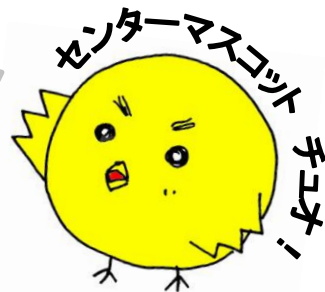


# 自由にお持ちください!!



# オアシス



## 2012

# 3

**特集!**  
スポーツ講座や  
各種サロンを紹介!  
新メニューがいっぱい!



やさしい院長の  
「子ども歯医者さん体験」



元FC東京育成コーチ  
浅野 寛文氏

キッズサッカー  
クリニック! 再び。



## 3月1日募集の講座!

- ☆ 綾瀬駅前のメリー歯科での「子ども歯医者さん体験」
- ☆ 東京ガスのエコ教室「間伐材を使ってコースターを作ろう」
- ☆ 元Jリーグユースコーチ浅野寛文のキッズサッカークリニック
- ☆ 行政書士・宅建試験対策(実力養成コース)
- ☆ NTTドコモの「高齢者向け! 携帯電話の使い方教室」
- ☆ 歌や読み語りで楽しむ こども英会話AB
- ☆ 愛情いっぱいベビーマッサージAB
- ☆ 春休みわんぱく体操(幼児・小学生)
- 他、スポーツ講座多数!

アネモネの花言葉は  
「愛はかなしくはかない恋」

「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。みなさんと犯罪のない  
美しい住みよいまちをつくっていきましょう。



ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区

～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!～

# おすすの講座情報!

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!  
★3月1日(木) 9:00~受付開始★

## 綾瀬駅前メリー歯科での「子ども歯医者さん体験」

歯医者さん嫌いの子ども大歓迎! 実際にお医者さん側のイスに座り、機材を手に取りどんなことをするのかじっくり聞いてみると、徐々に恐怖感が少なくなっていくます! 医院に入ることすらできなかった子どもでも、診療ができるようになったり、定期健診に進んで来られるようになります!

【日時】3月29日(木) 10:00~17:50(下記参照)  
【場所】メリー歯科(綾瀬駅前) \*現地集合  
【対象】4歳~未就学児 10:00~10:50(50分) 14:30~15:20(50分)  
小学1~4年生 11:40~13:00(80分) 16:30~17:50(80分)  
【定員】各12名(4コース) 【料金】各10円(保険料) 【講師】メリー歯科スタッフ



私が、やさしく  
教えます!

## 東京ガスのエコ教室 「間伐材を使ってコースターを作ろう」

森林が成長する過程で密集化するのを防ぐ為に枝を切り落とします。その時に出土木材でオリジナルのコースターや表札を作りながら環境問題を身近に感じよう!

【日時】3月26日(月)  
13:00~14:30  
【場所】中央本町センター2階  
レクホール  
【対象】小学生  
【定員】30名  
【料金】無料  
【講師】東京ガス派遣講師



## NTTドコモの 「高齢者向け! 携帯電話の使い方教室」

高齢者を対象に、お持ちの携帯電話を使いやすく、より機能を活かしていただくための講座です。NTTドコモより貸出しされる携帯電話を使って、基本的な操作から難しい操作まで学びます。

【日時】3月19日(月)・25日(日)  
全2回 10:00~12:00  
【場所】中央本町センター2階 レクホール  
【対象】おおむね60歳以上  
【定員】20名 【料金】無料  
【講師】NTTドコモ派遣講師



## 歌や読み語りで楽しむ こども英会話A・B

CTP 英語絵本の読み聞かせ、そして読み深める事により楽しく英語を勉強します。

【日時】4月11日~25日 毎(水)  
全3回  
A) 15:15~15:55  
B) 16:10~16:50  
【場所】中央本町センター2階 音楽室  
【対象】3歳~未就学児 【定員】各10名  
【料金】各2,400円(教材費300円含む)  
【講師】山田 洋子  
(英語絵本サークルTANTAN講師)



## 行政書士・宅建試験対策講座 (実力養成コース)

大学や企業で指導・合格実績を有する講師が、独自のノウハウ(逆読みキーワード法)で、短期合格方法を伝授します。

【日時】4月14日~7月14日 毎(土)  
(5/5除く)全13回  
行政書士 13:00~14:30  
宅建 14:45~16:15



\*4月7日(土) 13:00~15:00無料ガイダンス  
【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28,000円(教材費13,000円含む)  
【講師】藤田 和幸(国家資格研修センター所長)

## 元Jリーグユースコーチ浅野寛文の キッズサッカークリニック

U23代表の権田選手  
(FC東京)の育ての親、  
浅野寛文がやって来る!  
7口技を直接伝授してくれます。



【日時】3月24日(土) 9:30~12:00  
【場所】中央本町センター1階 体育館  
【対象】小学生(男女)  
【定員】24名  
【料金】300円(保険料10円含む)  
【講師】浅野 寛文(元FC東京育成コーチ)

## 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】4月7日~6月2日 毎(土)  
(4/21、5/5・19除く)全6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・中学生  
【定員】各40名  
【料金】各1,860円(保険料60円含む)  
【講師】藤井 弘美 柿沼 京子



## ママビクス

【日時】4月16日~7月2日 毎(月)  
(4/30、6/11除く)全10回  
0歳A) 9:45~10:45  
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) 5ヶ月~1歳未満の子と母親  
1歳) 1歳の子と母親  
【定員】0歳) 各20組/1歳) 各25組  
【料金】各5,450円(保険料200円含む)  
【講師】フィットネス指導者連絡会



## 春休み わんぱく体操 幼児コース/小学生コース

24年度に対象年齢になる子も参加できます!!

