

発行No309 2014年 7月

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 Oasis

夏だ！ 海だ！ 危険もだ！



「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

- 7月の「絆づくりサロン」・・・ P2
- 7月26日（土）募集開始講座・・・ P3～5
- 地域／センター情報・・・ P6～7
- 特集「夏と海の危険とは？」・・・ P8～9
- サークル紹介・・・ P10
- 住区センターのお知らせ・・・ P11
- 図書館へようこそ・・・ P12～15



Facebook page



中央本町地域学習センター・やよい図書館の
ソーシャルメディアでうれしい情報をゲット！
QRコードを携帯カメラで読み取りGO！



twitter



LINE



携帯サイト



中央本町地域学習センター・やよい図書館
公式ホームページ ブログ



～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

7月26日(土) 9:00~受付開始

お申込みは中央本町地域学習センター窓口か
電話またはインターネットで！

※インターネットは受付開始日の13:00~利用できます。
※各種割引が適用されるのは窓口・電話のみです。

気軽に当日参加！《7月の中央本町センターサロン》

月



朗読カフェ 無料
18:00~20:00(28日)



火

囲碁 200円
18:00~21:00(1・15日)

健康太極拳 510円
13:30~15:00(1・8・15・22・29日)

水

インターネットカフェ 無料
19:00~20:30(9日)

健康マージャンサロン 200円
18:00~21:00(2・16日)

木

こども遊びサロン 無料
15:00~17:00(3・17・31日)

将棋 200円
19:00~21:00(10・24日)

金



パソコン 200円
19:00~20:30(4・11・18・25日)



土

こころの歌声ひろば 500円
10:00~12:00(26日)

CHUO朗読隊 450円
15:00~16:00(19日)

ITサロン 200円
14:00~16:00(12・26日)

日

こども遊びサロン 無料
15:00~17:00(6・20日)

おもちゃの病院 無料
13:00~16:00(20日)

朗読隊が行く 「五反野のカフェテラスで朗読劇」

お茶をしながら朗読はいかが？ カフェテラス絵瑠座のドリンクチケット付きです！ テーマは7月が「星」、8月が「祭り」です。

【日時】 7月19日、8月16日 各(土)
15:00~16:00
【場所】 カフェテラス「絵瑠座」(弘道一丁目)
【対象】 どなたでも
(小学2年生以下は保護者同伴)
【定員】 各10名
【料金】 1回:450円
【朗読】 中央本町センター職員

夏休みわくわくサイエンス 「日本科学未来館へ行こう！」

夏休みわくわくサイエンスとして、科学の集大成「日本科学未来館」に行き、自然の不思議や科学の面白さを体験してもらいます。

【日時】 8月19日(火)
9:00~16:00
【場所】 日本科学未来館、フジテレビ(お台場)
【対象】 小・中学生(親も同伴可)
【定員】 45名
【料金】 2,300円(昼食は各自)
【講師】 中央本町センター職員

種まきから収穫まで！！ 農業体験をしよう

栗島小学校内のスマイル農園で、野菜を種まきから育てます。農業体験だけでなく、講義も行い、野菜がどのように育つのかを学びます。

【日時】 8月24日(日)、9月13日(土)、
10月11日(土)、11月15日(土)、
12月14日(日)
10:30~11:30 全5回
【場所】 スマイル農園
【対象】 小学生と保護者 【定員】 10組
【料金】 1,100円 【講師】 食談会

五反野の銭湯で風呂掃除と 入浴マナー体験

営業時間前の銭湯を貸し切って風呂掃除を行います。掃除が終わった後は銭湯の1番風呂に入浴し、入浴マナーを学びます。子供が一人でお風呂に入るきっかけにもなります。

【日時】 8月16日(土)
11:00~12:00
【場所】 若松湯(中央本町2丁目)
【対象】 小学2~6年生(保護者の付き添い可)
【定員】 10名
【料金】 310円
【講師】 若松湯店主

インドカレー店で 「アイスクリームナン」作りに挑戦

普段家庭では難しいナン作りを体験してもらい、カレーと一緒に試食します。今回はオリジナルのアイスクリームナン作りに挑戦します。

【日時】 8月23日(土)
15:00~16:30
【場所】 BINITA 青井店
【対象】 4歳~小学生の子どもと保護者
【定員】 10組
【料金】 1,400円
【講師】 BINITA青井店 スタッフ

楽しいモダンバレエ サークル体験

登録団体「モダンバレエ Concerto」のサークル体験講座です。バレエを基礎から学び、楽しく体験します。

【日時】 9月9日~10月7日 毎(火)
(9月23日を除く)
A:15:50~16:50
B:17:00~18:00 全4回
【場所】 中央本町センター2階 レクホール
【対象】 A:3歳~就学前の子ども B:小学生
【定員】 各10名 【料金】 40円
【講師】 モダンバレエ Concerto

<div> <div> </div> <div> </div> </div>
<p> すくすくベビーマッサージ </p>
<p> オイルを使ったベビーマッサージを行い母子ともにリラックスできます。また、マッサージをしながらママ同士の交流もできます。 </p>
<p> 【日時】 8月19日、9月2日 各（火） 10：30～12：00 【場所】 中央本町センター2階 音楽室 【対象】 3ヵ月～1歳未満の子どもと保護者 【定員】 各10組 【料金】 1,020円 【講師】 田中裕子（ベビーマッサージインストラクター） </p>

<div> <div> </div> <div> </div> </div>
<p> センターのミニ畑で野菜作りをはじめませんか！ </p>
<p> センター敷地内のプランターで夏まき野菜（玉ねぎ・ブロッコリー・人参・カリフラワー・小松菜など）の植えから収穫まで行います。 </p>
<p> 【日時】 8月24日（日） 10：00～12：00 【場所】 中央本町センター 【対象】 どなたでも 【定員】 10名 【料金】 400円 【講師】 中央本町センター職員 </p>

