

ご自由にお持ちください!

オアシスは、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。



オアシス



特集 あなたにぴったりのスポーツ講座紹介

左：ママピクス 右上：ゆったり体操フェルデン 右下：わいわいエアロピクス

2月のサロン.....

2月26日(火) 募集開始講座.....

講座報告.....

地域・センター情報

特集.....

サークル紹介.....

住区センターのお知らせ.....

図書館のお知らせ.....



「絆づくり事業」開催中!!

「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。



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！～



←携帯サイト

ホームページ
ブロッガー



おすすめ講座情報

2月26日(火) 9:00~受付開始

気軽に当日参加! <<2月の中央本町センターサロン>>

お申込みは 中央本町地域学習センター 窓口

または 03-3852-1431まで!

※あだち広報は紙面の都合上、全ての講座が掲載されません。

※受付開始日の9:00~13:00は開催施設のみ受付。

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。

2/18

テーマ「愛と絆」



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、集まったみなさんと地域交流をしましょう!

2/1、8、15、22



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!

2/5、19



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。

2/9、23



水ソーシャルネットワーク 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!

2/13 絆づくり事業



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。

2/2



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!

2/14、28



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。

2/3



サロン運営ボランティア大募集中!

当センターでは、サロンの運営のお手伝いをしてくださる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。

9ページにも募集講座を掲載しています。

みんなで作ろう「オリジナルストラップ」

ハサミや接着剤などを使わずに、リボンを編み込むだけで作れるリボンレイストラップです。プレゼントや友人とペアにしてみてもいいかもしれません。



【日時】3月23日(土)
10:00~12:00

【場所】中央本町センター2階 工作室

【対象】小学生以上 【定員】10名

【料金】900円(教材費含む)

【講師】鈴木 公子(アロハ協会インストラクター)

1歳から6歳みんな一緒に「リトミックと演奏会」A・B

リトミックや音あてクイズなどで遊びます。ピアノの生演奏もあるので、いつも忙しいママもクラシックを聴かれて癒されませんか?

【日時】3月25日(月)
A) 10:00~11:00
B) 11:15~12:15

【場所】中央本町センター2階 レクホール

【対象】1歳~未就学児と保護者

【定員】各30組 【料金】500円(保険料含む)

【講師】野村 怜子 ※お子さま2名は750円

わくわくサイエンス「風力発電の実験」

新エネルギーの一つである風力発電についてみんなで考えます。またペットボトルを利用して風力発電機を作成します。



【日時】3月27日(水)
13:30~14:30

【場所】中央本町センター2階 工作室

【対象】小・中学生

【定員】15名 【料金】400円

【講師】中央本町センター職員

地域の絆づくり事業「あだちエンジョイ・ウォーキング」

集まった皆さんで、楽しく交流しながらウォーキングをします。歩いてわかる“足立の魅力”を新しく探しに行きませんか?

【日時】3月23日(土) 10:00~14:00

【場所】足立区内 【対象】どなたでも

【定員】20名 【料金】10円(保険料)

*お昼は各自ご用意。



ひとりでやってみよう!「3歳の子の器械体操」

器械体操で楽しく身体を動かします。3歳の子ども達が元気に飛び回ります♪苦手克服、体力向上につながります。

【日時】3月26日(火)・28日(木)・29(金)
13:30~14:30 全3回

【場所】中央本町センター2階 レクホール

【対象】3歳の子

【定員】25名

【料金】1,530円(保険料含む)

【講師】和田 則子



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と一緒に楽しみましょう。ヨガやストレッチなどで、産後のお母さんをケア♪

【日時】4月5日~26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】2ヵ月~1歳未満の赤ちゃんと保護者

【定員】各10組

【料金】3,000円(保険料含む)

【講師】市川 美紀



NACKスポーツクラブと一緒に スポーツ吹き矢をやってみよう

年齢の垣根がなく、小さいお子さまからご年配の方まで、一緒に楽しめるスポーツが「スポーツ吹き矢」です。さらに、吹く動作がお身体にとっても良いんです。まずは始めてみましょう！

【日時】3月16日（土）10:00～12:00
【場所】中央本町センター2階 第1学習室
【対象】小学生以上
【定員】20名
【料金】300円（保険料含む）
【講師】NACK クラブスタッフ



