

# oasis

7月  
オアシス

世界とつながる  
スポーツへ

足立区重点プロジェクト始動

夏休み！ 涼しい「子どもフリースペース」はじめました  
7月にはカロテンの宝庫かぼちゃで夏を乗り切ろう！  
和の文化を学びましょう 第83回サークル紹介  
素敵な本と出会う、ビブリオバトル。





# 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。  
7月8日・22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。  
7月13日・27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。  
7月5日・19日（水）  
午後5時30分～9時  
料金：200円

## のびのびまなぼー （全10回）



高校生ボランティアが、夏休みの宿題や自由研究のお手伝いをしてくれます。  
7月24日～8月4日  
（土日祝除く）  
午前10時～午後4時  
料金：無料

## 赤ちゃんあはなし会



ママと一緒に絵本を読みます。毎月第3木曜日。  
7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）。  
7月12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。  
7月16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。  
7月16日（日）  
午後1時～4時  
料金：無料

## あはなし会



絵本の読み聞かせをします。毎週水曜日。  
7月12日・19日（水）  
午後3時30分～4時

## 怖いあはなし会



夏を涼しく！身の毛もよだつ子ども向け読み語り。  
7月30日（日）  
こわいかも？）  
午後3時30分～4時  
こわいぞ！）  
午後4時10分～4時44分

## 七夕あはなし会

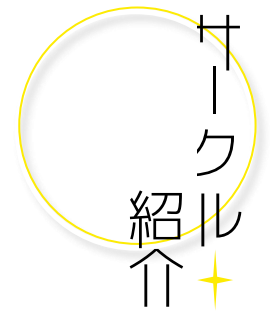


七夕にちなんだ物語を取り揃えてお待ちしています。  
7月5日（水）  
午後3時30分～4時30分

## 大あはなし会



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「からかさおぼけ」。映画「一寸法師・火男」。  
7月26日（水）  
午後3時～4時30分



# 和の文化を 学びましょう



## 茶の道を楽しむ

和光会は中央本町センター唯一の茶道サークル。流派は裏千家で、茶道諸流派中、最大の規模と云われています。現在5人の会員がおり、全員が茶道の経験者です。自身専用のすきや袋を持つなど、茶道好きが集まっています。もてなす亭主とお客様の立場それぞれを、立ち振る舞いから言葉遣いまで先生が個人指導をしています。活動中は非常に

静かで緊張感がありますが、お菓子を食べる時などは話が弾み、和気あいあいとしています。

## オリンピックに向けて

年に1度「花月」と呼ばれるゲームをし、また1年の内の何回かに庭園などでお茶を点てることがあります。「先生が用意するお菓子には季節を感じ、毎回楽しみなんです」と会員の方。

近年、日本の文化に触れたいといった海外の方も多く、中央本町センターにも様々な国の方の来館が増えました。和光会では、オリンピックに向けて、海外の方が気軽に日本の文化に触れられる場を設けたいと考えています。

暑い夏、和室で日本の文化に触れ、お茶で心静かに涼を感じてみてはいかがでしょうか。

## 第83回 和光会

活動日：毎月2回 土曜日  
時 間：午後1時～4時30分  
入会費：1,000円  
月会費：2,500円





## 今月の講座

### はじめてのこどもモダンバレエ教室 B (全4回)



子ども向けのモダンバレエレッスンです。  
9月5日～26日(火)  
午後4時50分～6時  
対象：小学4～6年生  
定員：10人  
料金：5,000円

### はじめてのこどもモダンバレエ教室 A (全4回)



子ども向けのモダンバレエレッスンです。  
9月5日～26日(火)  
午後3時50分～4時30分  
対象：5歳～小学3年生  
定員：10人  
料金：5,000円

### みんなで唄おう 相撲甚句会 サークル体験 (全2回)



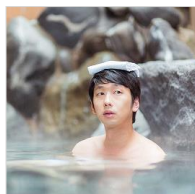
相撲甚句の歴史を知り、一緒に唄いましょう。声の出し方などを学びます。  
9月4日・18日(月)  
午後1時30分～3時  
対象：16歳以上  
定員：10人  
料金：無料

