

# みあしす

6 2016  
月

旬な野菜を  
食べよう。

今月の講座・サロン  
PTA連合会 共育ひろば  
サークル TESORO の輝き☆  
ビブリオバトル  
本と出会う やよい TOPIX



# 今月の講座

## 親子でミニ音楽会 B



歌声やピアノの演奏に合わせて楽しくリトミック。  
7月 16 日 (土)  
11:15~12:15  
対象：3~6 歳の子どもと保護者  
定員：30 組 (子ども 2 名まで)  
料金：600 円  
(1 組 3 名追加料金)

## のひのひまなばー<sup>ー</sup> 夏休みは高校生と一緒に宿題をやろう



夏休みの宿題や自由研究などの学習をお手伝い！  
7月 25 日~8月 5 日  
(土日祝日除く毎日)  
10:00~16:00  
対象：小中学生  
定員：なし  
料金：無料  
事前予約なし当日受付。

## ステンシルで オリジナル図書館バッグ作り



ステンシルで模様をつけて自分だけの図書館バッグを作ろう。  
7月 29 日 (金)  
9:30~11:30  
対象：小学生  
(小学 1 年生は保護者同伴)  
定員：20 名  
料金：500 円

## 親子でミニ音楽会 A



歌声やピアノの演奏に合わせて楽しくリトミック。  
7月 16 日 (土)  
10:00~11:00  
対象：1~3 歳の子どもと保護者  
定員：30 組 (子ども 2 名まで)  
料金：600 円  
(1 組 3 名追加料金)

## キューピーの楽しく食べて健康 食生活を学ぼう



ライフステージ別に必要な栄養素や食生活で留意すべきことを学びます。  
7月 7 日 (木)  
10:00~11:30  
対象：16 歳以上  
定員：20 名  
料金：無料

## はつらつ体操



イスに座ったままできる筋トレ・脳トレを無理なく行いましょう。  
7月 6 日・20 日 各 (水)  
13:30~15:00  
対象：65 歳以上の方  
定員：各 25 名  
料金：無料

## ヤクルトが教える！ 日常生活から認知症予防



日常生活を見直し、認知症予防の方法を学びます。  
7月 21 日 (木)  
10:00~11:00  
対象：16 歳以上  
定員：30 名  
料金：無料

## わいわいエアロビクス夏



軽快な音楽とともに運動不足を解消しましょう。  
7月 20 日~8月 31 日 (水)  
(8月 10 日除く)  
10:00~11:10  
対象：16 歳以上  
定員：25 名  
料金：2,700 円

## わくわくサイエンス 宇宙科学館で 科学体験をしよう！



はまぎんこども宇宙科学館とカップヌードルミュージアムへ行きます。  
7月 28 日 (木)  
8:00~17:00  
対象：小中学生  
定員：90 名  
料金：3,600 円  
(保護者 3,900 円)

## すくすくベビーマッサージ



オイルを使ったマッサージを行い、子どもの免疫システムを向上！  
7月 28 日 (木)  
10:30~12:00  
対象：3 カ月~1 歳未満の子どもと保護者  
定員：10 組  
料金：各 1,020 円

## はつらつ体操



イスに座ったままできる筋トレ・脳トレを無理なく行いましょう。  
7月 6 日・20 日 各 (水)  
13:30~15:00  
対象：65 歳以上の方  
定員：各 25 名  
料金：無料

# 今月のサロン

当日、気軽に来て参加できるのがサロンの魅力。健康生活、趣味活動、地域交流にぜひ活用ください。

## 将棋サロン



発想によってさまざまな勝ち方がある戦法や相手の考えを予測する心理戦などを楽しみましょう。  
6月 9 日・23 日 (木)  
18:00~21:00  
料金：200 円

## 健康マージャンサロン



初心者でも大歓迎です。参加者との会話も楽しく、脳の運動をすることができます。  
6月 1 日・15 日 (水)  
17:30~21:00  
料金：200 円

## 朗読カフェ



テーマは「日本の作品」。毎月テーマに沿って、参加者による朗読会を行っています。  
6月 20 日 (月)  
18:00~20:00  
料金：無料

## 俳句と短歌のサロン



糸と針を使わずに、ミニサイズの畳を作ります。  
7月 16 日 (土)  
13:00~13:30 / 13:30~14:00 / 14:00~14:30 / 14:30~15:00 / 15:00~15:30 / 15:30~16:00  
対象：4 歳~小学生  
(小学 2 年生以下は保護者同伴)  
定員：各 5 名 料金：無料

## おもちゃの病院



日々の風景や想いを言葉にして詠みましょう。おしゃべりをしながら楽しく参加できます。  
6月 19 日 (日)  
14:00~15:00  
料金：無料

## IT サロン



パソコンの持込可。ボランティアの方がパソコンにまつわるあたなの悩み・疑問を解決します。  
6月 11 日・25 日 (土)  
14:00~16:00  
料金：200 円

