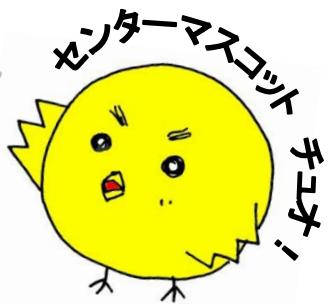


ご自由にお持ちください！



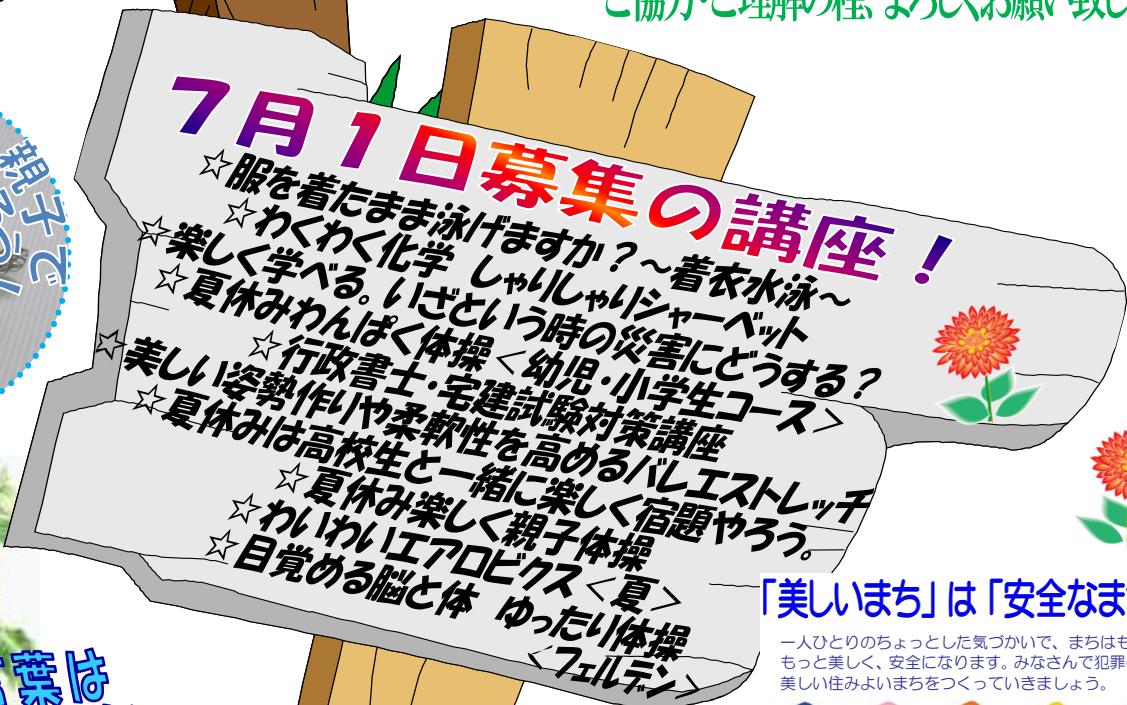
# オアシス OASIS

2011

7

特集！  
中央本町屋外プール  
今年も始まるよ～！

日頃より、節電へのご協力ありがとうございます。  
これから夏季になりますので、引き続き  
ご協力・ご理解の程、よろしくお願い致します。



「美しいまち」は「安全なまち」

一人ひとりのちょっとした気づかいで、まちはもっと  
もっと美しく、安全になります。みなさんで犯罪のない  
美しい住みよいまちをつくっていきましょう。



ピューティフル・ウインドウズ運動展開中 足立区

ダリアの花言葉は  
<華麗、優雅、威厳>

～春は桜、夏はプール、秋はふれあいまつり、冬はイルミネーション！  
季節感あふれるセンターで、きっと何かが見つかります！～

東日本大震災に伴う節電へのご協力、ありがとうございます。各施設のご利用時間は下記のとおりとなります。

● 7月以降の施設利用について

- ・学習室、レクホール、体育館・・・全日、通常利用。
- ・屋外施設 野球場（上沼田公園）・・・ナイター時間のご利用は中止。  
テニスコート・・・下記期間のナイター時間のみご利用中止。
  - 1日～7日 尾竹橋公園、8日～14日 総合スポーツセンター・上沼田公園
  - 15日～21日 千住スポーツ公園・江北公園、22日～28日 竹の塚6号公園
  - 29日～月末 全てのテニスコート
- ・図書館・・・全日、通常利用。

★利用中止施設のご返金と振替について★

3月、4月の利用中止となったお部屋をお支払いされていた方には、施設料をお返し、または振替（変更）をしています。申請書兼領収書とご印鑑（シャチハタ以外）を窓口にお持ち下さい。振替は、領収書のみ持参して下さい。