### 小学生のDIY教室 「工具を使ってみよう」



工具の使い方を学び、自分の作りたいものを木材で作ります。  
9月3日(日)  
午前10時～正午  
対象：小学生  
定員：20人  
料金：200円

### 銭湯若松湯でお仕事体験 「掃除と一番風呂のナー」



営業時間前の銭湯を貸し切って、お風呂掃除をし、入浴マナーを学びます。  
8月19日(土)  
午前11～正午  
対象：小学2～6年生の男子  
定員：10人(保護者同伴可)  
料金：310円

### インドカレー店 BINITA 7 「アイスクリーム・ナン」焼きに挑戦



持ち寄った具材とアイスでオリジナルナン作り。  
8月12日(土)  
午後3時～4時30分  
対象：4歳～小学生の子どもと保護者  
定員：10組(1組3人まで)  
料金：1,400円  
(3人以上追加料金)

### たいあんてお仕事体験 「特製たい焼き作り」



たい焼きの生地作りから焼くまでを体験します。  
8月7日(月)・8日(火)・9日(水)・10日(木) いずれか1日  
午後1時～1時25分/午後1時30分～1時55分/午後2時～2時25分/午後2時30分～2時55分  
対象：小学3～6年生  
定員：各3人(保護者同伴可)  
料金：各600円

### はつらつ体操



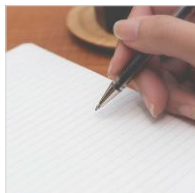
イスに座ったままできる筋トレ・脳トレを無理なく行いましょう。  
8月2日・16日(水)  
午後1時30分～3時  
対象：65歳以上の方  
定員：各25人  
料金：無料

### 親子で楽しく知育 「体操 de あそび」(全6回)



マット運動やかけっこで基礎運動能力を養います。  
9月22日～10月27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：3,720円  
(3人は4,440円)

### ボールペン字上達講座 (全6回)



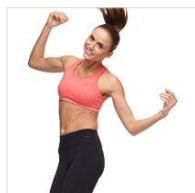
ボールペン習字の技術・知識を丁寧に学べます。講師による個人指導です。  
9月8日～10月13日(金)  
午後7時～8時30分  
対象：16歳以上  
定員：15人  
料金：2,520円

### わいわいエアロビクス B (全8回)



軽快な音楽とともに運動不足を解消しましょう。  
9月6日～10月25日(水)  
午前10時50分～正午  
対象：16歳以上  
定員：25人  
料金：4,080円

### わいわいエアロビクス A (全8回)



軽快な音楽とともに運動不足を解消しましょう。  
9月6日～10月25日(水)  
午前9時30分～10時40分  
対象：16歳以上  
定員：25人  
料金：4,080円

### ヘアサロン BAGUS 7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。  
8月24日(木)、25日(金)のいずれか1日  
午前9時～10時30分  
対象：5歳～小学6年生(就学前の子どもは保護者同伴)  
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。  
9月12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

### 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。  
8月22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

### 親子で行く 「足立清掃工場見学ツアー」



家で出たゴミはどのように処理されるの？ 清掃工場の裏側を見学します。  
8月19日(土)  
午後1時20分～3時  
対象：小学生と保護者  
定員：10組(1組3人まで)  
料金：20円(保険料)  
(3人は30円)

## 7月26日(水)から募集開始

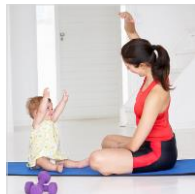
申込方法：窓口・電話・インターネット(一部除く)  
受付時間：午前9時～午後8時(窓口・電話)  
午後1時～(インターネット)

問合せ：Tel 03-3852-1431

各講座のイメージ画像右をご確認ください。

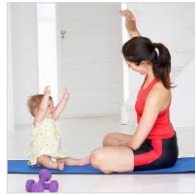
窓口  電話  インターネット 

### ママリズムピクス(ひよこ組) (全9回)



リズム体操を通して、産後の体を引き締めましょう。  
9月25日～12月4日(月)(10月9日、11月13日除く)  
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：5,580円

### ママリズムピクス(こっこ組) (全9回)



リズム体操を通して、産後の体を引き締めましょう。  
9月25日～12月4日(月)(10月9日、11月13日除く)  
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：5,580円

### 大人の農業体験教室「初めての秋冬野菜作り」(全4回)



種まきから収穫までを学ぶ、本格農業体験講座。  
9月3日、10月8日、11月5日、12月3日(日)  
午前10時～11時  
対象：16歳以上  
定員：10人  
料金：1,040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。  
9月2日・9日・16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

