

4月  
 oasis  
 オアシス

さあ、はじめよう。  
ベジタベライフ

新連載 足立見！ 桜が引き寄せた 五色の物語  
4月の旬野菜はグリーンアスパラで決まり！  
書する心をみつめる 第80回サーカル紹介  
心躍るビブリオバトルの住人



## 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。



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。



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。  
4月13日・27日(木)  
午後6時～9時  
料金：200円



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。



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）。

4月12日（水）  
午前11時～11時30分



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。



動かなくなった、音が出て  
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。

4月16日(日)  
午後1時~4時  
料金:無料



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。  
4月8日・22日(土)  
午後2時~4時  
料金:200円



絵本の読み聞かせをします。毎週水曜日。  
4月5日・12日・19日(水)  
午後3時30分～4時



ママと一緒に絵本を読みます。毎月第3木曜日。  
4月20日(木)  
1歳半～3歳向け  
午前10時30分～10時50分  
0歳～1歳半向け  
午前11時10分～11時25分



絵本や折り紙、映画鑑賞をします。毎月第4水曜日。  
4月26日(水)  
午後3時～4時30分



# 美しい書体への 探求心

墨林書道院

三

書道とは心をこめて書く文字。会員さんに聞くとそう答えが返ってきました。黙々と筆を走らせる書道。そこには今抱えている悩みや想いが浮かび上がるのでしょうか。

心書会では、普段はなかなか持てない集中する時間を過ごすことがで、静寂の時間の中では、いかに美しい書体を書くことが出来るかを考えながら書と向き合っています。

上手くなるためには環境が大切。毎日筆を握るといった継続が大切だと講師の菅野さんは言います。

活動では「墨林」という冊子を教材としており、手本と決められたら文字を半紙に書きます。新しくもらった手本を前にどのように美しく表現したら良いかを考えるのだそう。したためた作品を墨林書道院へと出品し選ばれると、冊子に作品の写真が掲載されます。日常の空いた時間を利用し、自分自身を見つめ直したい・・・。それが心書会に入ったきっかけだと教えてくれました。ぜひこの機会に書道で自分自身と向き合う時間を作りませんか？

第 80 回 心畫会

活動日：毎月4回 火曜日  
時 間：午後1時～4時  
入会費：1,000円  
月会費：4,000円  
連絡先：080-3912-4171（石川）

# 今月の講座

ちびっこ体操  
(全6回)



器械体操やリレーなどで  
楽しく運動をしましょう。  
6月13日～7月18日(火)  
午後3時30分～4時30分  
対象：4歳～就学前の  
子ども  
定員：40人  
料金：2,460円

筆ペン字上達講座  
(全6回)



筆ペン習字の技術・知識を  
丁寧な個人指導で学ぶこ  
とができます。  
6月9日～7月14日(金)  
午後7時～8時30分  
対象：16歳以上  
定員：15人  
料金：2,520円

目覚める脳と体 ゆったり体操  
'フェルデン' (全6回)



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。  
6月7日～7月19日(水)  
(6月28日除く)  
午後3時30分～5時  
対象：16歳以上  
定員：25人  
料金：3,570円

わいわいエアロピクス  
B (全7回)



軽快な音楽とともに運動  
不足を解消しましょう。  
6月7日～7月19日(水)  
午前10時50分～正午  
対象：16歳以上  
定員：25人  
料金：3,570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。  
5月27日(土)  
午前10時～11時  
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人  
料金：1,000円

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。  
6月13日(火)  
午前10時30分～正午  
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。  
5月23日(火)  
午前10時30分～正午  
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

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。  
5月3日・17日(水)  
午後1時30分～3時  
対象：65歳以上の方  
定員：各25人  
料金：無料

親子で楽しむ知育  
'体操 de あそぼ' (全5回)



マット運動やかけっこで  
基礎運動能力を養います。  
6月16日～7月14日(金)  
午前10時～11時  
対象：2～3歳の  
子どもと保護者  
定員：35組(子ども2人まで)  
料金：3,100円

(3人申込みは3,700円)

こども体操  
(全6回)



器械体操やリレーなどで  
楽しく運動をしましょう。  
6月13日～7月18日(火)  
午後4時40分～5時40分  
対象：小学1～4年生  
定員：30人  
料金：5,490円