●講座について 2ページから5ページの夏休みスペシャル講座・各種サロンをご参照ください。

★中止講座のご返金について★

4月の開催中止講座にお申し込み・お支払いをされていた方には、中止分の受講料（保険料含む）をお返ししています。受講申込書兼領収書とご印鑑（シャチハタ以外）を窓口にお持ち下さい。

●10月以降の施設利用について

原則、通常どおりご利用頂けますが、節電のため、休館や利用時間等に制限がある場合がございます。また、講座につきましても変更や中止になる場合もございます。あらかじめご了承ください。

# 夏休みスペシャル! おすすめ講座情報!

## わくわく化学 <しゃりしゃりシャーベット>



好きなジュースでシャーベット作ろう！  
(ポイント！濃い目のジュースの方がおいしくできるよ。)

冷凍庫の中に入れなくても氷と塩化カルシウムを使えば、10分位で作れちゃうんだよ♪



【日時】8月2日（火）13：30～15：00

【場所】中央本町センター2階  
レクリエーションホール

【対象】小学生の子と保護者

【定員】20組 【料金】200円（教材費）

【講師】中央本町センター職員

お申込みは、中央本町地域学習センター2階窓口  
または電話03-3852-1431まで！

★ 7月1日（金）9：00～受付開始 ★

## 楽しく学べる いざという時の災害にどうする？



新聞紙・ポリ袋等、身近にあるものから防災グッズの作成・実演を行います。防災対策DVDの鑑賞、模型を使用しマイコンメーターの復旧の仕方も学習します。

【日時】8月4日（木）13：00～14：30

【場所】中央本町センター2階  
レクリエーションホール

【対象】小学生

【定員】30名

【料金】無料

【講師】東京ガス派遣講師



# 夏休みはスペシャル講座が満載！

## 夏休み楽しく親子体操



親子でたのしく運動!  
ふれあいタイム大切に!

【日時】8月5・19・26日 各(金)

10:00~11:00

【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】2歳~3歳の子と保護者

【定員】35組

【料金】1,635円（保険料60円含む）

【講師】フィットネス指導者連絡会

## 夏休みわんぱく体操 幼児コース/小学生コース



今年の夏も元気に  
わんぱくしよう!

【日時】7月25日(月)・26日(火)  
8月1日(月)・2日(火)全4回

15:30~16:30(幼児コース)

16:40~17:40(小学生コース)

【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】4歳~未就学児(幼児コース)  
小学生(小学生コース)

【定員】各40名

【料金】各1,300円(保険料40円含む)

【講師】フィットネス指導者連絡会

## 服を着たまま泳げますか? ～着衣水泳～



いさという時のために  
体験してみませんか?

【日時】7月10日(日)

13:00~14:00

【場所】中央本町一般プール

【対象】小学生以上  
(小学1~3年生は保護者同伴)

【定員】20名

【料金】10円(保険料のみ) \*当日支払い

【講師】日赤有資格者

## 夏休みは高校生と一緒に 楽しく宿題やろう。



宿題のギモンを解決!  
図書館も活用しよう!

【日時】7月25日(月)~8月12日(金)

(土日、8/8除く) 全14日間

10:00~16:00

【場所】中央本町センター 各学習室

【対象】小中学生

【料金】無料 \*各日、当日に自由参加。

【講師】江北高校生ボランティア、センター職員

# 美しい姿勢作りや柔軟性を高めるバレエストレッチ



レッスンを通じて、美しい姿勢、柔軟な筋肉を作り、体を動かす気持ちよさを感じていただきます。

【日時】7月25日～8月22日 毎（月）全4回  
(8／8除く) 10：30～12：00

【場所】中央本町センター2階  
レクリエーションホール

【対象】16歳～おおむね60歳の女性

【定員】20名

【料金】3,240円（保険料40円含む）

【講師】清水 依子氏

## わいわいエアロビクス【夏】



【日時】7月27日～8月31日 毎（水）全5回  
(8／17除く)  
10：00～11：10

【場所】中央本町センター2階  
レクリエーションホール

【対象】16歳以上

【定員】各25名

【料金】各2,150円（保険料50円含む）

【講師】藤井 弘美氏

## 目覚める脳と体 ゆったり体操〈フェルテン〉

### フェルテンクライスメソッドとは？

心地よい動きの中で、全身の骨格や筋肉がどのように連携して動いているかを詳細に体験することで、脳や神経を活性化し、自然でより質の良い動きを身につけると同時に取り戻していきます。心地良い動きで活性化された脳は今までの無駄な動きや使い方に気づき、どうすれば余分な力を使わずに効率よく楽に動けるかを学びます。無駄な緊張や力が取れると最高のパワーを発揮することができるようになります。体の健康のためにぜひ参加してください！