NTTドコモの 「高齢者の携帯電話の使い方教室」

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。ドコモ以外の機種をお使いの方でもご参加いただけます。

【日時】3月27日（水）・28日（木）
10:00～12:00 全2回
【場所】中央本町センター2階 第1学習室
【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



はじめての中国語 ～初級編～

中国吉林省出身の講師に、丁寧に分かりやすく指導していただきます。初心者向けの教材を使用して、文法・会話の基礎を学びましょう。



【日時】4月1日～6月24日
（4/8・29、5/6、6/10除く）
毎（月）全9回 19:00～20:30
【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】20名
【料金】5,600円（教材費含む）
【講師】金 京花（中国吉林省出身）

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解しましょう。特別難しいことをしていただくのではなく、認知症の方とその家族の方に地域でサポートできることは何かを知っていただきます。

【日時】3月30日（土）10:00～12:00
【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】20名
【料金】無料
【講師】地域包括支援センター中央本町職員



行政書士・宅建試験対策講座

企業・大学で指導合格実績のある講師が、解答テクニックを惜しみなく分かりやすく教えてくれます。

【日時】4月13日～7月13日（5/4除く）
毎（土）全13回
行政書士 13:00～14:30
宅 建 14:40～16:10



無料ガイダンス：4月6日（土）13:00～14:30
【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】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）

はじめての韓国語 ～初級編～

中国吉林省出身で幼少期から韓国語で育った講師が、ハングル文字・文法から丁寧に分かりやすく指導いたします。

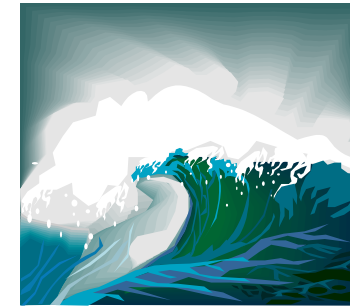
【日時】4月6日～6月15日（5/4除く）
毎（土）10回 10:30～12:00
【場所】中央本町センター2階 第1学習室
【対象】16歳以上 【定員】20名
【料金】6,000円＋1,700円（お持ちの方は不要です。教材はセンターまでお問い合わせください）
【講師】金 京花（中国吉林省出身）



俳優陣O2K（オーツーケー）公演・朗読 「3・11～石巻市の11日間～」

【日時】3月10日（日）17:00～18:30
【場所】中央本町センター2階 レクホール
【対象】中学生以上
【定員】50名
【料金】無料
【講師】俳優陣O2K劇団員

東日本大震災被災者の方の実体験を綴った日記を朗読します。写真のスライドとあわせて被災地の現実も公開します。



五反野駅前通り銀座会連携 「こども仮装大会と十一中学校マーチングバンドとパレード」

【日時】3月31日（日）12:00～14:00
【対象】4歳～小学生
（小学2年生以下は保護者同伴）
【定員】50名
【料金】無料
【連携】五反野駅前通り銀座会
【協力】足立区立第十一中学校吹奏楽部

春または桜をイメージした仮装で、十一中学校マーチングバンドと五反野駅前通りをパレード。その後商店街のスタンプラリーに参加して、最後は中央本町センターで仮装コンテストを行います。
※詳しい内容は中央本町地域学習センターにお問い合わせください。
（雨天の場合、パレードは中止です。）

講



座



報



告

★朗読でつなぐ健康の輪「詩と絵本」

1月10日（木）に長寿健康増進事業の第一弾として開催致しました。詩を声を揃えて朗読したり、絵本をページ毎に分担して一人ずつ朗読したり、みなさん大きな声で積極的に参加して下さいました。講座終了後には「耳が遠いことが心配だったが、



楽しかった。他の講座にもまた来たい。」「読書は好きだが普段は声に出して読む事はないので、今回は新鮮で楽しかった。」「仲間ができて良かった。」などの声があがりました。みなさま、今回持ち帰っていただいた詩集と絵本を、ご自宅でもぜひ朗読してみてくださいね！



★長寿健康増進事業とは・・・

趣味・生きがい・仲間づくりで イキイキ健康にないましょう！
センターでは無条件に楽しいひと時を過ごしていただける講座をご用意しております。
参加費は無料です。対象者の方は、区内在住で75歳以上の後期高齢者医療制度加入者の方です。