フライデー H I P H O P  
レッスンB (全9回)



楽しく踊れるダンスチー  
ムを作りましょう。  
6月2日～7月28日(金)  
午後5時～6時  
対象：小中学生  
定員：30人  
料金：5,490円

フライデー H I P H O P  
レッスンA (全9回)



楽しく踊れるダンスチー  
ムを作りましょう。  
6月2日～7月28日(金)  
午後4時～5時  
対象：5歳～小学生  
定員：30人  
料金：5,490円

絵本に出会う小さな旅  
'表参道'



絵本にまつわるギャラリ  
ーや書店などを巡り、希望  
者は喫茶店でその日の感  
想を語らいましょう。  
5月28日(日)  
午前11時～正午  
対象：16歳以上  
(子ども同伴可)  
定員：10人  
料金：310円

わくわくサイエンス  
'光るスライムをつくろう'



暗い所で光るスライムを  
作ります。光の不思議を一  
緒に学びましょう。  
5月28日(日)  
午前11時～正午  
対象：小中学生  
定員：15人  
料金：200円

## 4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：午前9時～午後8時(窓口・電話) / 午後1時～(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。



### 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)。

わいわいエアロピクス  
A (全7回)



軽快な音楽とともに運動  
不足を解消しましょう。  
6月7日～7月19日(水)  
(6月12日、  
7月10日・17日除く)  
午前9時30分～10時40分  
対象：16歳以上  
定員：25人  
料金：3,570円

ハルシーエクササイズ  
(全6回)



音楽に合わせて日頃の運  
動不足を解消しましょう。  
6月5日～7月31日(月)  
(6月12日、  
7月10日・17日除く)  
午前10時～11時30分  
対象：16歳以上  
定員：50人  
料金：3,060円

ストレッチヒルズ体操  
(全6回)



無理なく身体を動かし、日  
頃の運動不足を解消。  
6月5日～7月31日(月)  
(6月12日、  
7月10日・17日除く)  
午後3時30分～4時50分  
対象：おおむね50歳以上  
定員：50人  
料金：3,000円

パーソナルカラー  
'センスアップ 色と形'(全3回)



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。  
6月3日・10日・17日(土)  
午後1時～3時30分  
対象：16歳以上の女性  
定員：10人  
料金：3,000円



## 野菜から食べる。

炭水化物から先に食べると血糖値が急上昇。野菜から食べることで血糖値の急上昇を抑え血管を守るため、動脈硬化を防止し、脳梗塞などの生活習慣病予防につながります。

## よく噛んで食べる。

満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐので肥満予防に。さらに噛むことで脳が活性化され、記憶力・集中力の向上につながります。

## 1日 350g の野菜を食べる。

一生の中で、介護などを必要とせず、健康な身体で日常生活を送ることができる期間のことを健康寿命といいます。この健康寿命、足立区民は東京都の平均より約2歳短いという事実をご存知でしょうか。

健康長寿で知られている長野県よりも野菜摂取量が、約100gも少ないことが分かっています。

この現状を開拓するため、足立区では、キャッチコピー「あだち ベジターライフ」を掲げ、区民の食生活に野菜のある環境づくりを進めています。

実は、糖尿病に関する医療費が23区内でワースト1…。偏った食生活が引き起こす、糖尿病をはじめとする生活習慣病が区民の健康寿命を縮める大きな要因であると捉えています。

