

6月
oasis
オアシス

ワールドカップを目指せ！
おはじきサッカーの魅力

足立見！ 学校給食の新常識

6月はレタスで若返りのビタミンを味方に付けよう

最速の球技スポーツ 第82回サークル紹介

日常にスパイスを。あなたもビブリオバトルの虜



できる時間になりそ�ですね。

高い技術で
より魅力的な
スピードスポーツ

第82回 Cherry Club

活動日：毎月4回 火曜日
時間：午前9時半～正午
入会費：2,000円
月会費：1,500円
ビジター：600円（用具貸出不可）
連絡先：03-3883-2547（有賀）

今回紹介するのは、バドミントンサークルのCherry Club。他に3つあるバドミントンサークルと同じ講師が在籍しているため、参加しやすいのが特徴です。

ラケットさえもっていけば当日参加も可能なビジターという制度もあります。600円で参加することができます。この制度の利用は多く、現在の会員もこの制度から入会した人も多いそうです。

練習メニューは試合に出ることを前提に考えられているため、内容は上級者向けとなります。公園などで気軽に出来るようなバドミントンでは物足りないといった方には満足

Cherry Clubでは講師がレベル別に、個人に合わせた試合を組んでくれるため、バランスよく自分に合った練習をすることが出来ます。たくさんのプレーヤーと様々なメニューを行うことで、質の高い練習が可能となります。会員の中には、東京都優勝者や全日本出場者もいるほど。まずは試しに、ビジターで参加しませんか？

最速の球技入。ホーリ



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。

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 10日・24日（土）
午後2時～4時
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方を予測する心理戦などを楽しみましょう。
6月 8日・22日（木）
午後6時～9時
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 7日・21日（水）
午後5時30分～9時
料金：200円

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）。
6月 14日（水）
午前11時～11時30分

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 18日（日）
午後2時～3時
料金：無料

あおちゃんの病院



動かなくなった、音が出なくなつ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 18日（日）
午後1時～4時
料金：無料

おはなし会



絵本の読み聞かせをします。毎週水曜日。
6月 7日・14日・21日（水）
午後3時30分～4時

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。
6月 15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

大おはなし会



絵本の読み語り・工作・映画会をします。毎月第4水曜日。工作「あおのすけのうちわ」。映画「ぞくぞく村のおばけたち」。
6月 28日（水）
午後3時～4時30分

今月の講座

子ども向け英会話 夏休みスペシャル B (全2回)



「恐竜」をテーマに楽しく英語を勉強しましょう。
8月7日(月)・8日(火)
午前11時30分～午後0時20分
対象：小学生
定員：10人
料金：1,600円

子ども向け英会話 夏休みスペシャル A (全2回)



「恐竜」をテーマに楽しく英語を勉強しましょう。
8月7日(月)・8日(火)
午前10時30分～11時20分
対象：3歳～就学前の子ども
(保護者同伴可)
定員：10人
料金：1,600円

ヘルシーエクササイズ (全8回)



音楽に合わせて日頃の運動不足を解消しましょう。
8月7日～10月23日(月)
(8月14日、9月11日・
18日、10月9日除く)
午前10時～11時30分
対象：16歳以上
定員：50人
料金：4,080円

商店街でお店を開こう 中小企業診断士が教えます



講義とグループワークで開業に必要なことを学びます。商店主から実際にお話を聞けます。
8月6日・20日・27日(日)
午後1時～4時
対象：おおむね65歳以上
定員：各10人
料金：各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。
7月25日(火)
午前10時30分～正午
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

親子で楽しむ スイーツデコレーション



紙粘土を使って親子で夏らしいクマちゃんかき氷の貯金箱を作ります。
7月22日(土)
午前10時～11時45分
対象：小学生と保護者
定員：20組(1組3人まで)
料金：1,500円
(3人は追加料金)

野村畳店とお仕事体験 「ミニミニ畳づくり」



糸と針を使わずに、ミニサイズの畳を作ります。
7月15日(土)
午後1時30分～午後1時30分～2時/午後2時～2時30分/午後2時30分～3時/午後3時～3時30分/午後3時30分～4時
対象：65歳以上の方
定員：各25人
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5日・19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

ママリズムピクス(ひよこ組) 体験(全2回)



