

# あ'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☆  
ビブリアバトル  
本と出会う やよい TOPIX





# 今月の講座

# 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、地域交流にぜひご利用ください。

## 親子ミニ音楽会 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)

## 親子ミニ音楽会 A



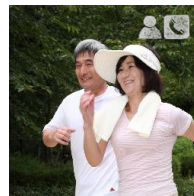
歌声やピアノの演奏に合わせて楽しくリトミック。  
7月16日(土)  
10:00～11:00  
対象：1～3歳の子どもと保護者  
定員：30組(子ども2名まで)  
料金：600円  
(1組3名追加料金)

## キユ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

## 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

## のびのびななばー 夏休みは高校生と一緒に 宿題をやろう



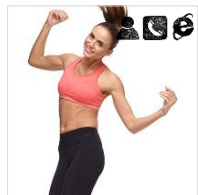
夏休みの宿題や自由研究などの学習をお手伝い！  
7月25日～8月5日  
(土日祝日除く毎日)  
10:00～16:00  
対象：小中学生  
定員：なし  
料金：無料  
事前予約なし当日受付。

## 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

## 野村畳店とお仕事体験 「ミニ畳づくり」



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

## 俳句と短歌のサロン



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

## おもちゃの病院



動かなくなった、音が出なくなったお気に入りのおもちゃをトイ・ドクターが修理してくれます。  
6月19日(日)  
13:00～16:00  
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なたの悩み・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がり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

## 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

## 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ヵ月～1歳未満の子どもと保護者  
定員：10組  
料金：1,020円

## BAGUSでお仕事体験 「ヘアアレンジとロッド巻き」



美容室を貸し切り、編みこみやロッド巻きでパーマの練習をします。  
7月28日、8月4日  
各(木) 9:00～10:30  
対象：5歳～小学6年生  
(小学3年生以下は保護者同伴)  
定員：各8名  
料金：各1,000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

## 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水曜日。  
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

# 共育ひろば

— 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

今回は、『足立風まつり』を紹介します。足立風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風のキットが配布されます。風の制作期間は、「親子のふれあい」が生まれる貴重な時間。当日、自慢の風を揚げる瞬間の緊張感を親子で感じる事ができるのもまた、風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。風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。



昨年度の風まつりの様子。来場者は約 2,700 人。

## 色鮮やかな風の群れ

## 今月の講座

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



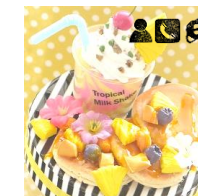
「宇宙」をテーマに楽しく英語を勉強しましょう。  
8月2日（火）～4日（木）  
10:30～11:20  
対象：3歳～小学1年生  
定員：10名  
料金：2,400円

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



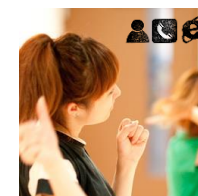
「トロピカルスイーツ★キャンディージャー」を親子で作しましょう。  
7月30日（土）  
10:00～11:30  
対象：小学生と保護者（子ども2名まで）  
定員：10組  
料金：1,500円  
（1組3名追加料金）

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

サースデー・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

目覚める脳と体  
ゆったり体操「フェルデン」



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

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

## 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

窓口 電話 インターネット 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）。



# TESOROの輝き――

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TESORO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

れるのも魅力のひとつ。

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。中央本町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。

子どもの成長を  
思いっきり応援したい！

かわいい衣装を着てリズム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めることはよい思い出になるはずです。



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。



誰もが持っている、  
ダイヤの原石。

ある1人の女の子の、とても素敵なエピソード。

「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。きつとその子は、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か。

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・伊藤さんにとって、新体操は宝物なのだそう。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ったら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、大人になっ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？



## 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日の中でそれだけの量を取るためには、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。

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、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。

野菜に触れよう！

「ちゅお&にやよいの野菜畑」と題し、皆さんのベジタバライフに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！

中ほどの葉、  
約2枚分(70g)

約3株  
(70g)

中くらい  
約1/2個分(70g)

中くらい、  
約1/4個分(70g)

このマークに  
「注目！」



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歳短いことをご存知でしょうか。要因の1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、糖尿病予防で欠かさない野菜の摂取量も少ないことが分かっています。この糖尿病が、足立区民

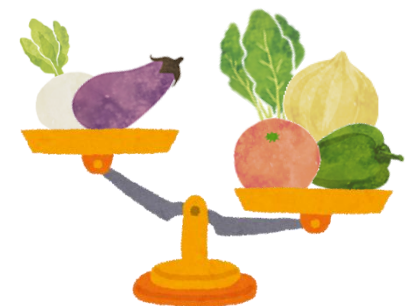
の健康寿命を短くしている大きな理由と捉えています。

そこで足立区では「もっと笑顔、もっと長寿 あだち元気プロジェクト」を発足。特に、区民に多い糖尿病の対策としては、キャッチコピー「あだちベジタバライフ」を揚げ、区民の食生活を野菜のある環境にと、さまざまな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そうです...