<div> <div> </div> <div> </div> </div>
<p> 俳優陣O2K公演 「あいそうでなさそうな物語」 </p>
<p> 公園、給湯室、アパートの一室、喫茶店、体育館など、5つの物語を公演します。劇団「俳優陣 O2K」がお贈りします。 </p>
<p> 【日時】 A）8月30日（土） 17：30～18：30 B）8月31日（日） 14：00～15：00 【場所】 中央本町センター2階 レクホール 【対象】 4歳以上 【定員】 各40名 【料金】 無料 【講師】 劇団俳優陣 O2K </p>

<div> <div> </div> <div> </div> </div>
<p> ひとりでやってみよう！ 「3歳の子の器械体操」 </p>
<p> 3歳の子ども向けの体操教室です。マット運動や、器械体操を通して体力、柔軟性、バランス感覚を養います。 </p>
<p> 【日時】 8月20日（水）・21日（木） 13：30～14：30 全2回 【場所】 中央本町センター2階 レクホール 【対象】 3歳の子ども 【定員】 25名 【料金】 1,020円 【講師】 和田則子 </p>

<div> <div> </div> <div> </div> </div>
<p> ちびっこ体操・こども体操 </p>
<p> かけ声や愉快的音楽にのって、鉄棒や跳び箱など苦手な種目にどんどんチャレンジ！ 体力向上やバランス感覚の育成に。 ※ちびっこ体操は抽選講座です。 </p>
<p> 【日時】 8月26日～9月16日 毎（火）全4回 ちびっこ）15：30～16：30 こども）16：40～17：40 【場所】 中央本町センター1階 体育館 【対象】 ちびっこ）4歳～就学前の子ども こども）小学生 【定員】 ちびっこ）40名 こども）30名 【料金】 1,320円 【講師】 フィットネス連絡会派遣講師 </p>

<div> <div> </div> <div> </div> </div>
<p> 親子体操A・B </p>
<p> 親子で一緒に音楽に合わせて体を動かします。親の運動不足解消や子どもの運動神経、リズム感の発達に役立ちます。 </p>
<p> 【日時】 9月5日～10月24日 毎（金） A） 9：40～10：40 B）10：50～11：50 【場所】 中央本町センター1階 体育館 【対象】 2～3歳の子どもと保護者 【定員】 各35組 【料金】 4,480円 </p>

<div> <div> </div> <div> </div> </div>
<p> 元気いきいき体操 </p>
<p> 手遊び、ボールなどを使用したゲームを行い、ストレッチ、リズム体操、簡単な筋肉トレーニングを行います。 </p>
<p> 【日時】 8月25日～12月22日 各（月） （9月8日・15日、10月13日、11月3日・10日・24日、12月8日を除く） 15：30～17：00 全11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】 4,840円 【講師】 フィットネス連絡会派遣講師 </p>

<div> <div> </div> <div> </div> </div>
<p> パパ・ママ親子ビクス </p>
<p> 親子で一緒に行うことで、子どもの心の安定を図りながら月齢にあわせた運動、言語、社会性の発達を促します。 </p>
<p> 【日時】 8月30日、9月13日・27日、10月4日・18日、11月1日・15日・29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歳の子どもと父親または母親 【定員】 25組 【料金】 4,480円 【講師】 フィットネス連絡会派遣講師 </p>

<div> <div> </div> <div> </div> </div>
<p> わいわいエアロビクス A・B </p>
<p> 音楽に合わせてエアロビクスを踊り、リズム感や基礎体力を身につけます。筋肉への刺激を行い、心と体のリフレッシュを図ります。 </p>
<p> 【日時】 9月3日～11月5日 毎（水） A） 9：30～10：40 B）10：50～12：00 全10回 【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】 25名 【料金】 各4,500円 【講師】 藤井弘美 </p>

【お問い合わせ】03-3852-1431

<div> <div> </div> <div> </div> </div>
<p> ヘルシーエクササイズ </p>
<p> ストレッチで体をほぐした後は、音楽に合わせて楽しくエアロビクス！ リズムにのってアクティブに体カアップを目指しましょう。 </p>
<p> 【日時】 8月25日～12月22日 各（月） （9月8日・15日、10月13日、11月3日・10日・24日、12月8日を除く） 10：00～11：30 全11回 【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】 4,840円 【講師】 フィットネス連絡会派遣講師 </p>

<div> <div> </div> <div> </div> </div>
<p> ママビクス 0歳A・B／1歳 </p>
<p> 赤ちゃんとも体を動かしながら、産後の体を引き締めます。赤ちゃんと一緒に、リズムにのりながら動きましょう。 </p>
<p> 【日時】 9月1日～12月22日 各（月） 全10回 （9月8日・15日、10月13日、11月3日・10日・24日、12月8日を除く） 0歳 A） 9：45～ 1歳）11：00～ 0歳 B）12：45～ ※各1時間ずつ 【場所】 中央本町センター2階 レクホール 【対象】 0歳）5ヵ月～1歳未満の子どもと母親 1歳）10ヵ月～1歳の子どもと母親 【定員】 各20組 【料金】 各5,600円 【講師】 フィットネス連絡会派遣講師 </p>

<div> <div> </div> <div> </div> </div>
<p> キッズビクス </p>
<p> 音楽に合わせて踊り、リズム感や基礎体力を養います。元気いっぱい音楽にのって、ついでに体力もつけちゃおう！ </p>
<p> 【日時】 9月6日～10月4日 毎（土） （9月20日を除く） 13：00～14：00 全4回 【場所】 中央本町センター1階 体育館 【対象】 3歳～就学前の子ども 【定員】 40名 【料金】 1,280円 </p>

4月26日 募集講座

7月26日 募集講座 5



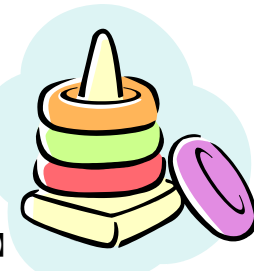
★こんにちは「五反野駅前通り銀座会」です

前号でお知らせいたしました夏の福引きについて、改めて詳細をお伝えします。
商店街のセール期間（福引券配布期間）は、6月29日（日）～7月20日（日）。
福引き期間は、7月18日（金）・19日（土）・20日（日）の各日午後1時～5時。（サミット前広場）
福引券は配布期間中、商店街加盟店で商品お買い上げ時に受け取ることができます。ただし、枚数に限りがありますので各店へのご来店は早めをお願いいたします。