## パソコンサロン



パソコンの持込可。インターネットのつなぎ方などをボランティアの方が丁寧に教えてくれます。  
6月 3 日・10 日・17 日・24 日 (金)  
19:00~20:30  
料金：200 円

## おはなし会



絵本の読み聞かせをします。毎週水曜日。  
6月 1 日・8 日・15 日 (水)  
15:30~16:00  
料金：各 1,000 円

## 赤ちゃんおはなし会



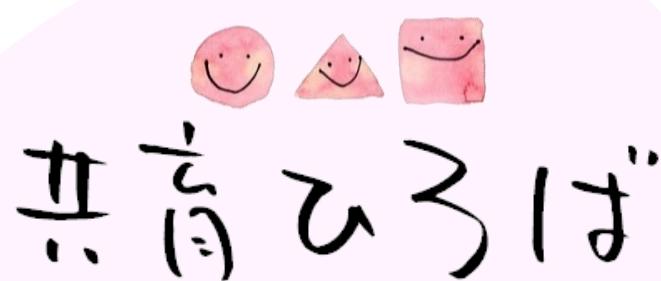
ママと一緒に手遊びをしながら絵本を読みます。毎月第 3 木曜日。  
6月 16 日 (木)  
1歳半~3 歳向け 10:30~10:50  
0 歳~1 歳半向け 11:10~11:25

## 大おはなし会



絵本や折り紙、映画鑑賞をします。毎月第 4 水曜日。  
6月 22 日 (水)  
15:00~16:30

# 今月の講座



## — 足立区立小・中学校 PTA 連合会 —

事務所：月・水・金 10:00～17:00 Tel03-3840-6645（代表）／Fax03-3840-1131

今日は、『足立凧まつり』を紹介します。足立凧まつり実行委員会が主催するイベントで、小P連も協力をしている催しの一つです。

足立区内の全ての小学校では、希望する子どもたちへ凧のキットが配布されます。凧の制作期間は、「親子のふれあい」が生まれる貴重な時間。当日、自慢の凧を揚げる瞬間の緊張感を親子で感じることができるのもまた、凧まつりの醍醐味です。

会場の近くにお店などがないので、小P連が模擬店を出店しております。その収益で、全ての小学校に図書を寄贈しています。昨年度は、先日来日されたムヒカ前大統領（ウルグアイ）の演説「世界で一番貧しい大統領」の本を寄贈しました。今年は10月1日に開催を予定しています。凧づくりや本の話など、親子の時間をつくる機会になれば幸いです。



昨年度の凧まつりの様子。来場者は約 2,700 人。

### 色鮮やかな凧の群れ

#### 子ども向け英会話 夏休みスペシャル B



「宇宙」をテーマに楽しく英語を勉強しましょう。  
8月2日(火)～4日(木)  
11:30～12:20  
対象：小学2～6年生  
定員：10名  
料金：2,400円

#### 子ども向け英会話 夏休みスペシャル A



「宇宙」をテーマに楽しく英語を勉強しましょう。  
8月2日(火)～4日(木)  
10:30～11:20  
対象：3歳～小学1年生  
定員：10名  
料金：2,400円

#### NTTドコモのシニア向け らくらくスマートフォン教室



貸出用スマートフォンを使って基本的な操作を学びます。  
8月2日(火)  
10:00～12:00  
対象：おおむね 60 歳以上  
定員：20 名  
料金：無料

#### 親子で スイーツコレクション作り



「トロピカルスイーツ★キャンディージャー」を親子で作りましょう。  
7月30日(土)  
10:00～11:30  
対象：小学生と保護者  
(子ども2名まで)  
定員：10組  
料金：1,500円  
(1組3名追加料金)

#### 目覚める脳と体 ゆったり体操「フルゴン」



自分の楽な姿勢・質の良い動き方を学び、若々しい健康づくりをしましょう。  
8月3日～9月21日(水)  
(8月24日除く)  
15:30～17:00  
対象：16歳以上  
定員：35名  
料金：5,880円

#### フライデー・ダンシング！ HIP HOP レッスン B



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。  
8月5日～9月30日(金)  
(8月12日、  
9月23日除く)  
17:00～18:00  
対象：小中学生  
定員：30名  
料金：4,270円

#### フライデー・ダンシング！ HIP HOP レッスン A



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。  
8月5日～9月30日(金)  
(8月12日、  
9月23日除く)  
16:00～17:00  
対象：小学生  
定員：30名  
料金：4,270円

