

おあしす 10 2016 月

広げよう 皆の輪
繋げよう 皆の絆

今月のサロフ・講座
PTA連合会 共育ひろば
サークル紹介 唄い、感じる奉仕の喜び
本と出会う やよいTOPIX
ビブリオバトル 番外編



今月の講座

あだち エンジョイ・ウォーキング！



花畑大鷲神社までウォーキング。酉の市を楽しみましょう。
11月23日（水）
10:00～12:00
対象：どなたでも
定員：20名
料金：10円（保険料）

わくわくサイエンス 「水中に氷の花をさかせよう」



過冷却の性質を学びながら、水の中にきれいな結晶花を咲かせましょう。
11月20日（日）
10:30～12:00
対象：小中学生
定員：15名
料金：100円

平田農園で農業体験をしよう 「さつまいもの収穫」



野菜畑を見学して、さつまいもの収穫を体験します。
11月20日（日）
※予備日 11月27日（日）
10:00～12:00
対象：4歳～小学生の子どもと保護者（1組は保護者含む4名まで）
定員：20組
料金：600円
（3名以上は追加料金）

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。
11月2日・16日（水）
13:30～15:00
対象：65歳以上の方
定員：各25名
料金：無料

夜の図書館からの脱出 のつとられた やよい図書館を救え



普段は行けない夜の図書館で、謎解きイベントを開催します。
11月26日（土）
20:00～21:30
対象：小学生以上(中学生以下は保護者同伴)で、必ず2・3人1組で応募
定員：10組 料金：無料

すくすくベビーマッサージ （あんよ集中マッサージ）



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の向上を図ります。
12月8日（木）
10:30～12:00
対象：3ヵ月～1歳未満の子どもと母親
定員：10組
料金：1,020円

すくすくベビーマッサージ （からだ全身マッサージ）



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の向上を図ります。
11月24日（木）
10:30～12:00
対象：3ヵ月～1歳未満の子どもと母親
定員：10組
料金：1,020円

ヤクルトが教える！ 便秘改善のススメ



腸の働きを理解し、お腹に良い健康生活を心掛けるためのお話を聞きます。
11月24日（木）
10:00～11:00
対象：16歳以上
定員：30名
料金：無料

フライデー・ダンシング！ B（全7回）



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。
12月2日～1月27日（金）
（12月23日・30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！ A（全7回）



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。
12月2日～1月27日（金）
（12月23日・30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！ （全7回）



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。
12月1日～1月26日（木）
（12月22日・29日除く）
16:10～17:00
対象：5歳～小学生
定員：20名
料金：4,270円

粘土で作るお菓子な スイーツデコレーション



粘土を使って、かわいい小物に素敵なスイーツをデコレーションしましょう。
11月27日（日）
10:00～11:30
対象：小学生から大人まで
※小学2年生以下は保護者同伴
定員：20名
料金：1,000円

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。
10月13日・27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。
10月5日・19日（水）
17:30～21:00
料金：200円

朗読カフェ



テーマは「秋」。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。
10月17日（月）
18:00～20:00
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。
10月16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。
10月16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。
10月8日・22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。
10月7日・14日・21日・28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。
10月5日・12日・19日（水）
15:30～16:00

赤ちゃんおはなし会



ママと一緒に絵本を読みます。毎月第3木曜日。
10月20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。
10月26日（水）
15:00～16:30

英語おはなし会



英会話の先生と一緒に英語の絵本で楽しく英語に慣れましょう。
10月30日（日）
15:30～16:00

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
Tel 03-3840-6645（代表）／Fax 03-3840-1131



心をなぐ走りき

東京都内の各区市町村対抗で行われる「中学生東京駅伝大会」は、今年度で8回目の開催となります。中学2年生が出場資格を持ち、足立区からも、各中学校から選抜された男女42名が代表選手として大会に出場する予定です。

毎年、総合の部で3位以上の好成績を収める足立区の子どもたち。平成27年度の第7回大会では、男子・女子・総合の全3部門で1位と素晴らしい成績を残してくれました。子どもたちは、足立区のスローガン「心をつなぐ」を実践し、毎回素晴らしい走りを見せてくれます。そんな彼らを応援するため、中P連、OB会、選手の保護者は一丸となって応援に行っています。その走る姿に、元気や感動をたくさん貰います。