また、福引きにあわせて3日間開催されるお楽しみイベントを紹介します。
18日（金）は肺の生活習慣病（COPD）予防の一つとして【中央本町保健総合センターの肺年齢の無料測定】
19日（土）は【野村畳店（足立ブランド認定店）による畳コースター作り教室】
20日（日）は【ヤマハ五反野センターによるミニコンサート＆発表会】と先着100名様に商店街で使える小切手が当たる【子どもたちの輪投げ大会】（参加券は、加盟店または中央本町センターでお配りしています。無くなり次第終了）が行われます。楽しみにしてください。



【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

★5・6月のアウトリーチ活動 「フアピカケ」さん 「DCF」さん

★訪問先：デイサービスたくみ
★日時：5月10日（土）

華やかな衣装をまとったフラダンサーのハワイアンショーが始まると、自然に利用者さんの手が動きだしました。とてもとてもしなやかに・・・。



タンゴ、ワルツ、ルンバ、いろんなステップが披露され、また恒例のダンス体験コーナーでは、とっても嬉しそうな笑顔を拝見できました。



★訪問先：癒しのデイサービス足立
★日時：5月17日（土）

「禧響」さん

★訪問先：梅の木
★日時：5月24日（土）

組太鼓から始まり、後半は和太鼓体験教室など実際にリズムに合わせ、太鼓を叩きみなさん楽しそうでした。



「オカリナクラブ」さん

★訪問先：癒しのデイサービス足立
★日時：6月23日（月）

浜辺の歌、明日があるさ、瀬戸の花嫁など、ご存じの曲に合わせ、綺麗で済んだオカリナの音色が響きわたると、皆さんうっとり聞き入っていました。



足立区立弥生小学校 運動会を取材！

6月7日（土）、8日（日）に予定されていた運動会。2日間はあいにくの雨でしたが予備日の6月11日（火）に運動会が開催されました。空は綺麗に晴れ、風も涼しく、絶好の運動会日和でした！ 平日ということで保護者はあまりいらっしゃいませんでしたが、子どもたちは張りきって競技に参加していました。また、日曜日は雨でしたが平日に学校へ来られない保護者への配慮として午前中に体育館で室内発表が行われました。ダンスや組体操など各学年の「表現」の種目が発表され、火曜日に出席できない保護者の方々も子どもたちの練習の成果を見ることができました。



今年の運動会のスローガンは「仲間とともに、全力で勝利をつかめ」です！ ゴールデンウィーク明けから練習を始め、子どもたちは楽しそうな表情で日頃の成果を発表してくれました。校長先生はこの運動会で「一人は皆のために、皆は一人のために」というチームワークの精神を育てて欲しいと仰っていました。子どもたちは学年を越えて気持ちをひとつにし、大きな声で仲間を応援します。



午前の部は徒競走や毎年恒例の弥生音頭などが行われました。前半は白組の優勢で終わりましたが、午後の部で赤組の巻き返しが始まります！ 昼食の時間が終わると、全学年合同の応援合戦や大玉おくりが行われます。6年生を中心とし、どの学年も力強い演技を見せてくれました。その後も1年生の玉入れや5・6年生合同の組体操などが行われました。大接戦の末、今年の運動会は白組の優勝でした！ 赤組も白組も最後まで全力を出しきってくれました。



弥生小学校ってどんな学校？ 『学力向上に力を入れています！』

今回は弥生小学校の巻島正之校長先生に突撃インタビューをしました！

弥生小学校は現在、学力向上による心と体の健全育成を目標にしています。そのためにはまず、小学校での6年間を通して中学校の勉強に付いて行くための基礎学力を育てます。学力が伸びれば、それが自分への自信と誇りにつながり、学校全体も落ち着いていきます。また、勉強を頑張るためには授業や学校のルールを守らなくてははいけません。これらのルールを意識することで、子どもたちの心は自然と良い方向へ育ちます。



健全な心を育てるために、まずは勉学に焦点を当てているのですね。保護者からも『学校の先生が変わり、勉強への取り組み方も変わった。』との声がありました。これからの弥生小学校の取り組みに期待が集まります！

【足立区立弥生小学校】

住所：東京都足立区中央本町2丁目5番1号

電話：03-3889-3516

生徒数：576名

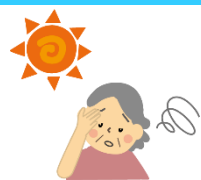
学校ホームページ：www.adachi.ed.jp/adyayo/

最後に校長先生から一言いただきました。
『弥生小学校の子どもを、足立区を代表する自分に自信と誇りをもった子どもに育てたいと思っています。』弥生小学校の皆さん、ご協力ありがとうございました。

日本の水難事故の現状

全国の海水浴場バトロール統計に見られる主な溺水事故の傾向として、安全移送（自力で浮くことはできるが、自ら安全な位置や浜に移動することのできない者）の救助数が全体の90%を占めています。時間帯は午前10時から午後3時にかけて溺水事故が多く発生しています。年齢別に見ると20代前半と小・中学生の子供で男性が多いそうです。事故の原因としては、「（離岸流など）潮流によって流された」がもっとも多く、次いで「風に流された」が多いとのこと。

熱中症・脱水症状

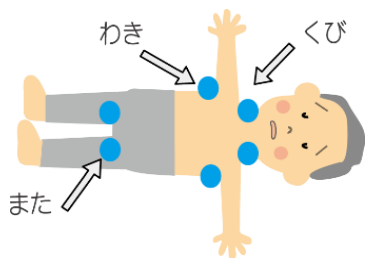


熱中症とは、気温や湿度が高い中で運動した際に、体温調節が追い付かず汗が蒸発しないため、体の中に熱がこもったままの状態をいいます。軽度の症状になると疲労と似ており、めまいを起こしやすくなります。また重度になると顔面蒼白になり、肌は汗ばみ、冷たくなる場合があります。

