

中央本町センター ミニコミ誌 『オアシス』 発行NO. 278

♪自由にお持ちください!!



オアシス

OASIS

2011

12

特集!
第28回ふれあいまつり
をプレイバック!

相撲甚句体験



今いの手は
「あードスコイ、ドスコイ」

12月1日募集の講座!

- ☆掃除のコツはプロに聞け!「年末の大掃除」
- ☆「長寿健康増進事業」林家たけ平の「新春長寿寄席」
- ☆美しい姿勢作りや柔軟性を高める「バレエストレッチ」
- ☆普通救命講習会「救命技能認定証を取得」
- ☆相撲甚句サークル体験「合いの手はドスコイ」
- ☆目覚める脳と体 ゆったり体操「フェルテン」
- ☆その他、スポーツ講座多数あります!



「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

ポインセチアの花言葉は
清純

～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!～

おひさぎ講座情報!

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!
★12月1日(木)9:00~受付開始★

75歳以上は無料

“林家たけ平”が聴かせます。「新☆春☆長☆寿☆奇☆席」

演芸場(やないけど...)落語を聴かせます。

【日時】1月12日(木)13:30~14:30

【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】75歳以上

※65歳以上で足立区後期高齢者医療保険に加入している方

【定員】20名

【講師】林家 たけ平 他

林家
たけ
平



掃除のコツはプロに聞け! 「年末の大掃除」

掃除を通して快適な暮らしや、健康のサポートを提案します。年末時期のお掃除のコツなどを学びます。



【日時】12月22日(木)
10:30~12:00

【場所】中央本町センター2階
第1学習室

【対象】16歳以上

【定員】25名 【料金】無料

【講師】伴野 海(おそうじセレブ東京本店)

相撲甚句サークル体験 「合いの手はドスコイ」

相撲にまつわる伝統唄「相撲甚句」の基礎を楽しく体験しましょう! 合いの手「あ~どすこい、どすこい」はお腹の底から出るので、健康にも心にもとっても良いですよ。

【日時】1月16・23日 各(月)

全2回 13:30~15:00

【場所】中央本町センター2階 第1学習室

【対象】16歳以上 【定員】15名 【料金】無料

【講師】林 太一(東京足立相撲甚句会中央講師)

普通救命講習会 「救命技能認定証を取得」

大事な家族、その場に居合わせた人が急に倒れたとき私たちは、どうしたらいいのでしょうか? 適切な応急処置をするだけで、救命率が格段に変わります。尊い命を守るために、緊急時の応急・救急手当てを学びましょう。



【日時】1月15日(日)
9:00~12:00

【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歳以上 【定員】15名

【料金】1,400円(教材費) 【講師】足立消防署

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】1月23日~2月27日 毎(月)

(2/13除く) 全5回
16:00~17:30

【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】16歳以上 【定員】20名

【料金】3,550円(保険料50円含む)

【講師】清水 依子

(モダンバレエ concerto 講師)

ママビクス 0歳A・B/1歳A・B

【日時】1月16日~3月5日 每(月)

(2/13除く) 全7回

0歳A) 9:45~10:45

赤ちゃんと楽しもう
運動しましょう

0歳B) 12:30~13:30

1歳A) 11:00~12:00

1歳B) 13:45~14:45



【場所】中央本町センター2階 レクホール

【対象】0歳コース) 6ヶ月~1歳未満の子と母親

1歳コース) 1歳の子と母親

【定員】0歳) 20組/1歳) 30組

【料金】3,815円(保険料140円含む)

【講師】フィットネス指導者連絡会

パパビクス

【日時】1月14・28日、2月4・18・

25日、3月10・24日 各(土) 全7回

10:30~11:30



【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】2~3歳の子と父親 【定員】25組

【料金】3,815円(保険料140円含む)

【講師】フィットネス指導者連絡会

イケメンと一緒に身体を動かしましょ!
お子様の心の安定も図りながら、パパの運動不足解消
やストレス発散にもってこいで!

楽しく親子体操A・B

親子で一緒に楽しく運動!
コミュニケーション、友達づくり、
体力づくりに最適!