糖尿病予防で欠かせないのが野菜。区の調査によると、足立区民はベジターライフ、はじめませんか？



# “へ”ニ”タ”ヘ”ラ”イ”フ

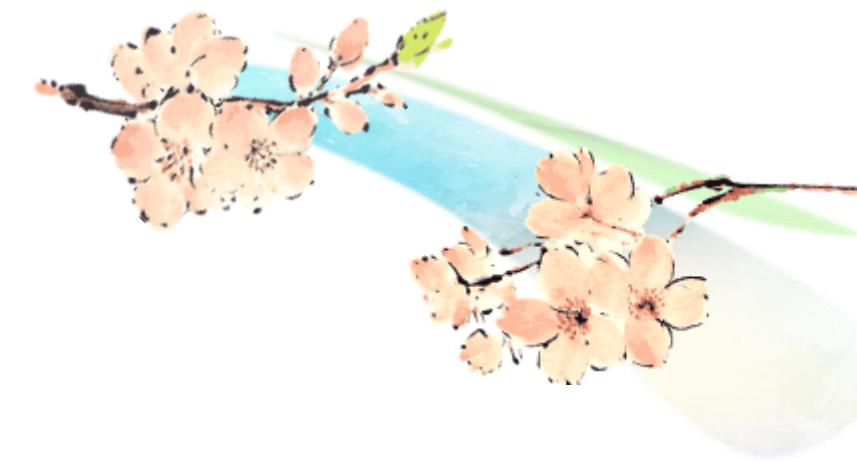
4月より、ミニコミ紙の表紙をリニューアルしました。決して料理雑誌ではありません。しかし、皆さまが少しでも野菜に関心を持ってください。どのように、日々の食生活に彩り豊かな野菜が添えられるようにとの想いで、今年度も引き続きベジターライフをテーマとした表紙をお届けいたします。また、本紙11ページにて野菜の豆情報を紹介しますので併せてお楽しみに。



## 01 五色桜

（）きせくら

かつて荒川堤は、とても艶やかな桜並木が続く桜の名所でした。「五色の雲がたなびくがごとし」と形容されるほど色とりどりの花が咲き香り、明治時代に最盛期を迎えていたころには、華やかな花トンネルを練り歩き荒川を舟で遊覧する人々の波で大層賑わったそうです。



明治45年には、日米親善のためアメリカへ五色桜の苗木を寄贈。ポートマック河畔に植樹されました。しかし荒川の桜は、荒川放水路工事での伐採、第2次世界大戦の戦災などで、一本も残さずに人々の前から徐々にその姿を消していきました。その後、戦争が終わり、かつての風景を偲ぶ区民の声をきっかけに、五色桜の復活に着手するようになります。

昭和27年、ポートマック河畔へ植樹された桜の接ぎ穂が寄贈され、昭和55年には、区制50周年を記念した事業で得た接ぎ穂により、多くの

**足立区を見てみよう！**  
4月より新たに連載を開始する「足立見！」。よく知る足立区のこと、実はあまり知らない足立区のことを一つずつ紹介していきます。足立区の魅力を再発見しましょう。

桜が里帰りを果たしました。

この里帰り桜を皮切りに、荒川の五色桜を並木として復活させる植樹計画が平成20年に策定されました。全長4.4kmに及ぶ桜並木です。

見渡せば雲か雪かとまごふまで花の盛りとなりにけるかな

色彩豊かに思い起される景色。

最盛期に詠まれたこの歌のように、心華やぐ景色を見られるのもそう遠くないかもしれません。

薄紅色の花びらが春の風に揺れ、人々の心にそっと寄り添う桜。現代に蘇りつつある五色桜の並木のものとでは、日々、人と桜の新たな物語が織がれはじめています。

「誰か×誰か」「誰か×何か」の組み合わせが面白い。

## 絵本 × 自伝

『ねないこはわたし』  
せなけいこ／著 文芸春秋

獨特な貼り絵と、衝撃の展開が印象的な名作絵本「ねないこだれだ」。その作者であるせなけいこさん制作の背景や、自身の生い立ち、子育てについてを綴った自伝的絵本がこの『ねないこはわたし』です。彼女の絵本に登場する「おばけ」はどのようにして生まれたのか。絵本作家になつたきっかけ、貼り絵の楽しき、子供たちへの思い、今まで知らなかつた絵本の裏側を知ることができます。(竹原)



## みんなで考えよう、環境のこと。



中央本町地域学習センターの近くにある、あだち再生館をご存知ですか？ 今月号から、あだち再生館の図書コーナーを、足立の環境を考える「ドラゴン」「ミリー」「ドリー」「リリー」と共にご案内します。

図書コーナーでは、環境・リサイクルについての本や、月刊誌、新聞などをご覧いただけます。また、貸出も行っています。期間は2週間、おひとり3冊までです。初めてご利用される方は、ご住所を確認できるものをお持ちください。「あだち再生館図書貸出カード」を作ります。足立区図書館の個人貸出カードは使えませんので、ご注意ください。