# 今日からはじめる ベジタバライフ



「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ても美味し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るので、作品を知らなくても楽しめます。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。



※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。

こんにちは。手芸担当丸山です。  
しかし、最近あまり手芸っぽくないものばかり作っているような…。ここは一度、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(？)、刺繍に挑戦です。

今回の本は『エリザベス女王のお針子』。タイトル通り、お針子の少女メアリーが主人公のミステリーです。

この本の中でキーアイテムとなっているのがマント。メアリーが黒いベルベツト地にコマドリやヒラギなどの美しい模様を刺繍していく過程が、丁寧に描かれています。今回はそのモチーフを使いながら、埃よけのカバーを作ってみました。しかし、にわかお針子の私がやると歪んだり粗くなってしまう…。難しい！雰囲気だけでも伝われば幸いです。(丸山)

「エリザベス女王のお針子」  
ケイト・ペニンントン／作 徳間書店



Vol.8

第26回

原作本から入ってもよし、映画から入ってもよし。

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みなさん読んでください。ただ、原作でもラストに驚く事は間違いありません。あなたは映画と小説、どちらから読みますか？(大塚)

今回は『Another』です。  
お楽しみに！



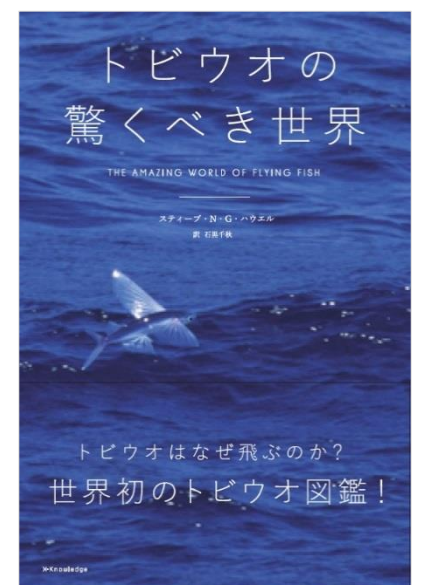
原作「猿の惑星」  
ピエール・ビール／著 東京創元社

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

館長が紹介する  
「印象に残った一文」とは？

「水面で飛び跳ねること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。何を大げさな…、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、決して大げさ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)



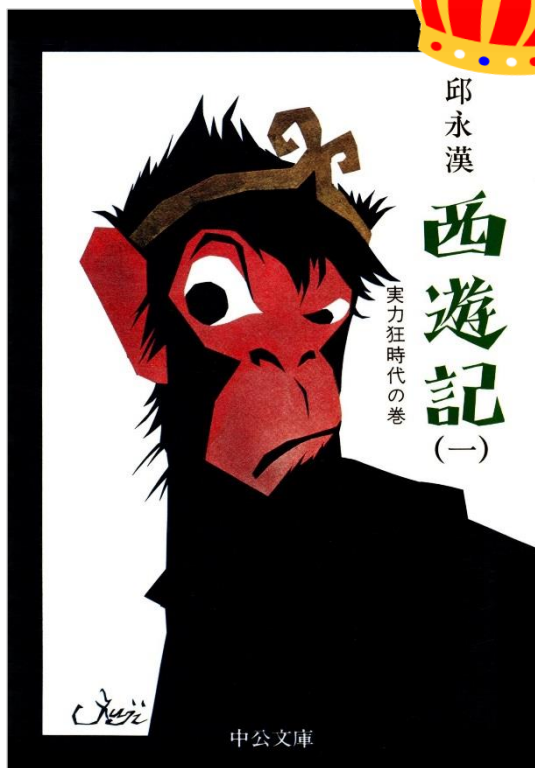
「トビウオの驚くべき世界」  
ステイプ・N・G・ハウエル／著  
エクスナレッジ

本を通して人を知る、  
人を通して本を知る。

4月17日(日)、雨がばらつく嵐の中、それでも熱い想いをもって3人のパトラーが集まりました。観覧の方も1人加わり、4人でパトルスタート。トップパトラーは館長の丸山。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。

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。それぞれ写真が掲載されているんです。これを1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』を持ってきてくれました。



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

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、なんて思っ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、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！

新井 皆さんは、太宰治の作品をお読みになったことはありませんか？ 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くのに、すらすら読めてしまう。それだけの力がこの文章にはあるの、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。