#### サークル・ダンシング！ HIP HOP レッスン



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。  
8月4日～9月29日(木)  
(8月11日、  
9月22日除く)  
16:10～17:00  
対象：5歳～小学生  
定員：20名  
料金：4,270円

## 6月26日(日)から募集開始

申込方法：窓口・電話・インターネット（一部除く）

受付時間：9:00～20:00（窓口・電話）

13:00～（インターネット）

問合せ：Tel03-3852-1431



各講座のイメージ画像  
上をご確認ください。

### インターネットからの予約方法

足立区ホームページ → 電子申請・各種予約を選択 → 生涯学習施設・スポーツ施設の講座予約システムを選択 → 「講座予約システム」のページ（外部サイトリンク）を選択 → ログイン画面が表示されます（未登録の方もご予約できます）。

#### 夏休みチャレンジ！ 家で野菜を育ててみよう！



ポットレタスの栽培方法・育て方のコツを楽しく学びましょう。  
8月5日(金)～収穫まで  
10:00～12:00  
対象：小学生以上  
定員：15名  
料金：400円

# TESOROの輝き



誰もが持っている、  
ダイヤの原石。

ある1人の女の子の、とても素敵なか  
ンピソード。

「まだ入会して日が浅いため、思  
い出深いと感じるお話はありません  
が、3歳の娘が初めて他の子の演技  
を見て『(自分はそれが)できなくて  
悔しい』と感じたようです。」とお母  
さん。きっとその子は、これから自分  
の魅力をたくさん見つけていき、もっ  
ともっと成長していくのでしょう。

TESORO(テソロ)とは、イタリ  
ア語で「宝物」という意味。講師であ  
る吉田さん・伊藤さんにどうして、新体  
操は宝物なのだろう。子どもたちが  
これから学んでいく新体操、そこか  
ら得たものが、かけがえのない宝物  
になつたらいいなという思いを込め  
て、この名が付けられました。

これから先、大人になつても確  
かな力となり魅力となる習い事をさせ  
たいと考えているご両親、一人の表  
現者として楽しく可愛らしく輝き  
たいと思っている貴女へ――。

新体操サークルTESOROで  
“その想い”叶えてみませんか?



第70回  
新体操サークルTESORO

活動日：毎週金曜日  
時 間：  
(幼児) 15:30~16:30  
(小学生) 16:30~18:00  
入会金：2,000円  
月会費：4,000円  
連絡先：080-3027-6462  
(渡邊)

**美しい立ち居振る舞いと  
表現力を学ぶ。**

色鮮やかなレオタードを着て、し  
なやかな柔軟性を見せながら、リボ  
ンやボールをダイナミックかつ繊細に  
操る姿に、多くの女の子が憧れる華  
やかなスポーツ、新体操。

ここ、新体操サークルTESOR  
Oでも、たくさんの子どもたちが  
日々、明るく楽しくレッスンを受け  
ています。

小さな頃から身体の柔軟性や正  
しい姿勢を身に付け、豊かな表現力  
を養うために、入会を希望する子  
も少なくありません。また、かつて  
のサークルの生徒たちが、現在でも  
選手として活躍をしています。そう  
した彼女たちの練習を間近で見ら

かわいい衣装を着てリズミカルに  
踊る様子を見るのは、親としてとて  
も嬉しいもの。地域の催しやクリスマ  
スなど、さまざまな行事での発表会  
には、子どもだけでなく親も気合が  
入ります。発表に向けて、レオター  
ドにスパンコールを付けたりと、子ど  
もと一緒に取り組ることはよい思  
い出になるはずです。

**子どもの成長を  
思いつせり応援したい！**

年代に応じた確かな指導は、新  
体操の技術だけではなく、挨拶や礼  
儀にまで行き届いています。中央本  
校センターに通う生徒たちの元気な  
挨拶は、とても礼儀正しく、ほほえ  
ましい印象を持ちます。



③



④

①集合写真：一緒に練習をする仲間たち。 ②柔軟体操：指先まできれいに伸ばします。 ③練習風景1：姿勢よく、しなやかな動きを意識して。 ④練習風景2：講師の話を真剣に聞く様子が印象的。

このマークに  
ご注目！



## 1日3食って、大事なんだ。

1日に必要な野菜の量は350gが目安とされています。また、このうち120gは緑黄色野菜を取ることを勧めています。1日の中でもそれだけの量を取るために、野菜を使った料理を最低でも5皿(1皿70g)取る必要があります。1日3食を意識することができれば、毎日無理なく350gの野菜が取れる計算。

中ほどの葉、  
約2枚分(70g)

約3株  
(70g)

中くらい  
約1/2個分(70g)

採れたて野菜、  
育てた野菜。  
食べるのが  
楽しみになる  
はず。

講座で  
野菜体験は  
いかが?

