/21 (月)  
午後4時～5時  
【対象】3歳～就学前の子ども  
【定員】15人  
【料金】660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】5/16・23 (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

わくわくクラフト  
「オリジナルプレート作り」



木の板にシールや花材を付けて  
プレートを作ります。

【日時】5/18 (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】無料

遊びながら運動神経 UP  
ちびっこ体操 (7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】5/19～7/7 毎 (月)  
(6/9を除く)  
午後4時～5時  
【対象】3歳～就学前の子ども  
【定員】15人  
【料金】4,620円

心も体もポカポカ  
「リラックスヨガ」(11日制)  
※受付中



新陳代謝を高める動きとともに、  
その効果についても学びます。

【日時】4/4～7/11 毎 (金)  
(4/18、5/16、6/6・20、  
を除く)  
午後1時～2時  
【対象】16歳以上の方  
【定員】25人  
【料金】7,260円

はつらつ教室  
※3/11(火)より受付開始



介護を必要としない元気な  
体づくりを目指します。

【日時】4/18 (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  
※参加は抽選で決定します。

サークル体験  
「女声合唱」(4日制)



登録団体「バンブー・エコー」の  
サークル体験講座です。

【日時】5/8～5/29 毎 (木)  
午前9時50分～11時50分  
【対象】18歳以上の女性  
【定員】15人  
【料金】無料

腰痛予防講座



理学療法士から腰痛予防  
について学びます。

【日時】5/19 (月)  
午後1時30分～2時30分  
【対象】16歳以上の方  
【定員】30人  
【料金】無料

ミドル・シニアのための  
セカンドキャリア戦略



自身の経験を活かしたセカンド  
キャリアについて考えます。

【日時】5/25 (日)  
午後2時～4時  
【対象】16歳以上の方  
【定員】20人  
【料金】500円

将棋サロン



じっくりと戦略を練って、  
将棋を楽しみましょう。

【日時】4/5 (土)  
午後2時～4時  
【対象】どなたでも  
【定員】10人  
【料金】300円 (小学生以下は無料)

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】4/9 (水)  
午後2時～4時  
【対象】どなたでも  
【定員】100人  
【料金】600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】4/12 (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

おすすめ講座紹介

受付中

竹の塚劇団  
第13回公演  
「貝の火のうた」  
(会場:4階ホール)



毎年恒例の竹の塚劇団公演。今回は、宮沢賢治の短編童話  
「貝の火」を“竹劇”ならではのアレンジでお届けいたします。

【日時】  
3/22 (土) ①午後6時～7時  
3/23 (日) ②午後2時～3時 ③午後6時～7時  
【対象】どなたでも (小学生以下は保護者同伴) 【定員】各300人  
【料金】各1,000円 (18歳以下は無料)

当日受付

ことばの力  
Vol.18  
(会場:4階ホール)



ことばと触れ合う2日間。  
絵本の読み語りや工作、クイズなど盛りだくさんです。

【日時】  
4/26 (土) 午後4時～6時  
4/27 (日) 午前11時～午後2時30分  
【対象】どなたでも 【定員】各150人  
【料金】無料





