

みあしす 10 2016 月

広げよう 皆の輪
繋げよう 皆の絆

今月のサロン・講座

PTA連合会 共育ひろば

サークル紹介 噛む、感じる奉仕の喜び

本と出会う やよいTOP10

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！



花畠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)

かくわくサイエンス
「水中に氷の花をさせよう」



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ヶ月~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ヶ月~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!
便秘改善の入門



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

サーズデー・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
スイーツコレクション



粘土を使って、かわいい小物に素敵なスイーツをコレクションしましょう。
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方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たなの悩み・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ぎ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

今月の講座


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



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

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。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を行っています。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。

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 「自分色で見た目が変わる」



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

認知症サポート養成講座 入門編



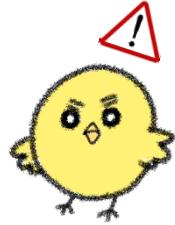
基礎的な知識を学び、手助けの術を基礎から学びましょう。
 12 月 3 日（土）
 10:00～12:00
 対象：16 歳以上
 定員：20 名
 料金：無料

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

- 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ご活用ください。

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：TEL 03-3852-1431

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・ブックカフェ・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

「一年をとることは、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、地域の輪の中たくさんの笑顔を届けています。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。この日を地域の皆さんとともに、晴々とした気持ちで迎えられることがあります。

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、当日の楽しみを思うと自然と笑みが浮かびます。

「一年をとることは、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、地域の輪の中たくさんの笑顔を届けています。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。この日を地域の皆さんとともに、晴々とした気持ちで迎えられることがあります。



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」といった合いの手が、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できます。

例えば雑子唄。声だしの為に唄われますが、「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、曲が切れないよう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。

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、大きな声で思いっきり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、実際に健康になつ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、感じじる奉仕の喜び

相撲甚句とは?

意外な健康法

「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ます。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ます。(坂井)

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

次回は『シェレック』。

原作本から入っても良し、映画から入っても良し。

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。しかしながらその遺体はダ・ヴィンチによる「ヴィトルウィウス的人体図」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のですが、中々正面だけでは分かりにくいもの。映画ではしっかりと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。魔法使いのにやよいが持つ

クイズにこたえて、
図書館でプレゼントをもらおう。

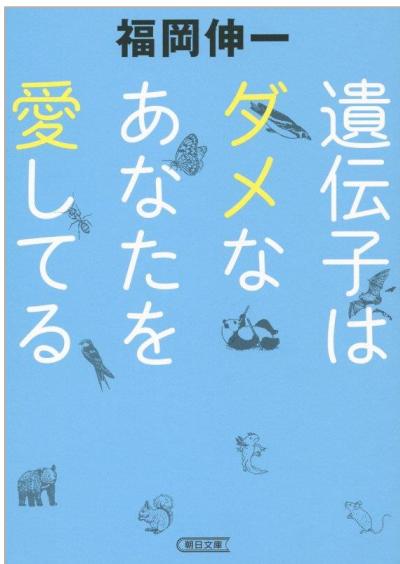
もんだけ: 10月31日は、何の日?

① マロウイン ② ハロウイン 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

やよい
TOPIX

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ょっ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)



「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。」

『テディ・ベアのおいしゃーん』
ガブリエル・バンサン／著
ブックローン出版



『新魔女図鑑』
角野栄子／著 ブロンズ新社

10月27日はテ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「テディベアの日」と呼ばれています。ということで今日は、「テディベア」にまつわる本を紹介します。



こんな本もありますよ

『もりのくまとテディベア』
谷川俊太郎／詩 金の星社

『絵本の国ぬいぐるみ』
原優子／さく 白泉社

Vol.10



※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。

こんには。手芸担当丸山です。
今日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! 本当はまたがって空を飛べるくらいの大ささなのですが、今回は手軽に作れるミニサイズです。

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。おしゃべりなテディベアたちはとても可愛らしいのですが、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)

館長丸山が行く！ ビブリオバトル参戦記

矢♦的書評合戦 ビブリオバトル

番外編！

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-i b-lioE-i8ht(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」に参戦して参りました。ところが…開催当日は台風の影響で、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ビアマウンテンでビブリオバトルが決行されたのです。

集まつたのは私を入れて6名！和気あいあいとした雰囲気でロープウェイへと乗りこみ、ビアマウンテンの会場へ。雨だと、いよいよ登山客も多く、ビアマウントもにぎわっていました。

今日は3人×2ゲーム行いました。まずは、やよい図書館でもよく参加してくださるKさんが哲学の入門書を熱く語ります。次は、笑顔が紹介されている本を紹介。バラエティに富んだ内容でしたが、接戦の末全員チャンプ本に！勝利の余韻とともに味わうビールは最高ですね。

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。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。

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。Kさんは黒部第三発電所の史実に基づく小説を、一さんは史上最高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。