【日時】7月6日～8月31日 毎（水）全7回  
(7／27、8／24除く) 15：30～17：00

【場所】中央本町センター2階 レクリエーションホール

【対象】16歳以上

【定員】30名

【料金】一般 4,970円（保険料70円含む）

高・障割 3,500円（保険料70円含む）

【講師】鈴木 光美氏

（国際フェルテンクライス連盟 IFF公認プラクティショナー）



# 行政書士試験対策・宅建試験対策講座 (総まとめコース)

総まとめコースは、過去問中心ですので、無駄を省いたエコな授業を展開！どなたでも受講OK！

【日時】7月16日～10月15日 毎(土) \*8/13除く 全13回

(行政書士) 13:00～14:30 (宅建) 14:45～16:15

\*無料ガイダンス 7月9日(土) 13:00～15:00 (行政書士・宅建共通)

【場所】中央本町センター2階 工作室

【対象】16歳以上 【定員】各16名 【料金】各26,000円(教材費含む)

【講師】藤田 和幸氏(国家資格研修センター所長)

\*無料ガイダンス(ミニ講義形式で開催。本講座の申し込みの参考にして下さい)

場所：工作室 料金：無料 申込み：事前受付となります。



7月 各種サロン案内

(当日申込)

## ITサロン

お客様がボランティアさんのアドバイスを受けて、パソコンに関するわからぬい部分を学んだりする交流の場です。

【9日・23日 各(土)】

14:00～16:00  
16歳以上 200円  
70歳以上・  
障がい者手帳をお持ちの方 140円



## 中央本町将棋サロン

初心者の方、ベテランの方も一緒に将棋を楽しみましょう！  
お気軽にご参加ください。

【14日・28日 各(木)】

19:00～21:00  
(受付は20:00まで)  
16歳以上 200円  
70歳以上・  
障がい者手帳をお持ちの方 140円



## ジュニア将棋サロン

思考能力を高める要素が高い“脳トレ”に集合！

【10日(日)】

14:00～16:00  
小・中学生 50円  
高校生 100円



## パソコンサロン

★パソコンサロン  
ボランティアさん募集中！



気軽にパソコンを楽しんで  
集まつたみなさんが  
地域交流をしましょう！

【1日・8日・15日・22日・29日 毎(金)】

19:00～21:00  
(受付は18:30～20:00)  
16歳以上 200円  
70歳以上・障がい者手帳をお持ちの方 140円  
中学生以下(保護者同伴) 100円

## 中央本町囲碁サロン

★ボランティア  
(やよい石友会さん)



初心者の方、ベテランの方も  
一緒に囲碁を楽しみましょう！  
お気軽にご参加ください。

【5日・19日 各(火)】

18:00～21:00  
(受付は20:00まで)  
16歳以上 200円  
70歳以上・障がい者手帳をお持ちの方 140円

## ★親子絵本で親子英語A・B

日時：6月7日・21日 各（火）  
 A) 10:00～10:40  
 B) 11:00～11:40

場所：中央本町センター 教養室  
 講師：山田 洋子氏（親子英語絵本サークル講師）  
 参加人数：A) 5組 B) 3組

幼い頃から英語に慣れ親しんでもらおうと企画した本講座ですが、英語の歌や、手遊び、読み聞かせなど毎回楽しい講座となりました。

講座終了後、サークルとして活動していく予定です。



## ★認知症サポーター養成講座

日時：6月11日 土曜日  
 14:00～16:00  
 場所：中央本町センター レクリエーションホール  
 講師：地域包括支援センター中央本町職員  
 参加人数：21名

認知症について、ビデオや地域包括支援センターの方の具体的なお話から、正しい理解を深めることができました。参加した皆さんはメモをとるなど、熱心にお話を聞いている姿が印象的でした。自分にどのようなサポートができるか、ビデオでの事例からディスカッションも行い、一人一人の話を聞いたこともみなさんの参考になったようです。



## ★中央本町パソコンサロン

日時：6月3日・10日・17日・24日 毎（金）  
 19:00～21:00  
 場所：中央本町センター 第一学習室  
 講師：運営ボランティア  
 参加人数： 3日 9名 10日 6名  
 17日 8名 24日 一名

「気軽にパソコンを楽しめる場とし、集まったみなさんでパソコンを囲んで楽しく地域交流を行う。」という趣旨で今年度より開催している講座ですが、毎回多くの方に参加して頂いている人気講座です。毎週金曜日の19時から開催していますので、土曜日のITサロンと併せて是非皆様ご参加下さい。



# 中央本町地域学習センター

## 登録団体紹介⑬「やよい石友会」

今回紹介させていただくのは囲碁サークルの『やよい石友会』さんです。頭の体操にもなる囲碁を楽しめています。石友会さんには、『囲碁サロン』にもご協力いただいています。



(代表者様)早坂 庄弥さんに  
アンケートでインタビュー!