第二弾は、シニア歌声喫茶「みんなで楽しむ童謡」です！伴奏にのせて、童謡を思いきり歌いましょう。お茶を飲みながら、当時の思い出を語り合いながら。

3月7日（木）13:00～15:00にて開催いたします。（1/26より受付）



★こんにちは「五反野駅前通り銀座会」です



さて、今回から商店街の昔話にお付き合いいただきたいと思います。

五反野駅界隈は大正13年に荒川放水路が完成後、街道が遮断されました。それ以降は放水路の完成とほぼ同時期に千住新橋が出来上がったので、現花畑街道（バス通り）の方が商店街とは言わないまでも数軒の商店、竹製品のお店、種屋、呉服屋、薪屋さんなどがありました。

ところが昭和40年代前半に駅前通りに沿ってあった用水路も含め、この地区にあった俗称「どぶ川」が整備されると、下水路として蓋がされた駅前通りが発展していき、昭和45年に地域住民に密着した商店街の組織が発足されました。

現在、五反野駅界隈に住んでいる方でも当時の様子を知らない方が多くなっています。皆さまと一緒に商店街の歴史を辿りながら、商店街をより身近に感じていただけたら幸いです。次回ぜひお付き合いください・・・。



【中央本町センターは、五反野駅前通り銀座会さんと様々な連携を行い、地域貢献・地域活性化に

取り組んでまいります】

商店会って
なにしてるの？



【五反野駅前通り 銀座会】
http://www.ginzakai.com/
Mail: w.1010@basil.ocn.ne.jp

★菜園ボランティア活動報告 Vol. 3

8月26日に始まったセンター菜園での野菜栽培。小松菜・かぶ・まる大根などの葉の成長はとても著しかったのですが、防虫対策がおろそかになり、アブラムシにやられてしまい、葉っぱが全滅。と思いきや・・・にんじんだけが、とっても元気に育って来ていました！



<栽培☆観察日記③>

11月
上旬



ひとこと

●全滅ショックの中、ほんの少し光明が...にんじんの葉だけが、どんどん大きくなっていきました。虫食いもされずに、がんばってます...

11月
中旬



●順調に成長していましたが、葉っぱがぼうぼうに。急いで間引きしました！菜園ボランティアさんによると、「ニンジン」の葉はとってもおいしいよ！もしかして身よりもね...

11月
中旬



12月
上旬



12月12日(水)
いよいよ
収穫の日！



ひとこと

●すると、菜園ボランティアさんが、葉っぱを木づらに調理して、センターまで持ってきてくださいました。お風呂はんに食べさせていただきました。自分たちで育てているから、格別ですね。ご馳走様でした！

●身も徐々に見え始め、順調そのもの。でも少し、間引きが甘かったです。くっつきすぎ。そして、いよいよ収穫の日を迎え、種から成長したニンジンたちを土から取り上げました。小さいではありますが、それは確かにオレンジ色をしたニンジンたちであり、とっても感慨深いものがありました！愛着いっぱいです...

★アウトリーチ型活動報告「ウクレレ同好会」さん



25年の今年初めてのアウトリーチ型活動は、1月9日(水)に「ウクレレ同好会」さんと「デイサービスたくみ」さんを訪問しました。今回もまた、サークルさん手作りの歓迎の掲示をしていただき、誠にありがとうございます。

14時にスタートした最初の曲は、ウクレレ生演奏をバックに、誰もが知っている、♪「手のひらを太陽に」をサークルさんと施設の利用者さんと一緒に合奏合唱をおこないました。そして4曲目の♪「タイニーバブルス」からは、女性3名が華麗なハワイウインドレスをまとい、本格的なハワイアンショーが始まりました。♪「四季の歌」、♪「アロハウクレレ」、♪「瀬戸の花嫁」、♪「カイマナヒラ」までの間、5回の華やかな衣装チェンジによるパフォーマンスは、会場中を魅了してやみませんでした。

