

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



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

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。
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「そくぞく村のおばけたち」。
6月28日(水)
午後3時～4時30分

最速の球技スポーツ

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)

サークル紹介

高い技術で
より魅力的な
スピードスポーツ

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兼ねて入会している方もおり、全て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、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

できる時間になりそうですね。
ところで、みなさんはバドミントンが最速の球技スポーツと呼ばれているのをご存じでしょうか？ 打球の最速初速493km/hはギネスブックにも認定されている、実はものすごくハードな競技なんです。ハイレベルな技術を身に付けることもできれば、体力維持の目的で続けることもできる柔軟なスポーツでもあります。
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。たくさんプレッシャ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？



今月の講座

こども向け英会話 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

こども向け英会話 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も聞けます。
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

親子で楽しく 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」



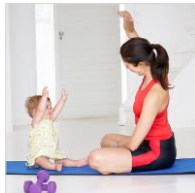
糸と針を使わずに、ミニサイズの畳を作ります。
7月15日(土)
午後1時～1時30分/午後1時30分～2時/午後2時～2時30分/午後2時30分～3時/午後3時～3時30分/午後3時30分～4時
対象：4歳～小学生
(小学2年生以下は保護者同伴)
定員：各5人 料金：無料

はつらつ体操



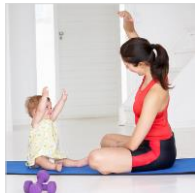
イスに座ったままできる筋トレ・脳トレを無理なく行いましょう。
7月5日・19日(水)
午後1時30分～3時
対象：65歳以上の方
定員：各25人
料金：無料

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

ストレッチとリズム体操 (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

ひとりでもやってみよう！ 「3歳の器械体操」(全3回)



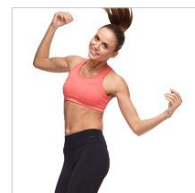
器械体操を通して、バランス感覚・柔軟性を培い、また、自立心を養います。
8月20日(日)・21日(月)・22日(火)
午前10時30分～11時30分
対象：3歳の子ども
定員：25人
料金：2,280円

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「アンサンブルジュエニー」によるサークル体験講座です。
7月27日～8月10日(木)
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)
(8月16日除く)
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 でお仕事体験 「ヘアアレンジとロッド巻き」



美容室を貸し切り、ロッド巻きでパーマ練習。
7月26日(水)、27日(木)
のいずれか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 (あひよ集中マッサージ)



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。

窓口



電話



インターネット



インターネットからの予約方法

足立区ホームページ → 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)。

今月の講座

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 「フェルデン」(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。ロケ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

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かれ！ 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る。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！

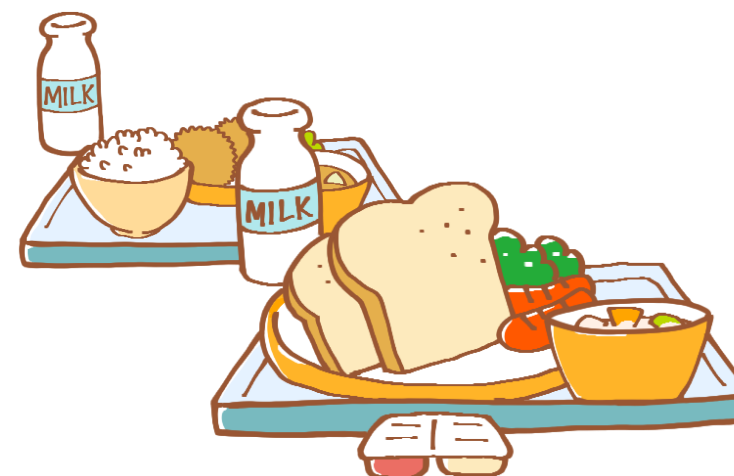
アジアカップ 2017.6.10 午前9時～午後8時30分/6.11 午前9時30分～午後7時 in 足立区生涯学習センター

【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年ごろ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。

「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、楽しい給食の時間を親子で語り合う場面もあるかもしれません。