脱水症状とは、単なる水分不足だけでなく、体液が失われた状態でもあります。「脱塩水症」といった方が近いかもしれません。初期段階ではのどが渇いたり、尿量が減少するように見た目にはわかりづらいですが、重度になると意識障害や下痢、嘔吐等の症状が出るため早めに対処しましょう。

屋内外でスポーツをする方は十分に水分（水や麦茶、スポーツドリンクなど）を補給すること、特に子どもやお年寄りには時間を決めてこまめに飲みましょう。さらに服装は風通しがよいもの（熱の吸収率が低い白や淡い色物がおすすめ）を着て暑さ対策をしてください。

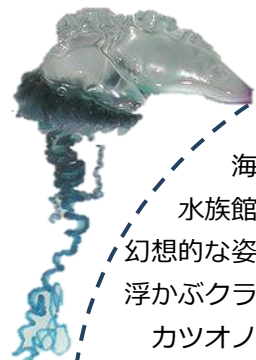
もし熱中症になった人がいたら、風通しのよい場所に寝かせ少しずつ水分を取らせませす。この時病人の顔色を見て、赤ければ頭を高くし、顔色が青白ければ足を高くして寝かせませす。そして体の中に熱がこもっている状態なので、外側からも冷やしてあげましょう。体の中で大きな血管が通っている部位（首の付け根やわきの下、足の付け根）にタオルで包んだ氷や保冷剤を当ててください。また霧吹きなどで体を濡らしてもいいでしょう。あとは回復するまで寝かせてください。



これから暑い日が続きますので、水分補給はこまめにし、無理をせず夏を過ごしましょう！

夏と海の危険とは？

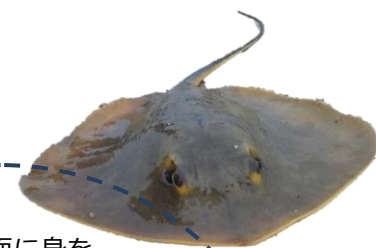
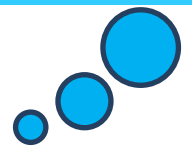
海の危険生物



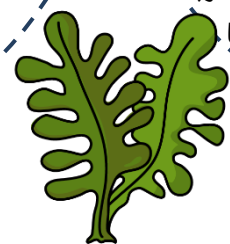
海で最も出会いやすい生き物が**クラゲ**。最近では水族館で様々な種類のクラゲが展示され、海中を漂う幻想的な姿から人気上昇中です。しかし海水浴場で海にプカプカ浮かぶクラゲを見ても、決して指で突いたりしないでください。

カツオノエボシというクラゲは、見た目は青くて綺麗ですが、お盆を過ぎると大量発生し要注意です。クラゲの触手には毒針があり、触れてしまうとミミズ腫れになり、ひどい時には水ぶくれになることもあります。毒は死んだクラゲにも残っているため、砂浜に打ち上げられたクラゲも触ってはいけません。

もしクラゲに刺されてしまったら海水で洗い流してください（真水で洗うと浸透圧の差で毒が体内へ流れやすくなります）。そして氷で冷やし、痛みが取れなければ医師の診察を受けてください。



砂に潜り地面に身を潜めている**エイ**にも要注意です。エイの毒はしっぽの付け根にあり、刺されると激痛を伴います。刺された時は大量に出血することもあります。落ち着いて対応してください。エイの毒はタンパク質でできているため、傷口をお湯（45℃）につけると固まります（ゆで卵の原理です）。それと同時に傷口から毒を絞り出すようにマッサージしてください。また医師の診察を受けてください。



溺れた時の対処法

海で遊泳中、自分では浜辺に戻れない、または近くで溺れている人を発見した遊泳者が出すサインがあります。それは「助けてサイン」です。一般的に助けを求める際の共通認識として理解されています。片手を頭の上で大きく左右に振る動作で、監視塔あるいはビーチや海上にいるライフセーバーに向かって行くと良いでしょう。



主な溺水事故の具体例

- ・離岸流に流され遊泳者は全力で岸に戻ろうとして泳いだ。しかし、その場所から前進せず（岸に戻れず）、むしろ流されてしまい、やがてパニックに陥ったことで溺れた。
- ・オフショア（浜から海に向かう風）の影響で、浮き具を使用している遊泳者が沖に流されてしまい、自力で岸に戻れずパニックに陥った。やがて、浮き具が流され溺れた。

快適な夏を中央本町センターで・・・



◆図書館(読書室)

やよい図書館では静かな空間で本を楽しんでいただくために読書席をご用意しております。

開館時間：9時～20時
利用案内：カウンターで読書席の番号札をお配りしております。
お配りした番号の座席をご利用ください。



◆フリースペース(学習相談コーナー)

ご希望の講座検索などのご相談に加えて、ちょっとした打ち合わせや調べものなどの学習ができます。誰でもお気軽にご利用できます。是非お立ち寄りください。

利用時間：9時～21時30分
(事前予約不要)



◆プール

一般用プール(25m)7コースや幼児用プールがあります。プールの講座も多数ありますので、プールで涼みながら健康増進・体力向上されてはいかがでしょうか？

開催期間：7月15日～8月31日
第1回 9:30～11:30
第2回 12:00～14:30
第3回 15:00～17:00



本町なぎなた クラブ

薙刀（なぎなた）とは？

【なぎなたの理念】※足立区なぎなた連盟 参照
なぎなたの修練により、心身ともに調和のとれた人材を育成する
初めて生で見る武道なぎなた・・・早速ルールや基本的な考え方などを会員の福井さんに伺いました。
足立区なぎなた連盟の資料を拝見して理念や指導方針、なぎなたの名称と構造などを知り、改めて全長210cm以上のなぎなたにビックリ。また、基本の型や姿勢である「自然体」や「六つの構え」なども知り武道と呼ばれる所以を感じました。ちなみに、剣道と似ているとの意見については『剣道は前からだけの攻撃ですが、なぎなたは横からも打てます。なので、面でも側面があります。一番の違いは、すね（脛）ですね。』と・・・なるほど。