【日時】1月13日~3月9日 每(金)

全9回

A) 9:30~10:30

B) 10:45~11:45

【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】AB) 2~3歳の子と保護者

【定員】各35組

【料金】各4,905円(保険料180円含む)

【講師】フィットネス指導者連絡会

キッズビクスA・B

音楽に合わせてダンスをして、
リズム感や基礎体力を養おう!

【日時】1月7日~3月24日 每(土)

(1/21、2/11・18、3/17
除く) 全8回

A) 12:50~13:50

B) 14:00~15:00



【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】A) 4歳~未就学児

B) 小学生

【定員】各40名

【料金】各2,480円(保険料80円含む)

【講師】藤井 弘美 柿沼 京子

わいわいエアロビクスA・B

エアロビクスを通じて健康維持!そして
楽しく仲間作りをしましょ!

【日時】1月11日~3月14日

毎(水) 全10回

A) 9:30~10:40

B) 10:50~12:00



【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】16歳以上 【定員】各25名

【料金】各4,300円(保険料100円含む)

【講師】フィットネス指導者連絡会

わんぱく体操 幼児/小学生コース

~応募方法について~

受付方法: 往復ハガキ(郵送又はセンター窓口にて)

受付期間: 12月1日~15日必着

お申込先: 中央本町地域学習センター わんぱく体操宛

あて先: 〒121-0011 足立区中央本町3-15-1

記入事項: ①教室名 ②参加者名(漢字とフリガナ) ③性別

④子の生年月日、年齢 ⑤電話番号

※返信面は何も記入しないで、表はお客様の氏名、住所を記入してください。

元気いきいき体操

手遊び、又はボールなどを使用したゲームや
リズム体操、簡単な筋力トレーニングを行います。
運動不足解消、体力維持、仲間作りに最適！

【日時】1月16日～3月26日 毎（月）
(2/13、3/12除く)
15:30～17:00 全9回



【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】おおむね60歳以上

【定員】50名

【料金】3,870円（保険料90円含む）

【講師】フィットネス指導者連絡会

ヘルシーエクササイズ

ストレッチで体をほぐし、音楽に合わせてエアロビクス！全身をしっかり動かす体力向上を目的としたエクササイズ！



【日時】1月16日～3月26日 每（月）
(2/13、3/12除く) 全9回
10:00～11:30

【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】16歳以上 【定員】50名

【料金】3,870円（保険料90円含む）

【講師】フィットネス指導者連絡会

12月 各種サロンのご案内（当日申込）

中央本町 囲碁サロン

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。

【6日・20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40円



★ボランティア
(やよい石友会さん)

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。

【8日・22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！

【4日（日）】

14:00～16:00
小・中学生 50円
高校生 100円

★子ども将棋大会
で準優勝！



ITサロン

★ボランティアさん募集中！

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ない部分を学んだりする交流の場です。

【10日・24日 各（土）】

14:00～16:00
16歳以上

70歳以上・障がい者手帳をお持ちの方 200円



パソコンサロン

★パソコンさん募集中！

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！

【2日・9日・16日 各（金）】

19:00～20:30
(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
中学生以下（保護者同伴） 100円



住区センター12月の予定



♪悠々館♪

【歩こう会】5日(月) 9時45分集合

★行先:西新井大師 約1時間20分

【シニアスクール⑥】20日(火) 13時～15時

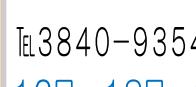
★「糖尿病予防について」

【フラダンス】7日・14日・21日・28日 毎(火)

19時～



『休館日』4日・11日・18日・19日・23日・25日・29日～1月3日



★児童館★

【クリスマス工作】12日(月)～17日(土)