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。

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。

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。

「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

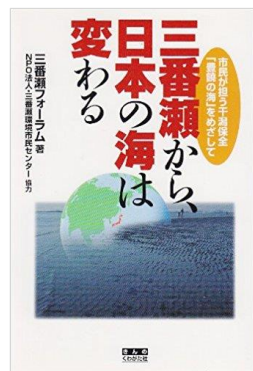
小学6年生の宿題が、1冊の本になりました。その名も『文房具図鑑』。文房具好きの著者が夏休みの自由研究で作ったもので、文房具の特徴や使い心地が細かく解説されています。全ページ手書きで、掲載アイテム数はなんと168個！懐かしの定番品から新製品まであり、大人も子どもも楽しめる内容です。室内で過ごすことが増える梅雨の季節に、お気に入りの文房具を見つけてみてはいかがでしょうか。（沼田）



干潟から海の問題を考える

私たち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きましたが、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、遠ざかっていきました。

この本は海の生物だけでなく野鳥の宝庫でもある干潟、三番瀬が開発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『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。



『三番瀬から、
日本の海は変わる』
三番瀬フォーラム／著
さんのくわがた社

図書館職員がやってみました！

というわけで、今回は『かさの女王さま』という絵本から、傘づくりに挑戦です。お話はお正月ですが、それはそれ、これはこれ…。

この絵本に出てくるのは、竹と紙で作られたタイの伝統的な傘です。今回は、竹ひごや障子紙を使って、ミニサイズの傘を作ってみました。一応開閉できますが、細かい所は適当です。最後は絵付け。実際にタイ北部の都市では傘祭りが開催されるそうで、色とりどりの傘の写真を见ることが出来ます。が、私にこんな細密画は描けない！絵本の主人公は「心のままに」ゾウの絵を描いていたので、私も名作絵本からお借りしたゾウを心のままに描いてみました。広い心でご覧ください。（丸山）



Vol.14



『かさの女王さま』
シリム・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



「いたらんことをせんで、
同じ時間をともに楽しむのだ。」

舞台は文政の江戸。貧乏長屋で子どもたちの面倒をみながら暮らすお夕のもとに、1人のお侍が現れました。この男、薄羽影郎と言う名で、ひよろりと痩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出来る凄腕の治者でした。お夕たちの長屋に住み着いた影郎と、その助手になつた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を持ち味の時代小説です。（竹原）

『虫封じ』
立花 水馬／著 文藝春秋



記念日から見つける、とっておきの1冊。

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いたします。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。

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

『ちようちよ』
江國 香織／文 白泉社

クイズにこたえて、 図書館でプレゼントをもらおう。

もんだい：「梅雨」の読み方はなんですか？

① だし ② つゆ ③ しる

こたえ：



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・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◆ドッチボール大会
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。