## 野菜って、育てるといい愛着がわくんです！

### ◎農業を体験しよう。

本格的な農業を学びたい方に  
お勧めな、春夏秋冬のシーズン別  
野菜作り教室を開催。

### ◎野菜を育てよう。

中央本町センターの敷地内で  
行う、家庭でも簡単にできる  
野菜づくり教室を開催。

### ◎野菜を収穫しよう。

農園で野菜の収穫を体験できる  
講座を親子向けに毎年3回ほど開催。

### 旬な野菜を食べよう。

中くらい、  
約1/4個分(70g)

今日からはじめる  
ベジタブル

中央本町センターでは、野菜の栽培や収穫ができる講座を多数開催しています。食べることはまた違った魅力を体験しましょう！ 今後の講座情報にご期待くださいね。

### 野菜に触れよう！

「ちゅお&にゃよいの野菜畠」と題し、皆さんのベジタブルにささやかな彩を添えていきます。また、14ページにて、表紙に登場した野菜にまつわる豆情報をお伝えする「今月の表紙」を連載していきますので、併せてお楽しみに！

突然ですが、足立区民の健康寿命が東京都の平均より約2歳短いことを存知でしょうか。要因の一つは、生活習慣病。実は足立区は、23区内で最も糖尿病に関わる医療費が多いという結果が出ているのです。さらに、糖尿病予防で欠かせない野菜の摂取量も少ないことが分かります。この糖尿病が、足立区民

そこで足立区では「もうど笑顔、もつと長寿あだち元気プロジェクト」を発足。特に、区内に多い糖尿病の対策としては、キャッチコピー「あだちベジタブル」を掲げ、区内の食生活を取り組みを行っています。(「糖尿病対策アクションプラン」より)。

100g強も少ない！！

足立区  
220g

長野県  
360g



野菜摂取量(1日あたり)

区独自の調査によると、足立区は、健康長寿で知られている長野県の野菜摂取量よりも大きく下回る量なのだろう…

の健康寿命を短くしている大きな理由と捉えています。

このマークに  
ご注目！

「誰か×誰か」「誰か×何か」の組み合わせが面白い。

## 料理 × ミステリー

「料理で読むミステリー」  
貝谷郁子/著 NHK出版

皆さんには本に出てくる料理を食べてみたいと思った事はありませんか？この本は題名の通り、料理でミステリーを読む1冊。

なかなか結びつかないような組み合わせですが、海外ミステリーにはとっても美味しいそうな料理がたくさん出てきます。作品に出てくる料理から、事件の背景まで説明されています。ミステリー小説の読書案内としても、レシピ本としても読める一石二鳥な本。（坂井）



## 図書館職員がやってみました。

こんにちは。手芸担当丸山です。しかし、最近はあまり手芸っぽくないものばかり作っているようなん…。これは一度、基本に立ち戻る必要があるのでは？ というわけで、今回は手芸の王道（？）、刺繡に挑戦です。

皆さんは本に出てくる料理を食べてみたいと思った事はありませんか？この本は題名通り、料理でミステリーを読む1冊。



※絵本と実物を図書館内に展示しています。また、制作過程をfacebookにて公開しています。

## 第26回



Vol.8

原作本から入っても良し、映画から入っても良し。

今まで信じていた常識が覆った世界で生きていく主人公の戸惑い、それでも何とか生きていこうとする人間の強さが描かれます。しかし、この映画の有名なシーンはやはりラスト。とあるものを見つけてしまった主人公が、この猿の惑星の真実を知るシーンです。じつは原作とはこのシーンが違います。どう違うかは原作を読みます。あなたは映画と小説どちらから読みますか？（大塚）