今年も足立区を代表して走る選手の選抜が始まります。ぜひ、子どもたちの応援をお願いしますね。

今年度 大会予定：平成 29 年 2 月 5 日（日） 東京都調布市 味の素スタジアム

今月の講座

普通救命講習会 「救命技能認定証を取得」



人工呼吸、心肺蘇生法、AED の使用法を学びます。
12 月 11 日（日）
9:00～12:00
対象：16 歳以上
定員：20 名
料金：1,400 円（新規）
1,200 円（更新）
更新は認定証発行 3 年以内の方

パーソナルカラーを知ろう 「自分色と見た目が変わる」



色彩の基本を学びながら、自分に似合う色を探しましょう。
12 月 3 日・10 日・17 日（土）
13:00～16:00
対象：16 歳以上の女性
定員：10 名
料金：3,000 円

認知症サポーター養成講座 入門編



基礎的な知識を学び、手助けの術を基礎から学びましょう。
12 月 3 日（土）
10:00～12:00
対象：16 歳以上
定員：20 名
料金：無料

インターネットからの予約方法

足立区ホームページ

検索

施設案内

電子申請・各種予約

広報・報道

Twitter・SNS

区のデータ・資料

人材募集

事業者のみなさん

あだち観光ネット

- ① 足立区ホームページ画面右下の「電子申請・各種予約」を選択
- ↓
- ② 生涯学習施設・スポーツ施設の「講座予約システム」を選択
- ↓
- ③ 「『講座予約システム』のページ（外部サイトリンク）」を選択
- ↓
- ④ 講座専用の予約フォームが表示されます
（ログインナンバー未登録の方もご予約できます）

10 月 8 日（土）は電気工事のため、当館を含む足立区全総合窓口では終日、施設・講座の予約、支払いが出来ませんのでご注意ください。なお、インターネットの利用は可能ですので活用ください。



10 月 26 日（水）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右をご確認ください。

窓口

電話

インターネット

ふれあいまつり

DATE : 2016.11.12sat-13sun



内容

作品展示・楽器演奏・ダンス
発表・体操演技・囲碁体験・
スポーツ体験・トレーニング
ルーム体験・健康チェック・
ビブリオバトル・ブックカフ
エ・おはなし会・フリーマー
ケット・模擬店 ほか

最終日は豪華賞品が当たる抽
選会を行います。参加資格は
スタンプラリーで3つのスタ
ンプを集めた方。

11月11日(金)～13日(日)
は、ふれあいまつり準備・開
催のため、駐車場は使用でき
ません。ご了承ください。

ふれあいと 笑顔でつなぐ 地域の輪

スローガン

若い頃に、
戻ったみたい。

近所のお祭りや学校の文化祭。普
段見慣れた地域や場所が色とりど
りに飾り付けられる特別な日。その
いつもと違う風景には、とてもわく
わくします。毎年11月に開催する
中央本町ふれあいまつりも、世代の
垣根を越えた地域の文化祭です。
前日までの準備は大変ですが、当日
の楽しさを思うと自然と笑みが浮か
びます。

「年をとることは、若さを失うこ
とではなく、新しいステージでの機会
と強さを得ること」と、あるアメリカ
の小説家は言います。その言葉通
り、ここで活動する皆さんは、どこ
までも若々しく、生き生きとしてい
ます。交流を通して、地域の輪の中
にたくさん笑顔が届けています。

今年も中央本町センターで活動を
するサークル団体が集い、日々の成
果を作品展示や発表という形で披
露します。この日を地域の皆様と
ともに、晴々とした気持ちで迎えら
れることを楽しみにしております。



