

# おあしす 12 2016 月

見せちゃいます！  
セフターの裏方

今月のサロン・講座

PTA連合会 共育ひろば

サークル紹介 ミュージックベルで繋がる絆

本と出会う やよいTOP1X

ビブリオバトル





## 今月の講座

### ママ＆ベビー リズムピクス A (全6回)



リズム体操を通して、産後の体を引き締めましょう。  
1月23日～3月6日(月)  
(2月13日除く)  
10:15～11:15  
対象：10ヵ月～2歳未満の子どもと母親  
定員：20組  
料金：3,720円

### わくわくサイエンス 「カイロを作ろう」



カイロの中身ってなんだろう？実際に作って、温かくなる理由を知ろう。  
1月22日(日)  
11:00～12:00  
対象：小中学生  
定員：15名  
料金：300円

### 平田農園で農業体験をしよう 「大根の収穫」



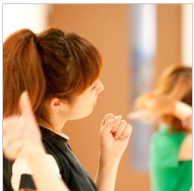
野菜畑を見学して、大根の収穫を体験します。  
1月15日(日)  
※予備日1月22日(日)  
10:00～12:00  
対象：4歳～小学生の子どもと保護者(1組は保護者含む4名まで) 定員：20組  
料金：500円  
(3名以上は追加料金)

### はつち体操



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。  
12月7日・21日(水)  
13:30～15:00  
対象：65歳以上の方  
定員：各25名  
料金：無料

### サズデー・ダンシング！ (全9回)



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。  
2月2日～3月30日(木)  
16:10～17:00  
対象：5歳～小学生  
定員：20名  
料金：5,490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。  
1月28日(土)  
10:00～11:00  
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

### 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。  
1月26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

### ママ＆ベビー リズムピクス B (全6回)



リズム体操を通して、産後の体を引き締めましょう。  
1月23日～3月6日(月)  
(2月13日除く)  
11:30～12:30  
対象：10ヵ月～2歳未満の子どもと母親  
定員：20組  
料金：3,720円

### 小学生プログラミング体験 「パソコンでゲームを作ろう」



ゲームの操作方法も自分で決めます。  
2月5日(日)  
10:30～12:00  
対象：小学生  
※小学2年生以下は保護者同伴  
定員：15名  
料金：1,000円

### ウクレレサークル体験講座 (全4回)



ウクレレの魅力を存分に体験しましょう。  
2月4日・11日・18日・25日(土)  
14:00～16:00  
対象：16歳以上  
定員：10名  
料金：無料

### フライデー・ダンシング！ B (全9回)



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。  
2月3日～3月31日(金)  
17:00～18:00  
対象：小中学生  
定員：30名  
料金：5,490円

### フライデー・ダンシング！ A (全9回)



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。  
2月3日～3月31日(金)  
16:00～17:00  
対象：小学生  
定員：30名  
料金：5,490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、地域交流にぜひご利用ください。

### 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。  
12月2日・9日・16日・23日(金)  
19:00～20:30  
料金：200円

### 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。  
12月8日・22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。  
12月7日・21日(水)  
17:30～21:00  
料金：200円

### 朗読カフェ



テーマは「海外の作品」。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。  
12月19日(月)  
18:00～20:00  
料金：無料

### 絵本でリラックス！ おうちえほんの楽しみ方



のぐちりえさんによる保護者向け講座。毎月第2水曜日。お子様連れ可(託児なし)。  
12月14日(水)  
11:00～11:30

### 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。  
12月18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。  
12月10日・24日(土)  
14:00～16:00  
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。  
12月10日・24日(土)  
14:00～16:00  
料金：200円

### おはなし会



楽しい絵本の読み聞かせをします。来てね！  
12月7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。  
12月15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



絵本の読み語りや折り紙、映画鑑賞をします。  
12月21日(水)  
15:00～16:30

### クリスマスおはなし会



クリスマスにちなんだ絵本を読みます。サンタさんが来るかも！？  
12月14日(水)  
15:00～16:00

# 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

### 人とかかわる力を育む

PTA連合会では、11月に教育についての研修を行いました。

中P連では「PTAと学校とのコミュニケーション（かかわり方）」についてをテーマに、他区の中学校長を講師に迎え、さまざまな経験・実践を通してお話をいただきました。学校とPTAや地域が互いにコミュニケーションを取っている学校では、快適な良い生徒が育つといえます。