### こども体操 (全8回)



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。  
8月29日～10月17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：3,280円

### ちびっこ体操 (全8回)



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。  
8月29日～10月17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：3,280円



# 世界とつながる スポーツへ

## アジアカップ 2017 TOKYO winner Singapore!

6月10日(土)・11日(日)、足立区生涯学習センター講堂でおはじきサッカーアジアカップを開催。国別団体戦出場国は日本、シンガポール、オーストラリア、オープン個人戦には6カ国が参加した。クラブ団体戦も行い、連日熱い戦いが繰り広げられた。試合後は対戦相手と固い握手を交わし、戦いを見届けたレフェリーとも肩を組み合った。選手たちは勝ち負けだけではなく、得難いものをこの大会で経験したようだ。

国別団体戦とオープン個人戦を制したのはシンガポール。強豪国としての強さを見せつけ、今大会で3連覇となる。日本は3位と健闘した。来年の大会に向けて力強く前進してほしい!

また、同大会中ホワイエで来場者がおはじきサッカーを体験できるブースを設けた。来日した海外選手と来場者がプレイを楽しむ姿も見受けられた。連日観戦に来た親子は、手慣れた様子でおはじきサッカーを楽しむ様子が印象的だった。去年12月に横浜で開催された日本おはじきサッカー協会主催イベントへ参加。選手とも交流し、おはじきサッカーの面白さに惹かれたそう。このアジアカップも、同イベントで知ったようだ。自分も選手として戦ってみたいと男の子。来日した海外の子どもたちとホワイエで対戦し、友人になったという。言葉は通じずとも互いの笑顔だけで十分。選手や来場者の国際交流の場となった。

今大会を皮切りに、足立区では今後もおはじきサッカーを中心に交流の場を広げていきたい。今後のイベントに乞うご期待!

足立区のどこでも、おはじきサッカーができるように――



共催・協力 新田地域学習センター  
時田所長

足立区地域文化課

「アジアカップ2日間を通じて感じたことは、海外勢のレベルの高さです。なぜ彼らが強いのかというと、普段から公式戦の数をこなしているからです。環境がプレーヤーを育てます。そこでまずはクラブを増やし、クラブ内やクラブ間で切磋琢磨することが大事だと思いました。

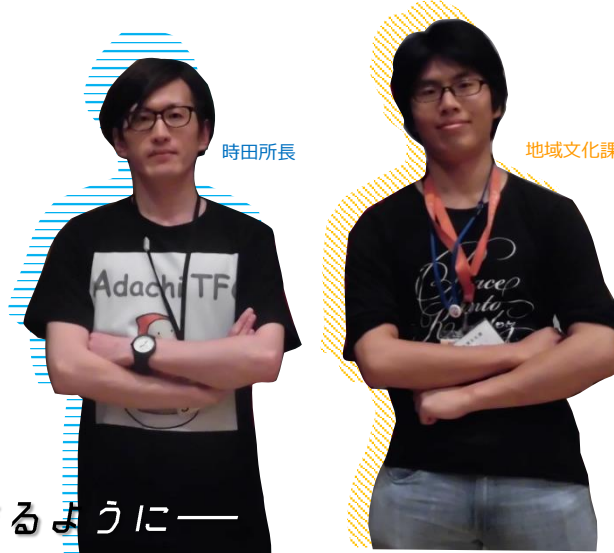
幸い足立区には14の学習センターがあります。つまりクラブ普及のためのフォーマットをすでに持っているということです。これを何とか活かしたい! センター単位でクラブを作るもよし。あるいはセンターの垣根を飛び越えてクラブを立ち上げるもよし。センターに来て、おはじきを楽しみ、練習

する。プレイ人口が増えれば試合が出来る。また選手の移籍やダービーで盛り上がりますね。

▼秋以降には『オータム トーナメント 2017 (FISTF Satellite in Adachi)』を計画中。

記念すべき日本初のアジアカップが、この足立区で行われ、おはじきサッカーの新しい時代の幕開けを感じました。

足立区のどこでも、どのセンターでも、おはじきサッカーをプレイできるよう応援していきます!