相撲甚句とは？

享保年間 300年の歴史がある伝統
唄と言われており、邦楽の一種で
す。大相撲の巡業などで披露される
七五調の雑子歌で、「ホイ」や「あく
ドスコイ ドスコイ」といった合の手
が、唄い手と交互に響きます。特徴
は伴奏が無くアカペラな事。伴奏楽
器もないので身軽に活動できます。
基本は語りの唄なので、ただ聞くよ
り話として耳を傾けると、興味深い
内容が聞こえてきます。

例えば雑子唄。声だしの為唄わ
れますが、「親の意見と茄子の花は
千に一つの 無駄がない 無駄がな
い」などその歌詞の中には思わず笑
顔になってしまうものも。「最初は合
いの手で、曲が切れていないように見
せるのが中々難しいが、綺麗に響く
とエコーが美しい」と楽しそうに語っ
てくれました。

意外な健康法

実は、相撲甚句は健康にも良いの
です。腹式呼吸で唄うので有酸素
運動になり、大きな声で思いつき
唄うことでストレス発散にもなりま
す。「相撲甚句の魅力は？」と聞く
と、多くの会員がストレス発散に良
く、実際に健康になったとおっしゃ
っていました。

大きな舞台で

課外活動も多く、介護施設などに
出かけることもあれば、大相撲の出
演として両国に行くこともありま
す。中でも国技館での大相撲の後、
お客様に甚句を披露したのが思い
出深いと話してくださいました。
貴方も、大きな舞台で唄い、活躍
してみませんか？



第74回
東京足立相撲甚句会 中央

活動日：毎月3回 月曜日 時 間：13:00～16:00
入会費：1,000円 月会費：3,500円

連絡先：03-5845-3708 (林)

①練習風景：朗々とした声が響きます。
②集合写真：前段中央は、林講師。

唄い、感じる奉仕の喜び

「誰か × 誰か」「誰か × 何か」の組み合わせが面白い。

名画 × ギリシャ神話

『名画で読み解く
「ギリシャ神話」』
吉田敦彦／監修 世界文化社

ギリシア神話は、昔からヨーロッパで芸術作品のモチーフとして、数多く取り入れられてきました。特に絵画は多くの画家によって描かれてきました。

今回紹介する本は、美しい名画と共にギリシア神話を読み解く1冊です。世界の始まりから、神々や人類の誕生が順番に書かれているので、神話世界を理解することができ、絵画についても詳細な解説がされているので、画家たちの想いを感じることができるでしょう。(坂井)



原作本から入ってもよし、映画から入ってもよし。

第27回



原作『ダ・ヴィンチ・コード』
ダン・ブラウン／著 角川書店

映画『ダ・ヴィンチ・コード』
トム・ハンクス、
オドレイ・トトゥ／出演

今回は『シュレック』。

今回も続編が公開される作品です。今年公開『インフェルノ』のラングドン教授シリーズで最初に映画化された、『ダ・ヴィンチ・コード』です。パリのルーブル美術館で館長が殺される。しかしなぜかその遺体はダ・ヴィンチによる「ウィトルウィウスの人体図」を模した形になっていた。館長と交流のあったラングドン教授は警察から疑いをかけられる。教授は現場から暗号を読み取り、暗号解読官のソフィーと共に、殺人容疑を払拭するために暗号解読に挑む。

原作のシリーズに出てくる絵画や建物は実在するものですが、中々字面だけでは分かりにくいもの。映画ではしっかり画面に出てきて分かりやすいです。(大塚)

図書館職員がやってみました。

しかし、「手軽に」とは言うものの、まず材料が手軽に手に入らない！今回参考にした本は『魔女の宅急便』でおなじみの角野栄子さんが書いた『新魔女図鑑』ですが、この本によると芯棒はイチイ、掃く部分は柳の小枝を使うようですが、そもそもそんな木が身近にありません。そこで今回は近所の公園をめぐり、サクラやツツジなどいろんな木の枝をとにかく拾い集めました。それらを束ねて、何とかそれらしい形になりました。魔法使いのやよいが持つとちよいといいかも？(丸山)



※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。今回はハロウィンにちなんで、魔女のほうきを手作りしてみました！本当はまたがつて空を飛べるくらいの大きさなのですが、今回は手軽に作れるミニサイズです。