最後は図書館職員の新井が卒業論文でも取り上げた、思い出の作品『斜陽』を紹介しました。

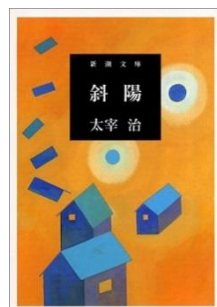
今回のバトルを制したのは、『らくだこぶ書房21世紀古書目録』と『西遊記(一)』の2冊が同率1位でした！ あなたの参戦もお待ちしております。

## 知的書評合戦 ビブリオバトル

他にもこんな本が  
紹介されました。



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

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～ |

### にやよいの「仲間」を 考えよう

いつも、やよい図書館を盛り上げるために頑張っているにやよい。そんなにやよいと一緒に、これからやよい図書館で働いてくれる「仲間」を募集します。

図書館にある応募用紙にみなさんが考えた仲間の絵、名前、特徴をを書いて、やよい図書館のカウンターに持ってきてください。何枚でも応募できるので色々な仲間を考えてみてくださいね。みなさんが考えた仲間の中から、人気投票で1番になったものは、今後にやよいのお友だちの1匹として、図書館での様々な活動に参加してもらう予定です。

みなさん、ぜひ楽しい仲間をたくさん考えてくださいね。

### たなばたおはなし会

大型絵本やパネルシアターなど、いつもの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

のぐちえさんによる保護者向け講座「絵本でリラックス！ おうちえほんの楽しみ方」  
6月15日(第3水曜日) 11:00～11:30 2階 音楽室  
※お子様連れ可(託児なし) 事前申込です。電話またはやよい図書館カウンターでお申込みください。

### 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：



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。			1	2	3	4
<div>屋内施設（8月） 一般受付開始 屋外抽選申込開始～9日</div>			わいわいエアロピクス はつらつ体操 フェルデン 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 肌のしわシミ対策教室	小中学生ダンス 親子で知育体操 あだちウォーキング P Cサロン	韓国語入門・初級 個人利用
5	6	7	8	9	10	11
石けんカベソング体験教室 ビブリオバトル 	リズムピクス 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	わいわいエアロピクス フェルデン 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 P Cサロン	歌舞伎鑑賞教室 韓国語入門・初級 I Tサロン
12	13	14	15	16	17	18
春夏野菜教室 個人利用	 休館日	ちびこども体操 モダンバレエ体験教室	わいわいエアロピクス はつらつ体操・フェルデン 石けんカベソング体験教室 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 P Cサロン	韓国語入門・初級 朗読隊 個人利用無料公開日
19	20	21	22 利用者懇談会	23	24	25
石けんカベソング体験教室 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 朗読カフェ	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  テニス7月分一般受付	小中学生ダンス 親子で知育体操 筆ペン字講座 P Cサロン  野球場・運動場 7月分一般受付	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  講座受付 （6／25号広報）	リズムピクス 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	わいわいエアロピクス フェルデン 石けんカベソング体験教室 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		

6月

6月

【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			バスケットボール	バスケットボール
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 （バウンド テニス）	ビーチボール・ バレーボール	バドミントン	卓球・バドミントン・ バスケットボール・ ビーチボール・ バレー

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、必ず保護者同伴をお願いいたします。  
持ち物／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

