

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



ホツとひと息

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）

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3百円で参加できます。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。

月曜日は1回3百円で参加できます。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。

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。「ペテランの方と初心者がぶつかるところ、上手い下手を重要視してはないそうです。「ラリーが続かなくてない」と聞くと「癒される、家族のスコアは、自分たちで数えているので頭の体操になります」と会員。勝っていたのにカウントを間違えてスコアが逆転している、といった面も、楽しければそれでいい」と笑って答えてくれました。

「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「癒されたい」とおっしゃっていました。
 平均年齢75歳、まだまだ元気ですか！あなたも今日からやかいな大家族の一員になりませんか？

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



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



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

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）。
 9/13(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



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。
 9/17(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。
 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「ごねこのびつ」。
 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



今月の講座

ふれあいまつりで 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

ふれあいまつりで 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

かくわくサイエンス 「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 で 「ハロウィン・ナン」づくりに挑戦



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。
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

親子で楽しく知育 「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。
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

初めてでもできる楽しい 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：下記のいずれか選択各 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 カ月～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 カ月～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

ヘルシーエクササイズ (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

ストレッチアンドリズム体操 (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）。

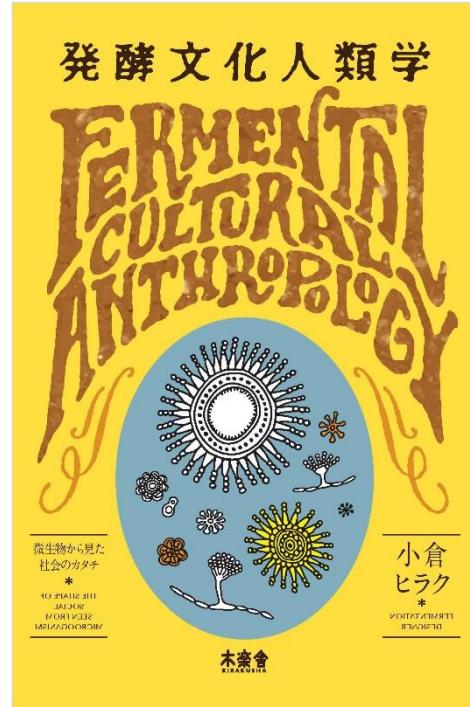
フレーズ & センテンス ①

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、少なくなるているんだから、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に、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)

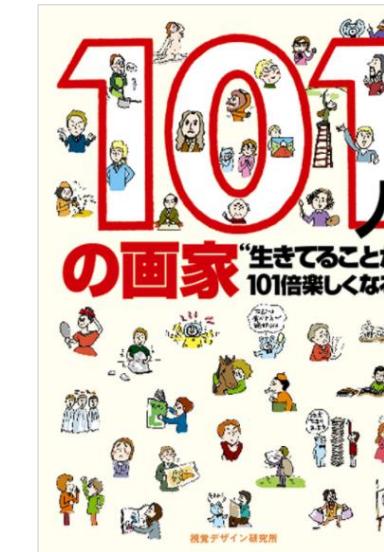


やよいTOPIX 本と出会う。



④

『発酵文化人類学』
小倉ヒラク著・イラスト 木楽舎



③

『生きてることが101倍楽しくなる』
早坂優子著
視覚デザイン研究所

WHAT, S NDC ③

NDCとは簡単にいって、0~9の10ジャンルの分類方法のことです。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・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なります。(竹原)



②

『心の掃除術』
斎藤茂太著
新講社

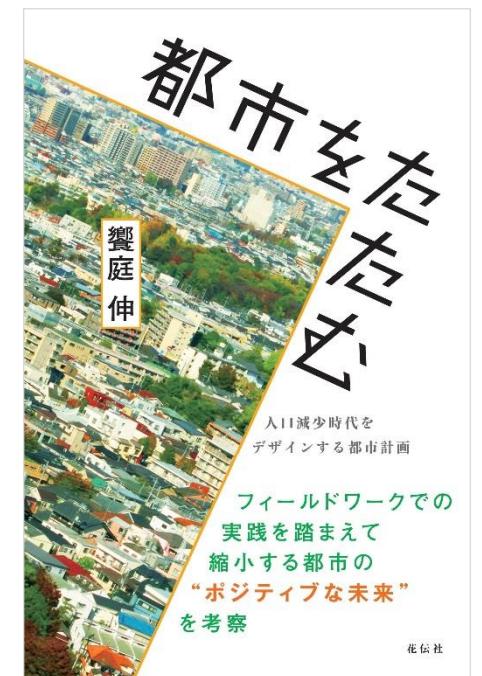
こんな本もありますよ!
『片づけ下手な右脳人間のための整理本』
リー・シルバー著
『ヤモップさん、ぴたっとかいけつ!』
松山円香作
あかね書房

「微生物から見た社会のカタチ」
味噌、醤油、お酒、麹、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、面白く解説明かしてくれます。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おりますので、ぜひどうぞ。(再生館職員)