ロープウェイで下山。その後はみんなでトリックアート美術館へはた目に

は不思議なグルーブだったでしょうが、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！



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。



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

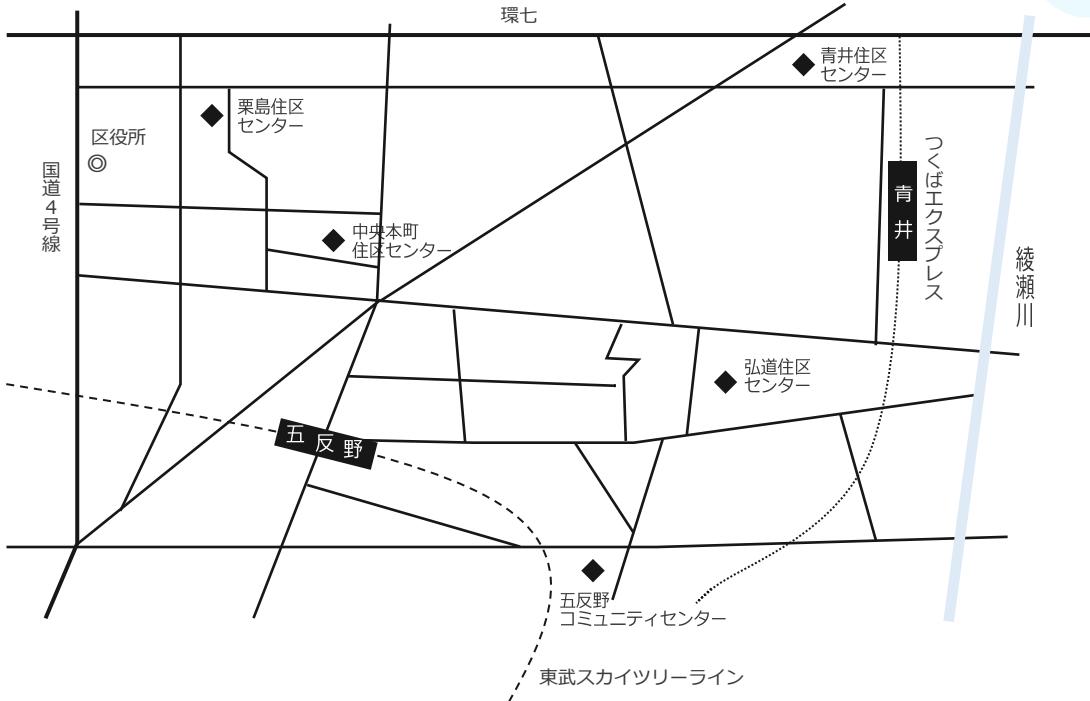


五反野コミュニティセンター

TEL03-3886-2643
休館日：2日・9日・10日・16日・23日・30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ねよう！



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。荒川河川敷虹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・ロープなどをを使った手品を教えます！



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～ ヨーヨーフリーや工作会、おみくじ、食べ物屋台など。

◆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～ おりヅルを乗せたコースターを作りましょう。

ちゅお & にやよいの
野菜畑「サツマイモ」

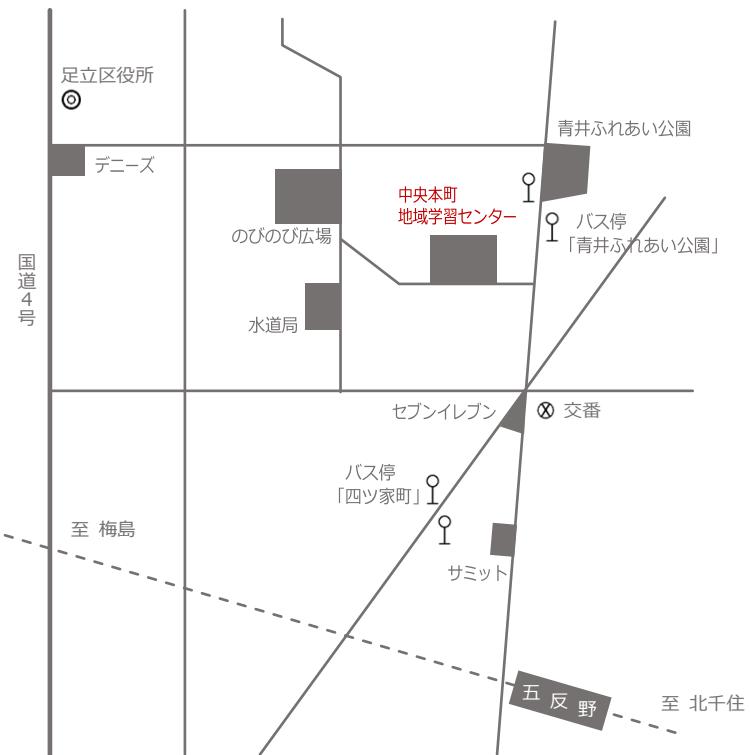
ほっこりとした甘みが優しい気持ちにさせてくれるサツマイモ。この甘さの秘密はでんぶんにあります。熱を加えることで糖質に変わり、甘みが増します。しかし、カロリーは米や小麦の3分の1程度と低いそう。サツマイモと言えば食物繊維。腸内環境を整える成分で知られています。生活習慣病が気になる方にオススメの根菜です。また、一般に加熱調理をすると失われてしまうビタミンCも、でんぶんが包み込んで保護してくれるため、柑橘類並みのビタミンCを含むサツマイモは、実は隠れた美肌食材であります。バリエーション豊かに料理を楽しめそうですね。

今月の表紙

ちゅお & にやよいの
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ぶんにあります。熱を加えることで糖質に変わり、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。生活習慣病が気になる方にオススメの根菜です。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、でんぶ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。

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～	
◆舍人図書館	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～	



◆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

⚠️ 《臨時休館のお知らせ》

日頃より、当館をご利用いただき誠にありがとうございます。特別整理期間および設備工事に伴う停電のため、下記日程の中央本町センター・やよい図書館は臨時休館とさせていただきます。

【やよい図書館・中央本町センター】10月23日(日)

期間中は、中央本町センター・やよい図書館の利用が一切できませんので、ご用のある方は、他センター・図書館をご利用ください。皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。

「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」10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 chuoicc-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