『日経エコロジー』『フリマガイド』

『econom』など、足立区図書館には所蔵がない雑誌もあります。ぜひご利用ください。

## 館長が紹介する 「印象に残った一文」とは？



『こっそり ごっそり  
まちを かえよう。』  
三浦丈典／著 彰国社

# やよい TOP IX

この本の中には、あなたが住む町をちょうど楽しくするため、ささやかな作戦がたくさん詰まっています。「じぶんのいえにあだ名をつけよう。」「すごく古くからありそうなお祭りをでっちあげよう。」「大冒険できる宝の地図をつくろう。」などなど…。考えてみるだけでも、今まで気にも留めなかつたことが急に輝いて見える、なんてことがあるかもしれません。この本のまえがきにもあります、町の未来を作るのは、自治体でも政治家でもなく、その町に住むふつうの人達なのです。そんな当たり前のことに気付く1冊。(丸山)



## 「心とまちは結びついている」

『果てしない宇宙の中で  
思う未来の「こと』  
毛利衛／著 数研出版

今日は宇宙にまつわる本を紹介します。『果てしない宇宙の中で思う未来のこと』は、宇宙飛行士として有名な毛利衛さんにインタビューと作家の瀬名秀明さんの対談は、S.F.小説好きな人には必見です。その他にも今までに毛利さんが影響を受けた本の紹介もあり、本好きな人もぜひ手に取って見てください。

(竹原)

## 記念日から見つける、とっておきの1冊。



昭和36年、世界初の有人宇宙飛行に成功したことから、4月12日は世界宇宙飛行の日になりました。

昭和36年、世界初の有人宇宙飛行に成功したことから、4月12日は世界宇宙飛行の日になりました。

## 図書館職員がやってみました！

「こんなにちは。手芸担当の丸山です。暖かくなり、お花見に出かける方も多いのではないでしょうか。しかし今回は花より団子！ ということでお菓子作りに挑戦です。」



Vol.13



『和菓子のアン』  
坂木司／著 光文社

クイズにこたえて、  
図書館でプレゼントをもらおう。

もんたい：4月1日は、何についてもいい日？

① おもち ② おしり ③ うそ

こたえ：

こんな本もありますよ

『ビジュアル雑学図鑑① 宇宙のはかり方』  
懸秀彦／監修 グラフィック社

『永遠の森 博物館惑星』  
菅浩江／著 早川書房

本を通して人を知る、  
人を通して本を知る。

2月18日(土)午後3時、五反野  
銀座商店街にあるレトロな喫茶店  
「カフェテラス繪瑠座」。そこに集まっ  
たのは、性別も年代もバラバラな8  
名の人々。彼らの目的は…そう、ビ  
ブリオバトルです!

今回は「はじめてのビブリオバトル」  
というタイトルで参加者の募集をし  
たのですが、事前の申し込みはたった  
の1名。若干の不安を感じながら会  
場に向かった職員でしたが、最終的  
には見学も含めた8名でビブリオバ  
トルを開催することができました。

中には、当日図書館でたまたまチラ  
シを見て来てくださった方も!そ  
れぞれコーヒー・紅茶を飲みなが  
ら、和氣あいあいとした雰囲気でのバ  
トルとなりました。

「はじめてのビブリオバトル」とは  
上手に使っています。中には、言いた  
いことを言い尽くしてしまって、ちよ  
と持て余してしまった人もいました  
が、それもまたビブリオバトルの面  
白さ。ちょっとくらいくだぐな発  
表の方が、意外と記憶に残っていた  
りするのです。皆さんも、気負わず  
にかるいい気持ちでやってみましょ  
う。

今回のチャント本は岡山の山村で  
生活されているという詩人の詩集  
『ナナカマドの歌』と、鏡の国に迷い込  
んでしまった青年のお話『鏡の国アリ  
ス』(ルイス・キャロルではあります  
)の2冊でした。カフェテラス繪  
瑠座でのビブリオバトルは4月15日  
(土)にも開催する予定です。美味しい  
コーヒーと楽しいビブリオバトル  
を味わいに、ぜひおいでください。