【なぎなたの六つの構え】中段、下段、八相、脇、上段、無

なぎなたの魅力

『初心者も上級者も同じ稽古をするんです。』と魅力について話されました。技術面では、体さばきが大切で相手の攻めをかわして（払って）打つこと、体の回転を使って打つので力は要らないことなどを挙げられました。そんな話の中で男性の会員がいないことに触れると『連盟の中に男性もいますがやはり女性が多いです。力だけではなく、体の回転を使うところが女性に向いているのでしょう。』とのこと。また、なぎなたを始められたきっかけを伺うと『みなさんそれぞれあります。剣道から変わった方、興味本位で始めた方などです。』と話され、興味本位については自分にもあてはまると共感。会員の中には長いブランク（子育て期間）を経て復帰された方もいます。

『どなたでも、何歳からでも始められますよ。』

ブランクを経て復帰されるように、子どもから大人までどなたでもいつからでも始められるなぎなた。
取材した時、80歳代の方が空気を切るようになぎなたを振る演技、そして本気の眼差しと一直線に伸びた背筋に本当に80歳か？と思ったほどです。また、福井さんご自身の経験では肩こりや腰痛なども緩和されたと聞いて、なぎなたの理念通り心身ともに磨かれていくのだと感じました。

今や【世界なぎなた選手権大会】という4年に一度開催される国際大会もある武道なぎなた。興味本位から始めても80歳までの道のりは長く険しい。（取材：杉本）

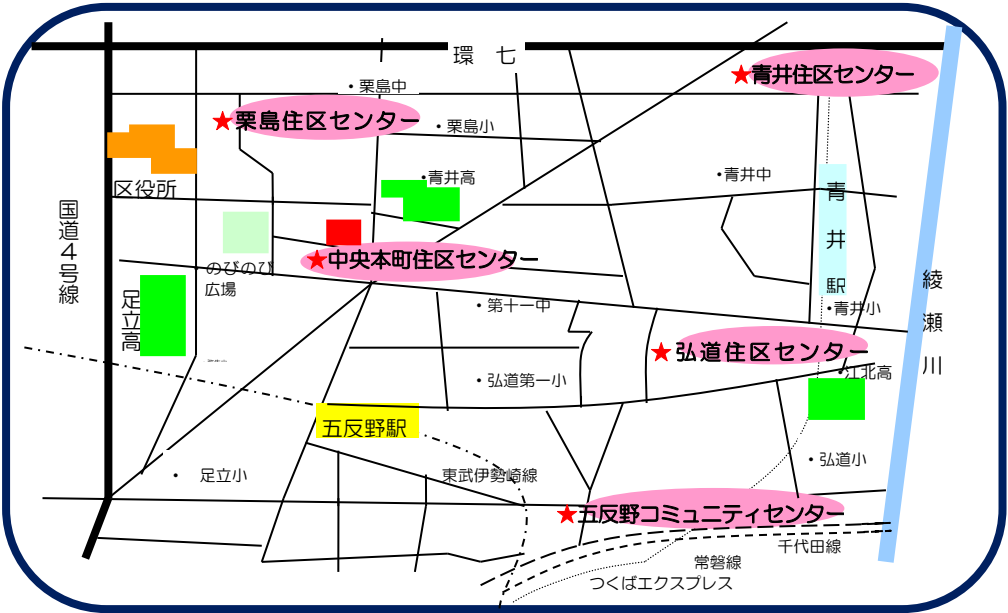


初心者
大歓迎
です。

『本町なぎなたクラブ』プロフィール
活動日：木・金曜日（月2回不定期）
12時30分～15時 / 15時30分～18時
連絡先：03-3605-0782（福井）
体験料金：初回、2回目まで無料

センター周辺の 住区センター

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 6日 13日 20日 21日 27日 28日	【誕生会】 4月～7月生まれの方をお祝いします。 日時：7月8日(火) 13時30分～ 申込：7月1日(火)～10(木) 【楽しい食事会】 日時：7月23日(水) 12時～ 費用：300円（申込み時にお支払下さい） 申込：7月1日(火)～12日(土) 献立は夏野菜のカレーライス	【サマーフェスティバル】 日時：7月19日(土) 14時～16時 マジックショーやダブルダッチ、模擬店(ヨーヨー釣り、ポップコーン、アイス、おたのしみボックス)もあります！ 【牛乳パック工作】 日時：7月22日(火)～31日(木) 13時～ 対象：小学1年生から(1日5人まで) 牛乳パックでかご型の小物入れを作ります。
弘道住区センター Tel.3840-9354 休館日 6日 13日 14日 20日 21日 27日	【健康教室】 日時：7月10日(木) 13時30分～ 講義内容：『糖尿病と血管の関係について』 どなたでも参加できます。直接、会場へお越しください。 【熱中症対策 第一段「ブレスレット」作り】 日時：7月18日(金) 13時～15時 参加費：無料 先着25名	【たまごのポップリ】 日時：7月9日(水) 15時～ 【ちびっこギャング】 日時：7月10日(木) 10時30分～ 1歳半～3歳のお友達と遊びに来てね！ 【サマーフェスティバル】 日時：7月20日(日) 13時～15時 かき氷・すいか割・宝落とし・ヨーヨー釣り
栗島住区センター Tel.3848-3471	栗島住区センターは、建て替え工事のため、悠々館・児童館は平成25年9月1日よりしばらくの間、お休みになります。（平成28年春頃オープン予定）建て替え工事中の事務所は中央本町4-8-14になります。	
五反野コミュニティセンター Tel.3886-2643 休館日 6日 13日 20日 21日 27日 28日	【熱中症対策 多世代交流会】 日時：7月19日(土) 10時～13時30分 募集：大人20名 子ども20名 申込：7月5日(土)～10日(木) ゴロ卓球大会と夏野菜カレーを食べよう 【住区de団らん】 日時：7月12日・26日(土) 17時～19時 コミセン大広間 お弁当(500円)を注文したい方は、3日前までに申し込んでください。	【ふれあいコンサート】 日時：7月5日(土) 受付14時45分～ 開園15時15分～ 会場：1階 集会室 ロビー 演奏：足立第十一中学校 吹奏楽部のみなさん 【一輪車の日】 日時：7月7日(月) ※スカート、サンダルではできません。
中央本町住区センター Tel.3852-1434 休館日 6日 13日 14日 20日 27日 29日	【出前講座 知って防ごう熱中症】 日時：7月2日(水) 14時～15時30分 講師：大塚製薬(株)平松卓也 【歌声広場】 日時：7月6日(日) 14時～16時 参加費：200円 【ウクレレコンサート】 日時：7月13日(日) 13時30分～ 参加費：無料	【こどもえんにち】 日時：7月10日(木) 15時30分～17時 水ヨーヨー、輪投げ、ルーレット、ボーリング 【児童部 オリジナルTシャツ】 日時：7月26日(土) 15時～ 【笑ってあつさをふきとばそう こども落語】 日時：7月30日(水) 14時30分～ 林家たけ平