申込:5日(月)～ 定員:1日6人

対象:小学1年生～ ★リリヤンリースを作ります

【げんきっこクラブ】8日(木) 11時～ 対象:3才

【おたのしみ会】26日(月) 14時～

対象:幼児～ ★ゲーム・ピンゴをします



【クリスマス会】4日(日) 受付:13時～ 開演:13時半

★劇団く貝の火さんによる人形劇 ★大抽選会

【ひよこママひろば】8日(木) 10時半～ ◆0歳

【カレンダー作り】14日(水) 15時～

対象:小学生 定員:先着60名

【ちびっこギャング】16日(金) 10時半～ ◆1～3歳

★クリスマス会



【ピンポンデー】3日(土) 13時半～16時

【幼児活動たんぽぽ】6日・13日・20日 各(火)

10時半～11時45分

★20日はたんぽぽのクリスマス会

【くりっこサークル】16日(土) 10時半～11時半

【クリスマス会】21日(水) 15時～

【アイロンビーズ】24日(土) 13時半～15時

【おりがみの日】5日・19日 各(月)

【幼児合同 Xmas 会】7日(水) 10時～11時半

【たっつきゅうの日】8日・22日 各(木)

【一輪車教室】14日(水) 14時～16時 対象:小学生

【プラバンの日】21日(水) 14時～16時 対象:小学生 ★クリスマスバージョン



【おもちゃについてみよう】11日(日)

おもちゃ券配布10時半～ 引き換え11時～12時

定員:先着300名 (子どものみ)

【劇団貝の火クリスマス公演「一寸法師」】

21日(水) 開場:15時15分 開演:15時半

★プレゼント先着150名

【工作 クリスマス週間】14日(水)～22日(木)

対象:小学1年～ ★ツリー又はリースどちらか1つ

携帯サイト・ホームページ

当センターの携帯サイト・ホームページがオープンしてます！最新講座情報が皆さまのもとへ！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ください！



→ホームページ
(ブログ)



携帯サイト→

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。





★アウトリーチ活動報告⑧★

みなさん、『アウトリーチ活動』をご存知ですか？登録団体の皆さまと当センターが協働して、高齢者施設等の近隣施設に訪問して、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ボランティア活動です。

今回は登録団体ではなく、中央本町地域学習センターとやよい図書館の職員が、地域包括支援センター 鹿浜のイベント【都市農業公園サロン】で、大人のためのおはなし会を行いました。

【都市農業公園サロン】大人のためのおはなし会 (主催: 地域包括支援センター 鹿浜)

「大人のためのおはなし会」とは、大人だからこそ楽しめる絵本や詩、短編小説や昔話の朗読や読み語りを通じて、新しい本との出会いを提供するなどして、大人の方にお話の世界を楽しんでいただく事を目的に行っている講座です。地域包括支援センター 鹿浜さんから事前に、「楽しくて笑えるお話を！」というご要望をいただいたので、参加者の皆さまがいろいろな種類の“楽しさ”が味わえるように、バラエティに富んだ絵本と、息抜きと頭の体操ができる手遊びを多く用意しました。



最初に読んだ『あたまにかきのき』は不思議な絵本ですが、そのナンセンスな面白さに盛り上がりくださいました。次の『くまくん』は小さいお子さん向けですが、言葉遊びが多く出てきて楽しく、和やかな雰囲気になりました。次の『もっちゃうもっちゃう もうもっちゃう』では、トイレが見つからずおしっこを我慢する男の子の様子に声を出して大笑いしていただきました。休憩の後、ちょっと長いお話の『じごくのそうべえ』では地獄の様子に真剣に見入ってくださいったり、そうべえ達の意表を突いた活躍に大いに盛り上がってくださいました。最後の昔話『ききみみずきん』は、「名前は知っているけれど内容はうろ覚えな昔話」という基準で選んだところ、最後まで集中して聴いていただけました。約1時間のプログラムの途中には、息抜きになるような手遊びを多く交えて、こちらも出来たり出来なかったり隣の方と大いに盛り上がり、手遊びのたびに楽しい雰囲気になりました。始めから終わりまで尽きない皆さまの明るい笑顔に、私たちが元気と活力をいただきました。

終了後には「このようにじっくりお話を聞く機会もあまりないので楽しかった」という声もいただき、大変励みになりました。

お招きいただいた地域包括支援センター 鹿浜の皆さん、ご参加いただいた皆さん、本当にありがとうございました。これからもアウトリーチ活動として「大人のためのおはなし会」を行っていきますので、地域の皆さんからのご要望をお待ちしております。