#### 4月のビブリオバトル開催日程

◆やよい図書館	2日 午後3時～	◆梅田図書館	15日 午後3時15分～	◆舍人図書館	15日 午後2時～
	15日 午後3時～		23日 午後3時～	◆鹿浜図書館	22日 午後1時30分～



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・29日・  
30日

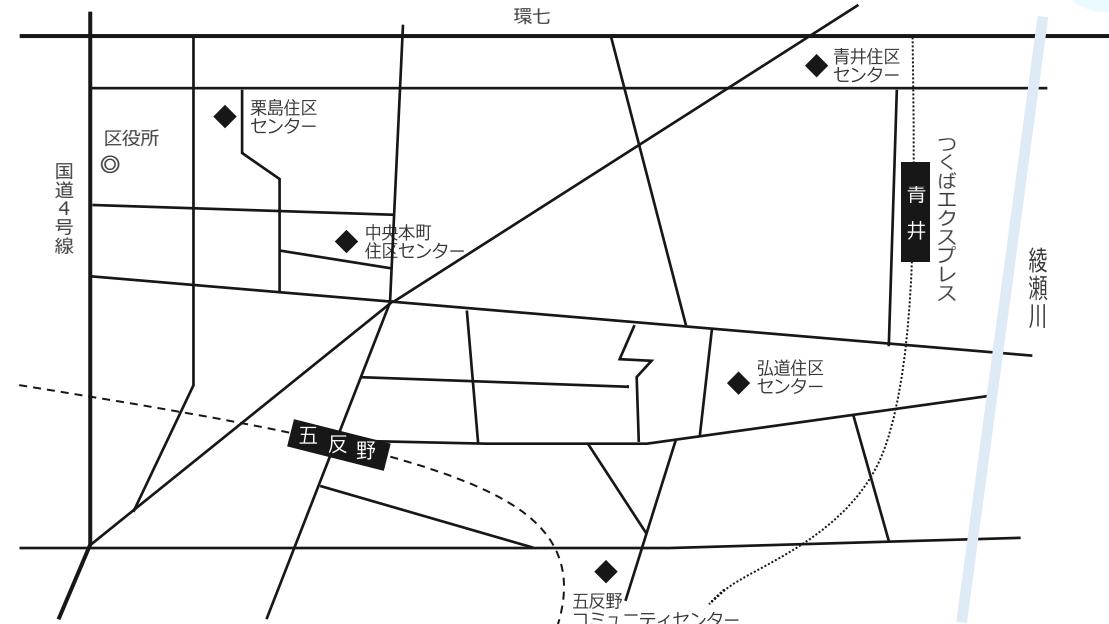


五反野コミュニティセンター  
TEL03-3886-2643  
休館日：2日・9日・16日・  
23日・24日・29日・  
30日

◆悠々館◆赤十字減災セミナー  
4月20日(木)午後1時30～ 参加費  
無料。座学と実技を通して学びましょう。  
◆児童館◆新入進級歓迎会  
4月19日(水)午後2時30分～  
幼稚園は保護者同伴。ゲームなどでお祝い。

◆悠々館◆カラオケ広場  
4月15日(土)午後1時～ 自分の好  
きな曲を楽しく歌いましょう。  
◆児童館◆春のお楽しみ工作週間  
4月10日(月)～14日(金)  
午後2時～ 対象は小学生。

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。



青井住区センター  
TEL03-3852-3750  
休館日：2日・9日・16日・  
17日・23日・29日・  
30日



弘道住区センター  
TEL03-3840-9354  
休館日：2日・9日・10日・  
16日・23日・29日・  
30日



栗島住区センター  
TEL03-3848-3471  
休館日：2日・9日・16日・  
17日・23日・29日・  
30日

◆悠々館◆談話会  
4月21日(金)午後1時30分～  
今月は楽しくオセロをしましょう。  
◆児童館◆おめでとうパーティー  
4月12日(水)午後3時～ 園児は保  
護者同伴。ゲームやbingoをしましょう。

◆悠々館◆うたごえ住区ばっくす  
4月8日、22日(土)午後1時30分～  
昔なつかしい歌と一緒に歌いましょう。  
◆児童館◆ミニゲーム大会  
4月19日(水)午後2時30～  
新入進級のお祝いを楽しくします。