時田所長

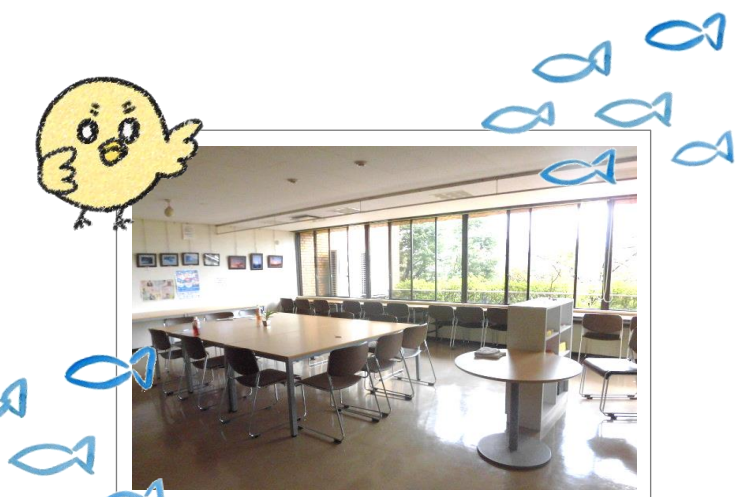
地域文化課

# 夏休み! こどもフリースペース はじめました。



小中学生のための  
こどもフリースペースが今年もはじまります。  
暑い夏でもここはいつも涼しいから  
読書や勉強がはかどります。

周りの迷惑にならなければ  
遊んだって、楽しくおしゃべりしたって大丈夫。  
「今日はどこに行こうかな?」と思ったら  
とりあえず、中央本町センターへ行こう。  
みんなが知っている場所だから安心してられるよ。



夏休み期間  
7月21日(金)～8月31日(木)  
午前9時～午後6時  
小中学生を対象に、(興本・東和を除く)  
足立区内の地域学習センターで開設  
詳しくは、各センターへお問い合わせください





「誰か × 誰か」「誰か × 何か」の組み合わせが面白い。

## なぜかけ × 昔話

『どうしてかわかる?』  
ジョージ・シャノン／文 晶文社

世界各国に伝わる昔話。その中からなぞかけ要素のあるお話を集めたのが本書です。大量の造花の中から本物の花を見分ける方法、泥棒をあぶり出す方法…。

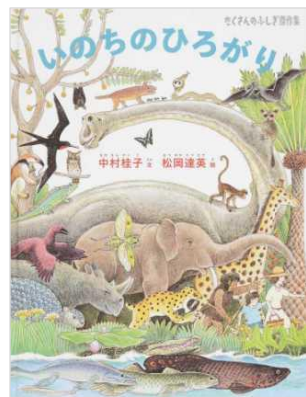
裏表紙に書かれた対象年齢は「10歳以上」。やよい図書館でも児童コーナーに置かれている資料ですが、これがまた意外と難しい！ 淡い点描画とお洒落な装丁も、物語を一層輝かせます。(新井)



## みんなで考えよう、環境のこと。

私たち人間は生き物ですね？  
「庭にいるアリと私たち人間は仲間です」  
そんな中村先生の話しかけから始まるこの絵本は地球のすべての生きもの（人間も、動物や草や木も、細菌までも）がはじまりはひとつの細胞だったこと、それが地球の長い歴史の中でつぎつぎと仲間を生み出してきたことなど、「いのちのふしぎと大切さ」をわかりやすく教えてくれます。

夏休みの自由研究にもオススメです。すよ。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。



『いのちのひろがり』  
中村 桂子／文  
福音館書店

## NDC を知って図書館を有効活用！

NDCの「6」は、農業や商業、運輸などの「産業」に関する本が分類されています。紹介する本は『督促 OL コールセンターお仕事ガイド』。コールセンターと聞けば、皆さんのような場所を想像されるでしょうか。単にクレーム対応をしている場所というわけではありません。本書で「遠く離れたお客様と、心を通わせる不思議な職場」と表されるように、つらいだけではないコールセンターの魅力が語られています。

驚きの内容で電話をかけるお客様。それに負けじと奮闘する、個性豊かなオペレータたちの日常は必見です。(竹原)