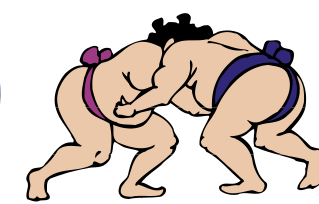
興奮さめやらず、今度は利用者さんと職員さん参加による、フラダンス体験コーナーへ突入！みなさんの踊る姿は恥ずかしそうでしたが、最後は笑顔いっぱい、とっても楽しそうでした。アンコールでは、「瀬戸の花嫁」がリクエストされました。なぜかという、実はデイサービスたくみさんのテーマ曲があり、瀬戸の花嫁の節に合わせて歌われていたのです。ですから、会場一同ウクレレ演奏と大合唱とフラダンスショーで大盛り上がりでした。あっという間の最後の曲は、♪「憧れのハワイ航路」の熱唱で終了しました。新年早々、素敵な楽しいショータイムを見させていただきました。



★アウトリーチ型活動報告「東京足立相撲甚句会中央」さん

1月29日(火)に「東京足立相撲甚句会中央」さんと「デイサービスたくみ」さんを訪問しました。14時、深紅の法被をまとった7名の唄い手さんが、心地よい拍子木の調べにのってさっそうと登場しました。女性唄い手さんによる「前唄」でスタートし、続いて東京スカイツリーも登場する「新東京名所」を男性唄い手さんがご披露。そして、相撲甚句会の講師林太一さんによる、江戸末期から伝わる「相撲甚句」のわかりやすい解説の後、合いの手「あードスコイ、ドスコイ」の全体練習が始まりました！

3曲目は本唄「東京名所」のご披露。♪あ～ 相撲負けても 下駄さえ履けば 勝った カッタと音がする ササ カランコロソ カランコロソ・・・滑稽な歌詞にみなさん大爆笑でした。相撲甚句は、究極のアカベラです。伴奏なしですから、唄い手さんの語りがストレートに伝わってきます。合いの手「ドスコイ」の練習の成果もすぐに現れ、みなさん息の合った「あードスコイ、ドスコイ」をいただきました。女性3名による迫力の甚句唄が続き、最後の曲は、松尾芭蕉・花畑の大鷲神社・あだちの花火・そして足立区にある相撲部屋、玉ノ井部屋・境川部屋など、足立の名所がふんだんに登場する「足立名所甚句」の披露で終了。7名の入魂の相撲甚句唄は、みなさんに熱く伝わったと思います！



中央本町センターで年間を通して開催しているスポーツ講座を紹介します。年齢や目的など、ご自身に合った講座を選んでみてはいかがでしょうか？

健康づくり、仲間づくり、運動不足解消、体力向上、運動能力向上、コミュニケーション能力向上、リズム感やバランス感覚の向上など、一緒に始めてみませんか？

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腰痛予防運動、ベビーマッサージなど取り入れ、ベビーと楽しく運動します！
1歳コースで、子育てに必要な体力を付けながら、お子さまにはリズム感、バランス感覚を養うトレーニングをしながら楽しくコミュニケーションをとります♪



楽しく親子体操金曜 パパ・ママOK親子ビクス土曜

A 9:40~10:40 B 10:50~11:50
10:30~11:30

お子さまの運動能力を養いながら、お母さんやお父さんも一緒に運動して、ストレス解消や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

4~6歳の時期が1番運動神経が発達する時期です。お子さまの可能性を広げる動きの基礎作りをします。
年齢に合わせた体の動きを音楽に合わせて行います！



★4歳~未就学児★

★5歳~小学生★ HIPHOPレッスン★小・中学生★

こども体操火曜 16:40~17:40 キッズビクスB土曜 14:00~15:00

16:00~17:00 17:00~18:00

ちょっとした運動のコツをマスターして、楽しく運動能力、基礎体力、集中力をアップ！

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。

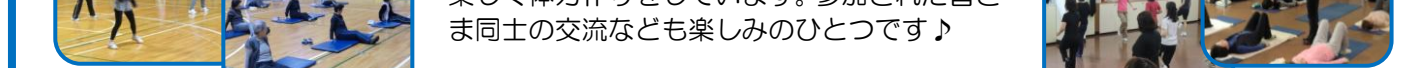
柔軟性、持久力、リズム感を養い、体操につながる動きも取り入れます。

★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 フェルデンクライス体操

10:00~11:30 15:30~17:00 A 9:30~10:40 B 10:50~12:00 15:30~17:00

運動不足やストレス解消、体力向上や維持等、楽しく体力作りをしています。参加された皆さま同士の交流なども楽しみのひとつです♪



★16歳以上★

2月26日募集開始

元気いきいき体操

【日時】4月1日~6月3日 毎(月) 全7回
(4/8・29、5/6除く)
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(保険料含む)
【講師】フィットネス指導者連絡会