### 「やよい石友会」さんの代表者になられたきっかけ

会の創立はセンター主催の初級囲碁教室終了と同時に、趣味の会として発足し、推薦されて代表に。現在も頑張っています。

### 「やよい石友会」の名前の由来は?

発足の3月はやよいということと、活動地域の町の名前が弥生町だったこと、石の友達ということで決めました。

### 囲碁の魅力とは?

近年は小学生がプロ合格しています。子どもも大人も頭脳ゲームで体力に関係なく楽しめます。

### 読者の皆さんへ団体PR

将棋は指す、囲碁は打つと言います。やよい石友会で皆で楽しく打ちましょう。初めての人も高段者の方もハンデ一戦一子一段差で楽しく上達します。

### 会員の方へメッセージ

会のモットー、日々精進し、助け合って一子でも向上しよう、素晴らしい囲碁文化を広めよう。



### 中央本町囲碁サロン

ボランティア・やよい石友会さん  
【7月5日・19日 各(火)】

18:00~21:00  
(受付は20:00まで)  
16歳以上 200円  
70歳以上・障がい者手帳をお持ちの方 140円



### ～会員の皆さんからメッセージ～

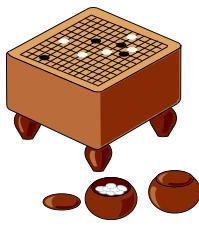
**[入会のきっかけ]**◆平成4年に日本棋院足立支部の大会が当センターで開かれた時、私も久しぶりに参加しました。そして棋院の関係者の紹介でやよい石友会を知り、入会致しました。◆いわゆるザル碁だったのですが、友人に誘われて入会しました。

**[囲碁の魅力]**◆若い人は勿論、年配者でも楽しく遊べるゲームです。◆老若男女、年齢棋力に係わりなく誰でも楽しく対局交流でき、友達もすぐに沢山でき、対局中は充実した時がすごせ、頭のボケ防止にも良く、棋力が向上するにつれ、益々奥深さが広がり、面白さが深まって来る事です。

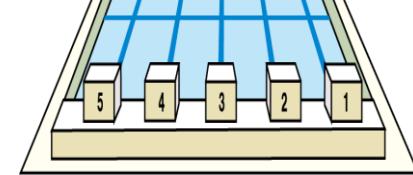
**[団体 PR をお願いします]**◆当サークルは毎週火曜日に午後5時半から9時半まで開かれていて月会費も500円と安く、参加者全員が友達で棋力に関係なく楽しく対局できる事です。見学も無料で自由ですので、興味のある方はぜひ一度足をお運びくださいませ。お待ちしています。年に三度大会も開いています。◆良く碁・将棋と言われますが、碁は覚えやすいです。是非はじめて下さい。

### 【やよい石友会】

- ◆代表 早坂 庄弥
- ◆活動日 月4回 毎週 火曜日
- ◆時間 17:30~21:00
- ◆場所 中央本町センター 学習室
- ◆活動内容 囲碁
- ◆連絡先 早坂: 3884-7421



# 中央本町屋外プールOPEN！



いよいよ、暑い夏がやってきます！今年は節電の影響もあり、涼しく過ごす工夫が必要になりそうです。  
こんな時だからこそ、クーラーなどに頼らずに、節電にもなる屋外のプールで思いっきり泳ぎましょう！



## 開設期間

### ご利用案内

#### ★個人利用★

利用時間 9:30~17:00  
・第1回 9:30~11:30  
・第2回 12:00~14:30  
・第3回 15:00~17:00  
(各回入れ替え制)

料金 大人（高校生以上）200円  
子ども（中学生以下）100円

※9:30~11:30に団体利用がある場合はご利用いただけません。

※障がい者手帳をお持ちの方、および70歳以上の方は無料です。（区外の方でも無料でご利用いただけます。証明書をお持ちください。）また、障がい者手帳をお持ちの方は、介助者がつく場合、1名のみ無料です。

#### ★団体利用★

利用日時  
7月15日～8月4日  
8月22日～31日  
平日の午前（9:30～11:30）\*夜間は不可

料金（2時間）一般用 11,400円  
幼児用 4,300円



## 〈水泳は健康管理に最適！〉

### ★浮力が働くので体に負担がかかりにくい！

水中では浮力が働き、陸上の10分の1の重力しかかかりません。そのため足腰や関節に痛みがある方や、高齢者の方でも無理なく安全に運動ができます。

### ★陸上する運動の4倍のカロリーを消費！

人が水に入ると体温が奪われます。すると低体温にならないために、エネルギー代謝を上げて体温を維持しようとします。そのため、陸上の4倍のカロリーを消費します。

### ★ゆっくり泳ぐと有酸素運動になり、心肺機能がアップ！

有酸素運動と水圧によって、肺に適度な負荷がかかるために心肺機能が向上します。早く泳ぐよりも、ゆっくり泳ぐ方が心肺機能は鍛えられます。

## 〈水と生活について〉

### ★水の科学

●地球上で、大きな岩を碎いて、小石や砂や土などを作る。●物を浮かしたり、動かしたり、穴を開けたりする力がある。●自然界に大量に存在し、透明で温度により、氷・水・水蒸気と変化します。●物質やエネルギー伝達の媒体になります。