また、小P連では「ネット・ケータイのトラブル最新事情と子どもを守るためのファミリールール」をテーマにした講演会を開催。ネットトラブルは、コミュニケーション不足で起こるという事例もありました。

現代の子どもたちは、大人よりもずっとさまざまなネット情報や知識を持っています。そうした子どもたちを守るためには大人が協力し、適切なルールを作っていく必要があります。

どちらの講演からでも、人とかかわる力の大切さを学びました。学校が抱える問題を解決していくためには、多くの事例を共有し、解決策を一緒に考えていかなければなりません。PTAの会長として、また、子どもたちの成長を見守る保護者として、考えさせられるよい研修となりました。人とかかわり方を子どもたちに身に付けてもらうためにも、私たち大人が率先して、その姿を示していかなければならないのかもしれませんね。

## 今月の講座

### ボールペン字上達講座 （全6回）

ボールペン習字の技術・知識を丁寧に学べます。  
2月17日～3月24日（金）  
19:00～20:30  
対象：16歳以上  
定員：15名  
料金：2,520円

### 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。  
2月12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

### インドカレー店 BINITA ㊤ 「バレンタインに贈るナンづくり」

持ち寄った具材でオリジナル・ナンを作ります。  
2月11日（土・祝）  
15:00～16:30  
対象：4歳～小学生の子どもと保護者  
定員：10組（1組3名まで）  
料金：1,300円  
（3名追加料金）

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

### 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）

### 12月26日（月）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

5

4



## 尊重し輝ける みんなの個性

土曜日の夜、中央本町センターにはミュージックベルの綺麗な音色が響き渡ります。ベルから流れ出す音は繊細で手首の動き一つで音が変わってしまうほど。曲の中では全員が自分のパートを持ち、それぞれがかけがえない1人なのです。

各レベルに合わせて毎回アレンジする楽譜からは、個性派揃いの全員全員が輝けるようにという講師の大司さんの心遣いが感じられます。奏でられる美しいハーモニーには、そんな大司さんの愛情とそれに応えようとする会員たちの気持ちが溶け込んでいるようです。



## 心に届く音楽を 目指して

最初は友人に誘われなんとなく始めたという方も、今では徐々に難しくなる曲を仕上げ、聞いてもらうことで達成感を覚えるそう。OTONOAではそういった、音楽に対する真摯な想いが演奏を通じて伝わってきます。

## 新たな一歩として

失敗した時や上手くいかない時、励ましてくれる温かい仲間達がいるOTONOA。活動6年目を迎えた今、大司さんは、「練習し発表するだけでなく、新しい事に目を向け、進化を続けたい。」と話します。現在は会員募集をしています。今後新たに小学生からの「OTONOA preグループ」を募集する予定です。あなたも、力をあわせてひとつの曲を作ってみませんか？



第76回 OTONOA 朴川

活動日：毎月2回 土曜日 時間：17:30~21:30

入会費：1,000円 月会費：2,000円

連絡先：080-3715-0612 (日笠)

①練習風景：音合わせは、互いの呼吸を合わせることが大事。

②集合写真：和気あいあいと、楽しく活動中♪

# ミュージックベルで 繋がる絆

う巡回も行っています。見かけることは少ないかもしれませんが、皆さんが目にするちよとしたことに、設備職員は深くかかわっています。この時期になると、中央本町センターでは、外観が華やかに彩られるイルミネーション点灯がはじまります。太陽が沈む時間が早くなる冬

## 中央本町センターを

## 快適に過ごしてもらいたい そう、日々考えています。

季、夕方になると辺りは真っ暗になります。街の防犯・安全としての役割もあるイルミネーションは、ただ美しいだけではありません。このイルミネーションの飾り付け、実は毎年設備職員が行っています。メインとなる大きなツリーは、3階