ここでは図書館の本を分類する際に使われる「日本十進分類法」について説明します。NDCとは簡単にいうと、000の10ジャンルの分類方法のことをいいます。

## Vol.6



『督促 OL コールセンターお仕事ガイド』  
榎本 まみ／著 リックテレコム

## 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：あおのすけのリュックの色は？

- ① 黄と緑 ② 赤と青 ③ 白と桃

こたえ：

## 館長が紹介する 「印象に残った1文」とは？



『宇宙遺産 138億年の超絶景』  
渡部 潤一／監修 河出書房新社



「宇宙を探ることによって、  
我々人類が常に自分中心の考え方から  
脱却してきた歴史そのもの」

手紙には相手や自分の真心が伝わる魅力があります。かといって正式な手紙を書くと思うと、特有の文言や時候のあいさつなど、ちょっとややこしいのもまた事実。そんな時には一筆箋を書いてみるのはどうでしょう。決まりごとはなく、文字通り何かに一筆添えるだけ。それだけで相手に伝わる思いはグンと増すはずです。(生盛)

## 『1分で心をつかむ 魔法の一筆箋』

亀井 ゆかり／監修 PHP 研究所



7月23日は「文月ふみの日」。郵政省によって、毎月23日は「ふ(2)み(3)の日」と制定されていますが、7月は旧暦の別称が「文月」ということで、記念日の名前が「文月ふみの日」とちょっと特別です。

そんな特別にあやかって、今回のテーマは「手紙」。誰かに手紙を送ったり、昔の手紙を読み返したりしてはいかがでしょう。

こんな本もありますよ

『I love letter』  
あさの あつこ／著 文藝春秋

『夏目漱石の手紙に学ぶ 伝える工夫』  
中川 越／著 マガジンハウス

や  
よい  
TOPIX

大型図書は重くて持ち運びが大変なのですが、写真集や図版などはやはり大きな画面でその迫力を味わっていただきたいもの。今回の『宇宙遺産 138億年の超絶景』も、そんな美しい写真集の1つです。この本には、どこか1つの施設が選んだ写真ではなく、NASAをはじめとする8つの研究機関がそれぞれ厳選した10枚の写真が載っています。研究機関によつて、惑星の写真であったり、宇宙から見た地球の姿であったりと、様々な視点から宇宙を捉えることができます。宇宙を知り、地球を知るのに最適の1冊です。(丸山)

## 記念日から見つける、とっておきの1冊。



## 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。

### 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・17日・23日・30日

◆悠々館◆熱中症対策事業（事前申込）  
7月27日（木）午前10時～ 対象は60歳以上。一緒にカレーを食べよう！  
◆児童館◆ふれあいコンサート  
7月8日（土）午後3時～ 演奏は足立小学校金管バンドの皆さん。

### 中央本町住区センター

TEL03-3852-1434

休館日：2日・9日・10日・16日・17日・23日・30日

◆悠々館◆法務講座  
7月20日（木）午後1時30分～  
行政書士講師の介護サービス講話など。  
◆児童館◆こども落語  
7月21日（金）午後2時30分～  
噺家は林家たけ平。笑って楽しもう！

### 弘道住区センター

TEL03-3840-9354

休館日：2日・9日・16日・17日・23日・30日

◆悠々館◆健康教室  
7月18日（火）午後1時30分～  
転倒予防体操や身体チェックなど。  
◆児童館◆サマーフェスティバル  
7月16日（日）午後1時～ かき氷やスイカ割り、バレーンシューターなど。

### 栗島住区センター

TEL03-3848-3471

休館日：2日・9日・16日・17日・23日・30日

◆児童館◆スクラップ工作をしよう  
7月24日（月）～26日（水）  
午後2時～ 費用無料 対象は小学生。  
（事前申込）7月1日（土）～

### 青井住区センター

TEL03-3852-3750

休館日：2日・9日・16日・17日・23日・24日・30日

◆悠々館◆楽しい食事会（事前申込）  
7月26日（水）正午～ 費用300円  
申込7月1日（土）～15日（土）まで。  
◆児童館◆かみ工作 パッチン作り  
7月5日（水）～7日（金）午後2時～  
対象は小学生。当日申込です。

# 知的書評合戦 ビブリオバトル



5月7日（日）のビブリオバトルには、5月上旬とは思えない暑さの中で、参加者がいるのかとドキドキしていました。開始時刻にはバトル15名に観覧が1名の、計16名が集まりました。フリースペースの窓際で、ゆったりとした和やかムードでの開催となりました。

今回は、今までに幾度もビブリオバトルを経験してきた熟練の方や、外での参加は初めてだけれど、家族でビブリオバトルをよくされているというご夫婦。そして一度もビブリオバトルをしたことがない方と、多様なメンバーが揃いました。中でも全くの初心者であるのは、4月からやよい図書館にやってきた職員。ルールも覚えてたという状況に、始まる前から緊張した面持ちで、どうなることかと思っていたら、まさかのチャンプ本（『短歌ください』穂村 弘／メディアファクトリー）に！ 経験値では勝負の行方がわからないのが、ビブリオバトルの面白いところですね。