リズム体操を通して、産後の体を引き締めましょう。
8月28日、9月4日(月)
午前11時30分～午後0時30分
対象：3ヵ月～10ヵ月の
子どもと母親
定員：20組
料金：1,240円

ママリズムピクス(こっこ組) 体験(全2回)



リズム体操を通して、産後の体を引き締めましょう。
8月28日、9月4日(月)
午前10時15分～11時15分
対象：10ヵ月～2歳未満の
子どもと母親
定員：20組
料金：1,240円

ストレッチトリズム体操 (全7回)



無理なく身体を動かし、日頃の運動不足を解消。
8月21日～10月23日(月)
(9月11日・18日、
10月9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：3,570円

ひとりでやってみよう！ 「3歳の器械体操」(全3回)



器械体操を通して、バランス感覚・柔軟性を培い、また、自立心を養います。
8月20日(日)・
21日(月)・22日(火)
午前10時30分～11時30分
対象：3歳の子ども
定員：25人
料金：2,280円

合唱を楽しむ アンサンブルサークル体験(全3回)



登録団体「アンサンブルジエニー」によるサークル体験講座です。
7月27日～8月10日(木)
(8月16日除く)
午後3時30分～5時30分
対象：16歳以上の女性
定員：20人
料金：200円

わいわいエアロビクス夏 (全5回)



軽快な音楽とともに運動不足を解消しましょう。
7月26日～8月30日(水)
(7月26日～27日(木)
のいのれか1日)
午前10時～11時10分
対象：16歳以上
定員：25人
料金：2,550円

ヘアサロンBAGUSとお仕事体験 「ヘアアレンジヒロッド巻き」



美容室を貸し切り、ロッド巻きでパーク練習。
7月26日(水)、27日(木)
のいのれか1日
午前9時～10時30分
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人
料金：各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。
8月8日(火)
午前10時30分～正午
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

6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：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：TEL 03-3852-1431

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)。

フライデーHIPHOP レッスン B(全6回)



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22日(金)
(8月11日、9月1日除く)
午後5時～6時
対象：小中学生
定員：30人
料金：3,660円

フライデーHIPHOP レッスン A(全6回)



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22日(金)
(8月11日、9月1日除く)
午後3時55分～4時55分
対象：5歳～小学生
定員：30人
料金：3,660円

目覚める脳と体 ゆったり体操 「フルーテン」(全7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。
8月2日～9月20日(水)
(8月23日除く)
午後3時30分～5時
対象：16歳以上
定員：35人
料金：5,880円

わくわくサイエンス 「チームラボで未来科学に触れよう」



未来の遊園地チームラボで、不思議な科学体験。ロボット工場見学もあります。
7月28日(金)
午前8時20分～午後6時
対象：小中学生
定員：45人
料金：3,900円
(保護者4,000円)

おはじきサッカーを図解

イギリス生まれの新スポーツ

サッカー選手のフィギュアが乗ったおはじきを指で弾き、ボールをゴールまで運ぶゲーム、おはじきサッカー。
しかし、ただのボードゲームと思うことなれ！ 海外では根強い人気があり、毎年ワールドカップも開催され50カ国
ものプレイヤーが集う本格的なスポーツなのです。

since 1946
birthplace in England

ルール

- 1対1（2人のプレイヤーで行う）
- 試合時間は前後半15分ずつ
- 人差し指と中指のみ使える
- 親指のバネを使うと反則
- 同じ駒は連続して3回までしか使えない
- シュートはボールが完全にシュートライン
を超えた時に可能

さあ、ゲームだ！

- プレイヤーは攻撃と守備に分かれる
攻撃の駒のみボールに触れさせることができ。弾いた駒がボールに触れなかったり、
守備側にボールが当たったりした場合は攻
守交代。守備は、攻撃側がおはじきを弾くご
とに自分の駒を1回だけ弾くことができる。