お楽しみに！

「エリザベス女王のお針子」  
ケイト・ペニントン/作 德間書店



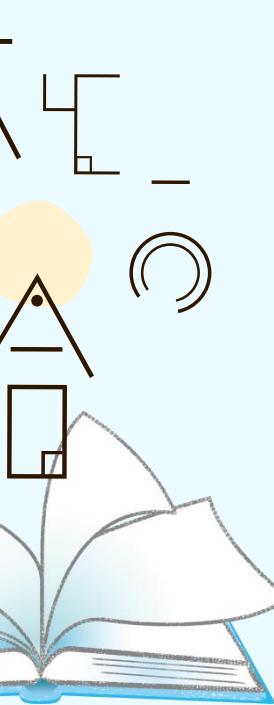
原作「猿の惑星」  
ピ埃尔・ビール/著 東京創元社

映画「猿の惑星」  
チャールトン・ヘストン、  
ロディ・マクドワール/出演



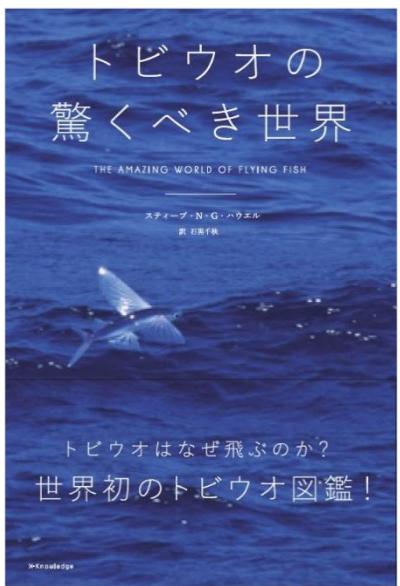
「水面で飛び跳ねができる魚はたくさんいるが、芸術の域にまで洗練された飛行をするのはトビウオだけだ。」

「はじめに」の中に書かれたこの一文。何を大きくな…、と思われるでしょうか？しかし、「ここに掲載された数々の写真を見れば、決して大きな言葉でないことがわかるでしょう。「跳ぶ」ではなく「飛ぶ」という言葉がふさわしい、優美で洗練された姿は、神秘的ですらあります。私も思わずバードウォッチングならぬトビウオウォッチングに出かけたくなりました。（丸山）



# やよいTOPIX

館長が紹介する  
「印象に残った一文」とは？



トビウオの驚くべき世界  
THE AMAZING WORLD OF FLYING FISH  
N.G. Haweel  
著 石井千秋  
トビウオはなぜ飛ぶのか？  
世界初のトビウオ図鑑！

トビウオの驚くべき世界  
N.G. Haweel/著  
エクスナレッジ

本を通して人を知る、  
人を通して本を知る。

4月17日(日)、雨がぱらつく嵐

の中、それでも熱い想いをもつて3人の  
バトラーが集まりました。観覧の  
方も1人加わり、4人でバトルスタ  
ート。トップバッターは館長の丸山。

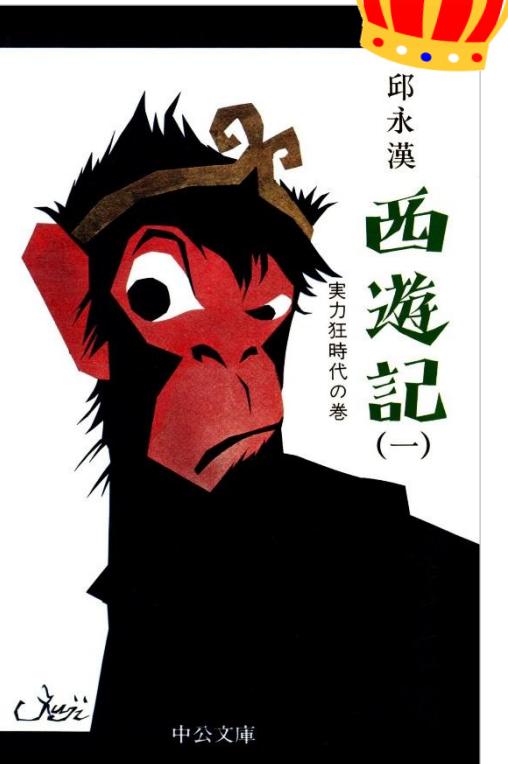
お気に入りの作家の『らくだこぶ書  
房21世紀古書目録』で勝負。



邱永漢

## 西遊記（一）

実力狂時代の巻



4月17日(日)開催  
チャンプ本①  
『西遊記（一）』  
邱永漢/著 中央公論社

**丸山** 私、このクラフト・エヴィング商  
会が本当に好きなんです。この本は  
未来から届いた古書目録という体で  
作られていて、現在ではまだ発行さ  
れていない「古書」の紹介をしている  
本です。消えるインクで書かれた本  
や茶柱の研究本など、変な本ばかり  
なんですが、それぞれ写真が掲載さ  
れているんです。これを一冊ずつ作っ  
たのかと思うと…この本気でバカな  
ことをやっている感じが大好きです。

お次はいつも参加してくださるK  
島さん。今日は昔から好きだったの  
に絶版となってしまった『西遊記』を  
持ってきてくださいました。

**K島** 西遊記がどんな話か知らない  
人はいないでしょう。でも、最初から  
最後まで読んだ人って、意外に少な  
いんじゃないでしょうか？ 読んでみ  
たいけど長くて大変そう、なんて思  
つている方にぜひオススメしたいのが、  
この邱永漢訳の西遊記です。原典に  
忠実に添いながらもユーモアたっぷり  
に意訳されていて、どんどん引き込  
まれます。さらに、藤城清治さんの  
美しい挿絵も一見の価値あり！

