

9月  
oasis  
オアシス



こどもひろば。

足立見！ 図書館事典  
9月は優等生な野菜 枝豆  
ホッとひと息 第85回サークル紹介  
ビブリオバトルで探究心の扉を開こう



# 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。

## 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。  
9/14・28（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。  
9/6・20（水）  
午後5時30分～9時  
料金：200円

## 学習室 夜間 個人利用



勉強や読書などの個人学習として、学習センターの教室を無料開放します。  
9/1（金）・7（木）・14（木）・19（火）・28（木）  
午後5時30分～9時  
対象：16歳以上  
料金：無料

## 絵本リラックス！ あ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）。  
9/13（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。  
9/17（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。  
9/17（日）  
午後1時～4時  
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。  
9/9（土）  
午後2時～4時  
料金：200円

## おはなし会



絵本の読み聞かせをします。毎週水曜日。  
9/13・20（水）  
午後3時30分～4時

## 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。映画「こねこのぴっち」。  
9/27（水）  
午後3時～4時30分

## 赤ちゃんおはなし会



ママと絵本を楽しみましょう。毎月第3木曜日。  
9/21（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

## 2つの活動スタイル

中央本町センター唯一の卓球サークル、リズムクラブ。会員は現在32人います。気軽に参加できる体験制度によって会員になる方も多く、とてもにぎやかで大所帯な団体です。活動は週2回。体験制度のある月曜日は1回300円で参加できます。金曜日は講師がいるため、用意されたカリキュラムに則って練習しています。内容は体操、各々の課題練習、ダブルスの流れで行っていきま

## ただいま、そんな空間

「リズムクラブはどんなサークルですか？」と聞くと「癒される、家族の

す。ダブルスの対戦組み合わせはトランプで決めており、同じ数字のカードを引き当てた組と対戦します。「ベテランの方と初心者がつかることもあるのでは？」とお聞きしたところ、上手い下手を重要視してはいないそうです。「ラリーが続かなくても、楽しければそれでいい」と笑って答えてくれました。

「リズムクラブはどんなサークルですか？」と聞くと「癒される、家族の一員になりませんか？」とのおっしゃっていました。平均年齢75歳、まだまだ元気です！あなたも今日からゆかいな大家族の一員になりませんか？

# サークル 紹介 ホッとひと息

## 第85回 リズムクラブ

活動日：毎月8回 月・金曜日  
時間：午後  
入会費：4,000円  
月会費：2,000円  
体験：300円（月曜日のみ）  
※用具貸出可  
連絡先：03-3889-1419（前田）



今月の講座

ふれあいまつりて  
ビブリオバトル 探検編



やよい図書館にある本の中から発表する本を選び、発表形式のビブリオバトルを行います。  
11/11（土）  
午後3時～5時  
対象：どなたでも  
定員：5人  
料金：無料

ふれあいまつりて  
ビブリオバトル 入門編



おすすめ本を1冊持ってきて、発表形式のビブリオバトルを行います。  
11/11（土）  
午後3時～4時  
対象：どなたでも  
定員：5人  
料金：無料

笑いのたえない女声合唱団の  
体験講座（全2回）



登録団体「リーベフラウエンコール」によるサークル体験講座。  
11/7・14（火）  
午前10時～正午  
対象：16歳以上の女性  
定員：20人  
料金：200円

仮装フェスと11 中学校  
マーチングバンドパレード



仮装してマーチングバンドと一緒にパレードしましょう。  
11/4（土）  
午後1時～3時  
対象：4歳～高校生  
（小学2年生以下は保護者同伴）  
定員：100人  
料金：無料

ちびっこ体操  
（全9回）



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。  
10/24～12/19（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：3,690円

わくわくサイエンス  
「バスボムを作ろう」



重曹とクエン酸で大玉のバスボムを作ろう。  
10/22（日）  
午前10時～11時  
対象：小中学生  
（小学2年生以下は保護者同伴）  
定員：16人  
料金：200円

インドカレー店 BINITA ㊤  
「ハロウィン・ナン」づくり挑戦



持ち寄った具材でオリジナルのナンを作ろう。  
10/14（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：1,300円  
（3人は追加料金）