競技プレイヤーは皆、選手兼監督
戦術・技術・素早い判断力を研ぎ澄ませ！

アシアカッフ 2017.6.10 午前9時～午後8時30分/6.11 午前9時30分～午後7時 in 足立区生涯学習センター

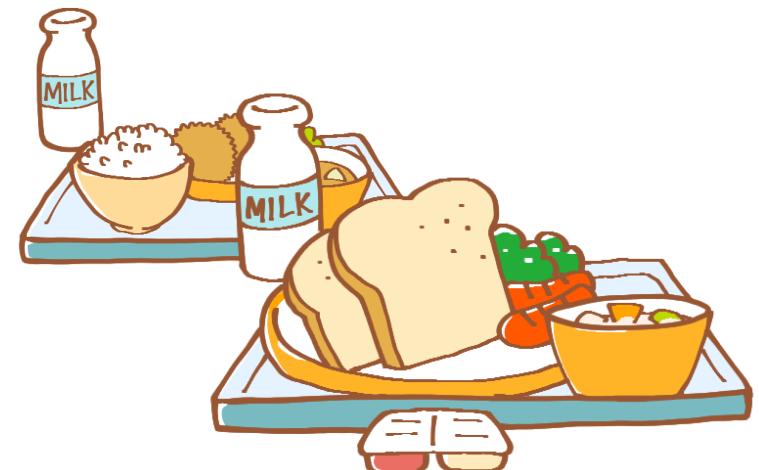
【主催】一般社団法人日本おはじきサッカー協会 【共催】足立区教育委員会 足立区新田地域学習センター
【TEL】090-9847-4982 【Email】ohajikisoccer@gmail.com 【申込】不要・時間内出入り自由

画像提供/©NOSK



03 学校給食

食は人をつくる



明治22年から始まった学校給食は、120年以上の歴史があります。子どもたちの栄養不足を補う目的で導入された戦後の食糧難時代から、偏食に伴う生活習慣病予防などを盛り込んだ現代まで、時代によって学校給食の果たす役割も少しずつ変わってきました。さらに平成20年に学校給食法が一部改正され、児童生徒が生涯にわたって健康でいられる身体づくりを目指すだけではなく、食を通して豊かな人間性を育む場として、教育現場で様々な食育活動が行われるようになりました。

足立区では「味」「食材」「献立」「環境」の4項目から食を学ぶ「おいしい給食事業」の取り組みが行われています。味のものを良くし、食べ残しや残り物を減らしていくことはもちろんのこと、食に関する正しい理解や栄養バランスのとれた食事とは

なにかを学び、そこで関わる生産者や調理師の存在が身近に感じられる工夫がなされています。自然の恵みや料理を作る人たちといった私たちの食生活を支えるものに対する感謝の念を持ち、給食の時間を心豊かに楽しんで貰いたいとの思いで行われています。

児童・生徒が意欲的に食を学び、これからの人間形成の大きな力となるように、学校にとどまらず保護者や調理業者、農家など地域全体で食育を進めていきます。

「今日の給食はね」

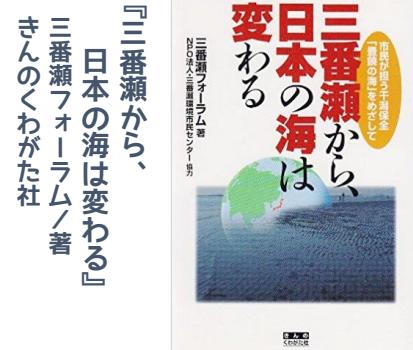
学校をきっかけに家庭に広がる食育の場。日常の中に、楽しい給食の時間は親子で語り合う場面もあるかもしれませんね。

足立区公式ホームページでは、学校給食の取り組みを魅力的な企画とともに掲載しております。給食の裏側をぜひ、覗いてみてください。

「誰か×誰か」「誰か×何か」の組み合わせが面白い。

小学生 × 宿題

『文房具図鑑 その文具のいい所から悪い所まで最強解説』
山本 健太郎/絵・文 いろは出版



図書館職員がやってみました！

『三番瀬から、日本の海は変わる』
三番瀬/著
きんのくわがた社

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:「梅雨」の読み方はなんでしょうか?