『新魔女図鑑』
角野栄子／著 ブロンズ新社

Vol.10

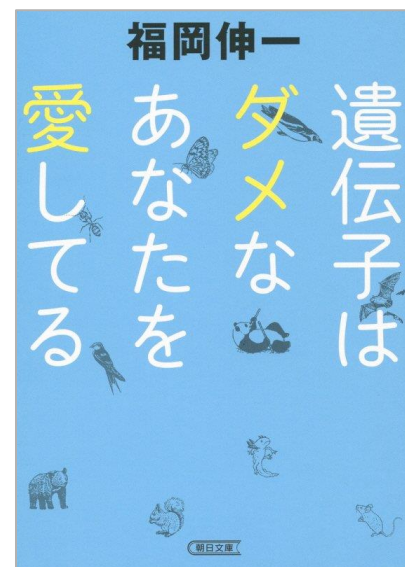
クイズにこたえて、
図書館でプレゼントをもらおう。

もんだい：10月31日は、何の日？

① マロウィン ② ハロウィン ③ ハロリン

こたえ：

館長が紹介する
「印象に残った一文」とは？



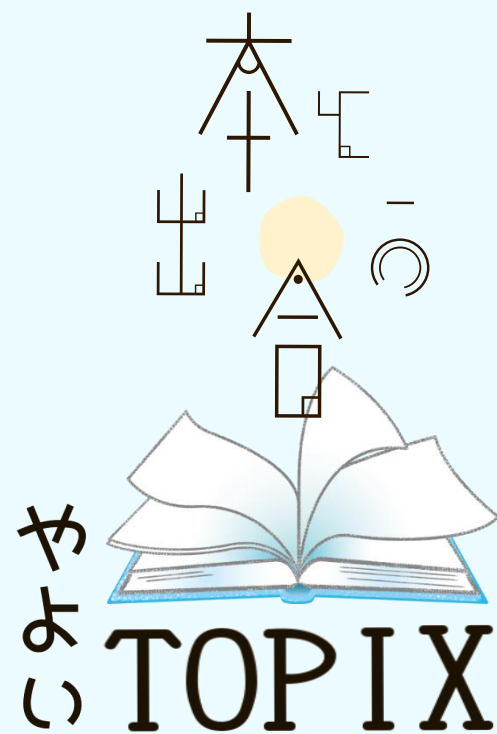
『遺伝子はダメなあなたを愛してる』
福岡伸一／著 朝日新聞出版



「遺伝子は私たちに子孫を残せと
指令しているのではなく、
むしろこう命じているのです。自由であれと。」

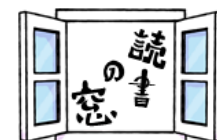
動物のお医者さんはたくさんいますが、この絵本に登場するのはティディ・ベアのお医者さん。子どもたちと暮らしているうちに、ぼろぼろになつて捨てられてしまったティディ・ベアたち。彼らを見つけては持ち帰り、話を聞いてあげながら治療をしています。おしゃべりなティディ・ベアたちはとても可愛いのですが、その言葉にはどこかせつない気持ちにさせられます。(竹原)

『ティディ・ベアのおいしゃさん』
ガブリエル・バンサン／さく
ブックローン出版



この本は『生物と無生物のあいだ』の著者である、生物学者の福岡さんが日々のちよとした疑問や悩みに答えたコラムをまとめたものです。福岡さんは本書で、花粉症のしくみを解説し、感動を求める人にボルボックス(微生物)の観察をすすめ、ゴキブリに美しさを見出します。その優しい語り口の奥にあるのは、自然に対する冷静な観察と謙虚な姿勢です。「ヒト」も地球上に生活する一個の生物にすぎないのだと、優しく諭されているようでした。(丸山)

記念日から見つける、とっておきの一冊。



10月27日はティディ・ベアの名前の由来となったアメリカ26代大統領、セオドア・ルーズベルトの誕生日です。そのため、27日は「ティディ・ベアの日」と呼ばれています。ということで今回は、「ティディ・ベア」にまつわる本を紹介します。