### ★水と人間

人間の体は約60%は水分であるといわれています。体内にある水分が極端に減少すると生命に関わります。地球規模でも、気象を左右し、動植物を育て、海や河川が生命を支えています。日常生活を考えても、衣食住のあらゆる面で水を必要とし、水が無ければ生きていいく事はできません。

### ★水と健康

人間は成人で、1日約2,600mlもの水分を飲み物や食べ物などから摂取しています。さらに、運動を行う上で発汗に対する補給として運動中に水分を取ることは、運動効率をあげるばかりでなく、熱中症などの暑熱障害対策として大変重要な役割を果たすことも理解されています。病後のリハビリや様々な水中運動など水の特性を活かしたプログラムが健康増進のために数多く行われるようになり、欠かすことのできないものとなっています。



中央本町プールには、一般用プールと幼児用プールがあるのでみんなで水遊びができますよ！

それがとってもとってもカラダにいいことしてくるんですよ～！  
今夏はプールで決まり！お待ちしていきます。



# ★地域センターからの お・知・う・せ★



## ★アウトリーチ活動報告★ <東京足立相撲甚句会中央さん>

みなさん、『アウトリーチ活動』をご存知ですか？ 登録団体サークルの皆さんと当センターが協働して、高齢者施設等の近隣施設に出向いて、サークルさんの日頃の学習や練習の成果を地域の皆さんに活かしていただく活動です。

今回、6月17日金曜日、東京足立相撲甚句会中央さんと一緒に神明町にあります足立区神明ディイサービスセンターに訪問させて頂きました。

東京足立相撲甚句会さんは、相撲にまつわる伝統唄の練習や普及活動を足立区はもとより、県外でも幅広く活動されております。当日は、拍子木の調べにのって登場され、合いの手『どすこ~い、どすこ~い』の掛け声が印象深い、相撲甚句のご披露や唄にまつわるお話しや『土俵の屋根は町名と同じ神明造り』などの相撲知識ありで、あっという間の45分間でした。お客様も、大きな声と手拍子で『どすこ~い、どすこ~い』と楽しく参加されました。みなさんの多くの笑顔がたくさん拝見できました！足立相撲甚句会のみなさん、神明ディイサービスのみなさん、本当にどうありがとうございました。次回は、皆さんと一緒に一曲唄いましょう！



★30名近い数のお客さまに聴いて頂きました！最後までありがとうございました。



★甚句会の5名のみなさんは、合いの手をまじえ、伝統唄を熱唱！お腹から出す『どすこい』は健康にとっても良いそうです。



★中央は林太一講師です。相撲甚句はもとより、足立の歴史の語り継ぎやパソコンボランティアなど多種多彩な活動をされています。

なかなか当センターに来館するのが難しいお客様方は、演奏や発表や観劇など、とってもとっても楽しみにいらっしゃいます。また、サークルの皆さんには、普段の練習活動の成果を十分に発揮して頂けます。特別な事をそのために練習するのではなく、普段のサークル活動をそのまま場所を変えて、普段のまま披露して頂ければ、十分に喜んで頂けると思います。

地域をもっともっと元気にするために、みなさんアウトリーチ活動をしてみませんか？近隣施設に、みなさんを楽しみに待っていらっしゃる方がいます！ お気軽にセンターまでお声掛け下さい。

次回のアウトリーチは、和太鼓演奏の『鼓風の会』さんの予定です。



# 住区センター7月の予定



## ♪ 悠々館 ♪

【月例ゲートボール】5日(火)9時～  
 【吹矢教室】9日(土)・23日(土)19時半～  
 【楽しい食事会】20日(水)12時～  
 (申込：1日～15日)



TEL 3852-3750

『休館日』3日・10日・17日・18日・24日・25日・31日

## ♪ 悠々館 ♪



TEL 3840-9354

『休館日』3日・10日・11日・17日・18日・24日・31日

## ♪ 悠々館 ♪

【土曜歌の集い】2日・16日(土)  
 18時半～21時15分  
 【盆踊り練習会】8日(金)19時～  
 【第2回転倒予防体操教室】13日(水)14時～



TEL 3848-3471

『休館日』3日・10日・17日・18日・24日・31日

## ♪ 悠々館 ♪

【ちぎり絵教室】8日・22日(金)10時～12時  
 【囲碁大会】17日(日)9時～  
 【ゴロ卓球大会】22日(金)13時～



『休館日』3日・10日・17日・18日・24日・25日・31日

## ♪ 悠々館 ♪

【悪質商法から身を守る】6日(水)14時～  
 【しの笛コンサート】17日(日)13時～  
 【悠々館手芸】25日(月)10時～



『休館日』3日・10日・11日・17日・18日・24日・31日

## 携帯サイト

当センターの携帯サイトがオープンします！最新講座情報が皆様のもとへ！外出先でもすぐに情報チェック！早速、QRコードを携帯にかざし、サイトにログインして下さい！



## オアシス配布先

オアシスは各地域学習センターや近隣地区センターの他、足立成和信金青井支店、ベルクス足立中央店、東部病院、カベンティッシュ(中央本町2丁目の花屋さん)、ビニタ青井店、青井兵和通り商店街、珍来五反野店のご協力により各所に置いてあります。