足立智美コンサート「ぬお」@魚市場

10月22日(土)、東京都中央卸売市場足立市場にて行われた“チューバと自動車と器楽、合唱のための魚市場 ねぎま鍋付 足立智美コンサート ぬお”に行ってきました。“アートアクセスあだち2011「音のまち千住の縁」の一環である今回のイベントは、パフォーマー／作曲家の足立智美氏と公募で集まった約70名の演奏者で作られた即興「的」音楽のコンサートです。

チューバ・20種類以上の器楽・声楽のパート、自動車のクラクションやエンジン音なども使用した前衛的な音楽でした。足立氏は魚市場や集まったメンバーからイメージを膨らませ作曲したそうです。器楽・声楽隊は広大な魚市場内を練り歩きながら演奏するというスタイル。開場10分前まで動きの確認も含めた熱のこもったリハーサルが続いていました。



開場すると、お楽しみの千寿葱（せんじゅねぎ）とマグロの「千住魚河岸ねぎま鍋」が無料でふるまわれ、観客も出演者もアツアツの鍋に舌鼓を打っていました。

竹ノ塚から聴きにきた女性は「いつも区のイベントは色々楽しみに参加している」との事。他にも近所にお住まいの方、出演者の知人などのお客さまがいましたが、みなさま「どんなコンサート？」「でもなんだか面白そう」といった様子でした。

いよいよ開演。「客席はありません。色々な所で音がするので動き回って楽しんで」という足立氏の言葉通り、屋上や広場、市場入口など様々な場所から赤を身に付けた器楽隊と黄色をまとった声楽隊が現れ、観客と交錯しながら音を奏していました。即興「的」音楽は、観客のざわめきや子どもたちの声、国道の車の音も巻き込んで一つの音楽になっているようで、不思議な一体感を味わえました。

クライマックスは青で統一されたチューバ隊と、自動車が待つ市場の中心部に全パートが集合し、市場の職員さんの「トランペット～！」といった掛け声に合わせて音を出す場面も。三原色で彩られた全パートのエネルギーが集結し、大音量のラストをクラクションの音がバシッと締めくくりました。

すっかり日が落ちた魚市場は終演後の熱気に包まれ、再びふるまわれたねぎま鍋も大盛況の中、魚市場が異空間に変わった不思議な一日はこうして幕を閉じました。



フィナーレは全パート一堂に会して
(リハーサルの様子)



第28回 中央本町ふれあいまつり

オープニング



中央本町ふれあいまつり
オリジナルの相撲甚句を
披露していただきました。

力作の数々！



展示



子どもが着ている洋服につい
て一句よんでもらいました。す
ぐひらめくのがすごいですね。



体験会



親子英語絵本



健康測定

♪おもいでフレイバック♪

スポーツ体験コーナー

唐辛子調合体験



俳句作成(あすなろ会)



参加者インタビュー

囲碁体験



肉まん、とってもおい
しいです♪

去年も参加しておいしか
ったです。今年は柚子を
入れて作っています。

おとうさんに五目
並べを教わってい
ます。

いっぱい道具が使えて楽
しかったです！
リボンがちょっとむずか
しかったです。

模擬店



ゲーム大会



抽選会&フィナーレ

今年初登場 四中ダンス部！



日頃の成果を発表！

音楽、武道発表



参加されましたサークルさん、そして
ご来場の皆様、ありがとうございました！

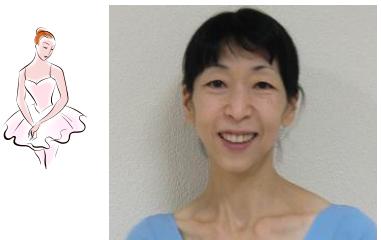


フリーマーケット



掘り出し物、あいましたか！？

模擬店



(講師)清水依子さんにアンケートでインタビュー!
「モダンバレエ concerto」さんの講師になられたきっかけ

踊る楽しさを沢山の子供たち、また大人の皆さんにも知ってもらいたいと思ったので。
「モダンバレエ concerto」の名前の由来は?