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。  
10/4・18（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㊤楽しく知育  
「体操 de あそび」（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。  
11/17～12/15（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人は3,700円）

筆ペン字上達講座  
（全6回）



筆ペン習字の技術・知識を丁寧に学べます。講師による個人指導です。  
11/17～12/22（金）  
午後7時～8時30分  
対象：16歳以上  
定員：15人  
料金：2,520円

初めて㊤できる楽しい  
フラワーアレンジメント



登録団体「フラワーシー」によるサークル体験講座。  
10/24・31、11/14・21・28（火）（複数回参加可）  
午前10時～正午  
対象：16歳以上（子連れ可）  
定員：各10人  
料金：下記いずれか選択  
各2,600円（生花）  
各4,300円（プリザーブド）

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、子どもの免疫力の向上を図ります。  
11/14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。  
10/24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

こども体操  
（全9回）



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。  
10/24～12/19（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：3,690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。  
11/1～12/20（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。  
11/1～12/20（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

ハジ-エクササイズ<sup>®</sup>  
（全7回）



音楽に合わせて日頃の運動不足を解消しましょう。  
10/30～12/25（月）  
（11/13、12/11除く）  
午前10時～11時30分  
対象：16歳以上  
定員：50人  
料金：3,570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。  
10/30～12/25（月）  
（11/13、12/11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

9月26日（火）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

# フリーズ&センチネス ①

近年、日本の人口減少に伴う「地方消滅」の危機が注目されています。足立区でも、30年後にはおよそ10%の人口が減少すると考えられています。多くの人は、少なくなっているんだから、増やさなければ！と考えるでしょう。現に、数々の少子化対策も実施されています。

しかし、この本では人口は減少するものであり、少なくなった人口でいかに豊かに暮らしていくのか、と考えています。例えば、自分の住んでいる町の人口構成を考えるワークショップを行ったり、都市の中に虫食い状に出現する空き地・空き家を、どうすれば有効に使えるのかを地域のみんなで考えたりと、様々なアプローチで自分たちの暮らしと都市を捉えなおす試みが紹介されています。

「都市」というものを維持するためには私たちがいるのではなく、私たちの豊かな暮らしを実現する場所が都市である、という当たり前の事実、改めて気付かされた本でした。都市を使ってどう暮らしていくか、改めて考えてみませんか？（丸山）

## WHAT'S NDC ③

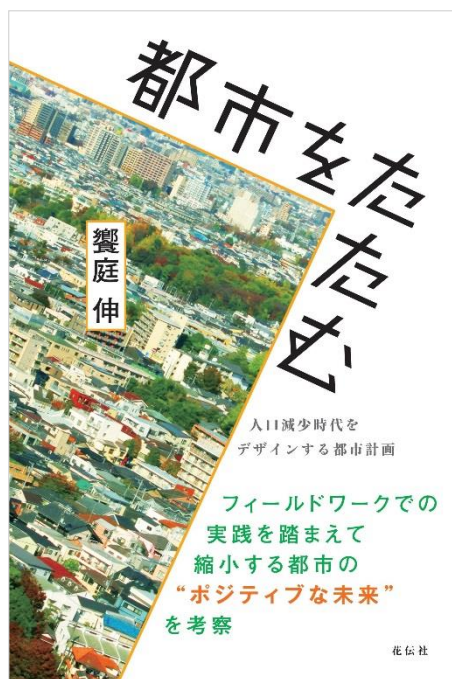
NDCとは簡単にいうと、0〜9の10ジャンルの分類方法のことをいいます。ここでは図書館の本を分類する際に使われる「日本十進分類法」について説明します。今回の「7」は芸術。美術や音楽に始まり、演劇、スポーツに関する本もこの7門に集められています。

その中で紹介するのは画家についての1冊。ピカソやダリなど、有名な画家の絵はポスターやテレビで使用されることも多く、目にすることは珍しくありません。しかし、そんな有名な画家でも、その人物がどんな生涯を送ったのか知っている人はどれくらいいるでしょうか。この「101人の画家」では101人の人生をストーリー漫画にして解説していきます。101人もいるので、1人につき2ページという少ないページ数の中、人生年表やその画家のおすすめ作品も記載されていて、物足りなさを感じさせません。美術に興味のある人はもちろん、この本を読むことで興味を持つきっかけにもなります。（竹原）