みなさま、こんにちは。日に日に暑さが厳しくなっていきますが、いかがお過ごしでしょうか？今年3月に未曾有の大災害が東日本を襲い、原発問題によって電力消費抑制を迫られています。その影響は図書館の開館時間にも及び、これまで7~9月の開館時間が未定でしたが、決定いたしましたのでここにご報告いたします。

## 午前9時~午後8時 通常通り開館

ただし、大規模停電を避けるため電力消費は抑え気味、とりわけエアコンは控えめにせざるをえません。窓を開けて風通しをよくするなどして少しでも涼しくなるように工夫していきますが、暑さが厳しいときはこまめな水分補給を心掛けて下さい。みなさまのご理解ご協力をお願い申し上げます。

### やよい図書館の不思議を探る！

今回は…… 調べ学習



いよいよ夏休み！

課題や宿題などが多く出題される時期でもあります。課題などをどのように調べればよいのかわからない方も多いのではないでしょうか。そこで今回は図書館で課題や宿題などを調べる時に便利な方法を紹介いたします。

①OPAC(所蔵検索システム)を使う… OPACを使用し、調べ学習などで必要なタイトルの本を検索し、探すことができます。

②百科事典を使う… 調べたいことの範囲が広い場合は百科事典を使い、範囲を小さくして調べることから始めましょう。また、百科事典には目次や索引があります。目次や索引から必要な情報を探すと時間も短縮できます。

③図書館司書に聞く… 本のことなら専門家に聞くのが一番です。カウンターでどのようなことを調べているか詳しく教えてください。知りたい内容が記載された本をご案内します。また、やよい図書館で貸出中の本や他館にある本を予約し、お取り寄せすることもできます。

情報リテラシーの  
能力も身に付きま  
すね！

参考文献：調べ学習の基本の基本



青空にむくむく湧く入道雲。いよいよ夏到来です。  
今月の読書の窓では、江戸の人々の知恵を紹介します。  
江戸時代の人々と自然にやさしいエコなライフスタイルを  
日々の暮らしに取り入れてみませんか？

# 読書の窓 ~7月に読みたい本~



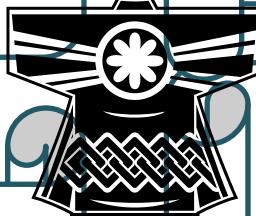
## 『江戸のガーデンニング』 青木宏一郎／著

近年のガーデニングブームで庭づくりを楽しんでいる方も多いのではないでしょうか。実は江戸の人々も園芸好きだったことを知っていますか？江戸の町を彩った花々や栽培の歴史など日本古来の美意識をひもとく一冊です。



## 『お江戸でござる』 杉浦日向子／監修 深笛義也／構成

NHKの放送番組「コメディお江戸でござる」の「おもしろ江戸ばなし」を単行本化したもので、江戸の風俗や生活がわかりやすくテーマ別に描かれています。



## 『江戸しぐさに学ぶ子どもの 「作法」』 越川禮子／著

「江戸しぐさ」は、江戸の商人たちが、町が平和で商売が繁盛するためにはじめられた人づきあいの知恵です。「会釈のまなざし」「傘かしげ」「もったい大事」・・・など、現代と江戸のマナーを比較しながら書かれています。ぜひ、親子で実践してみて下さい。



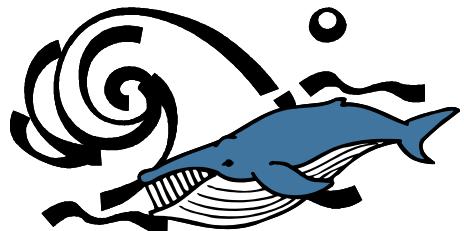
## 『図説 世界があっと驚く 江戸の元祖エコ生活』 青木宏一郎／著

世界が驚く元祖地球にやさしいエコライフ！モノが無くても明るく伸び伸びと暮した人々の様子を、当時出版された本の挿絵とともに紹介した本です。



やよい図書館では特色コーナーで詩を紹介しています。下記の本も借りることができます。

- ・「詩集 海抜八百米」 小野幸子／著 小野プロデュース
- ・「のはらうたIV」 工藤直子／著 童話屋
- ・「海の少女」 高橋順子／詩 牧野鈴子／絵 新書館
- ・「むしいっぱい」 まどみちお／著 長新太／絵 理論社
- ・「海があるということは」 水内喜久雄／選・著 理論社
- ・「若山牧水歌集」 若山喜志子／選 岩波書店



《 海や自然に関する詩を読んでみませんか？》



さんかひめりょう  
参加費無料！

# おはなし会のおしらせ

## おはなし会

7/6・13・20

すいようび ごごじ ぶん かい きょうようしつ  
水曜日 午後3時30分から 2階・教養室

まいしゅう おもしろ えほん ようい  
毎週、たくさん面白い絵本を用意してみなさんを  
おまちしています！  
ともだち お友達をさそってきてくださいね。

## 赤ちゃんおはなし会

7/21(木)