わいわいエアロビクスA・B

【日時】4月10日~5月29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】3,440円(保険料含む)
【講師】フィットネス指導者連絡会



キッズビクスA・B

【日時】4月6日~6月1日 毎(土) 全6回
(4/20、5/4・18除く)
A) 12:50~13:50
B) 14:00~15:00

【場所】中央本町センター 体育館・レクホール
【対象】A) 3歳~未就学児 B) 小学生~中学生
【定員】各40名 【料金】1,860円(保険料含む)
【講師】藤井 弘美 柿沼 京子

パパ・ママOK「親子ビクス」

【日時】4月13日・27日、5月11日・25日、
6月8日・22日、7月6日・20日 各(土)
全8回 10:30~11:30

【場所】中央本町センター2階 レクホール
【対象】2~3歳の子と保護者 【定員】25組
【料金】4,360円(保険料含む)
【講師】フィットネス指導者連絡会

ヘルシーエクササイズ

【日時】4月1日~6月3日 毎(月) 全7回
(4/8・29、5/6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(保険料含む)
【講師】フィットネス指導者連絡会

目覚める脳と体 ゆったり体操「フェルデン」

【日時】4月3日~5月15日 毎(水) 全6回
(4/24除く) 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】4,860円(保険料含む)
【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)

ママビクス「0歳児・1歳児」

【日時】4月15日~5月27日 毎(月)
(4/29、5/6除く) 全5回

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

【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: 10ヶ月~1歳の子と母親

【定員】各20組
【料金】2,725円(保険料含む)
【講師】フィットネス指導者連絡会

3月26日募集開始

ちびっこ・こども体操

楽しく親子体操

(代表者)竹村さんに
アンケートでインタビュー!



「愛陶会」さんの名前の由来は?
先代の代表者が名づけました。

「愛陶会」さんへ入会されたきっかけは?
自分だけの器が欲しくて入会しました。

読者のみなさんに「愛陶会」さんのPRを
お願い致します!

昼食時には作った器に合う料理のお話を
したり、とにかく楽しく和気あいあいとし
たサークルです。是非見学に来て下さい!

会員のみなさんにメッセージをお願い致
します!

皆さんと一緒に仲良くやっていきたいと
思います。今後とも宜しくお願い致します。



愛陶会

- ◆活動日 第1・2週木曜日
- ◆時 間 9時～17時
- ◆場 所 工作室 ◆活動内容 陶芸
- ◆連絡先 竹村 03-3889-0777
- ◆入会金 3,000円
- ◆月会費 2,000円/月

今回紹介させていただくのは、陶芸サークルの「愛陶会」さんです。和気あいあいとした雰囲気のあるサークルで、取材中もお話が止むことはありませんでした。



活動風景

「愛陶会」さんへ入会されたきっかけは?
◆友達の紹介です。◆会員募集を見て入会しました。

陶芸の魅力とは?
◆好きな器、世界で一つだけの器が作れること。◆器を作ると料理も楽しみになります。◆自由に作陶できること、そして作陶中の語らい。◆自分だけの作品を作る事の楽しさです。◆作品が出来、どんな料理をもるか楽しみです。

読者のみなさんに「愛陶会」さんのPRをお願い致します!
◆友達との会話がとても楽しいです。◆昼食や四季の皆とのレクリエーションがとっても楽しいです。◆楽しくて1日があっという間です。◆ボケ防止になります。◆作陶の楽しさ、サークルの皆さんとの昼食は特に楽しいです。◆皆さんとの会話がとても楽しいです。