お次はいつも参加してくださるK  
島さん。今日は昔から好きだったの  
に絶版となってしまった『西遊記』を  
持ってきてくださいました。

**新井** 皆さんには、太宰治の作品をお  
読みになられたことはありますか？ こ  
の本、文章が本当に美しいな、と思  
うんです。たとえばこの文庫、4、5  
行句読点なしの文章がずっと続いて  
いるのに、すらすら読めてしまう。  
それだけの力がこの文章はあるの  
で、ぜひそういう点にも注目しながら、  
読んでほしい作品です。

今回のバトルを制したのは…『ら  
くだこぶ書房21世紀古書目録』と  
『西遊記（一）』の2冊が同率1位で  
した！ あなたの参戦もお待ちして  
います。

# 矢的書評合戦 ビブリオバトル



チャンプ本②  
『らくだこぶ書房21世紀古書目録』  
クラフト・エヴィング商会/著 筑摩書房  
『斜陽』  
太宰治/著 新潮社

他にもこんな本が  
紹介されました。

6月のビブリオバトル開催日程	
◆やよい図書館	5日、19日 15:00～
◆舎人図書館	11日 14:45～
◆竹の塚図書館	15日 13:30～
◆梅田図書館	18日 15:30～
◆鹿浜図書館	25日 14:00～

# にやよい通信

## にやよいの「仲間」を考えよう

いつもおはなし会よりもスペシャル  
なプログラム。お楽しみプレゼントも  
あるよ。7月からは短冊を飾る笹も  
児童コーナーに登場！ みんなの素  
敵なお願い事をたくさん書いて飾っ  
てね。

大型絵本やパネルシアターなど、  
いつもおはなし会よりもスペシャル  
なプログラム。お楽しみプレゼントも  
あるよ。7月からは短冊を飾る笹も  
児童コーナーに登場！ みんなの素  
敵なお願い事をたくさん書いて飾っ  
てね。

たなばた おはなし会  
大型絵本やパネルシアターなど、  
いつもおはなし会よりもスペシャル  
なプログラム。お楽しみプレゼントも  
あるよ。7月からは短冊を飾る笹も  
児童コーナーに登場！ みんなの素  
敵なお願い事をたくさん書いて飾っ  
てね。

7月6日(水)  
15:30～  
2階 第1学習室

みんな、ぜひ楽しい仲間をたく  
さん考えてくださいね。

## ちゅおちゅおQ

クイズにこたえて、  
図書館でプレゼントをもらおう。

もんだい：6月の雨がふる季節にさく花は？  
①ひまわり ②さくら ③あじさい

こたえ：

# 住区センター

地域の方が利用できる交流の場。遊びを通して子どもの成長を見守る児童館。

趣味や健康づくりで豊かな生活を支援する悠々館。イベントの紹介です。

# 施設利用案内

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。						
室内施設（8月） 一般受付開始 屋外抽選申込開始～9日						
5	6	7	8	9	10	11
石けんかピング体験教室 ビブリオバトル	リズムピックス 中国語入門・初級 ヘルシーエクササイズ ストレッチとリズム体操	ちびこども体操 韓国語中級・会話 モダンバレエ体験教室	わいわいエアロピックス はつらつ体操 フルデン 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 肌のしづみ対策教室	小中学生ダンス 親子で知育体操 あだちウォーキング PCサロン	韓国語入門・初級 個人利用
12	13	14	15	16	17	18
春夏野菜教室 個人利用		ちびこども体操 モダンバレエ体験教室	わいわいエアロピックス はつらつ体操・フルデン 石けんかピング体験教室 マージャン・おはなし会 おうちえほんの楽しみ方 スポーツ広場・個人利用	こどもダンス 赤ちゃんおはなし会	小中学生ダンス 親子で知育体操 筆ペン字講座 PCサロン	歌舞伎鑑賞教室 韓国語入門・初級 I Tサロン
19	20	21	22 利用者懇談会	23	24	25
石けんかピング体験教室 俳句と短歌のサロン おもちゃの病院 ビブリオバトル	リズムピックス 中国語入門・初級 ヘルシーエクササイズ ストレッチとリズム体操 朗誦カフェ	ちびこども体操 韓国語中級・会話	わいわいエアロピックス 大おはなし会 スポーツ広場・個人利用	こどもダンス ベビーマッサージ 将棋サロン	小中学生ダンス 親子で知育体操 筆ペン字講座 PCサロン	韓国語入門・初級 わくわくサイエンス ナン作り I Tサロン
26	27	28	29	30 図書館休館日		
親子消防官体験	リズムピックス 中国語入門・初級 ヘルシーエクササイズ ストレッチとリズム体操	ちびこども体操 韓国語中級・会話	わいわいエアロピックス フルデン 石けんかピング体験教室 スポーツ広場・個人利用	こどもダンス プロに聞く掃除術教室		
講座受付 (6/25号広報)						