① だし ② つゆ ③ しる

こたえ: _____

小学6年生の宿題が、1冊の本になりました。その名も『文房具図鑑』。文房具好きの著者が夏休みの自由研究で作ったもので、文房具の特徴や使い心地が細かく解説されています。全ページ手書きで、掲載アイテム数はなんと168個！懐かしの定番品から新製品まで、大人も子どもも楽しめる内容です。室内で過ごすことが増える梅雨の季節に、お気に入りの文房具を見つけてみてはいかがですか。（沼田）



干潟から海の環境問題を考える

私は東京湾の遠浅の海や干潟がもたらす恵みを受け取っていましたが、経済成長に伴う開発埋立によって海はコンクリートで囲われ、遠ざかっていました。

この本は海の生物だけでなく野鳥の宝庫でもある干潟、三番瀬が開發のため消失する危機に際して、開発と保護という対立ではなくて『環境保全』から計画の見直しを様々な関係者が考え、活動していく経緯を綴ったドキュメンタリーです。「三番瀬から日本の海は変わる」というタイトルは豊かな里海を次世代に残さなければ、という強いメッセージが込められています。あだち再生館の図書コーナーに置いてありますので、ぜひどうぞ。

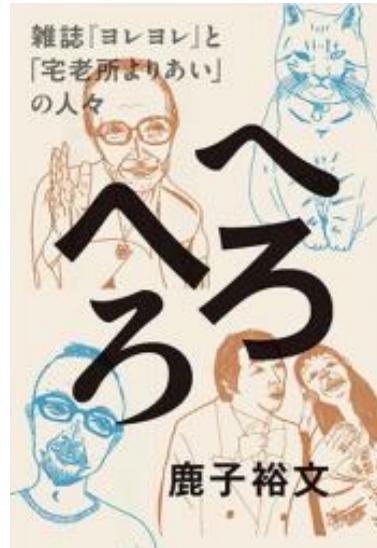


Vol.14



『かさの女王さま』
シリン・イム・ブリッジズ/文 セーラー出版

館長が紹介する
「印象に残った1文」とは？



『へろへろ 雑誌「ヨレヨレ」と「老宅所よりあい」の人々』
鹿子 裕文/著 ナナロク社

やよい
TOPIX

私たち、いつから老いるの？
がこんなに怖くなってしまったので
しょう。「老後」という言葉からは、
暗いイメージがはじめ出てくるよう
です。しかし、この本から感じるのは
あふれるばかりの明るいパワー。「宅
老所よりあい」には困ったお年寄り
がたくさんいるし、お金も設備もあ
りません。それでも、ここに登場す
る人々はなぜかとても前向きで、
常に前に進み続けます。それを読
んでいるうちに、こちらもその明るい
力に引き込まれてゆくのです。老後
について、人と人のつながりについて、
捉え直すための1冊。（丸山）

記念日から見つける、とっておきの1冊。



舞台は文政の江戸。貧乏長屋で、ひょろりと瘦せた風貌が一見頼りなさそうに見えますが、実は人の心に潜んだ虫を封じることができます。この男、薄羽影郎と言いう名の住み着いた影郎と、その助手になつお夕の虫退治がはじまります。医療、妖怪、ミステリーに加え、読み終わった後に心がほっこり温まるよ

うな人情話が持ち味の時代小説です。（竹原）

『虫封じ』
立花 水馬/著 文藝春秋

こんな本もありますよ 『すごい虫の見つけかた』
海野 和男/写真・文 草思社

『ちょうどよ』
江國 香織/文 白泉社

私たち、いつから老いるの？

がこんなに怖くなってしまったので
しょう。「老後」という言葉からは、
暗いイメージがはじめ出てくるよう
です。しかし、この本から感じるのは
あふれるばかりの明るいパワー。「宅
老所よりあい」には困ったお年寄り
がたくさんいるし、お金も設備もあ
りません。それでも、ここに登場す
る人々はなぜかとても前向きで、
常に前に進み続けます。それを読
んでいるうちに、こちらもその明るい
力に引き込まれてゆくのです。老後
について、人と人のつながりについて、
捉え直すための1冊。（丸山）