【日時】3月27日(火)  
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】24年度に4歳~未就学児になる子  
(幼児コース)  
24年度に小学生になる子  
(小学生コース)  
【定員】各40名  
【料金】各325円(保険料10円含む)  
【講師】フィットネス指導者連絡会



## パパビクス

イクメンパパと楽しくコミュニケーション!  
体力作りのほか、仲間作りにも最適ですよ!

【日時】4月14・28日、5月12・26日、  
6月9・23日、7月7・21日 各(土)  
10:30~11:30 全8回  
【場所】中央本町センター2階  
レクホール  
【対象】2~3歳の子と父親【定員】25組  
【料金】4,360円(保険料160円含む)  
【講師】フィットネス指導者連絡会



## 愛情いっぱい ベビーマッサージA・B

肌着の上からスキンシップを  
兼ねたマッサージで、  
赤ちゃんを楽しみましょう!



【日時】4月6日~27日 毎(金)全4回  
A) 9:45~10:45  
B) 11:15~12:15  
【場所】中央本町センター2階 音楽室  
【対象】A) 2ヶ月~6ヶ月の赤ちゃんとお母さん  
B) 7ヶ月~12ヶ月の赤ちゃんとお母さん  
【定員】各10組  
【料金】各3,000円(保険料80円含む)  
【講師】市川 美紀  
(保育士・チャイルドボディセラピスト)



# 元気いきいき体操

【日時】4月16日～6月4日 毎（月）  
（4／30除く） 全7回  
15：30～17：00  
【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】3,010円（保険料70円含む）  
【講師】フィットネス指導者連絡会

運動不足解消、体力維持、  
仲間作りに最適！

# ゆったり体操フェルデン

【日時】4月4日～5月16日 毎（水）  
（4／25、5／2除く）全5回  
15：30～17：00  
【場所】中央本町センター2階  
レクホール  
【対象】16歳以上  
【定員】30名  
【料金】3,550円（保険料50円含む）  
【講師】鈴木 光美（国際フェルデンクライス連盟  
IFF 公認プラクティショナー）

心地よい体の動きで、  
肩こり・腰痛などの  
痛みを改善しましょう。

# ヘルシーエクササイズ

【日時】4月16日～6月4日 毎（月）全7回  
（4／30除く）  
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】3,010円（保険料70円含む）  
【講師】フィットネス指導者連絡会

全身をしっかりと動かして、  
体力向上を目指します。

# わいわいエアロビクス

【日時】4月11日～5月30日 毎（水）  
全8回  
A) 9：30～10：40  
B) 10：50～12：00  
【場所】中央本町センター2階  
レクホール  
【対象】16歳以上  
【定員】各25名  
【料金】各3,440円（保険料80円含む）  
【講師】フィットネス指導者連絡会

効率よく酸素を取り込み、  
脂肪燃焼を行います。  
心も体もリフレッシュ！

## 3月 中央本町サロンのご案内（当日申込）



### ★囲碁サロン

★ボランティアは  
「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。  
【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140円



### ★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！  
【18日（日）】  
14：00～16：00  
小・中学生 50円  
高校生 100円

### ★ITサロン

★ボランティアさん大募集中！

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 200円  
70歳以上・障がい者手帳をお持ちの方 140円



### ★パソコンサロン

気軽にパソコンを楽しんで  
集まったみなさんで地域交流をしましょう！  
【2日・9日・16日・23日・30日 各（金）】  
19：00～20：30  
16歳以上 200円  
70歳以上・障がい者手帳をお持ちの方 140円

# ★ 講 座 ★ 報 告 ★

## ★大人のためのおはなし会

日時：A) 1月21日（土）10：30～11：30  
B) 1月26日（木）14：00～15：00  
場所：中央本町センター レクホール  
講師：中央本町地域学習センター・やよい図書館職員  
参加人数：A) 14名 B) 8名

「冬」をテーマに、詩や小説、絵本や短歌など様々な分野  
の作品を朗読しました。20分程ある長い作品や短歌の朗読  
など、初めて行うものもありましたが、参加者の方には「素  
敵なひとときをありがとうございました」と嬉しいお言葉も  
いただきました。今後も様々な場面で、大人のみなさんが楽  
しめるおはなし会を行っていききたいと思います。



## ★高齢者のための簡単トレーニング

日時：2月1・8日（水）13：30～14：30  
場所：中央本町センター レクリエーションホール  
講師：上村 喜美代（介護予防運動指導員）  
参加人数：11名