「コンサートを開くように」という意味です。楽しい踊りのハーモニーが生まれるようにと願ってネーミングを考えました。

モダンバレエの魅力とは?

音楽に合わせて形式に捕われることなく自分を身体で表現できること。

読者の皆さんへ団体PR

バーレッスンでクラシックの基本を学び、正しい姿勢を作り上げていきます。更にフロアでの基本では回転、ジャンプ、バランス等のバリエーションによって舞台で踊るために必要な技術を身につけて行きます。決して難しくありません。皆とても和気あいあい! 楽しいレッスンです!

会員の方へメッセージ

毎回の基本レッスンはとても地味。「もう飽きちゃう~」と思ってはダメ。繰り返しのレッスンが華やかな舞台の成功に繋がります。来年の発表会に向けて Let's GO !!

[モダンバレエ concerto]

- ◆活動日 月4回 毎週火曜日
- ◆時間 15:50~18:00
- ◆場所 中央本町センター レクホール
- ◆活動内容 モダンバレエ
- ◆連絡先 清水: 3848-4715
- ◆会費 5,000円/月
- ◆入会金 2,000円

今回紹介させていただくのはモダンバレエサークルの「モダンバレエ concerto」さんです。幅広い年齢の生徒さんが、みなさんそれぞれにバレエを楽しんでいらっしゃいます。



活
動
風
景



~会員の皆さんからメッセージ~

[入会のきっかけ]◆幼稚園の頃お遊戯が大好きで近所のお姉ちゃんが通っていたところに見学に行き、即入会しました◆ダンス好きの娘がお友達に影響されて習いたいと言い出し、紹介していただいたのがきっかけです。とても雰囲気が良く、娘も楽しそうにしていたのでこちらに決めました。

[モダンバレエの魅力]◆クラシックな曲もポップな曲もいろいろな曲で踊れるところです。小さい頃は先生が曲を選んで振付けをしてくれますが、大きくなると自分で曲を選ぶこともできるんですよ! ◆様々な曲を使い、体で曲や心情などを自由に表現できる所が魅力だと思います。

[団体 PR をお願いします]◆とてもアットホームな教室で子どもたちも笑顔が絶えません。みんなのびのびとやっています◆『バレエ』と聞くと堅いイメージやクラシカルなイメージを持ってしまうかと思いますが、「モダンバレエ concerto」ではバレエの基礎はもちろん、リズムに合わせて体を動かしたり、親しみやすい曲を使い表現したりと小さいお子様でも楽しく学ぶことができます! またすべてのスポーツやダンスに必要不可欠なバランス感覚と柔軟性が体得できます!

[先生へメッセージをお願いします]◆いつも元気すぎる子どもたちを優しく指導していただきありがとうございます。これからも宜しくお願ひ致します◆いつも娘たちがお世話になっています! 楽しく体を動かす事を目的で入会しましたが、1つ1つ出来ることが増えてくる度に『目標を持って少しずつでも努力すれば何事も上達する』ということを学んだようです。これからも宜しくお願ひいたします◆2人の娘がいつもお世話になっています。すぐ遊んでしまう幼稚園児をうまく指導していただいてありがとうございます。ほめてもらった日はとても喜んで帰宅しています。上のクラスの子たちは先生が会った時に様子を伝えてくれるので声掛けができます。その一言が親にも子にもありがとうございます。いつもありがとうございます。



取材へのご協力ありがとうございました。

講

★

座

★

報

★

告

★愛情いっぱいベビーマッサージA・B

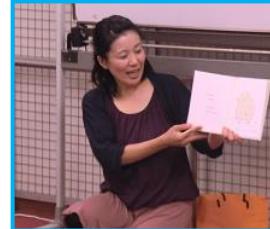
日時: 10月7日~28日 毎(金)

A) 9:45~10:45 B) 11:15~12:15

場所: 中央本町センター 音楽室

講師: 市川美紀(保育士・チャイルドボディセラピスト)