## やよい TOPIX 本と出会う。

「都市をどのような目的のもとで使っていけばよいのだろうか」



① 都市をたたむ  
饗庭伸／著 花伝社

② ニニの掃除術  
斎藤茂太／著 新講社

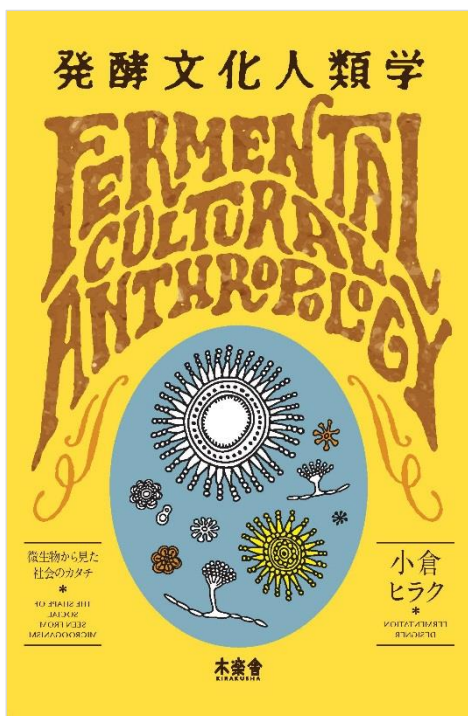


こんな本もありますよ！  
『片づけ下手な右脳人間のための整理本』  
リー・シルバー／著 主婦の友社  
『やモッパさん、びたっとかいいっ！』  
松山 円香／作 あかね書房



③ 101人の画家  
生きてることか101倍楽しくなる  
早坂優子／著 視覚デザイン研究所

④ 発酵文化人類学  
小倉 ヒラク／著・イラスト 木楽舎



## 読書の窓 ②

9月24日は「清掃の日」。これは昭和46年の24日に廃棄物処理及び清掃に関する法律、「廃棄物処理法」が施行されたことにちなんでいます。また9月24日から30日まで「環境衛生週間」です。廃棄物をできる限り減らし環境美化に努めることを目的としています。

ということで今月紹介する本のテーマは「清掃」。しかし、掃除するのは家や机の上のような見えるものはありません。キレイにするのは「こころ」。普段の生活のあれこれ溜まった悩みや不満、そんなストレスを掃除して、すっきり足取り軽く生活したい。本書ではそんな人へ向けて精神科医である著者が様々な方向からアドバイスをしています。なかなか最近気が重い、気づけば毎日不安ばかり、そんないつの間にか溜まったストレスを理解し、解きほぐすことで心がすっきりして悩みも違った見方ができるようになるかもしれせん。この本を読んで、気持ちをリフレッシュしてみませんか？（竹原）

## 再生館 セレクト ④

「微生物から見た社会のカタチ」

味噌、醤油、お酒、麴、ワイン、ヨーグルトなど、私達の食卓に欠かせない食品たちは微生物のちから、「発酵」により作られています。

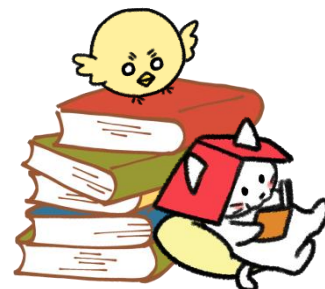
人類はこの微生物のちからをどのように使って美味しい食物を作ってきたのか？

自称、発酵デザイナーの著者が文化人類学の手法で楽しく、面白く解き明かしてくれます。でも、発酵と環境やリサイクルとはどんな関係があるのでしょうか。実は生ごみから、たい肥を作る過程（環境に優しいリサイクル）でも、この微生物の「食物を変化させる」ちからを使っているのです。そんな視点で読むとあなたもきっと、手前みそを作りたいくなりますよ。

夏休みの自由研究のテーマにもぴったりです。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。（再生館職員）