やよい図書館

フレーズ&センテンス

「愛妻 納税 墓参り」 今回のフレーズは、書名と同じになりました。息子さんが書かれた政治評論家の三宅久之さん（2012 年逝去）の回想録です。このフレーズは、三宅さんがサインを求められた時、色紙に書き添えていた言葉だそうです。政治記者から評論家に転じ、メディアに登場することが多かった三宅さんは文字通り生涯現役のジャーナリストでした。この本では早稲田大学時代は演劇に没頭していたとか、奥様とは恋愛結婚だったなど今までは知らなかった三宅さんが現れます。一方で、政治の重要な場面もたびたび登場し、大物政治家たちを叱咤したり励ましたり…。ご家族の愛が感じられる 1 冊です。熱く駆け抜けたその生涯をたどってみませんか。

『愛妻 納税 墓参り 家族から見た三宅久之の回想録』 三宅 眞/著 イースト・プレス (中井)

今月の1冊

『ただマイヨ・ジョーヌのためでなく』 ランス・アームストロング/著 講談社
黄色のジャージ
マイヨ・ジョーヌとは、世界最大の自転車レース「ツール・ド・フランス」で 1 位の選手だけが着られる荣誉あるジャージのことです。自転車選手である著者は 2 5 歳の時に睾丸ガンを患い、長い闘病生活の末に奇跡的な復帰を果たし、このジャージを勝ち取ります。その後さらに、ツール・ド・フランスで七連覇を達成するものの、ドーピングが発覚してすべての資格をはく奪される、という話題に満ちた選手です。この本ではドーピングの事実は伏せられていますが、文章からは著者の勝利への強い執着を感じることができるといいます。それは結果的にドーピングという違反につながってしまうのですが、著者をガンから救ったのもまた、この勝利への執着だったのではないかと感じました。(丸山)

Cinema library 第4回 ぼくらの七日間戦争

「解放区より、愛をこめて」このセリフにピンときた方は、この作品に夢中になった経験があるのではないのでしょうか？ 今回ご紹介するのは宗田理の『ぼくらの七日間戦争』です。1 9 8 5 年の第 1 巻発行から現在まで、2 0 巻も続く「ぼくらシリーズ」は 1 0 代向けのヤングアダルト作品として多くの人に愛されてきました。

物語は東京下町の中学校 2 年 1 組の男子生徒が、ある日突然姿を消すところから始まります。抑圧的な教師や過保護が無関心な保護者から脱却すべく、子どもたちは大人へ宣戦布告します。じつはこの作品、読み進めるとあることに気がつきます。「土手」「小菅の拘置所」「荒川と隅田川のあいだ」・・・そう、舞台が足立区周辺なのです。自分が住む地区で、「もしかするとこのへんかも・・・」なんて想像しながら読むのも面白いですよ。

映画編は 1 9 8 8 年に第一作、1 9 9 1 年に第二作が公開されました。当時の中学校の様子が描かれているのですが、今見るとなかなか衝撃的です。この時代に中学生だった子どもも、今は敵対していた親の年齢に達しているはず。成長した今、この作品をどう感じるのでしょうか。当時の中学校の様子とともに、ぜひ感想をお寄せいただければと思います。

・『ぼくらの七日間戦争』宗田 理/著 ポプラ社

・『映画 100 物語 日本映画篇 1921-1995』岡野敏之/編 読売新聞社

※次回は「ブレードランナー」をご紹介します。 どうぞお楽しみに！ (田中)



読書の窓

次回の読書の窓は
9月号です

7月 「海」

7月 2 1 日は海の日ですね。夏休みが始まり、海水浴に出かけるという方も多いと思います。そんな楽しい季節にピッタリな本をご紹介します。

『ソウル・サーファー』

ベサニー・ハミルトン/著 ソニー・マガジズ
サーフィンを楽しむ少女はその日も波を待っていた。左腕を水中でぶらぶらさせていると灰色のその影は静かに近付き、彼女の腕を奪っていった。しかし片腕を失った少女は、大好きなサーフィンをする事、生きる事を諦めなかった。そして彼女の人生は変わった。「誰かが希望を見出す手助けができるなら、私が腕を失った価値はあったと思う」 ハワイから届いた感動のノンフィクションをどうぞ。(佐藤)

『パイレーツ 一掠奪海域ー』

マイクル・クライトン/著 早川書房
世界中で大ヒットした映画「ジュラシック・パーク」など、多くの人気作品を残した著者が描く壮大な冒険小説です。舞台は 1 7 世紀のカリブ海。ジャマイカ国が公認する海賊「私掠」のやり手であるハンター船長がスペインの財宝船の掠奪を謀るべく、難攻不落の要塞島マタンセロスへ向かいます。度重なる困難に息もつかせぬ展開で、あっという間に引き込まれます！(本田)