参加人数: A) 10組20名 B) 10組20名



毎回大人気のベビーマッサージ講座ですが、今回も定員一杯の方にご参加いただきました。今よりもっと赤ちゃんと楽しく触れ合えるように、マッサージを中心としてお母さんと赤ちゃんのヨガや手遊びなども一緒に行いました。お母さん同士の交流の場にもなり、大変充実した講座になりました。

★平田農園で農業体験をしよう~さつまいもの収穫~

日時: 10月29日(土) 10:00~12:00

場所: 平田農園

講師: 平田 利夫

参加人数: 20組52名



夏のじゃがいも掘りに続き、今回も平田農園さんの畑をお借りしてさつまいも掘りを行いました。農園内を見学し、現在どのような野菜が育っているかなどの説明を聞いた後、親子でさつまいも掘りを体験しました。実際にやってみると芋づる式と言うほど簡単に採れず、根深い土の奥に大きなさつまいもを見つけて大興奮! 12月は大根の収穫です♪

★和光堂の栄養相談 ゴックン期から始める食育

日時: 11月8日(木) 13:30~15:00

場所: 中央本町センター レクホール

講師: 栗田理恵(和光堂株式会社 栄養士)

参加人数: 29組58名



ベビーフードで知られる和光堂さんの講座とあって、たくさんのお母様と赤ちゃんにご参加いただきました。離乳に関する基礎知識を分かりやすく解説した後に、5品の離乳食を試食していただきました。質問コーナーでは離乳食を与える際に困っている事など、様々な相談があり講師が一つ一つ丁寧に答えました。ご好評をいただきましたこの講座は3月にも開催を予定しております。次回も皆さまのご参加をお待ちしています!

やよい図書館

早いもので、今年も残りわずかとなりました。3月11日に千年に一度といわれているマグニチュード9の『東日本大震災』が発生し、地震、津波、帰宅難民、想定外の原発事故、放射線問題、計画停電、節電など、今までにない体験をされた方も多いと思います。また沈みがちなニュースのなかで『なでしこジャパン』FIFA女子ワールドカップドイツ大会優勝は、私たちに勇気と感動を与え、『平泉』世界文化遺産登録、『小笠原諸島』世界自然遺産登録は、日本の素晴らしいを再発見できる出来事でした。今年は、日本人の“底力”と人ととの“きずな”的大切さを感じられた一年ではなかったかと思います。来年は、平和な一年である事を切に願うとともに、皆さまと図書館の“つながり”を大事にしていきたいと思っています。よろしくお願ひ致します。

12月の特集 2011年振り返って

今月の特集は、『2011年』をテーマに本を集めました

**『東日本大震災を乗り越えて ともに生きる
23人が語る「言葉の力・生きる希望』
PHP研究所／編**

人は、さまざまな不安、悩み、苦しみの中、言葉や文章が自分の心を救ってくれることがあります。この本は、各界の著名人から、「生きる」と「心の復興」をテーマにした勇気を奮い立たせるメッセージが掲載されています。

「言葉の力」を通じて、生きる勇気と希望をしてくれます。

**『なでしこジャパンはなぜ世界一になれた
のか?』 平田竹男／著 ポプラ社**

私たちに感動を与えてくれた「なでしこジャパン」のこれまでの道のりは、決して平坦なものではありませんでした。「なでしこ」の名付け親でもある著者が語る成功の法則が掲載されています。

『たべもの日本史』 永山久夫／著 河出書房新社

私たちの先祖は、どのような食物を取り現在に至っているのか。

「木簡に見る長屋王の食事」「武将たちの天下取り食」「一汁三菜」など、遺跡や古代からの書物を手掛かりに、縄文時代から昭和初期までを順に追ってわかりやすく説明、イラストで再現しています。日本人の知恵、健康長寿の秘訣が詰まった日本古来の食文化を見直してみませんか。

年末・年始のお役立ち本特集

**年賀状作成
大掃除
おせちづくり…**

と、なにかと忙しい年末・年始にお役に立てる本をご用意してお待ちしております。

図書館からのお知らせ

保存年限が過ぎた雑誌や買い換えなどで不要になった図書のリサイクルを行います。

雑誌 每月2日から10日まで
(1月は5日から13日まで)