# 【図書館】としょかん

図書、記録その他必要な資料を収集し、整理し、保存して一般公衆の利用に供し、その教養、調査研究、レクリエーション等に資することを目的とする施設のこと。（図書館法）



足立区の区立図書館は、23区内で第3位の15館あります。それぞれの地域性を活かしつつ、区民の生涯を通じて学びを支援する学習拠点として、利用者や貸出冊数の増加を図るとともに、様々なきっかけ作りを行っています。「あだちはじめてえほん事業」もその一つです。乳幼児期から絵本に親しみ、親子で読書を楽しむ時間を持つことを目的に、足立区内在住の3・4か月児健診、1歳5か月児健診対象の親子に絵本を1冊プレゼントしています。

## 【伊興図書館】いこうとしょかん

伊興地域学習センター内にある図書館。1階と地下1階に書架が分かれており、足立区内では珍しい作りになっている。

## 【梅田図書館】うめだとしょかん

かつて中央図書館として利用されていた図書館。現在は学習センターに付随する図書館として唯一の単独館。映写ホールがあり、おはなし会や映画会などが行われている。

## 【興本図書館】おきもととしょかん

平成29年6月1日から平成30年3月まで、学習センター・体育館・図書館の改修工事のため、現在は休館となっている。

## 【江北図書館】こうほくとしょかん

江北地域学習センター内にある図書館。今年の4月に改修工事を経てリニューアルオープンした。

## 【佐野図書館】さのとしょかん

佐野地域学習センター内にある図書館。閲覧席からは佐野公園を眺めることができる。

めることができる。

## 【鹿浜図書館】しかはまとしょかん

鹿浜地域学習センター内にある図書館。親子で本を楽しめる所。

## 【新田コミュニティ図書館】しんでんこみゆにていとしょかん

新田地域学習センター内にある図書館。荒川と隅田川に囲まれた、自然豊かな所。

## 【竹の塚図書館】たけのつかとしょかん

竹の塚地域学習センター内にある図書館。窓際には長い閲覧席がある。

## 【中央図書館】ちゅうおうとしょかん

生涯学習センター（学びピア）と複合施設になっている。

## 【東和図書館】とうわとしょかん

東和地域学習センター内にある図書館。平成29年9月にリニューアルオープンする予定。

## 【舎人図書館】とねりとしょかん

舎人地域学習センター内にある図書館。自然に囲まれている所。

## 【花畑図書館】はなはたとしょかん

花畑地域学習センター内にある図書館。一般・児童書で書架空間が分かれている。

## 【保塚図書館】ほつかとしょかん

保塚地域学習センター内にある図書館。住宅街に囲まれた静かな所。

## 【宮城コミュニティ図書館】みやぎこみゆにていとしょかん

荒川と隅田川に挟まれた所に位置している。

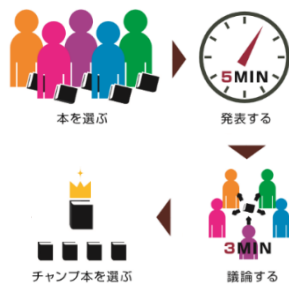
## 【やよい図書館】やよいとしょかん

中央本町地域学習センター内にある図書館。近隣に複数の小・中学校が立ち並び、子どもの利用が多い。



8月より、毎週水・木曜日の午前中に「赤ちゃんタイム」を設けている。保護者同士の会話はできないが、赤ちゃんの泣き声などで周囲を気にすることなく図書館を利用できる時間となっている。子ども連れの利用者にも過ごしやすい空間。

# 知的書評合戦 ビブリオバトル



## 本を通して人を知る、 人を通して本を知る

7月15日（土）のビブリオバトルは、蒸々とした夏の暑さのせいで、開始時刻になっても参加者が集まらず、今日はこのまま終わってしまうのだろうか…と不安に思っていたその時！なんとビブリオバトルは初めてだという小学生がやって来ました。図書館職員も含め、計3名で無事開催することができました。