『日本水族館紀行 翼の王国 books 決定版』

島 泰三/文 阿部 雄介/写真 木楽舎
旅の途中、飛行機で手に入る機内雑誌に掲載されていた「日本水族館紀行」。北海道から沖縄まで、沿岸から大都市まで、多彩な写真とともにレポートします。記事だけでなく、写真に添えてある一言コメントにも茶目っ気があふれ、その土地ならではの独創性に富んだ水族館に行ってみたくなること間違いなし！フルカラーで心躍る一冊です。(田中)

★他にもこんな本

『海の果てまでつれてって』

アレックス・シアラー/著 ダイヤモンド社

『水深五尋』

ロバート・ウェストール/作 岩波書店

8月「家族に会いたい」

お盆休みには家族そろって故郷で過ごす、という方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、家族をテーマにした本をご紹介します。

『母やん』

川奈凜子/著 丸善プラネット
舞台は昭和三十年代の熊本県、湯前町にある雑貨屋「丸屋」です。良き母、良き妻として家族を支えてきた母やん（があやん）の半生が末っ子「くみ」の視点で語られます。9 人の子育て、夫の浮気、長男の上京、力道山事件、離婚…。様々な困難に立ち向かい、昭和の肝っ玉お母さんが活躍します！ 厳しくも優しい昭和の母親像が描かれた、家族ドラマです。(熊谷)

『エミリーへの手紙』

キャムロン・ライト/著 日本放送出版協会
一人の老人が、病に侵されながらも家族のために遺したもの、それはパスワードが隠された自作の詩集でした。そして、パスワードを解くことで見つかったのは、不器用な彼が遺した家族への手紙だったのです。思いやりにあふれた彼の手紙が、ばらばらになりそうだった家族をつなぎ留めます。「死」という一つの終わりが、新たな「始まり」につながる物語です。(丸山)

『パパ、ママ、あいしてる』

エレナが残したメッセージ』
ブルック&キース・デザリック/著 早川書房
娘の脳腫瘍を宣告された両親が、娘との残された日々の記録を綴った日記です。娘のガンを宣告された両親の気持ち、なんて私には想像もつきませんが、彼らはただ運命を嘆くだけでなく、限られた時間の中で娘にとって最善を尽くそうと奮闘します。自分の家族に「愛してる」と伝えたい本です。(丸山)

★他にもこんな本

『東京タワー オカンとボクと、時々、オトン』

リリー・フランキー/著 扶桑社

『わたしのグランパ』

筒井康隆/著 文藝春秋

7月のおはなし会のお知らせ

7/2 (水) ^{たなばた}七夕おはなし会 (午後3時30分から 2階・第一学習室)

【大型絵本やパネルシアターをやるよ！ プレゼントももらえるよ！！】

★おはなし会 (水曜日 ^{すいようび} 午後3時30分から 2階・教養室)

7/9・16 【絵本や紙芝居などを読むよ】

★大おはなし会 (第4水曜日 ^{だい すいようび} 午後3時から 2階・レクホール)

7/23 【ビデオ上映や折り紙などもりだくさん！

【保護者の方へ向けた、絵本講師のぐちりえ先生のおはなしもあります】

★赤ちゃんおはなし会 (第3木曜日 ^{だい もくようび} 2階・教養室)

7/17 (木) 【プレママ&プ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

★英語おはなし会 (第5水曜日 ^{えいご} 午後3時30分から 2階・教養室)

7/30 (水) 【英語の歌や手遊びもあるよ♪】



イベントのお知らせ

ちびっこ一日図書館員募集のお知らせ

夏休み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：8/7 (木)・8/8 (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 (たくさんの申し込みがあった場合は抽選になります)

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ご覧ください。

「にゃよい」のセリフをかんがえよう！

みなさまの応募・投票でやよい図書館のマスコットキャラクターに決定した「にゃよい」。

様々な場面で活躍中のにゃよいが、なにをしゃべっているのかみんなでかんがえる、というイベン

トを開催しています。応募用紙に描かれた絵を見て、にゃよいのセリフを自由に考え、ふきだしの中

に書いてください。応募用紙はやよい図書館で配布しており、しめきりは7月30日 (水) です。み

なさんぜひご参加ください！！

真夏の特集 怖い本。

太陽が照りつける暑い夏がやってきましたね。

やよい図書館では今年も「怖い本」を大特集！

夏の日のお供に、読んで思わずヒヤッとする本を展示棚にご用意しています。

ひとり夜の読書でひんやりするもよし、誰かに語って怖さを共有するもよし。暑い時に涼しくなれるかもしれないエピソードをお楽しみください。

☆はら凹ナビ☆

つけ麺 みむろ

今月は足立区役所裏にあるラーメン屋をご紹介します！

つけ麺みむろは昼時になると多くのお客さんに賑わう隠れた人気店です。店内は清潔感があり、女性1人でも気軽に来店できます。店主オススメのチャーシューざる (つけ麺) は、鶏ガラベースのあっさりスープと特注の平打ち麺との相性が抜群です。また使用しているチャーシューはアンデス高原豚の肩ロースで脂が甘く、肉厚なのにペロリと食べられます。暑い夏でもさっぱりいただける一杯です。図書館を利用したあと、ぜひ立ち寄ってみてください！

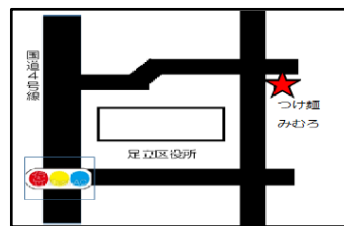
営業時間：11:30～14:00

18:00～22:00

定休日：日曜日・祝日

住所：東京都足立区中央本町4-4-3

電話：03-3886-6530



愛をうたう海外の詩

皆さんは海外の詩に触れたことはありますか？

なかなか読む機会がなかった、という方もいらっしゃるかもしれませんが、日本の詩とはまた違った独特の感性、表現があふれています。

今回のテーマは「愛」。在るものをそのまま包みこむような慈愛の感情から、夏の暑さをも凌ぐような燃え盛る情熱まで、海外の詩が織りなす様々な「愛」の世界を、この機会にぜひご堪能あれ。