【体育館個人利用】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			バースケットボール	バースケットボール
午後 I	12:30 ～15:00	スポーツ広場 (ファミリーテニス)		バウンドテニス・ バドミントン	バドミントン・ 卓球
午後 II	15:30 ～18:00	バースケットボール	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	ビーチボートルバー スポーツ広場(ハンド テニス)	ビーチボートルバー・ バースケットボール	バドミントン	卓球・バドミントン・ バースケットボール・ビーチボートルバー

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、必ず保護者同伴でお願いいたします。

持 物／運動着（ジーパン不可）、室内用シューズをご着用ください。

## ◆Information◆ お客様へ お願いとお知らせがあります。

- センター敷地内は禁煙です。お近くの指定喫煙所をご利用ください。
- 駐車場の台数に限り（17台／障がい者スペース1台）がありますので、乗り合い、又は公共交通機関をご利用ください。
- ※屋外プール解体工事のため、6月以降より雨天・大会時の臨時駐車場がご利用できません。予めご了承ください。



中央本町住区センター

Tel03-3852-1434  
休館日：5日・12日・13日・  
19日・26日

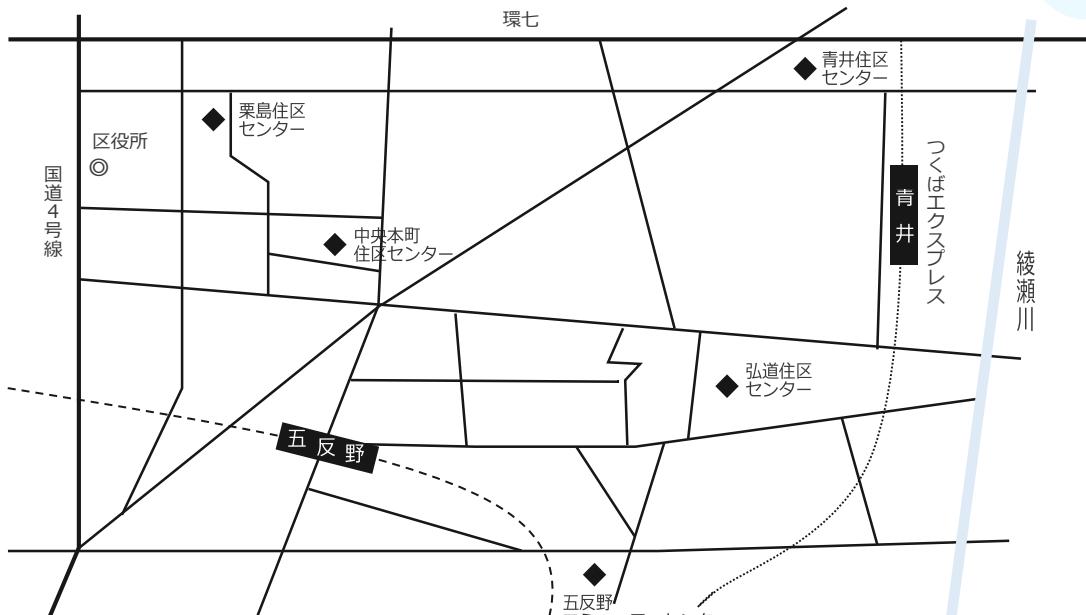


五反野コミュニティセンター

Tel03-3886-2643  
休館日：5日・12日・19日・  
26日

- ◆悠々館◆住区 de 団らん  
6月 23 日 (木) 17:00～ 和気あいあいと、おしゃべりしながら食事をします。
- ◆児童館◆ドッヂボール大会  
6月 22 日 (水) 14:30～  
対象：小学生～ 楽しく遊びましょう。

- ◆悠々館◆演芸鑑賞会  
6月 23 日 (木) 12:30～ 出演者多数を予定。ご参加お待ちしています。
- ◆児童館◆パワパと遊ぼう！  
6月 11 日 (土) 10:00～ ママ参加可。  
親子で楽しくコーディネーション体操。



6月

## 【施設一般利用】

### ◆予約方法／

学習室・教養室（和室）・レクホール・工作室・音楽室  
利用日の2カ月前の1日（1月は5日）から利用日当

日までご予約できます。

体育館  
利用日の2カ月前の1日（1月は5日）から利用日の8日前までご予約できます。

◆利用の制限／以下の利用はご遠慮ください。

- ・政治、宗教、営利活動を目的とした利用
- ・貸出施設内での飲食や大音量を発生するような利用
- ・公序良俗に反する利用や施設管理上、及び安全面で支障がある場合