あるときは伸びきった植木を整える剪定師、またあるときは棟の建てつけを直す大工さん。中央本町センターには、施設の「困った！」を解決してくれる裏方が存在します。青いツナギ姿がトレードマークの設備職員は、利用者が快適に過ごせるように、施設の電気設備や衛生・空調の機械設備の点検・保守を担当しています。皆さんが安心・安全に過ごせるように、些細なことも見逃さないよう

建てる屋上から2階のテラスへと取り付けられています。今年のコンセプトは、富士山です。富士の麓には白い雲ときらめく星たち。色鮮やかなピンク色の桜が歩道をほのかに照らします。お立ち寄りの際は、ぜひ、ご覧ください。

際映える花は、敷地内にある季節の花。明るい気持ちで使ってほしいとの清掃職員の心遣いで飾られています。「いつもきれいな、ありがとうございます。そう声を掛けてくださる利用者の言葉は励みになり、嬉しいと教えてくれました。何年、何10年先も長く地域と共にあるために、日々、工夫とユーモアを忘れない裏方の仕事。皆さんがこの施設を利用する際は、ぜひ、これから先も使い続ける誰かを想い、大切にしてくださいと嬉しい事です。

毎日250人近くの人が出入りする中央本町センター。いつでも清潔で、気持ちよく使ってもらえる状態にすることは、清掃職員の重要な仕事です。各階のトイレには、いつも可愛らしい花が生けられています。殺風景な空間にひと





「誰か × 誰か」「誰か × 何か」の組み合わせが面白い。

## 漱石 × 食べ物

『漱石のレシピ』  
藤森清／著 講談社

皆さんお馴染みの夏目漱石。実は、胃が悪く酒も弱いことで有名で、彼の「食」に関する書籍はあまり多くはありません。

この本は夏目漱石の小説、日記などから、食べ物に焦点をあて漱石について、そして漱石の生きた明治の食文化について考察、追究した1冊となっています。『吾輩は猫である』の家庭食に始まり、『明暗』に出てくるリンゴは何県産かなど、なかなかマニアックな内容に引き込まれます。カレーライスやどら焼きの歴史など、食文化に興味がある人にもおすすすめです。(竹原)



原作本から入っても良し、映画から入っても良し。

## 第32回



原作『ソロモンの偽証』  
宮部みゆき／著 新潮社

映画「ソロモンの偽証 前編・後編」  
藤野涼子、板垣瑞生、石井杏菜、清水尋也／出演

今回は『ソロモンの偽証』を紹介。クリスマス未明に中学男子が校舎から転落して死亡した。自殺として処理されたが、殺人事件であるという告発文が届く。学校関係者のみに届けられたはずの告発文はやがてマスコミの手に渡り、報道されてしまう。クラス委員長を務める藤野は真相を探るため、学校裁判を開くことにする。

裁判が進むにつれ明らかに becoming いく死亡した男子の性格・行動、クラスに渦巻く事件への思い。藤野は無事に裁判を終わらせ、事件を真相へと導けるのかが見所。映画ではシヨッキングな映像があったりもしますが、迫力の裁判のやりとり注目してください。(大塚)

次回は『バスカヴィル家の犬』です。

図書館職員がやってみました。

皆さま、御朱印というものをご存知ですか？ もともとは写経を納めた際にもらえる証明書のようなものでした。現在は参拝すればもらえる場合がほとんどです。近年は御朱印ブームとも言われ、多くの人が寺社に参詣しているそうです。私も元来仏像や神社が好きでいろいろなところを訪れていたこともあり、3年ほど前から、出かけた先々で御朱印をいただくようになりました。今回は新たに、本で紹介されていた綾瀬稲荷神社と江北氷川神社で御朱印をいただきました。千住七福神など、初詣の時期に合わせて御開帳や御朱印の授与を行う寺社もあります。御朱印をきっかけに、地域の寺社を巡ってみませんか？(丸山)