第3木曜日 2階・音楽室

- 1歳半～3歳向け 10:30～10:50
- 0歳～1歳半向け 11:10～11:25

お子さまと一緒に手遊びや絵本を楽しんでみませんか？同じ年齢のお子様をお持ちのお母様どうしの交流の場としてもぜひご利用下さい。  
フレママさん・フレパパさんもお腹の赤ちゃんと一緒にぜひおこしください！

## 大おはなし会

7/27

だい すいようび ごごじ かい れくほーる  
第4水曜日 午後3時から 2階・レクホール

えほん かみ たの 絵本や紙しばい、楽しいビデオ・おりがみなど  
も盛りだくさんのプログラムです♪折ったおりが  
みはお家に持って帰って飾ってね。



7/6（水）は

七夕おはなし会です。

おはなし会のあと、みんなでお星さまに願いごとをかきましょう

## いちにちとしょかんいんぽしゅう ちびっこ一日図書館員募集のお知らせ

～～夏休みの思い出に図書館のお仕事を体験してみませんか？～～

■お仕事を体験する日：8/4（木）・8/5（金）〈どちらか1日〉

■時間：午後1時30分から午後3時30分まで

■体験できる人：小学3年生～6年生

（これまで一日図書館員をやったことがない人）

■体験できる人数：各日4名



1/12（火）から  
受付開始です！

(たくさんの申し込みがあった場合は抽選になります)

いちにちとしょかんいん たいけん しごと ないよう くわ かんないけいじ  
一日図書館員で体験するお仕事の内容など、詳しくは館内掲示のポスターを

うん おうほ ま  
ご覧ください。ご応募お待ちしています。

14ページ やよい図書館だより

7月の特集

# 夏を涼しく

今月の特集は  
暑い夏、涼しくなる本・冷たくなる本を集めました。  
7月に関する本もあります。



## 《特集本のタイトル一部紹介》

『手作りの冷たいデザート』  
『ひんやりおいしい冷たいデザート』  
『冷たい銃声』  
『冷たい季節』  
『ただ風が冷たい日』  
『冷たい月』  
『昨晚お会いしましょう』・深く冷たい夜  
『ZOO』・冷たい森の白い家  
『嘘をもうひとつだけ』・冷たい灼熱  
『怪しい人々』・コスタリカの雨は冷たい  
『涼しい脳味噌』  
『雪女のキス』・涼しいのが好き?  
『井坂洋子詩集』・涼しい風が吹いている  
『ベツレヘムの星』・タベの涼しいころ



## 《新刊本の一部紹介》

### 『今日から始める山歩き』 ブルーガイド／編

山歩きを始めたけれど、周囲に同好の人がいない、又は同好者がいても、より早くより正しい知識を習得したいという人は多いはずです。たとえば、何を持っていけばいいのか？どう歩いたらバテないのか？万が一の時はどう対処したらいいのか？……などなど、山歩きを安全に楽しむための基礎知識を、イラストや図表でわかりやすく解説した初心者のための絶好の入門書です。

### 『一流の集中力』 豊田一成／著

つねに“最高のパフォーマンス”を要求されるのがプロの仕事現場です。そこでは、一切の言いわけは許されません。イチロー、中村俊輔、小野伸二、稻本潤一といった若きアスリートたちの精神面を鍛え上げ、世に送り出したメンタルのカリスマが、現場で役に立ち、“結果につながる”集中力の高め方を伝授する本です。

### 『「しつこい怒り」が消えてなくなる本』 石原加受子／著

ほんの小さなことで、いつまでもイライラ…ずっと昔のことなのに、思い出してムカムカ…そんな「しつこい怒り」に悩まされていませんか？いつも笑顔で朗らかな人でも、自分のほんとうの気持ちを抑えていると、いつのまにか、怒りが生まれて、溜まって、どんどん膨らんでしまいます。そんな「しつこい思い」をいち早く手放すためのレッスンを紹介している本です。