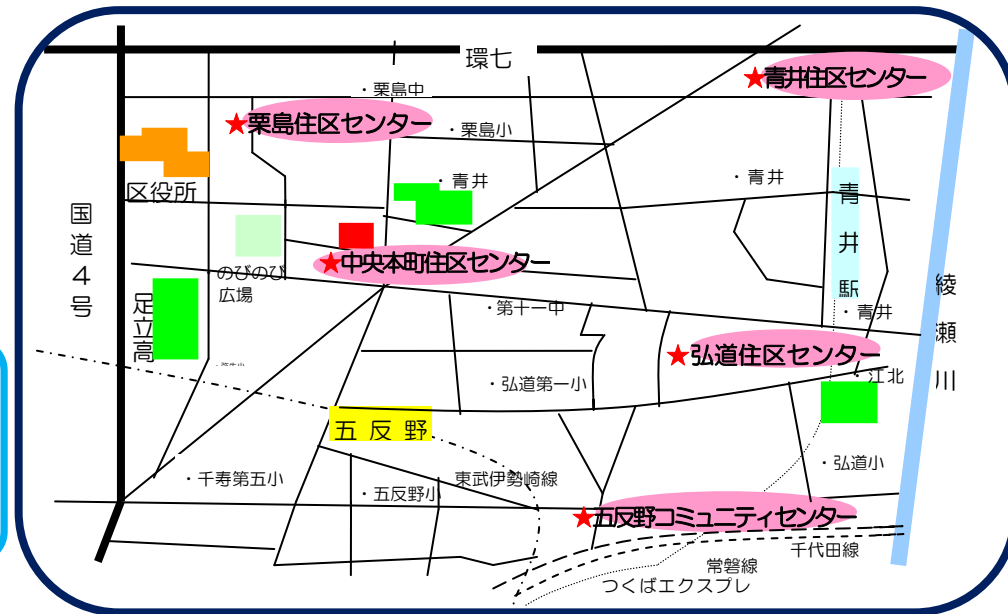
代表者へメッセージをお願い致します!
◆これからも宜しくお願いします。◆これからも愛陶会を継続する為、尽力お願い致します。◆色々と気を使ってくれて助かります。



取材へのご協力ありがとうございました。

各住区センター 2月のお知らせ

住区センターは赤ちゃんからお年寄りまで、地域の方々が利用できる交流の場です。悠々館も児童館も、毎月楽しいイベントや教室が満載。気軽に立ち寄ってみませんか!



悠々館

★児童館★

青井住区センター

Tel.3852-3750

休館日

3日 10日 11日 17日
18日 24日

【シニアスクール】
日時：2月5日(火) 午後1時30分
講演：高橋紀子先生
楽しいお話とかい体操
今回は終業式です
5回以上出席された方に修了証をお渡しいたします。

【クッキング】
日時：2月16日(土) 午後2時～
「おもしろたこ焼き」を作ります。
なにを入れるかは楽しみ!
もうしこみ 6日(水)
24人 小学生から

弘道住区センター

Tel.3840-9354

休館日

3日 10日 11日 17日
18日 24日

【味噌造り】
日時：2月9日(土) 午後5時30分～
申し込み締め切りは1月28日(月)までです。
【うたごえ住区ぼくす】
2月も好評につき3回行います。
4日(月)・9日(土)・20日(水)
午後1時30分から

【おもちつき】
日時：2月17日(日) 雨天決行
受付：午前11時～午後1時
おいしいおもちを用意してますので、ぜひ来て下さいね!!
こどももちつきもあります。(12時ごろです)

栗島住区センター

Tel.3848-3471

休館日

3日 10日 11日 17日
18日 24日

【お楽しみ演芸会】
日時：2月24日(日) 午前10時～ 大広間
申し込みは2月1日(金)より、60組にて締切り
【足立高校 演劇部公演 「白虎隊」】
日時：2月16日(土) 午後4時～ 大広間
【豆まき】
日時：2月1日(金) 午後4時～

【もちつき】
日時：2月3日(日)
受付：午前11時～午後1時
メニュー：あんこ、ごま、きなこ、のりおかか、けんちんそうじ
お楽しみに!

五反野コミュニティセンター

Tel.3886-2643

休館日

3日 10日 11日 17日
24日 25日

【平成25年度 各教室の生徒募集】
※2月20日(水)～28日(木)までは、初めて利用される方の受付期間です。
※3月1日(金)～9日(土)までは、今までに教室に入っていた方の継続受付期間です。
尚、初めての方は、各教室の募集人員の約30%になります。
【囲碁、将棋、バンパー】毎日開催しています。

【節分祭】
日時：2月2日(土) 受付：午後2時30分～
五反野祭囃子保存会：午後3時～
豆まき：午後3時40分～
場所：集会室 悠々館、児童館共催
【竹馬教室】
日時：2月13、20日(水) 午後2時～4時
場所：ゆうぎ室 ※うどんどうぐつ、ズボンできてね!