こんな本もありますよ

『もりのくまとティディベア』
谷川俊太郎／詩 金の星社

『絵本の国のぬいぐるみ』
原優子／さく 白泉社

知的書評合戦 ビブリオバトル

番外編！

館長丸山が行く！ ビブリオバトル参戦記

一部の皆さまには、ビブリオバトル
狂いで知られる私丸山。今回は八王
子を中心に活動されている団体B-
b-10E-18ht(ビブリオエイト)
主催の「史上最「高」ビブリオバトル
at高尾山」に参加して参りました。
ところが：開催当日は台風の影響
であいにくの大雨。しかし、せっか
く準備をしたのだからビブリオバト
ルをしたい！と思ったのは私だけで
はなかったようで、夏季限定でオー
ブンしている高尾山ピアマウントでビ
ブリオバトルが決定されたのです。

集まったのは私
を入れて6名！
和気あいあいとし
た雰囲気です。ウ
ェイへと乗りこ
み、ピアマウン
トの会場へ。雨だ
というのに登山客
も多く、ピアマ
ウン
トにもぎわって
いました。

何はともあれ、まずは場所と食
事を確保。せっかくのピアマウン
トから、やっぱり最初はビール！グ
ラスを傾けつつ、第1ゲーム開始で
す。今回は3人×2ゲーム行いまし
た。
まずは、やよい図書館でもよく
加してくださるKさんが哲学の入門
書を熱く語ります。次は、笑顔が
素敵なMさんが見どころ満載の雑
誌を紹介。最後に私が自分の持っ
ている一番「高い」本：にしよんと思
うのですが、一番高い本はくずし字
で書かれている本だったので、その
本が紹介されている本を紹介。パラ
エティに富んだ内容でしたが、接
戦の末全員のチャンプ本に！勝利の
余韻とともに味わうビールは最高
ですね。



食べ物と飲み物（もちろんビール
も！）を補充したら、早速第2ゲー
ムへ。Kさんは黒部第三発電所の史
実に基づく小説を、ーさんは史上
最悪と言われる遭難事故の実録を、
Yさんは希少石の本をそれぞれ紹介。
結果は、女性が多かったためか希
少石の本がチャンプ本でした。

バトルもピアマウントも堪能し、
ロープウェイで下山。その後はみな
でトリックアート美術館へ。はた目
には不思議なグループだったであ
れ、いろんな方と友達になれるの
もビブリオバトルの魅力です。

本好き、話し好きの皆さん、ビ
ブリオバトルを始めてみませんか？
やよい図書館での参加もお待ちし
ています！



10月のビブリオバトル開催日程

◆やよい図書館	2日	15:00～
	16日	15:00～
	30日	13:30～
◆梅田図書館	30日	15:00～
◆舎人図書館	8日	14:45～
◆竹の塚図書館	5日	15:30～
	19日	13:30～
◆鹿浜図書館	22日	14:00～