図書 每月11日から20日まで
時間 初日10時から20時まで
(2日目以降は9時から20時まで)

区民の方に限り、お一人様2冊まで無くなり次第終了です。
場所は、入口の手前右側です。

読書の窓 12月に読みたい本 からだをいたわるための本



12月はクリスマス、忘年会、年越しなど楽しいイベントが目白押し。でもつい食べ過ぎたり飲みすぎたりして、からだに負担をかけてしまうこと、ありませんか？寒くなって風邪も流行るこの時期、元気に新年を迎えるためにからだをいたわってあげたいものです。からだのために食や薬について知ってみるのはいかがでしょう。



『レオナルド・ダ・ヴィンチの食卓』
渡辺怜子／著 岩波書店

万能の天才ダ・ヴィンチが遺した膨大な手稿や買物メモを読み解き、当時の世相や書物も参考にして、彼が食べていたと思われる食事を推測する。本編の後には、蔵書の中にあった養生訓と生活と健康の本も紹介。現在でも復元できる料理のアレンジレシピもついており、ルネサンス時代の食と文化が楽しめるエッセイ。

『からだの知恵 食のひけつ』
正岡慧子／著 講談社

「食」は人を良くすると書く…。この本は食や健康にまつわることわざと解説で構成されています。気に入ったことわざを覚えておいて、自分なりの養生法にしてみませんか？「冬の養生は春の虎をも倒す」。この本の読み時は、まさに冬の今なのかもしれません。

『日本の名薬』
山崎光夫／著 東洋経済新報社

浅田飴・太田胃散・養命酒・改源…など、今も売られている伝承薬にまつわる話、成分・効能が分かる一冊です。古くから伝わる薬には、たくさんの歴史やドラマが詰まっています。読めば愛着を持って服用できるかもしれません。薬を見る目がちょっと変わります。

『精神科医が明かす
食生活と心の法則』
小田晋／著 はまの出版

食べ物がどのように文化、歴史や社会を変えたのか。食べることが、人間の心の健康にどのような影響を及ぼすのか。権力者、芸術家や哲学者など、歴史を作った人々の食の話題を通して、民族の比較食文化、社会や政治情勢の分析など、ひと味違う精神科医の視点が詰まった一冊。

★マザーグースのうた★英米伝承童話の世界★

クリスマスの時期になると、「きらきら星」の歌を口ずさむ方も多いのではないでしょうか？今月の特色コーナーでは、マザーグースの詩を紹介致します。ぜひ、声に出して英詩のリズムと韻の魅力に触れてみて下さい。

- ・『ねこばん まざあぐうす』麻田まさと／著 草書房
- ・『マザー・グース・ベスト(第1集～第3集)』谷川俊太郎／訳 草思社
- ・『よもう うたおう！ マザーグース』鷲津名都江／著 講談社
- ・『図説 マザーグース』藤野紀男／著 河出書房新社
- ・『はじめてのマザーグース』Raymond Briggs／原作 ラボ教育センター



さんかひみりょう
参加費無料！



おはなし会のおしらせ

おはなし会

12/7・21

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
まいしゃう 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。



12月の大おはなし会は、

図書館が年末休館のため

お休みです。



赤ちゃんおはなし会

12/15(木)

第3木曜日 2階・教養室

○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ください。
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ご参加ください！



クリスマスおはなし会のお知らせ

12月14日(水)

かい だいいちがくしゅうしつ

ごご3じ から 4じ 2階 第一学習室

もうすぐクリスマス、サンタさんにほしいプレゼントのお願いはしましたかな？
楽しいクリスマスの前に、やよい図書館のクリスマスおはなし会で一足先に盛り上がりましょう！
今年は、大きな絵本のほかにパネルシアターも楽しめますよ♪
お家人やお友達をさそって参加してくださいね。
お待ちしています。