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：サンタさんのソリを引く動物は何でしょう？

① ネコ ② トナカイ ③ ペンギン

こたえ：

## Vol.11



『御朱印アートブック』  
菊池洋明／編著 PHP 研究所

館長が紹介する  
「印象に残った一文」とは？



『子ども食堂をつくらう！』  
豊島子ども WAKUWAKU ネットワーク  
／編著 明石書店



「“人とのつながりの貧困”をなくすお手伝い」

「子どもたちにお腹いっぱい食べさせてあげたい」「ごはんを作ることなら、自分にもできる」…そんな想いが集まって始まったのが、子どもたちが無料や安価で食事を提供する子ども食堂です。「子どもの貧困」が叫ばれる昨今、この活動は全国に広がりを見せています。名前は子ども食堂ですが、そこは地域に暮らす人々が集まる、地域の拠点。そこで生まれた繋がりは、子どもだけでなく大人にとってもかけがえのないものでしょう。自分も何か力になりたい、そんなふうに思う1冊です。(丸山)

記念日から見つける、とっておきの一冊。



毎年12月25日は「クリスマス」。今では知らない人はほとんどいない行事ですが、受け入れられるようになったのは明治時代で、馴染むまでには長い年月があったそうです。今回はそんなクリスマスにちなんで、サンタクロースの秘密に迫った絵本を紹介します。

こんな本もありますよ

『憑かれたポットカバー』  
エドワード・ゴリー／作 河出書房新社

『ゆうぐれ』  
ユリ・シュルヴィッツ／作 あすなろ書房

# 知的書評合戦 ビブリオバトル

10月16日(日)開催  
ビブリオバトル

## 本から伝わる「キモチ」

集まったのは4名。全員がバトラーとしての参加です。今回は、職員を除く3名の参加者が語る、熱いキモチをお送りします。

まずは、歴史的悪行を客観視することで世界平和を考えることができるという思いから、あえてヒトラーの著作を選んだOさん。「ヒトラーの思想が詰まった作品ですが、影響を受けてしまうから遠ざけるのではなく、距離を保ちつつ、正面から鑑賞



するべき。大切なのは、二度と同じ過ちを繰り返さないことです」と。

読みやすいようにと漫画版を持つてこれ、こんなシリーズがあるんだ！「図書館にもあったらいいなあ」と、皆さん興味津々でした。

次は、インターネットのつながりから、外へ飛び出してゆく重要性を述べる著者の言葉に、とても共感したというNさん。「今はネットの検索機能で、調べたいと思ったことを入力すれば、すぐに答えが出ますよね。でも、そこで入力する『言葉』は、既に自分が知っているものなんです。未知の言葉はキーボードで打ち込めませんから。わたし、この本を読んでハッとしたんです。その通りだ！って。わたしも、もっと外へ飛び出さなくちゃ」。Nさんはイキイキした表情で語ります。

発表後には「この本の著者は作家？それとも学者？」「最近発売された本？」と質問がありました。細かい所まで気になるのは、参加者がその本に惹かれていた証。質問の答えは、是非、自身で読んで確かめてみてください。

最後は、季語の本を持ってこれたKさん。「日本語には綺麗で素晴らしい表現がたくさんあるんです。それを日本人が忘れていってしまうのは寂しいこと。言葉は時代と共に変わりゆくものですが、それでも私は古き良き日本語を大切にしていきたい。少しでも多くの人に日本語と季語の美しさを知って欲しいです。そして、俳句にも興味を持ってくれたら嬉しいですよ」と、俳句を嗜んでいるというKさんならではの熱い発表でした。

さて、今回チャンプ本に選ばれたのは、Nさん推薦の『弱いつながら検索ワードを探す旅』(東浩紀/著 幻冬舎)です。本の持つ魅力と、それに共感したというNさんの言葉が参加者の胸に響きました。

本を紹介すると、自然と自分の想いが出てきます。それがまたバトルを活性化させてくれます。1冊の本から、「キモチ」が伝わる。そんなビブリオバトルに、あなたも参加してみませんか？(新井)