腰や膝などへの負担を軽くするため、椅子に座ってで  
きるストレッチや体幹部の意識を強くする事で、普段使  
わない部分や弱っている部分のトレーニングを行いました。  
参加者から、「ボードに細かい説明を書いてくれて分  
かりやすい」「細かい動きを見本で見れてよかった」など  
好評でした。今後も乳幼児から高齢者まで幅広い皆さま  
に講座を受けていただけるよう企画していきます。



## ★バレンタイン・スペシャル！ インドカレー店で「チョコナン作り」

日時：A) 2月 4日（土）15：00～16：30  
B) 2月11日（土）15：00～16：30  
場所：BINITA青井店  
講師：BINITA青井店スタッフ  
参加人数：A) 6組15名 B) 6組12名

インドカレー店で自分だけのナンを作る人気の講座です。今  
回はバレンタインにちなんで、チョコレートを練り込んだナン  
を作ってもらいました。弾力のあるナンの生地を、のし棒や手  
で伸ばしてチョコレートを入れる作業を親子で楽しんでもらい  
ました。出来あがったナンの味にも、みんな大満足でした！







# ★地域 センターからの

# お・し・ら・せ



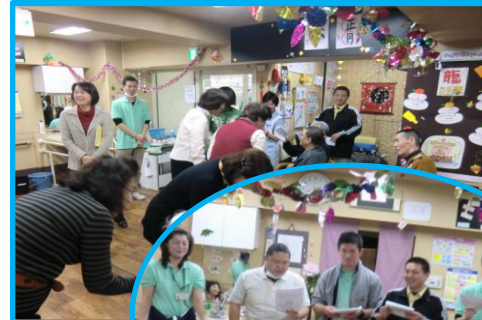
## ☆アウトリーチ型活動 「リーベ フラウェンコールあだち」

1月31日、ケアセンターさん主催の交流会に呼んでいただき、女声コーラス「リーベ・フラウェンコールあだち」さんと一緒に、島根にある「ケアセンターつどい島根」を訪問させていただきました。代表者の三田さんは「今日は一緒に歌ってくれる方がいると聞いてやって来ました。」というご挨拶のとおりテーマは“みんなで歌いましょう！”♪きっとしあわせ、松田聖子の♪瑠璃色の地球の2曲をご披露していただいた後すぐに、リーベさんたちは利用者さんの隣に行き、誰もが知っている懐かしい歌、♪おぼろ月夜、♪めだかの学校、♪里の秋・・・♪青い山脈と一緒に合唱していただきました。利用者さんだけでなく、職員さんもとって大きな歌声でご参加いただき、舞台上リーベさんとの“混声合唱団”も特別にご披露していただきました。さらに、職員さんだけのオンステージが続き、昼間から宴会のような盛り上がりでした！楽しい時間はあっという間に過ぎて行き、最後はリーベさんと利用者さん職員さんの全員で記念撮影で終了。まるで少女のような透き通ったアンサンブルで魅了してくれました「リーベフラウェンコールあだち」さん、どうもありがとうございました。



リーベさんと職員さんの混声合唱！

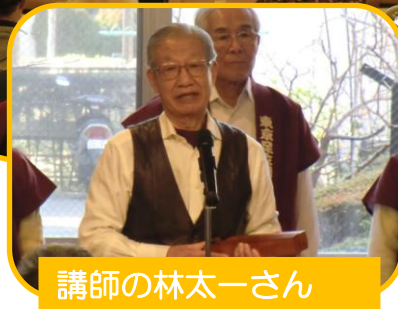
利用者さんとのふれあいタイム



職員さんだけでオンパレード♪



魂こがしての大熱唱に感動・・・



講師の林太一さん



## ☆アウトリーチ型活動 「東京足立相撲甚句会 中央」

2月3日、東京足立相撲甚句会中央さん（以降、甚句会さん）と一緒に、六月町の「ゆうあいの郷六月」さんを訪問させていただきました。

午後2時、拍子木の音とともにお揃いの法被をまとい、男女総勢10名の甚句会さんが登場。享保年間から伝わる相撲にまつわる伝統唄“相撲甚句”を、さっそくご披露していただきました。続いて、力士が奈良の大仏をぶら下げて東海道をひとまたぎにする♪夢を熱唱。2曲のオープニングの後、講師の林さんより相撲甚句の歴史や説明がありました。「楽器の伴奏が一切ないので、あーどすこい、どすこい。という掛け声“合いの手”がすごく重要なんです。みなさんも声と手でご参加ください！」すると、合いの手の練習では、なんと利用者さん全員が大きく手をあげ、大きな声で「あーどすこい、どすこい！」続く数曲の相撲甚句で、甚句会さんと一緒に“熱唱”していただきました。楽しい一時はあっという間に終わり、アンコールでは、足立の名所がたくさん詰まった♪足立名所甚句で幕を閉じました。魂の入った力強い相撲甚句のご披露は、利用者さんの心にしっかり響き渡りました。