第1バトルの職員は最近読んで面白かった本だという『天竺熱風録』（田中芳樹／著 祥伝社）。唐から天竺まで3回も往復したという、実在した人物をモデルにした時代小説です。第2バトルの職員が発表したのは『ダース・ヴェイダーとルーク（4オ）』（ジェフリー・ブラウン／作 辰巳出版）。世界中で人気の『STAR WARS』シリーズを見たことがあるなら思わずクスツと笑ってしまうような絵本です。そして最後に小学生バトルが紹介してくれたのが『ジュディ・モード、大学にいく！』（メーガン・マクドナルド／作 小峰書店）。色々な「モード」になりきるジュディとその仲間たちの活躍が面白い！とシリーズまるごとすすめてくれました。

今回の栄えあるチャンプ本は、小学生バトルが登場人物の魅力をたっぷり語ってくれた『ジュディ・モード、大学にいく！』でした。初参加にしてチャンプ本に選ばれ、うれしそうにチャンプ本ベルトを受け取る笑顔が素敵でした。

楽しそうに誰かが本を紹介する姿を見ていると、その本に興味をもってしまうもの。とにかく皆に読んでほしい！そんな本をお持ちならば、ぜひビブリオバトルに参加してみたいかがでしようか。

## 9月のビブリオバトル開催日程

◆やよい図書館	3日 午後3時～ 16日 午後3時～	◆梅田図書館	10日 午後3時30分～ 23日 午後4時～	◆舎人図書館	23日 午後2時～	◆鹿浜図書館	23日 午後1時30分～
---------	-----------------------	--------	---------------------------	--------	-----------	--------	--------------



### 中央本町住区センター

Tel03-3852-1434  
休館日：3・10・11・17・  
18・23・24

◆悠々館◆  
「コーヒーセミナー」  
講師はコーヒーインストラクターの加藤  
昌江さん。コーヒーの味と香りを一緒に  
楽しみましょう。  
9/25（月）  
午後2時～3時  
申込：9/20（水）まで。（先着20人）  
◆児童館◆  
「パフォーマンスショー」  
演劇集団「未踏」による楽しいパフォー  
マンスショーです。  
9/16（土）  
午後2時～  
※就学前の子どもは保護者同伴。



### 青井住区センター

Tel03-3852-3750  
休館日：3・10・17・18・  
23・24・25

◆悠々館◆  
「和紙で作る壁飾り」  
和紙の優しい風合いを生かして、美しい  
花を作ります。  
9/26（火）  
午後1時30分～  
料金：540円  
申込：9/1（金）～9/12（火）まで。  
◆児童館◆  
「じっけんこうさく」（当日申込）  
スライムからのスーパーボールを作ります。  
楽しく実験しましょう。  
9/27（水）～29（金）  
午後2時30分～4時30分  
対象：小学生



### 五反野コミュニティセンター

Tel03-3886-2643  
休館日：3・10・17・18・  
23・24・25

◆悠々館◆  
「コミセン祭り」  
作品展示・演芸大会など。9月30日（土）  
は前夜祭。カラオケ教室の発表会も行い  
ます。お待ちしております♪  
10/1（日）  
午前9時45分～  
◆児童館◆  
「コミセンまつり」  
食べ物屋台・ゲーム・パフォーマンスな  
ど。工作会では、先着200人で万華鏡を  
作ります。  
10/1（日）  
受付：午前9時45分～  
開始：午前10時～



### 弘道住区センター

Tel03-3840-9354  
休館日：3・10・11・17・  
18・23・24

◆悠々館◆  
「防災訓練」  
避難訓練、AED体験、アルファ米の試食  
などを行います。もしもに備えて日頃か  
ら準備をしましょう。  
9/12（火）  
午後3時30分～  
◆児童館◆  
「オセロ大会」  
皆でワイワイ楽しみましょう。たくさん  
のお友達と一緒に来てね。  
9/6（水）  
午後3時～4時  
対象：小学生



### 栗島住区センター

Tel03-3848-3471  
休館日：3・10・17・18・  
23・24

◆児童館◆  
「キッズ・クッキング」  
コンロも包丁も使わないで作れる料理で  
す。メニューは、じゃがいもミートグラ  
タンとキャベツコンソメスープ。  
9/30（土）  
午後2時～3時30分  
対象：小学生（先着20人）  
※アレルギーのある子どもは申込時に  
必ず申告してください。