## 12月のビブリオバトル開催日程

◆やよい図書館	4日	15:00～	◆竹の塚図書館	21日	13:30～	◆鹿浜図書館	24日	13:30～
	17日	15:00～			15:30～	◆梅田図書館	11日	15:00～
◆舎人図書館	3日	14:45～		25日	11:00～		23日	15:00～
					15:00～			

## 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たち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**

Tel.03-3852-1434

休館日：4日・11日・12日・18日・23日・25日・29日～1月3日

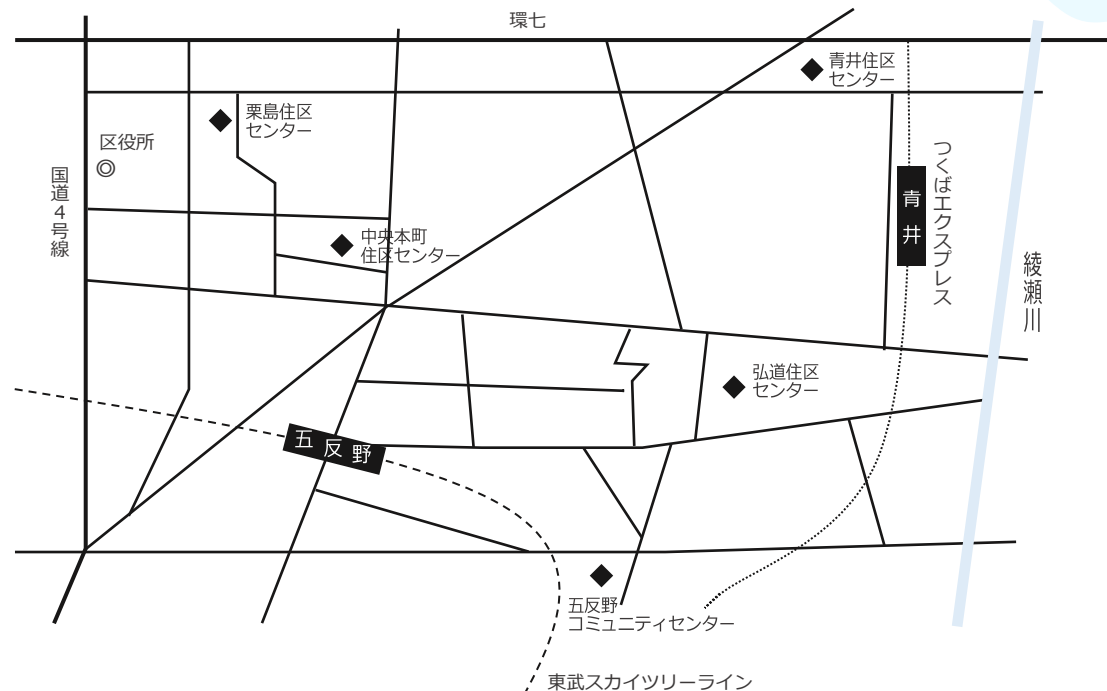


**五反野コミュニティセンター**

Tel.03-3886-2643

休館日：4日・11日・18日・23日・25日・26日・29日～1月3日

- ◆悠々館◆出前講座  
12月14日(水) 13:00～ 内容は、膝・肩・腰、関節を大切にする運動です。
- ◆児童館◆もちつき大会  
12月11日(日) 11:00～12:00  
300名限定(子ども・保護者含む)。
- ◆悠々館◆演芸鑑賞会  
12月10日(土) 13:00～15:00  
ジョージ・ジョンガラの三味線演奏です。
- ◆児童館◆プラバンの日(受付 13:55～)  
12月14日(水) 14:00～ 小学生以上  
焼かないプラバン作りです。