文学賞 江戸川乱歩賞

突然ですが、池井戸潤、東野圭吾、桐野夏生の3名の作家に共通するものとは何でしょうか？ 実は3名とも「江戸川乱歩賞」受賞者なのです。

江戸川乱歩賞は1954年に設立され、始めは探偵小説の功労賞とされてきました。その後、推理作家の発掘・育成を目的とした公募新人賞に変わり、現在は多くの作家の登竜門として知られています。

江戸川乱歩自身、大変有名な作家ですね。『孤島の鬼』や『怪人二十面相』、今や多くの人を知っている探偵として、明智小五郎など魅力あるキャラクターを生み出してきました。また江戸川乱歩賞受賞者の作品は、映画やテレビなど映像化された作品が多いようです。きっと社会に潜む問題や暗部にスポットをあて、人を惹きつける魅力ある登場人物たちを創造し続けるからなのでしょう。彼らが織りなす世界を、ぜひ本でも味わってみませんか？

『検察捜査』中嶋 博行／著 講談社

『脳男』首藤 瓜於／著 講談社

『13階段』高野 和明／著 講談社

『訣別の森』末浦 広海／著 講談社

『よろずのことに気をつけよ』川瀬 七緒／著 講談社



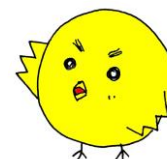
ちゅおちゅおQ！！

暑い季節がやってきました！ そんな日は涼しいへやでのんびり本をよみませんか。

もんだい：有名な探偵小説『怪人二十面相』を書いたひとはだれ？

ヒント：今月の文学賞のコーナーをさがしてね。

こたえ。



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
＊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	2	3	4	5
		ベビーマッサージ ちびこども体操 太極拳サロン 囲碁サロン 屋内施設（9月）一般受付開始 屋外抽選申込開始～9日	フェルデン エアロ デジカメ撮影術 マージャンサロン はつらつ体操 七夕おはなし会 スポーツ広場・個人利用	こどもダンス MANAダンス 小学生体操 こどもサロン	親子体操 小学生ダンス ペン字 ウォーキング PCサロン	キッズピクス 親子ピクス 行政・宅建講座 韓国語 作詞レッスン 個人利用
6	7	8	9	10	11	12
じゃがいもの収穫 こどもサロン	元気いきいき体操 ヘルシーエクササイズ ママピクス 中国語	韓国語中級 ちびこども体操 太極拳サロン	わいわいエアロピクス デジカメ撮影術 フェルデン ITカフェ おはなし会 スポーツ広場・個人利用	こどもダンス MANAダンス 将棋サロン	親子体操 小学生ダンス ペン字 PCサロン	キッズピクス 行政・宅建講座 韓国語 ITサロン
13	14	15	16	17	18	19
普通救命講習会 着衣泳法 個人利用	 休館日	ベビーマッサージ ちびこども体操 韓国語中級 太極拳サロン 囲碁サロン 屋外プール開始	わいわいエアロピクス フェルデン デジカメ撮影術 マージャンサロン おはなし会 スポーツ広場・個人利用	こどもダンス こどもサロン 赤ちゃんおはなし会	親子体操 小学生ダンス ペン字 PCサロン	朗読劇 農業体験 認知症 作詞レッスン スイーツデコ 量コースター 親子ピクス こどもサロン 個人利用無料公開日
20	21	22	23	24	25	26
おもちゃの病院		高齢者水中 ウォーキング 韓国語中級 太極拳サロン	エアロピクス夏 高齢者水中ウォーキング 太極拳おはなし会 スポーツ広場・個人利用 テニス8月分一般受付 利用者懇談会	こども、MANA、Ryu ダンス 高齢者水中 ウォーキング 将棋サロン 野球運動場8月分 一般受付	高齢者水中 ウォーキング 小学生ダンス ペン字 PCサロン	韓国語 歌声ひろば 行政・宅建講座 ITサロン 講座受付（7/25号広報）
27	28	29	30	31	Aメール  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！	
	元気いきいき体操 親子リトミック ヘルシーエクササイズ 中国語 朗読カフェ	こども水泳 わくわくサイエンス 韓国語中級 太極拳サロン	エアロピクス夏 フェルデン こども水泳 英語おはなし会 スポーツ広場・個人利用	こどもダンス MANAダンス こども水泳 こどもサロン 図書館休館日		

★中央本町プールOPEN★

開催期間は7月15日（火）～ 8月31日（日）。営業時間と料金は下記の通りです。
 第1回：9：00～11：30 / 第2回：12：00～14：30 / 第3回15：00～17：00
 おとな（高校生以上）：200円 こども（中学生以下）：100円 ※各回ごとの入れ替え制

【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ください。

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			バスケボール	バスケボール
午後Ⅰ	12：30 ～15：00	スポーツ広場 （ファミリーテニス）		バドミントン・ バドミントン	バドミントン・ 卓球
午後Ⅱ	15：30 ～18：00	バスケボール	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・ バドミントン（バドミントン テニス）	ビーチボールバレー・ バドミントン	バドミントン	種目指定なし

- ＊利用料金：（時間区分ごと）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いたします。
- ＊運動着（ジーパン不可）、シューズ（うばき）をご着用ください。
- ＊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。

「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：中央本町地域学習センター・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

中央本町地域学習センター TEL 03-3852-1431

やよい図書館 TEL 03-3852-1433

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

Eメール chuolcc-ys@zc.wakwak.com

【7月の休館日のお知らせ】

中央本町地域学習センター 14日

やよい図書館 14日、31日



★東武スカイツリーライン五反野駅より
 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