疲れた体を元気にする  
アスパラガス。  
ファンシーなシリエットが可愛ら  
しいアスパラガス。おとぎ話に登  
場する森の中に、ひつそりと生え  
ていそうな不思議な形です。ヨー  
ロッパでは紀元前から栽培され  
おり、日本へ伝わったのは江戸時  
代。なんと当時は観賞用でした。  
名の由来となつたアスパラギン酸  
は、アミノ酸の一種。疲労回復・  
スタミナ増強に効果がありま  
す。他にも、毛細血管を丈夫に  
し、動脈硬化予防として効果の  
あるルチンやカロテンなどの栄養  
成分を豊富に含んでいます。実  
は、アスパラガスの穂先は最も栄  
養素が多く含まれているところ。  
もちろん、茎にも食物繊維やビ  
タミンC・E・B群がたっぷりあり  
ますから、丸ごと1本を無駄な  
く食べたい緑黄色野菜です。

## 今月の表紙

ファンシーなシリエットが可愛ら  
しいアスパラガス。おとぎ話に登  
場する森の中に、ひつそりと生え  
ていそうな不思議な形です。ヨー

ロッパでは紀元前から栽培され  
おり、日本へ伝わったのは江戸時  
代。なんと当時は観賞用でした。

名の由来となつたアスパラギン酸  
は、アミノ酸の一種。疲労回復・

スタミナ増強に効果がありま  
す。他にも、毛細血管を丈夫に

し、動脈硬化予防として効果の  
あるルチンやカロテンなどの栄養  
成分を豊富に含んでいます。実

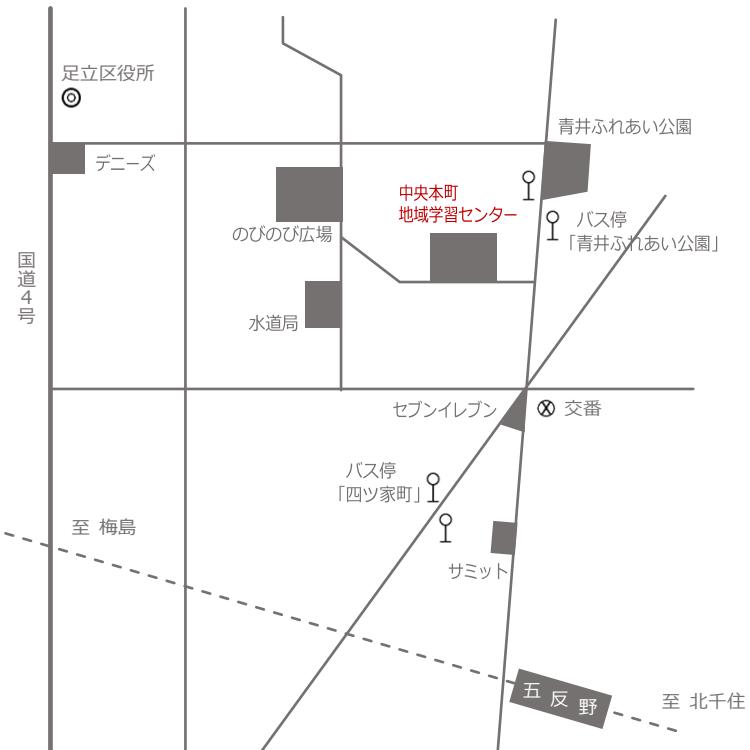
は、アスパラガスの穂先は最も栄  
養素が多く含まれているところ。

もちろん、茎にも食物繊維やビ

タミンC・E・B群がたっぷりあり

ますから、丸ごと1本を無駄な

く食べたい緑黄色野菜です。



◆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」  
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」4月号（毎月1日発行）

休館日／（センター）4月10日（月）（図書館）4月10日（月）・28日（金）

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、生涯学習を通して、お客様に心のこもったサービスを提供します」

「おあしす」は、中央本町地域学習センター・やよい図書館のイベントや地域情報など、  
皆さまの学びと地域交流を応援するミニコミ紙です。



Blog



Facebook



Twitter



LINE