**青井住区センター**

Tel.03-3852-3750

休館日：4日・11日・18日・19日・23日・25日・29日～1月3日



**弘道住区センター**

Tel.03-3840-9354

休館日：4日・11日・12日・18日・23日・25日・29日～1月3日



**栗島住区センター**

Tel.03-3848-3471

休館日：4日・11日・18日・19日・23日・25日・29日～1月3日

- ◆悠々館◆クリスマス会  
12月24日(土) 13:30～  
イブの日を、楽しく過ごしましょう。
- ◆児童館◆クリスマス工作(事前申込)  
12月5日(月)～10日(土) 14:30～  
クリスマスツリーのメモボード作り。
- ◆悠々館◆手芸教室(事前申込)  
12月8日(木) 13:00～ 材料費 100円。クリスマスリースを作りましょう。
- ◆児童館◆クリスマス会(受付 13:00～)  
12月4日(日) 13:30～ 幼児～大人  
人形劇「てぶくろを買いに」「江戸しぐさ」
- ◆悠々館◆クリスマス会  
12月22日(木) 14:00～ 60歳以上  
皆で楽しい時間を過ごしましょう。
- ◆児童館◆プラバンの日  
12月14日(水) 15:00～  
絵を描いて楽しくプラバンで遊ぼう。

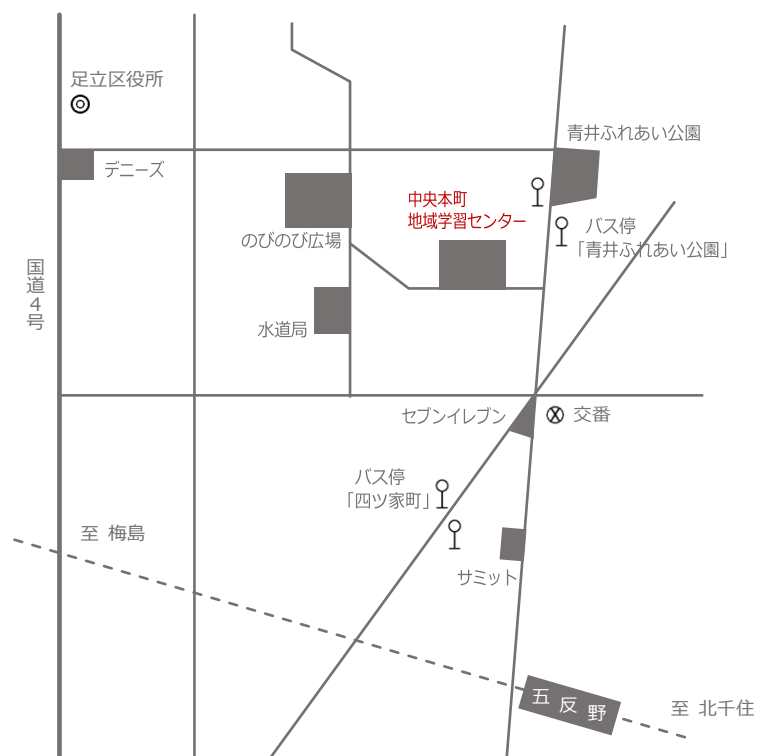
## 今月の表紙

### ちゅお&にゃよいの 野菜畑「ハクサイ」

瑞々しい白色が目には鮮やかなハクサイ。冬は温かい鍋料理に欠かせない存在です。精進料理では「養生三宝」と呼ばれ、大根・豆腐と並ぶ健康食材に数えられます。中国の不老長寿、薬膳の教えが引用されているそうです。

約95%が水分からできていますが、ビタミン・ミネラル・カリウムなど、健康維持に欠かせない要素がバランスよく含まれています。体調を崩しがちな冬場は、風邪予防、免疫力向上に効果が期待できます。またカリウムは、塩分を排出する働きがあるため高血圧の方にはうってつけ。水溶性の栄養素で水に溶けてしまいがちですが、スープと一緒に摂れば大丈夫。ハクサイ料理で、寒いこの冬を乗り切りましょう。





◆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



## 《年末年始休館のお知らせ》

本年も、当館をご利用いただき誠にありがとうございました。足立区内の地域学習センターは全館が下記日程で休館となります。期間中は、総合窓口の利用ができませんのでお気を付け下さい。なお、インターネットによる講座の各種予約は可能ですので、ぜひご活用ください。

**【年末年始休館日】12月28日(水)～1月4日(水)**

「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」12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