スペシャルおはなし会へのご参加
ありがとうございました！



11月12日（土）と13日（日）に開催された中央本町ふれあいまつりの中で、今年もスペシャルおはなし会を開催しました。当日はたくさんのお客様にご来場頂き、会場の音楽室はとても賑わっておりました。読書の秋のきっかけとして、楽しい絵本との出会いの場となりましたでしょうか？また、ご協力頂きました午前の部担当の読み語りボランティアやよい様と午後の部担当の櫻の実会の皆さま、この場をお借りして御礼申し上げます。ここで、当日の楽しいおはなし会の様子やプログラムの一部をご紹介いたします。



エプロンシアター
「カレーライス」



大きなカレーライスの登場に
みんな大興奮！！おいしそう！



パネルシアター
「まんまるさん」



大型絵本
「あめのひのえんそく」



午前の部
(読み語りボランティアやよいの皆さま)

パネルシアター
「ひよこさんの
こんなになっちゃった」



大型絵本
「へんしんトンネル」



なが～～い絵本にびっくり！！

大型絵本
「ちか100かいだてのいえ」

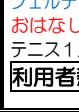
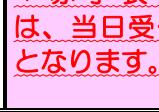


絵本
「山のとしょかん」



午後の部
(櫻の実会の皆さま)

大型絵本
「ひつじばん」

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	
Dec 12月の カレンダー	★改修工事による体育館 利用中止のお知らせ 12月19日(月)~22日(木)の4日間、 バスケットラインコートの引き直しの改修工事の 為、体育館が利用できません。ご了承願います。				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
ゴルフスコアアップ講座 ジュニア将棋サロン  	はじめて学ぶ中国語 ヘルシーエクササイズ 元気いきいき体操 ママピクス 謝謝   	わんぱく体操 囲碁サロン  	わいわいエアロピクス おはなし会 個人利用/スポーツ広場  	将棋サロン 	ベン字上達講座 楽しく親子体操 パソコンサロン   	農業体験 はじめて学ぶ韓国語 パパピクス キッズピクス ITサロン 	
11	12	13	14	15	16	17	
ゴルフスコアアップ講座 個人利用  	図書館休館日 センター休館日 	わんぱく体操 	わいわいエアロピクス フェルデン体操 クリスマスおはなし会 個人利用/スポーツ広場 テニス1月分当選者受付 ~20日   	赤ちゃんおはなし会 野球運動場1月分当選者 受付~21日 	楽しく親子体操 パソコンサロン  	ナン作り体験 はじめて学ぶ韓国語 パパピクス キッズピクス 個人利用 (無料) 	
18	19	20	21	22	23 天皇誕生日	24	
飛び出すカード作り 	はじめて学ぶ中国語 冬休みわんぱく体操  	冬休みわんぱく体操 囲碁サロン  	わいわいエアロピクス フェルデン体操 おはなし会 テニス1月分一般受付 利用者懇談会  	掃除のコツ講座 将棋サロン 野球運動場1月分一般受付  	* 赤字表記 は、当日受付 となります。 	キッズピクス ITサロン  	
25	26	27	28	29	30	31	
* 赤字表記の 講座は、事前受 付が必要とな ります。	元気いきいき体操 ヘルシーエクササイズ 	屋外1月分電話予約  	12/28~1/4まで年末年始休館日				

★四中ダンス部3年生、LAST DANCE!

10月29日、当センターで練習している第四中学校ダンス部3年生の最後の雄姿を観るため文化祭を訪れました。3年間の全ての想いを込めた渾身の“ラストダンス”は、観るもの全てを魅了しました。3年生の皆さん、これからもずっと輝き続けて下さいね！



【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 *祝日は除く	第1 土曜日	第3 土曜日 (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・ パド・テニス	バドミントン・ 卓球
午後 II	15:30 ~18:00	バスクケットボール	バドミントン・ 卓球	バドミントン・ 卓球	バドミントン
夜間	18:30 ~21:00	ビーチボール・ バレーボール 広場	ビーチボール・ バレーボール・ 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。バレーボールは利用不可となります。

【休館日のお知らせ】

中央本町センター・やよい図書館共通

12日(月)、28日(水)~1月4日(水)(年末年始休館日)



★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/>