（竹原）  
▼中央本町センター・やよい図書館のビブリオバトルは、開催場所です。日受付。お気軽にご参加ください。

## 学習室の個人利用



7月7日・14日・21日・28日（金）  
午後5時30分～9時  
対象：16歳以上 料金：無料  
場所：中央本町地域学習センター  
第1学習室（2F窓口すぐ横の学習室）

### 勉強に読書、 個人学習の場として

7月より、中央本町・佐野・江北の3センターで夜間の学習室個人利用を実施することになりました。勉強や読書などの個人学習として、各センターの学習室を無料開放します。受付は、直接窓口にお声掛けください。その他、具体的な利用内容・方法などは各センターへお問い合わせください。皆さまのご利用をお待ちしております。

## 今月の表紙

### カロテンの宝庫、 「カボチャ」を味方に。

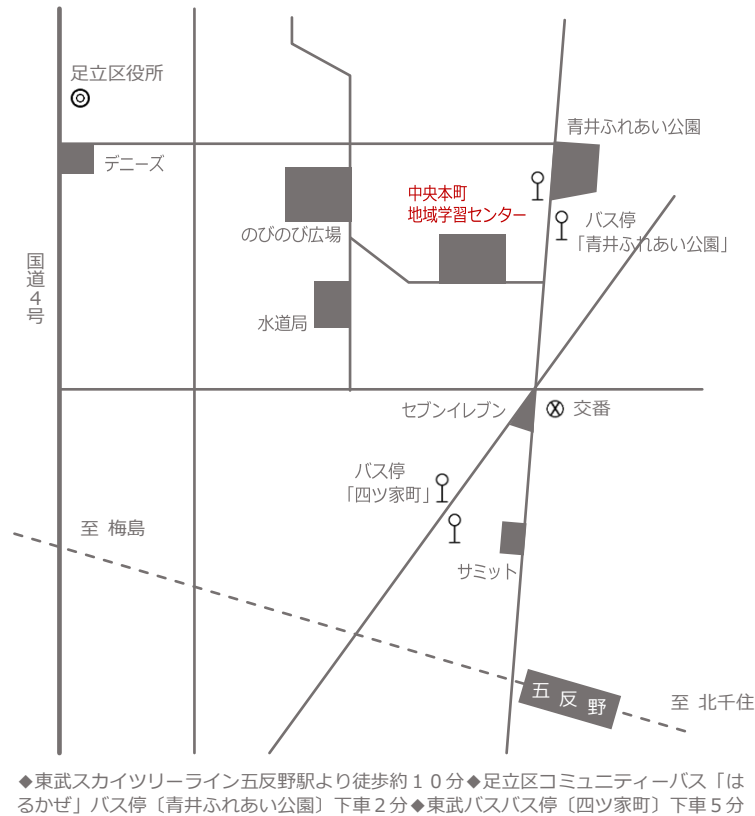
16世紀頃、ポルトガル人によってカンボジア産物として日本に伝えられたカボチャ。名の由来はそのカンボジアからだそう。

「冬至に食べると病気になる」と言われるように、栄養価の高さは野菜の中でもトップクラス。冬野菜のイメージが強いですが、夏から秋にかけて旬を迎える緑黄色野菜です。

目などの粘膜や肌の抵抗力を高めるカロテン、ホルモンバランスを整え、更年期障害の症状を改善するビタミンEを含むビタミン類が特にバランスよく豊富に含まれています。嬉しいことに、加熱してもビタミンCの損失が少ないのも特徴の一つ。また、皮に含まれるカロテンの含有量は、黄色い実を凌ぐ量なのだそうです。調理する時は皮ごと使うとよいですね。

### 7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～ 15日 午後3時～	◆梅田図書館	8日 午後4時～ 15日 午後4時～	◆舎人図書館	22日 午後2時～	◆鹿浜図書館	22日 午後1時30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・体育館・やよい図書館 「おあしす」2017.7月号 vol. 345

▼毎月1日発行

休館日／（センター）7月10日（月） （図書館）7月10日（月）・31日（月）

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

Blog

Facebook

LINE



「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