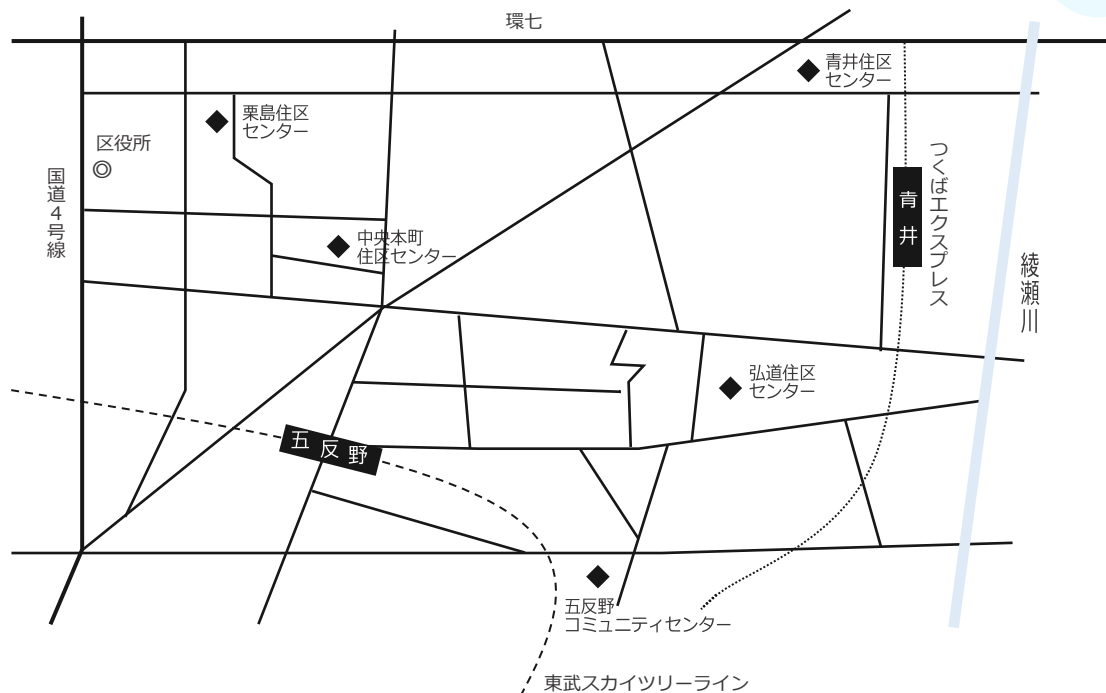


五反野コミュニティセンター

Tel.03-3886-2643
休館日：4日・11日・18日・25日・26日

- ◆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。

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。



青井住区センター

Tel.03-3852-3750
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♪



弘道住区センター

Tel.03-3840-9354
休館日：4日・11日・12日・18日・25日

- ◆悠々館◆健康教室
6月8日（木）午前9時30分～
身長、体重、体脂肪、血圧測定など。
- ◆児童館◆ミニ運動会
6月7日（水）受付は午後2時50分～
対象は小学生。楽しく身体を動かそう。



栗島住区センター

Tel.03-3848-3471
休館日：4日・11日・18日・19日・25日

- ◆悠々館◆健康講座
6月29日（木）午後2時～
睡眠と健康について学びましょう。
- ◆児童館◆体力測定
6月21日（水）午後3時～ 対象は小学生。身長、体重、握力測定など。

本を通して人を知る、
人を通して本を知る。

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、ビブ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ルのHさんは、マンガの『NARUTO』（岸本斉史／著 集英社）を紹介。なんでも、いどこの子どものために買ってしまったら、自分のはまってしまうだろう。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。

続くKさんはカフェでの開催ということで『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った、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、どれから読んでも面白い、とのこと。

その他、人々を鬱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。こむぎと、そこで出されるおいしいよ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、ビブ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。



知的書評合戦 ビブリオバトル



6月のビブリオバトル開催日程

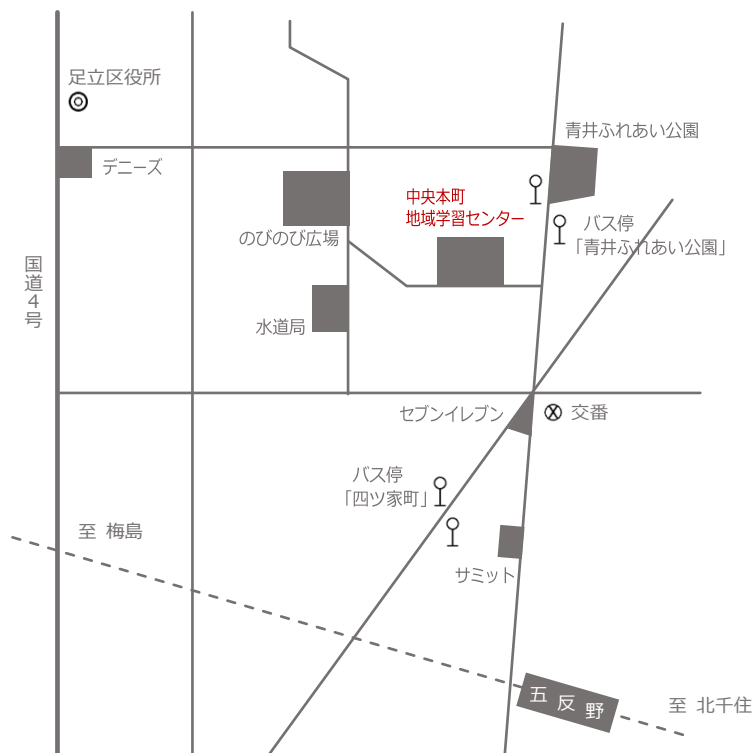
◆やよい図書館	4日	午後3時～	◆梅田図書館	10日	午後4時～	◆舎人図書館	24日	午後2時～
	17日	午後3時～		17日	午後4時～	◆鹿浜図書館	24日	午後1時30分～
◆竹の塚図書館	4日	午後1時～						

今月の表紙

若返りのビタミンを
味方につけて。

日本ではチンヤと呼ばれていたレタス。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「チンヤ」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、眠気を誘っ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。



◆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



《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 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

「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



Blog



Facebook



Twitter



LINE