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。

五反野コミュニティセンター

TEL03-3886-2643
休館日：2日・9日・10日・
16日・23日・24日・
30日



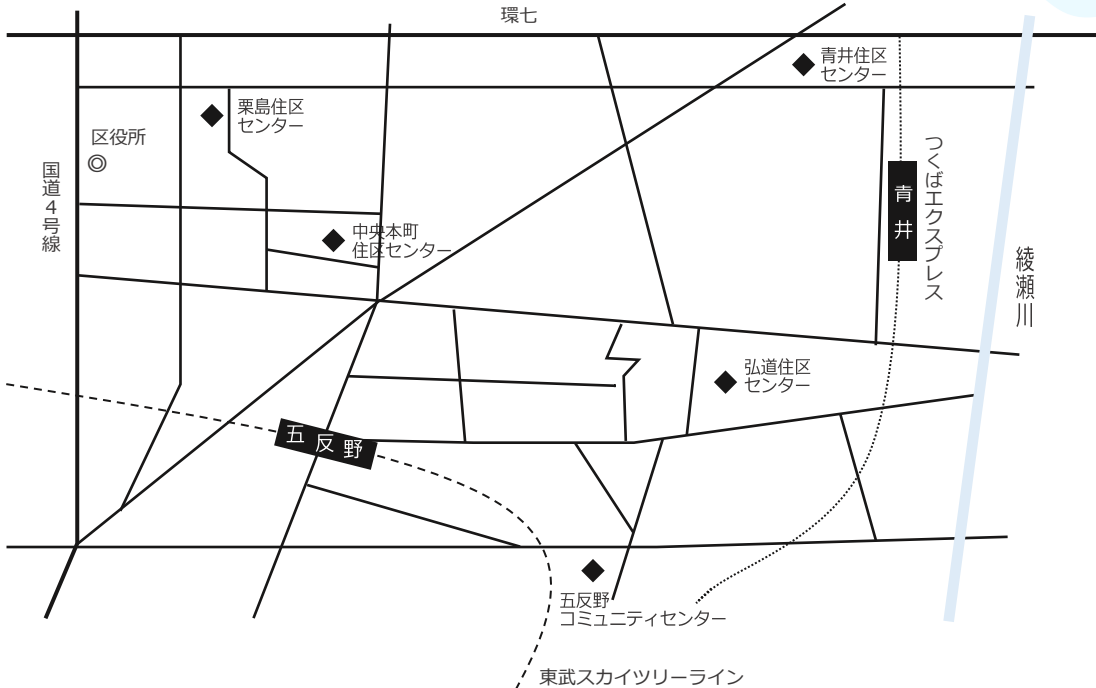
◆悠々館◆カラオケ広場
10月15日(土) 13:00～ 対象は60
歳以上の方。好きな曲を歌いましょう。
◆児童館◆プラバンの日
10月19日(水) 14:00～ 対象は小学
生。小さなプラバンのネックレス作り。

中央本町住区センター

TEL03-3852-1434
休館日：2日・9日・10日・
16日・23日



◆悠々館◆住区祭
10月30日(日) 10:00～ 芸能大会・
作品展示、模擬店などイベント多数！
◆児童館◆ハロウィンパーティー
10月12日(水) 16:00～
仮装大賞と呪文をとえよう！



栗島住区センター

TEL03-3848-3471
休館日：2日・9日・10日・
16日・17日・23日・
30日



◆悠々館◆住区 de 団らん
10月13日・27日(木) 17:00～ 皆さ
んと楽しく語らいましょう。
◆児童館◆おりがみ工作
10月26日(水) 14:30～ おりづるを
乗せたコースターを作りましょう。

弘道住区センター

TEL03-3840-9354
休館日：2日・9日・10日・
16日・17日・23日・
30日



◆悠々館◆第35回 住区まつり
10月2日(日) 9:30～ 演芸大会や作
品展示。12:00～ 模擬店やゲームなど。
◆児童館◆住区まつり
10月2日(日) 12:00～ ヨーヨーつり
や工作会、おみくじ、食べ物屋台など。

青井住区センター

TEL03-3852-3750
休館日：2日・9日・10日・
16日・17日・23日・
30日



◆悠々館◆第2回 歩こう会
10月8日(土) 9:40～館庭集合。荒川
河川敷の広場で足立まつりに参加。
◆児童館◆こどもてじな教室
10月26日(水) 15:00～ トランプ・
ロープなどを使った手品を教えます！

今月の表紙

ちゅお&にゃよいの 野菜畑「サツマイモ」

ほっこりとした甘みが優しい気
持ちにさせてくれるサツマイモ。
この甘さの秘密はでんぷんにあり
ます。熱を加えることで一部が
糖質に変わり、甘みが増しま
す。しかし、カロリーは米や小麦
の3分の1程度と低いそう。

サツマイモと言えば食物繊維。
腸内環境を整える成分で知られ
ていますが、コレステロールや血
糖値を抑制する働きにも注目で
す。生活習慣病が気になる方
におススメの根菜です。また、一
般に加熱調理をすると失われてし
まうビタミンCも、でんぷんが包
み込んで保護してくれるため、
柑橘類並みのビタミンCを含むサ
ツマイモは、実は隠れた美肌食
材でもあります。バリエーション豊
かに料理を楽しめそうですね。