## ☆千手の絆 キャンドルナイトプロジェクト

2月4日（土）、東京藝術大学千住キャンパスで行われたワークショップ「千手の絆キャンドルを作ろう」に行ってきました。出来上がったキャンドルは、東日本大震災で犠牲になった方々のご冥福・復興への願いを込めて3月30日（金）のエキシビジョンで点灯されます。祈りを表すキャンドルは両手を合わせた形。1月～3月で14回開催されるワークショップで、500人分の両手（千手）のキャンドルを作ります。各回定員40名が1月中に満員になるという人気でした。藝大の第六回目のアートプロジェクトである今回のイベントですが、残念ながら今年で最後。本当に「特別な思い」での開催と、藝大の畑先生は語られました。両手を思い思いの形に合わせ、型取り。ドロドロの液が固まるまで手を入れたまま3分間じっとしています。子どもたちには大変な作業でしたが、みんな頑張っていました。手を抜きとって出来上がった型の中に溶かしたロウを流し込み、固まるまで冷やします。待っている間は透明なプラスチック板で風よけのとうろう作り。側面にみなさんそれぞれ絵やメッセージを描きました。「みんなで手をつなごう」「福島復興」「笑う顔 笑う心」・・・素敵なおとうろうの中に固まったキャンドルを入れて完成！廊下にずらりと並べられた完成品はとても綺麗でした。これが500個並んで火が灯る様子は、想像しただけでわくわくします。参加者のみなさんは本当に楽しそうにキャンドル作りに取り組み、とても良い顔で帰っていかれました。渡辺講師の「みなさんがアートを好きになるきっかけになれば」という思いはしっかり届いていたようです。

講師の説明を真剣に聞くみなさん



世界に一つだけのキャンドル完成！！



だんだん固まってきた～！



## 千手の絆 キャンドルナイト

【開催日時】  
3月30日（金）  
18：00～20：00

【場所】  
北千住駅東口  
交通広場（整備中）

★500人の両手（千手）の形のキャンドルに、願いを込めて火を灯します。ぜひ、ご参加ください！



# 中央本町センターのスポーツ講座・サロン一覧

## SPORTS MENU

### ママビクス ★0歳児&1歳児★月曜

0歳A 9:45~10:45 1歳A 11:00~12:00  
0歳B 12:30~13:30 1歳B 13:45~14:45  
0歳コースで、産後の体を引き締めながらベビーと楽しく運動！  
1歳コースで、子育てに必要な体力を付けながら、お子さまと楽しくコミュニケーションをとります♪



5ヵ月~1歳未満



1歳児

### 楽しく親子体操 金曜 パパビクス 土曜

A 9:40~10:40 10:30~11:30  
B 10:50~11:50  
お子さまの運動能力を養いながら、お母さんやお父さん達も一緒に運動して、親子で元気に体力作りをしませんか？



★2~3歳の子と親★

### ちびっこ体操 火曜 キッズビクスA 土曜

15:30~16:30 12:50~13:50  
なわとび、リレー、器械体操などで体力向上！  
音楽に合わせて運動♪リズム感を養います。



★4歳~未就学児★

### こども体操 火曜



鉄棒や跳び箱などの器械体操を中心に、運動能力を養います。

### HIPHOPレッスン 金曜



ダンスの基礎を学んで楽しく踊れるチームを目指します。

### ★小・中学生★ キッズビクスB 土曜



ストレッチやダンスを中心に、リズム感と柔軟性を養います。

★小学生★

### ヘルシーエクササイズ 月曜 元気いきいき体操(60歳以上) わいわいエアロビクス 水曜 フェルテン体操



運動不足の解消、体力向上や維持、参加された皆さま同士の交流なども楽しみのひとつ♪無理なく始めてみませんか？！



★16歳以上★

## SALON MENU (気軽に当日参加)

### 月朗読カフェ 無料

18:00~20:00 (月1回)

大好きな本を朗読したり、聞いたり・・・本の魅力を共有できる交流の場です。



### 金パソコン 200円

19:00~20:30 (毎週)

気軽にパソコンを楽しんで集まったみなさんで地域交流をしましょう！



### 火囲碁 200円

18:00~21:00 (月2回)

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！



### 土ITサロン 200円

14:00~16:00 (月2回)

ボランティアさんのアドバイスを受けて、楽しく学べる交流の場です。



### 水ソーシャルワーク 無料

19:00~20:30 (月1回)

コミュニケーションツールを覚えながら、みなさんと楽しく交流しましょう！



### 土こどもパソコン 100円

14:00~16:00 (月1回)

みんなで楽しくパソコンに慣れよう！勉強だってパソコンでやると楽しいよ。



### 木将棋 200円

19:00~21:00 (月2回)

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！



### 日ジュニア将棋 50円

14:00~16:00 (月1回)

将棋で遊びながら、考える力をつけよう！初めての人も大丈夫だよ。



## 体操講座講師・サロンボランティア募集中！

当センターでは資格を活かして体操講師をやってください方・サロンの運営のお手伝いをしてくださいボランティアさんを募集しています。詳しくは2階受付までお気軽にお問い合わせください。