| 日 SUN   | 月 MON  | 火 TUE   | 水 WED   | 木 THU   | 金 FRI                                   | 土 SAT                                       |
|---|--|---|---|---|---|---|
| 1ヶ月の間にこんなに成長しました！早くも実がなり始めましたよ。みなさんのゴーヤーはいかがでしょうか？        | ゴーヤグリーンカーテン成長日記<br>1ヶ月の間にこんなに成長しました！早くも実がなり始めましたよ。みなさんのゴーヤーはいかがでしょうか？  | 6/17現在  | JULY 中央本町センター 7月のカレンダー  | 1<br>ペビーマッサージ<br>パソコンサロン<br>屋内9月分施設・講座一般受付<br>屋外9月分抽選受付開始～20日 | 2<br>ナン作り体験<br>個人利用<br>                 |   |
| 3<br>中央本町屋外プールが始まるよ！<br>暑い夏は、水遊びが一番！<br>7月15日(金)～8月31日(水) | 4<br>囲碁サロン<br>   | 5<br>わいわいエアロ<br>フェルデン体操<br>七夕おはなし会<br>個人利用／スポーツ広場<br>底力、ニッポン！       | 6<br>7<br>8<br>ベビーマッサージ<br>パソコンサロン<br>行政・宅建（無料）<br>野菜収穫体験<br>ITサロン<br>  | 9<br>行政書士・宅建対策<br>個人利用（無料）<br>                                |   |   |
| 10<br>普通救命講習会<br>着衣水泳<br>ジュニア将棋サロン<br>個人利用<br>            | 11<br>センター休館日<br>図書館休館日<br>  | 12<br>わいわいエアロ<br>フェルデン体操<br>おはなし会<br>個人利用／スポーツ広場<br>テニス8月分当選者受付～19日 | 13<br>14<br>将棋サロン<br>野球運動場8月分<br>当選者受付～20日<br>                          | 15<br>ベビーマッサージ<br>パソコンサロン<br>                                 | 16<br>行政書士・宅建対策<br>個人利用（無料）<br>         |   |
| 17<br>*青字表記の<br>講座は、事前<br>受付が必要と<br>なります。<br>             | 18<br>囲碁サロン<br>  | 19<br>わいわいエアロ<br>フェルデン体操<br>おはなし会<br>個人利用／スポーツ広場<br>テニス8月分一般受付      | 20<br>21<br>赤ちゃんおはなし会<br>野球運動場8月分<br>一般受付<br>                           | 22<br>ベビーマッサージ<br>パソコンサロン<br>                                 | 23<br>行政書士・宅建対策<br>ITサロン<br>            |   |
| 24<br>*赤字表記<br>は、当日受付<br>となります。<br>                       | 25<br>バレエストレッチ<br>夏休みわんぱく体操<br>夏休み楽しく宿題<br>  | 26<br>夏休みわんぱく体操<br>夏休み楽しく宿題<br>                                     | 27<br>わいわいエアロ夏<br>夏休み楽しく宿題<br>大おはなし会<br>個人利用<br>屋外8月分電話受付<br>利用者懇談会<br> | 28<br>将棋サロン<br>夏休み楽しく宿題<br>                                   | 29<br>パソコンサロン<br>夏休み楽しく宿題<br>図書館休館日<br> | 30<br>行政書士・宅建対策<br>                         |
| 31<br>  | 【東日本大震災義援金のお願い】(募金箱は2階窓口に設置)<br>皆様より義援金を受け付けております。集められた義援金は、日本赤十字社東京支部にお届けさせて頂き、被災者の支援・被災地の復興のために使われます。ご協力の程、宜しくお願ひ致します。 |   |   |   |   | <br>ホームページ（ブログ）は<br>←こちらに携帯電話を<br>かざしてログイン！ |

体育館個人利用案内】日程は、カレンダーの個人利用をご参照下さい。

| 区分   | 時間          | 水曜日<br>*祝日は除く       | 第1土曜日                  | 第3土曜日<br>(無料)      | 第2日曜日         |
|------|-------------|---------------------|------------------------|--------------------|---------------|
| 午前   | 9:00～12:00  |                     |                        | バスクケットボール          | バスクケットボール     |
| 午後I  | 12:30～15:00 | ファミリーテニス            |                        | バウンドテニス・<br>バドミントン | バドミントン・<br>卓球 |
| 午後II | 15:30～18:00 | バスクケットボール           | バドミントン・<br>卓球          | バドミントン・<br>卓球      | バドミントン        |
| 夜間   | 18:30～21:00 | ピーチボーリング・<br>スポーツ広場 | ピーチボーリング・<br>バスクケットボール | バドミントン             | 種目指定なし        |

\*利用料金：大人300円、小人（中学生まで）100円

\*小人の夜間利用は、必ず保護者同伴でお願い致します。

\*運動着（ジーパン不可）、シューズ（うわばき）をご着用ください。

\*第2日曜日の種目指定なしは、バスケは半面のみ利用可。バレー・ボーリングは利用不可となります。

### 【7月の休館日のお知らせ】

中央本町センター 11(月)  
やよい図書館 11(月)、29(金)



★東武伊勢崎線五反野駅より  
徒歩10分位 ★足立区コミュニティバス「はるかぜ」  
バス停【青井ふれあい公園】下車3分～5分

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

発行／中央本町センター・やよい図書館  
責任・編集／ヤオキン商事株式会社

●お問い合わせ● 受付時間 9:00～20:00

〒121-0011 足立区中央本町3-15-1

中央本町センター TEL 03-3852-1431

やよい図書館 TEL 03-3852-1433

中央本町センターEメール chuo@kousya.jp

中央本町センターHP <http://www.adachi-chuohonchocenter.net/>