## 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。

## 今月の表紙

### 優良野菜・枝豆で 夏バテを撃退！

暑い夏、ビール片手にとりあえ  
ず、枝豆。なんて方もいるので  
は？ おつまみの定番・枝豆は、実  
は栄養素から見ても理想的な組  
み合わせと言えます。枝豆に多  
く含まれるアミノ酸メチオニンに  
は、アルコールの分解を促し、肝  
臓の負担を軽くする働きがあり  
ます。二日酔いの辛さを和らげ  
る効果もあるそうなので、まさに  
お酒のおつまみには最適です。

畑の肉と呼ばれる大豆の未熟  
果ですので、大豆同様に良質な  
タンパク質に富んでいます。さら  
に、体の発育や造血を助ける葉  
酸は100gで1日の推奨摂取量を  
満たしてくれるほど豊富に含ま  
れています。ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C  
やカリウムなどのミネラルも多  
く、野菜と豆の栄養を併せ持つ夏  
には嬉しい野菜です。

## こどもひろば。



いつも楽しい声か  
聞こえるよ。



ららぽーと富士見店の  
チームラボアイランドへ行ったよ。  
未来の科学を楽しく体験♪



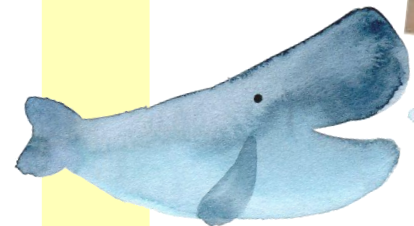
五反野野村畳店と  
小さい畳を作ったよ。

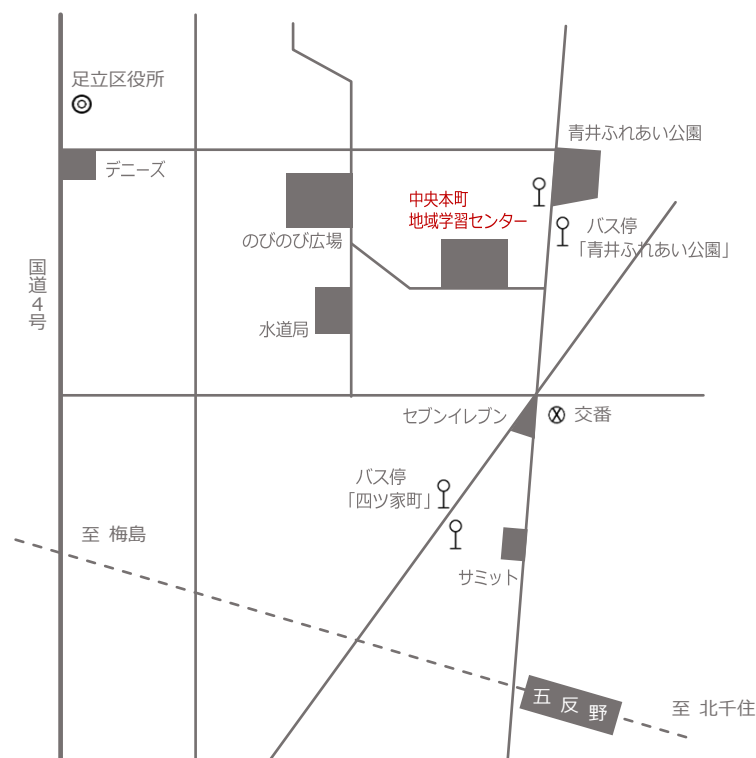


図書館のあおのすけうちわを  
作ったよ。あつい夏を楽しく  
過ごせるといいね。



後ろの天の川は、  
ブラックライトで光るんだよ。





◆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

## 足立区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」2017.9月号 vol. 347 (毎月1日発行)

休館日／(センター) 9/11 (月)

(図書館) 9/6 (水) ～10 (日)〔特別整理期間〕・11 (月)・29 (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

責任／ヤオキン商事株式会社



Facebook



LINE



Blog



足立区

「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