中央本町センターでは様々な年代を対象としたスポーツ講座を開催しています。また曜日ごとに色々なサロンを開いています。4月から新しく始まるサロンもあります！ご自分のライフスタイルや興味に合わせて、好きな講座やサロンにお気軽にご参加ください。みなさまのお越しをお待ちしています。楽しく学んで地域交流しましょう！



# 中央本町地域学習センター

## 登録団体紹介 (21) 「L.E.E (リー)」

今回紹介させていただくのは英会話サークルの「L.E.E」さんです。アメリカ人の先生のもと、ネイティブの英会話を和気あいあいと楽しんでいます。会員も募集中ですので、英語に興味のある方は見学されてみてはいかがでしょうか？



### (講師)ダニエルさんにアンケートでインタビュー！

「L.E.E」さんの講師になられたきっかけ  
I enjoy sharing American culture and language with my students.  
(生徒さんたちと一緒にアメリカの文化と言葉を楽しむためです)

### 「L.E.E」さんの名前の由来は？

Let's Enjoy English(頭文字でLEE)

### 読者の皆さんへ団体PR

Since English is used around the world, it is important to be able to practice with a native speaker.  
(英語は世界中で使われているので、ネイティブの話者と話すことが大切です)

### 会員の方へメッセージ

There is no short cut to learning English. It can't be learned overnight. You must keep practicing little by little, week by week.  
Hang in there!  
(英語の学習に近道はないし、一夜漬けもできません。少しずつ実行し続けなければいけません。がんばりましょう！)

## 会員募集中です！

### 【L.E.E (リー)】

- ◆活動日 月3回 毎週木曜日
- ◆時間 10:00~11:30
- ◆場所 中央本町センター 第2学習室
- ◆活動内容 英会話
- ◆会費 5,000円
- ◆入会金 なし

見学ご希望の方は、中央本町センターまでお越しください。



### 活動風景



## Let's Enjoy English!



楽しく教えてくれるダニエル先生 教室というよりも、自由に会話を楽しむ雰囲気です

### ～会員の皆さんからメッセージ～

【入会のきっかけ】◆海外旅行に行ったとき、しゃべれると楽しいと思い、会話ができるように入会しました◆センター主催の英会話講座のあと立ち上げました。20年ほど前です◆リタイアしたあと海外旅行時、英会話が少しでもできたらと思い入会しました。  
【英会話の魅力】◆外国人と話すことについて、あまり敬遠しないようになる。外国人と自分から話してみたいと思うようになる◆海外旅行をした時に現地の人とコミュニケーションが出来る事。  
【団体PRをお願いします】◆先生もメンバーも皆良い方ばかりで楽しく学んでいます◆私は初心者ですが、あまり話せなくても参加できます。先生はアメリカ人ですが、奥さんが日本人である程度日本語も話せますので教わりやすいです。  
【先生へメッセージをお願いします】◆Please continue to teach English conversation.



取材へのご協力ありがとうございました。



# 住区センター3月の予定

## ♪悠々館♪

【第5回あるこう会】5日(月)  
9時45分館庭集合 ★湯島天神参拝と梅まつり  
【誕生会】26日(月) 13時半～  
申込:1日(木)～15日(木)  
★12月～3月生まれの方をお祝いします  
※誕生月でない方も参加できます



『休館日』4日・11日・18日・19日・20日・25日

【太極拳教室】1日・15日 各(木) 13時半～  
【民舞教室】2日・16日 各(金) 13時半～  
【転倒予防体操】6日(火) 13時半～  
【お茶を楽しむ会】13日(火) 13時半～  
【生花教室】22日(木) 18時半～  
【うたごえ 住区ぼくす】  
26日(月) 13時半～ 申込:当日



『休館日』4日・11日・12日・18日・20日・25日

【カラオケクラブ】3日・31 各(土)  
13時～16時  
【第3回ウォーキング】18日(日) 受付:9時30分～  
★コース:栗島住区センター→総合スポーツセンター→花畑大鷲神社→淵江公園→住区  
【おさらい会】24日(土) 10時～  
★1年間の各教室の活動をお披露目しましょう

『休館日』4日・11日・18日・19日・20日・25日

【カラオケ教室おさらい会】  
3日(土)10時～15時  
【囲碁教室】10日・24日 各(土)  
13時～16時半  
【絵手紙教室】13日・27日 各(火)  
19時～21時  
【盆踊り教室】15日(木) 14時～15時半



『休館日』4日・11日・18日・20日・25日・26日

【芸能大会】4日(日) 12時～  
★参加者に粗品進呈  
【チャリティーボーリング大会】11日(日)  
場所:フジボール2F 定員:先着40名  
参加費:1500円  
【うたごえ広場】25日(日) 開場:13時半  
会費:200円(飲み物・抽選会付)



『休館日』4日・11日・12日・18日・20日・25日

## ★児童館★

【げんきっくらぶ】8日(木) 11時～ 対象:3才  
【みんなであそぼう】9日(金) 11時～ 対象:2才  
【たつきゅう大会】21日(水) 14時30分～  
対象:小学生 申込:12日(月)～  
※たつきゅう月間 8日(木)～17日(土)  
★いっぱい練習して大会に出よう！