中央本町住区センター

Tel.3852-1434

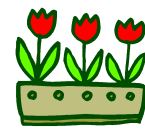
休館日

3日 10日 11日 17日
24日

【歌謡サロン：バレンタイン・コンサート】
日時：2月14日(木) 午後2時～
場所：大広間
参加費：¥200
キーボード・コカリナ伴奏&生演奏
※参加費を添えて申し込み下さい
悠々館主催

【クレヨンランド】
乳・幼児とママ集まれ!
オリジナル・キーホルダーをつくろう
日時：2月13日(水) 午前10時～受付
ブラバン

【ゲートボール大会】児童部主催
日時：2月23日(土) 午後1時30分～受付





読書の窓 2月に読みたい本



愛を届けてくれる本

2月と言えば、バレンタインデーがありますが、大切な人に愛を贈る人もいるかもしれません。それは、恋人でも、友人でも、家族でも、どのような人でも素敵な事だと思います。今回の読書の窓は、「愛」をテーマに様々なジャンルの本を紹介します。この本の中に、あなたの愛を応援してくれる1冊があるかもしれません。日頃、恥ずかしくて感謝の気持ちを伝えられていない相手に、愛を届けるお手伝いをしてくれる本たちです。

『あなたが好き』

立原えりか／詩 大日本図書

本書には、胸がキュンとしたり思わず微笑んでしまうような詩が、いっぱい詰まっています。素直な言葉で紡ぎ出された色々な愛の形に出会うことができます。あなたの大切な人、大切なものを思い浮かべながら、ぜひじっくり味わってみて下さい。童話作家である著者の初の書き下ろし詩集です。門田俊明さんの優しい絵と共に楽しんでください。



『歴史を彩る恋人たち ―フェイマス・ラブレター―』

ロナルド・タンプリン／編 同朋舎出版



ナポレオンや在原業平、モーツァルトなど、歴史的にとっても有名な人物たちが愛する人へ送ったラブレターを紹介している本です。登場人物の写真や、住んでいた街の風景なども紹介しており、当時の世界に引き込まれます。まだ皆様の知らない、歴史上の人物も登場するかもしれません。この本にあるラブレターを読む事で、今まで知らなかった歴史上の人物にも興味を持って頂けるのではないかと思います。

『愛のフランス詩集』 吉田加南子／編・訳 天来書院

『王朝びとの恋うた 書と歌の交響楽』 田中登 岩崎梨佳／著 笠間書院



一昔前の愛や恋のうたを集めた2冊を紹介します。まず一冊目は『愛のフランス詩集』です。愛のフランス詩集と聞くと、高貴なイメージがあり、なかなか簡単には手が出ないものかもしれません。しかしこの、愛のフランス詩集ではフランスの詩人の詩を、日本語の書道作品として紹介していますので、一味かわった詩集となっています。和と洋の融合が美しい作品ばかりです。また、ひとつひとつの詩の内容も分かりやすく説明されていますので、ぜひ手にとって読んでみてください。二冊目は、『王朝びとの恋うた 書と歌の交響楽』です。日本の高貴な人々も、多くの愛の詩を残しています。小野小町や紫式部、紀貫之などが、つくった恋うたを、この本でじっくり味わってみてはいかがでしょうか。また、王朝和歌の理念や表現技巧なども紹介されているため、和歌に馴染みのない方でもオススメできる本です。

『犬と歩いて…』

全日本盲導犬使用者の会／著
ワニブックス



あなたは盲導犬についてどのくらい知っていますか？盲導犬ユーザー44人が、パートナー犬との生活や想いを綴っています。盲導犬は自分の一部のような存在と感じている方々が多く、その深い愛と絆に心を打たれます。映画化もされた『ベルナのしっぽ』の著者も寄稿しています。人と犬の素敵な愛に触れながら、盲導犬への理解が深められる一冊です。

『子どもに「愛」と「笑い」をもたらす最高の方法』

ジュディ・フォード／著 PHP 研究所



子育てのヒントとなる一冊です。忙しい日々の中で、家族と過ごす時間は大切な時間だと思います。しかし、いざとなると家族との時間を大切にするために、何をすればいいのか分かりませんよね。そんな時、家族の絆を深めるお手伝いをこの本がしてくれます。大人がつい忘れてしまう子どもの頃の気持ちを思い出しながら読んでみてください。ご家族で素敵なバレンタインをどうぞ。