「都市をどのような目的のもとで使っていいければよいのだろうか」



①

『都市をたたむ』
 Kubo Seiji著
花伝社

②

花伝社

再生館 レクトセレクト ④

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日までは「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くな見えるものではありません。キレイにするのは「心」。普段の生活のあれこれで溜まつた悩みや不満、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。なんか最近気が重い、気づけば毎日不安なストレスを理解し、解きほぐすことや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ません。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)

【図書館】としょかん

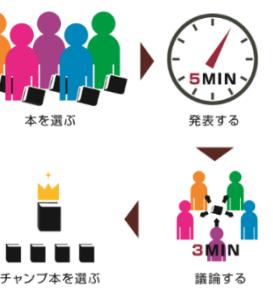
図書、記録その他必要な資料を収集し、整理し、保存して一般公衆の利用に供し、その教養、調査研究、レクリエーション等に資することを目的とする施設のこと。(図書館法)

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



足立見！ 図書館事典

矢♦的書評合戦 ビブリオバトル



本を通じて人を知る、人を通して本を知る

第1バトラー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バトラーの職員が発表したのは『ダース・ヴェイダーとルークヘ4オ』(ジェフリー・ブラウン／作 辰巳出版)。世界中で人気の『STA

今回の栄えあるチャンプ本は、小説を見てみると、その本に興味をもつてしまふもの。とにかく皆に読んでほしい！ そんな本をお持ちならぜひ、ぜひビブリオバトルに参加してみてはいかがでしょうか。

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～

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、開始時刻になってしま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。

R WARS』シリーズを見たことがない！ とシリーズまるごとすすめてくれました。

学生バトラーが登場人物的魅力をたっぷり語ってくれた『ジュディ・モード、ジユ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。

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、区民の生涯を通じた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ヶ月児健診、1歳5ヶ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。

【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。

【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。

【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。

【舍人図書館】 とねりとしょかん
舍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。

【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、「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感じることなく図書館を利用できる時間がなっている。子ども連れの利用者にも適したやさしい空間。



【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階に書架が分かれおり、足立区内では珍しい作りになっている。

【新田コミュニティ図書館】 しんだいとしょかん
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。

【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。

【宮城コミュニティ図書館】 みやぎとしょかん
宮城コミュニティ図書館。荒川と隅田川に挟まれた所に位置している。

【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。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。

【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。

めることができます。

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。



中央本町住区センター

Tel 03-3852-1434
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と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。



五反野コミュニティセンター

Tel 03-3886-2643
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。お待ちしています♪

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～



青井住区センター

Tel 03-3852-3750
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



弘道住区センター

Tel 03-3840-9354
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

Tel 03-3848-3471
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。

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す？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B₁、B₂、Cやカリウムなどのミネラルも多くの野菜と一緒に夏には嬉しい野菜です。

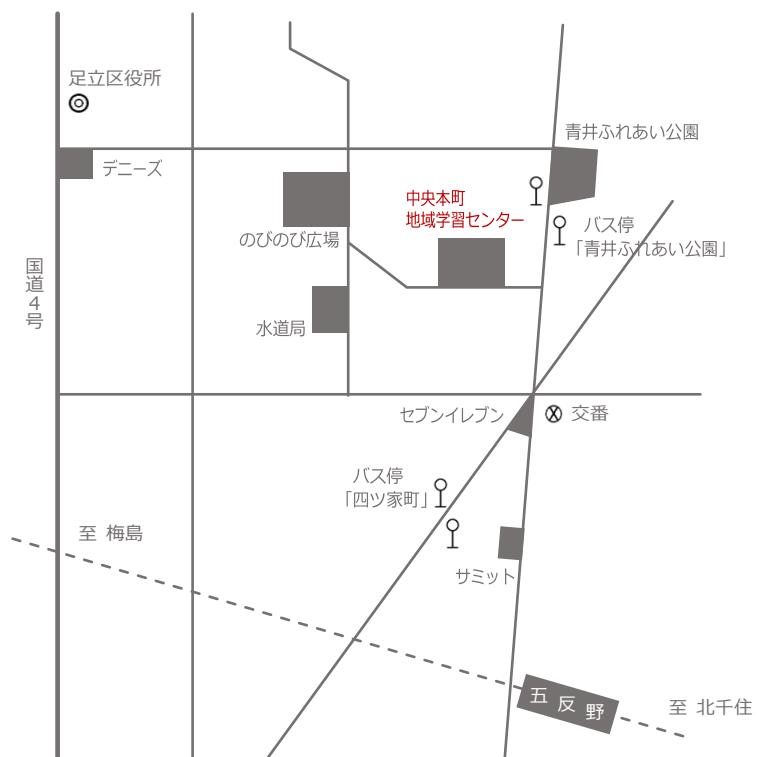
今月の表紙

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。

こどもひろば。





◆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 chuoicc-ys@zc.wakwak.com

責任人／ヤオキン商事株式会社



Facebook



LINE



Blog



「美しいまち」は「安全なまち」
ビューティフル・ウインドウズ運動展開中 足立区