【ひよこママひろば】8日(木) 10時半～ 対象:0歳  
★保健師さんによる育児相談あり  
【工作プラバン】14日(水) 15時～ 対象:小学生  
★プラスチック板に絵を描いて自分だけのキーホルダーを作ります！  
【ちびっこギャング】23日(金) 10時半～  
対象:1～3歳 ★おわかれ会をします



【プラバン】3日(土) 13時半～15時  
【幼児活動たんぽぽ】6日・13日 各(火)  
10時半～11時45分  
【ドッチボール大会】7日(水) 15時～  
【アイロンビーズ】10日(土) 13時半～15時  
【ピンポンティー】24日(土) 13時半～16時



【竹馬教室】6日(火)・14日(水) 14時～16時  
受付:13時半～ 対象:小学生  
★うどんぐつ、ズボンできてね！  
【幼児合同おわかれ会】8日(木) 10時半～11時半  
対象:児童館の幼児活動に参加しているお友だち  
【カレーをつくろう】24日(土) 10時～12時  
対象:小学生 ★クッキングは30名まで  
エプロン・バンダナ必要



【絵手紙】3日(土) 14時～15時半  
対象:1年生～  
【工作 写真立て】7日(水) 14時～16時  
【こども芸能大会】28日(水) 14時～  
★出場者ぼしゅう中！皿まわし・けん玉・ダンス・うたなどなんでもオッケーです  
【ピンポン】10・31日 各(土)  
14時～15時 対象:1年生～



## 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います！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

各地域学習センター、悠々館、児童館の他に、信用金庫・病院・歯医者・商店街・スーパーストア・飲食店・食料品店・個人事業者・介護施設など、地域の皆さまのご協力をいただき各所に置いてあります。配布希望や掲載したい情報などありましたら、ご意見をお待ちしております。





# やよい図書館



いつもご利用ありがとうございます。

三寒四温で徐々に春を感じることも時折ある中、卒業の時期となりました。学生の皆様、ご卒業おめでとうございます。卒業式というと私個人は十数年さかのぼることになりますが、懐かしい思いで振り返るのは合唱した歌ばかりです。例示しますと「上げば尊し」、「さようなら友よ」、「マイバラード」といったところです。皆様にもそれぞれ思い出深い歌があるかと思います。

これらの歌の歌詞には『友との別れと再会への誓い』が織り交ぜられています。この時期ほど別れが切実で苦しいのに、流す涙が澄みきっていて一生残る価値あるものとなってくれることもないと思います。学業を修め卒業する機会は大人になっても多くなりましたが、この涙の特権は学生時代に限定されるものでしょう。

「学生時代の友人を大切にしたい。社会人になってからはなかなか学生時代のような気の置けない友人関係は築けないから・・・」、すでに会社員として勤めていた社会人講師の方が卒業式のときにおっしゃった言葉が勤め人となった今、痛切に胸に響きます。

それは自身の学生時代に対する大きな後悔でもあります。当たり前のように続いていた学校生活も卒業を機に終わりを告げられる。急激に突きつけられる別れに激しく心が揺れる。ただ、各々がそれぞれの道を歩み始めるその静けさに声をかけることをためらう。そして当日。粛々と式が進行し、送辞、答辞を終え感情を込めて在校生、卒業生が合唱するとき、失われる友の価値の大きさに、再会を切に願う思いの大きさに、涙が抑えきれない。こんな思いを私自身は学生時代に体験できませんでした。

ですので、学生の皆様には何をさしおいても友人への熱い思いを体感して欲しいと思います。もしその思いが冷めきらず余波が残るのであれば、静かに心を見つめるため書棚を眺めにご来館ください。

(吉田)



## 季節のイベント報告

2月8日の定例おはなし会の後、同じ教養室でバレンタインカードを作りました。当日は『コーネリアのおくりもの』フェリシア・ボンド/作・絵 講談社の絵本の読み語りをし、その絵本にちなんでたくさんのハートを使ってカードを作りました。色々な大きさや色のハートを上手に組み合わせ、素敵な模様がたくさん出来上がりましたよ。オリジナルのカードはお父さんにあげるという子が多く、貰って喜ぶお父さんの顔が目に浮かびました。



## おはなし会のお知らせ

★おはなし会(水曜日 午後3時30分から 2階・教養室)

3/7・14・21 [絵本や紙芝居などを読むよ]

★大おはなし会(第4水曜日 午後3時から 2階・レクホール)

3/28 [ビデオ上映や折り紙などもいたくさん!]

★赤ちゃんおはなし会(第3木曜日 2階・教養室)

3/15(木) [フレママ&フレパパさんも是非どうぞ!]

○1歳半~3歳向け 10:30~10:50

○0歳~1歳半向け 11:10~11:25

さんかひりよう  
参加費無料!