6月4日は「ムシの日」ということ
で、今回は虫にまつわる本を紹介し
ます。この『虫封じ』(ます)に出て
くる虫は普通の虫ではありません。

子どもたちの面倒をみながら暮ら
すお夕の虫退治がはじまります。医

療、妖怪、ミステリーに加え、読み
終わった後に心がほっこり温まるよ
うな人情話が持ち味の時代小説で
す。（竹原）

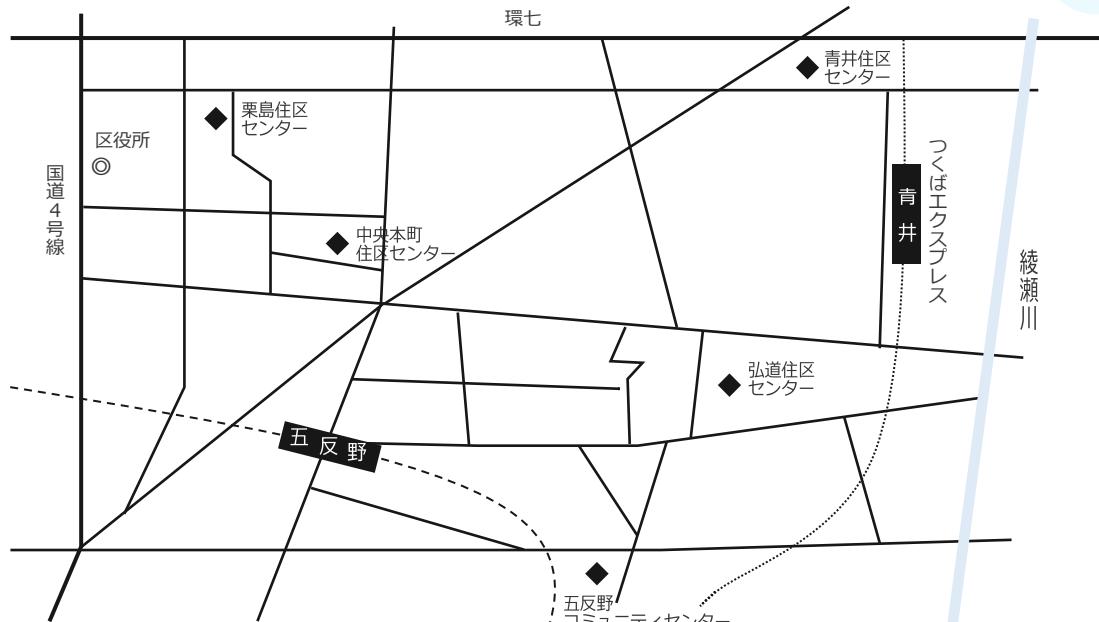


中央本町住区センター
TEL03-3852-1434
休館日：4日・11日・12日・
18日・25日

- ◆ 悠々館◆ 歴史セミナー
6月8日(木) 午後1時30分～
テーマは「美と知性の宝庫(足立)」。
- ◆ 児童館◆ ドッヂボール大会
6月14日(水) 午後2時30分～
対象は小学生。みんなで楽しく遊ぼう。

- ◆ 悠々館 ◆ 演芸鑑賞会
6月 30 日 (金) 午後 12 時 30 分～
出演者多数！ 足立区浴場組合主催です。
- ◆ 児童館 ◆ プラバンの日
6月 21 日 (水) 午後 2 時～ 先着 60 人
対象は小学生。キーホルダー作り。

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懇々館。イベントの紹介です。



TEL03-3852-3750
休館日：4日・11日・18日・
19日・25日

- ◆ 悠々館◆ 歩こう会「しょうぶ沼公園」
6月3日(土) 集合午前9時40分
雨天の場合は翌日になります。
- ◆ 児童館◆ リサイクル工作(事前申込)
6月20日(火)~22日(木)
午後2時~ わりばしでっぽう作り♪



今月の表紙

レタス。語源はラテン語の「乳」。レタスの茎を切ったときに出る乳白色の液体が由来しています。和名の「チシャ」も「乳草」から変化したものだとか。ところで、レタスを食べると眠くなるといわれていますが、この白い乳状の液には、自律神経に作用し精神を安定させたり、眠気を誘つたりする成分が含まれています。

また、レタスには「若返りのビタミン」と呼ばれるビタミンEが豊富に含まれています。老化の原因となる活性酸素を除去する抗酸化作用があり、肌の新陳代謝を促す働きも期待できます。ビタミンEは加熱しても失われることがないため、炒めものや茹でものでカサを減らし、たくさん摂れるとよいですね。

今月の表紙

本を通して人を知る、
人を通して本を知る。



知的書評合戦 ビブリオバトル



4月15日(土)午後3時から、喫茶店「カフェテラス絵瑠座」にて、ピアリオバトルを開催しました! 今回集まったのは4名。なんと、全員女性でした。さてさて、どんな本が飛び出すのでしょうか…。