青井住区センター

Tel03-3852-3750  
休館日：5日・12日・19日・  
20日・26日



弘道住区センター

Tel03-3840-9354  
休館日：5日・12日・13日・  
19日・26日



栗島住区センター

Tel03-3848-3471

- ◆悠々館◆住区 de 团らん  
6月 28 日 (火) 17:00～ 和気あいあいと、おしゃべりしながら食事をします。
- ◆児童館◆みんなであそぼう（親子体操）  
6月 10 日・24 日 (金) / 17 日 (金)  
11:00～ 事前申し込みが必要です。

- ◆悠々館◆うたごえ住区ばっくす  
6月 11 日・25 日 (土) 13:30～ 昔懐かしい歌を皆で一緒に歌いましょう。
- ◆児童館◆ひよこママひろば  
6月 9 日 (木) 10:30～ 対象：0歳の子ども 子育て相談もやっています。

栗島住区センターは、建て替え工事のため、悠々館・児童館は休館となります。  
なお、建て替え工事中の臨時事務所は、中央本町 4-8-14 となります。

◆平成 28 年夏頃新規オープン予定◆

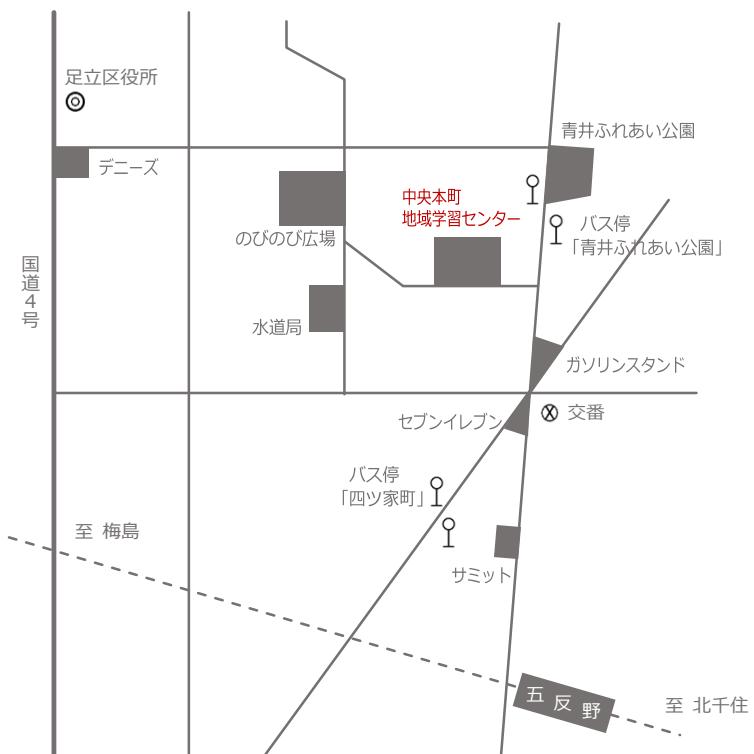
花が咲く頃は、緑色と黄色のコントラストが鮮やかなきゅうり。「」。その名の通り熟れるとその実は黄色になります。ふだん食べている緑色のものは未熟果で、約 95 % が水分からできています。ビタミン C やカリウムを多く含み、カリウムは利尿作用があるため、むくみやだるさ解消に効果があるのでそう。さらに、「ねか」を使うとカリウムが 3 倍ほどなる

きゅうりの語源は「黄瓜（きゅうり）」。その名の通り熟れるとその実は黄色になります。ふだん食べている緑色のものは未熟果で、約 95 % が水分からできています。ビタミン C やカリウムを多く含み、カリウムは利尿作用があるため、むくみやだるさ解消に効果があるのでそう。さらに、「ねか」を使うとカリウムが 3 倍ほどなる

生き物や炒め物にするなどまた違った食感で楽しめそうですね。美容と健康のためにおススメです。

# 今月の表紙

ちゅお & にやよいの  
野菜畑 — 「きゅうり」



◆東武スカイツリーライン五反野駅より徒歩約10分◆足立区コミュニティーバス「はるかぜ」バス停〔青井ふれあい公園〕下車2分◆東武バスバス停〔四ツ家町〕下車5分

「美しいまち」は「安全なまち」  
ピューティフル・ウインドウズ運動展開中 足立区



中央本町地域学習センター・やよい図書館 「おあしす」 6月号（毎月1日発行）

発行／中央本町地域学習センター・やよい図書館

発行所／〒121-0011 東京都足立区中央本町 3-15-1

中央本町地域学習センター Tel03-3852-1431 やよい図書館 Tel03-3852-1433

mail chuolcc-ys@zc.wakwak.com

足立区 中央本町

検索

責任／ヤオキン商事株式会社

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

Blog



Facebook



Twitter



LINE