## 東綾瀬中学校 職場体験学習

2月に入って間もない2日の木曜日、東綾瀬中学校2年生の男子生徒3名がやよい図書館に職場体験学習に訪れました。緊張しているのか大人しい印象の生徒さん達でしたが、仕事に対する意欲は素晴らしく、次々と新しい事を吸収していかれました。1日だけという短い時間を有意義に過ごしてくれていた様に感じられました。職場体験学習に来てくれた皆さんの頑張りはきっと、これからの学校生活の中で役に立つと思いますよ!それから、この機会にこれからもっともっと図書館を利用してくださいね。

それでは、ここで職場体験中の生徒さんの様子を当日書いてもらった感想の一部と合わせて写真でご紹介します。



緊張した様子での  
カウンター業務

◆カウンターをやっているときは緊張してて、お客さんがくる度ドキドキしました。今日1日やらせてもらった仕事はどれも楽しくてやりがいを感じました。

◆ブッカーがけではちゃんとやさしく教えてもらい、時間はかかりましたがうまくブッカーをかけることができました。今後またこのような体験をしたいと思っています。



真剣な表情での  
ブッカーがけ

◆今日1日体験をしてみて、図書館の仕事は大変でした。しかし、楽しくてやりがいのある仕事でした。今回の貴重な体験を将来に生かしていきたいと思いました。



POP作成中!  
早速、掲示しますね





## 読書の窓 3月に読みたい本 花の美しさを感じる本

さあ、春の到来です！3月はまだ肌寒さが残りますが、植物は一気に活動期に入り、盛んに新芽を出し、春を待ちかねた気の早い花々が次々と咲いていきます。日々の暮らしの中で、生命の神秘、草花の美しさを感じてみませんか？



### 『だって春だもん』

小寺卓也／文・写真 アリス館

雪が溶けて葉を伝って落ちる雫、木の幹から顔をのぞかせているエゾモモンガ、春を告げる花「福寿草」……。ページをめくっていくうちに、ゆっくりだけど、確実にやってきている春の鼓動を感じながら寒い冬の森の中を歩いている気分になる写真絵本です。

春だ！

### 『万葉の花』

岡信孝・那波多目功一・大矢紀／著  
NHK出版

万葉の歌人たちに愛された野の花たち。四季の花をモチーフにした作品が多く、人気の高い3人の日本画家が、想いの深い花々を描き、エッセイを添えた画文集。万葉集を読む入口として、スケッチや絵を楽しみながら読んでみてはいかがでしょうか。

### 『生命の樹・花宇宙』

杉浦康平／著 NHK出版

私たちが日ごろ何気なく用いている文様の意味を考えたことはありますか？着物・祇園祭の山鉾・ペルシャ絨毯・韓国の閭衣・インドネシアの影絵芝居など、アジア各地の衣服、生活用具や祭礼具などに描かれた花と樹、そして山の力が彩られた生氣あふれる造形の数々。その文様に込められた意味や思想を読み解いた一冊。

### 『花の日本語』

山下景子／著 幻冬舎

草花に付けられた和名、その名前が付けられた意味や込められた考えなどを著者の解釈を交えながら書かれた本。意外な由来を知ることができ、ただ愛でただけだった花にも色々な生き方、咲き方があるのかと感心させられます。

## 高村光太郎と智恵子

智恵子に語りかける光太郎の詩、光太郎に語りかける智恵子の紙絵。

鮮烈な美意識、稀有な個性が交錯する芸術家夫婦が一途に求めた生と愛の軌跡。

- ・『道程 高村光太郎詩集 豊かなことば現代日本の詩①』 高村光太郎／著 岩崎書店
- ・『日本文学全集19 北原白秋・高村光太郎・萩原朔太郎集』 北原白秋他／著 集英社
- ・『高村光太郎詩集 現代詩文庫』 高村光太郎／著 思潮社
- ・『光太郎と智恵子』 北川太一／著 新潮社
- ・『高村光太郎詩集』 高村光太郎／作 岩波書店



## 3月の特集

# 『こころ』



穏やか、晴れやか、元気… 悲しい、疲れ、怒りっぽい…  
読書で『こころ』を整えよう！

### 『尾木ママの親だからできる 「こころ」の子育て』

尾木直樹／著 PHP 研究所



「尾木ママ」として人気の教育評論家が、人間性豊かな、思いやりのある子供に育てるためには親としてどうすればよいのかについて、様々な事例や社会的事件の解説をまじえ、わかりやすく示しています。各章の終わりには、『まとめ』があり子供の心の育て方のヒントが得られます。

### 『顔タッチ・セラピー』

即効！簡単！心が苦しいときに効く！

江口麻衣／著 スキージャーナル



顔をタッチして心と身体をケアする即効性のある新しいセラピー「顔タッチ・セラピー」を紹介している本です。筋肉の状態から読み取る心と身体の関係や、セラピーの実際と震災の被災地でボランティア・セラピストとして活動した症例報告も掲載しています。

〈特集〉の  
お勧め本  
です！

### 『ほんとにカンタン！野菜のおやつ すぐできる！こどもから大人まで、 心も体も喜ぶレシピ』

片山ちえ／著 主婦の友社



おやつは、心をほっこり元気にさせて楽しい時間を与えてくれます。本書は、家にある食材で簡単に作れるおやつに野菜をプラスし見た目も可愛く、食べても嬉しい、カラダも喜ぶ、片づけもラク！な気軽に作れるレシピが掲載されています。