初参加にして初バトラーのHさんは、マンガの『NARUTO』(岸本斉史／著 集英社)を紹介。なんでも、いとこの子どものために買ってみたら、自分がはまってしまったそう。子ども向けだと思わないでほしい! と熱く語ってくれました。

うことで『ぶたぶたカフェ』(矢崎存美/著 光文社)を紹介。以前参加したビブリオバトルで、作者とお会いするきっかけとなつた、思い出の1冊だそう。以来、いろいろな場で紹介しているそうです。しかも、主人公のぶたぶた(ぶたのぬいぐるみ、男、妻子あり)が登場するシリーズがたくさんあり、どちら読んでも面白い、とのこと。

その他、人々を巣から救うためにメキシコを冒険する小説や、ハンドメ

イドの小物づくりに役立つ実用書が紹介されました。そして、今回のチャンプ本は表紙のホットケーキがおいしそうな『ぶたぶたカフェ』でした！物語の中に登場するカフェは「むぎ」と、そこで出されるおいしそうな料理にみんな釘づけでした。

みなさんもコーヒーの香り漂うステキな空間で、ビアリオバトルを楽しんでみませんか？次回、絵瑠座での開催は6月17日(土)です。

6月のビブリオバトル開催日程

◆やよい図書館 4日 午後3時～
17日 午後3時～

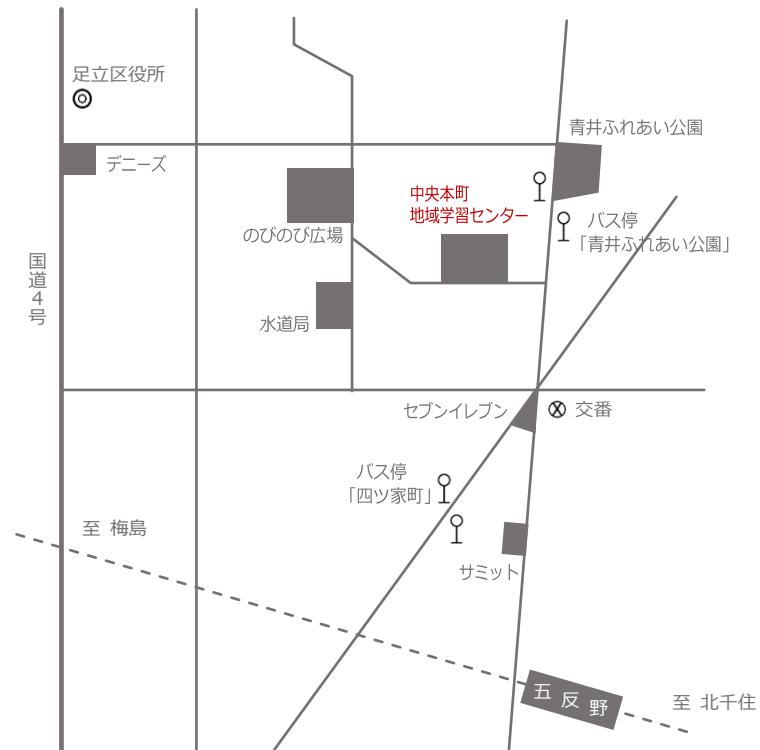
◆竹の塚図書館 4日 午後1時～

◆梅田図書館

10日 午後4時～
17日 午後4時～

→舍人図書館
→塵近図書館

4日 午後2時～
1日 午後1時30分～



◆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



《屋外スポーツ施設抽選スケジュール 変更について》

屋外スポーツ施設の抽選スケジュールが5月申込受付（6月利用分）より下記のとおりに変更となりました。ご予約の際はご注意ください。

【申込受付期間】

《はがき》 変更前) 1~9日 変更後) 1~**7日**
 《インターネット》 変更前) 1~10日 変更後) 1~**8日**

【当選結果発表／当選者支払期間】

《結果発表》 変更前) 13日 変更後) **11日**
 《支払期間》 変更前) 13~21日 変更後) **11~19日**

中央本町地域学習センター・やよい図書館 「おあしす」2017.6月号 vol. 344 (毎月1日発行)
 休館日／(センター) 6月12日(月) (図書館) 6月12日(月)・30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 chuoicc-ys@zc.wakwak.com

足立区 中央本町

検索

Blog



Facebook



Twitter



責任/ヤオキン商事株式会社

「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



LINE