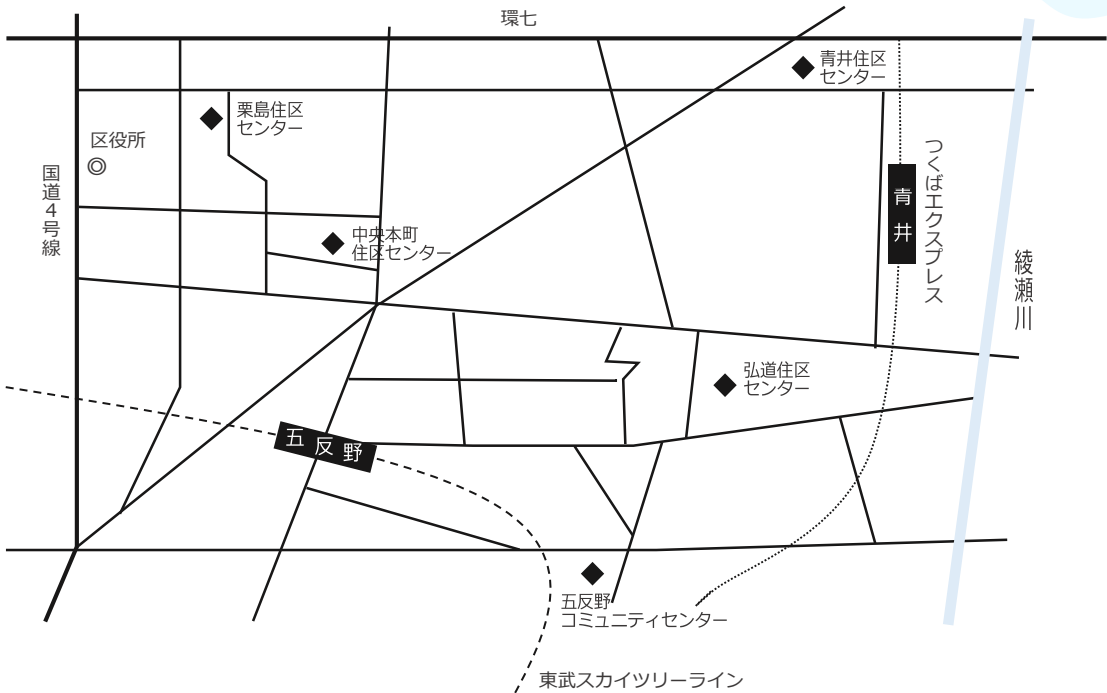
◆悠々館◆住区 de 団らん  
6 月 23 日（木）17:00～ 和気あいあい  
と、おしゃべりしながら食事をします。  
◆児童館◆ドッチボール大会  
6 月 22 日（水）14:30～  
対象：小学生～ 楽しく遊びましょう。



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◆演芸鑑賞会  
6 月 23 日（木）12:30～ 出演者多数を  
予定。ご参加お待ちしております。  
◆児童館◆パパと遊ぼう！  
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。



青井住区センター

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

◆悠々館◆住区 de 団らん  
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。



弘道住区センター

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

◆悠々館◆うたごえ住区ぼっくす  
6 月 11 日・25 日（土）13:30～ 昔懐  
かしい歌を皆と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

Tel03-3848-3471

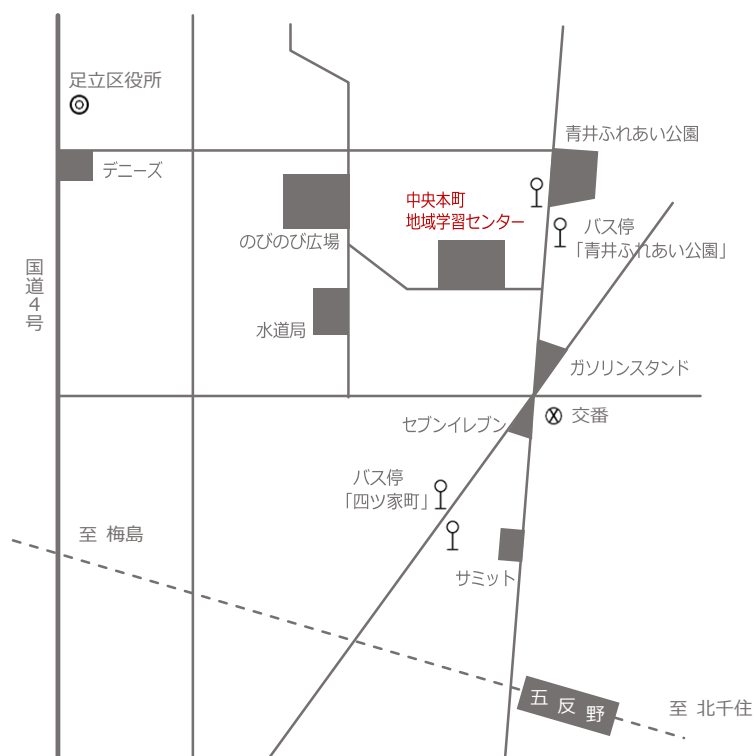
栗島住区センターは、建て替え工事のため、悠々館・児童館は休館となります。  
なお、建て替え工事の臨時事務所は、  
中央本町 4-8-14 となります。  
◆平成 28 年夏頃新規オープン予定◆

今月の表紙

ちゅお & にやよいの  
野菜畑——「きゅうり」

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。八百屋やスーパーでは年中見ることができますが、一番おいしい時期は5月～8月ごろ。  
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くなります。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だそう。さらに、「ぬか」を使うとカリウムが 3 倍ほどに！  
生で食べることが多いですが、漬物や炒めものにするともた違った食感で楽しめそうですね。美容と健康のためにオススメです。





◆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」  
ビューティフル・ウィ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）

発行所／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、生涯学習を通し、お客様に心のこもったサービスを提供します」

Blog



Facebook



Twitter



LINE