### 『夕焼けポスト』

心がラクになるたったひとつの方法！

ドリアン助川／著 宝島社



夕暮れ時にだけ姿を現す郵便ポストには、歴史に名を遺した偉人、哲学的な悩みを抱く子供、孤独に苦しむ老人など様々な人から相談の手紙が届きます。古今東西の悩みを受け止めるポストの管理人は、休まずに返事を書きつけますが…。読後、心を揺るがすファンタジーです。

## 《新刊本の紹介》

＊ご予約できます。ご利用ください。

### 『「なぜそうする？」根拠を知ってわかる介護技術 基礎編 イラストで徹底解説』

福祉・介護ブレン／編 誠文堂新光社



なぜ、介護者は薄化粧が良いのか？居室の環境整備が必要なのか？こまめにタオルの拭く面を変えるのか？等、日々進歩する介護技術とその根拠が豊富なイラストとQ&A形式で分かりやすく解説されています。また、「こんな介護者はダメ！」と介護の注意事項が掲載されており介護を行うのに頼りになる一冊です。

### 『見てすぐできる！「結び方しぼり方」の早引き便利帳』

ホームライフ取材班／編 青春出版社



本書では日常生活の中で役立つ、結び方・しぼり方を100通り以上紹介しています。人と違う靴ひもの結び方を知りたい、素敵なマフラーの巻き方を知りたい、子供にかわいいリボンを結んであげたい、煮崩れしないで煮豚を作りたい等、「こんなしぼり方があったんだ」と目からウロコが落ちる結び方や、「そうそう、この結び方が知りたかった！」と満足できる結び方が見つかる一冊です。



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
<b>Mar</b> <b>3月の</b> <b>カレンダー</b> 		*青字表記の講座は、事前受付が必要となります。	*赤字表記は、当日受付となります。	1 サプリメント講座 屋内5分施設・講座 一般受付 屋外5月抽選受付開始 ～20日	2 楽しく親子体操 HIPHOPレッスン パソコンサロン	3 介護体験 合気道体験 行政書士・宅建対策 キッズピクス 個人利用
4 	5 ヘルシーエクササイズ 元気いきいき体操 ママピクス	6 わんぱく体操 ゴックン期食育 囲碁サロン	7 わいわいエアロビクス フェルデン体操 おはなし会 個人利用/スポーツ広場	8 サプリメント講座 将棋サロン	9 楽しく親子体操 HIPHOPレッスン パソコンサロン	10 行政書士・宅建対策 パパピクス キッズピクス ITサロン
11 個人利用	12 センター休館日 図書館休館日	13 わんぱく体操	14 わいわいエアロビクス フェルデン体操 おはなし会 個人利用/スポーツ広場 テニス4月分当選者 受付～20日	15 サプリメント講座 赤ちゃんおはなし会 野球運動場4月当選者 受付～21日	16 HIPHOPレッスン パソコンサロン	17 行政書士・宅建対策 スポーツ吹き矢 個人利用(無料)
18 ジュニア将棋サロン	19 シニア携帯電話講座 ヘルシーエクササイズ 元気いきいき体操	20 春分の日 囲碁サロン	21 フェルデン体操 個人利用/スポーツ広場 おはなし会 テニス4月分一般受付	22 将棋サロン 野球運動場4月分 一般受付	23 HIPHOPレッスン パソコンサロン	24 キッズサッカー 行政書士・宅建対策 キッズピクス パパピクス ITサロン
25 シニア携帯電話講座	26 東京ガスのエコ講座 ヘルシーエクササイズ 元気いきいき体操	27 春休みわんぱく体操	28 個人利用/スポーツ広場 大おはなし会 屋外4月分電話予約 利用者懇談会	29 子ども歯医者さん体験	30 HIPHOPレッスン パソコンサロン 図書館休館日	31 行政書士・宅建対策

### お知らせ① 講座受付開始日の変更について

近所deまなボー☆(あだち広報掲載)の講座の受付開始日が、下記のとおり変更となります。あだち広報4月25日号から、講座の先着受付開始日が『毎月26日午前9時～』(4月26日受付)に変更になります。3月25日号までは、翌月1日午前9時からの受付です。

### お知らせ② センター敷地内全面禁煙

平成24年4月1日より、センター敷地内は、全面禁煙となりますので、ご協力お願い致します。

【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			バスケットボール	バスケットボール
午後Ⅰ	12:30 ～15:00	ファミリーテニス		バドミントン・ パドテニス	バドミントン・ 卓球
午後Ⅱ	15:30 ～18:00	バスケットボール	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	ビーチバレー・ スポーツ広場	ビーチバレー・ バスケットボール	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、バスケットは半面のみ利用可。バレーボールは利用不可となります。

「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」

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](mailto:chuo@kousya.jp)  
 中央本町センターHP <http://www.adachi-chuohonchocenter.net/>

### 【3月の休館日のお知らせ】

中央本町センター 3/12(月)  
 やよい図書館 3/12(月)、30日(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