さんかひおりょう
参加費無料！

おはなし会のおしらせ

おはなし会

2/6・13・20

水曜日 午後3時30分から 2階・教養室
毎週、たくさん面白い絵本を用意してみなさんをお待ちしています！

お友達をさそってきてくださいね。

大おはなし会

2/27

第4水曜日 午後3時から 2階・レクホール
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。

赤ちゃんおはなし会

2/21(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！



バレンタイン工作！チョコレートをラッピングする

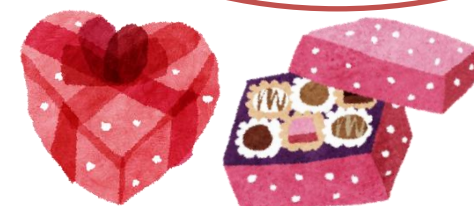
おはなし会がおわったら、そのままお部屋で待ってね。

ふくろをつくっちゃおう！！

2/6(水)のおはなし会のあと

さんかひおりょう
参加費無料

おとうさんやおにいちゃんやおとうと、おともだちにプレゼントするチョコレートを入れるふくろを、みんなでつくりましょう！カラフルな紙やひもをつかって、自分だけのラッピングを完成させます。とってもかんたんなので小さな子でも大丈夫です。持ち物はありません。女の子も男の子も、ぜひ参加してくださいね♪



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
2月のカレンダー <i>February</i>					1	2
			*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。	親子体操 HIPHOPレッスン ベビーマッサージ ペン字講座 パソコンサロン 屋内施設一般受付 屋外4月抽選受付開始	親子ピクス キッズピクス 韓国語講座 ナン作り講座 こどもパソコン 個人利用
3	4	5	6	7	8	9
パワーポイント講座 ジュニア将棋	ヘルシーエクササイズ 元気いきいき体操 ママピクス 中国語講座	ちびっこ・こども体操 韓国語講座 大人のおはなし会 囲碁サロン	わいわいエアロピクス フェルデン体操 子育て支援講座 おはなし会 スポーツ広場 個人利用	HIPHOPレッスン	親子体操 HIPHOPレッスン ペン字講座 パソコンサロン	韓国語講座 大人のおはなし会 ナン作り講座 ITサロン
10	11	12	13	14	15	16
個人利用		センター休館日 図書館休館日	わいわいエアロピクス フェルデン体操 SNS講座 おはなし会 スポーツ広場 個人利用 テニス3月分当選者受付～19日	HIPHOPレッスン 将棋サロン 野球運動場3月分当選者受付～20日	親子体操 HIPHOPレッスン パソコンサロン	キッズピクス 親子ピクス 韓国語講座 個人利用（無料）
17	18	19	20	21	22	23
パワーポイント講座	ヘルシーエクササイズ 元気いきいき体操 ママピクス 中国語講座 朗読カフェ	ちびっこ・こども体操 韓国語講座 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 スポーツ広場 個人利用 テニス3月分一般受付	HIPHOPレッスン 赤ちゃんおはなし会 野球運動場3月一般受付	親子体操 HIPHOPレッスン ペン字講座 パソコンサロン	韓国語講座 ITサロン
24	25	26	27	28	足立区の 「災害情報」 「防火・防犯情報」 「子どもの安心情報」を いち早く携帯で確認！ 	
わくわくサイエンス	ヘルシーエクササイズ 元気いきいき体操 ママピクス 中国語講座	ちびっこ・こども体操 韓国語講座 講座受付 (広報2/25分)	わいわいエアロピクス 大おはなし会 個人利用 スポーツ広場 屋外2月分電話予約 利用者懇談会	HIPHOPレッスン アロマセラピー 将棋サロン 図書館休館日		

お知らせ① 講座受付開始日の変更について

近所deまなポー☆（あだち広報掲載）の講座の受付開始日が、下記のとおり変更されております。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～』に変更されております。

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、全面禁煙となりました。ご協力お願いいたします。

【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 *祝日は除く	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・ パドルテニス	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	ビッチボール・ バレーボール・ スポーツ広場	ビッチボール・ バレーボール・ 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、必ず保護者同伴をお願い致します。

*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。

「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

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

【2月の休館日のお知らせ】

中央本町センター 12日(火)

やよい図書館 12日(火)、28日(木)



★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2分