

10月  
oasis  
オアシス

輝け地域の力  
輝けみんなのふれあいまつり

足立見！ 古きよき風景 銭湯  
10月はセサミンパワーで若返り  
響き合う美しいハーモニー 第86回サークル紹介  
知的書評合戦ビブリオバトル。

足立区中央本町地域学習センター 体育館 やよい図書館





# 響き合う 美しいハーモニー

## 年2回の大舞台

リーベフラウエンコールあだちは、子どもたちにピアノを教えていた先生が、当時その親御さんの合唱指導もしてほしいとのたつての希望もあり、コーラスサークルとして活動を開始。それから30年以上続く伝統あるサークルです。

毎週2時間の活動は、発声から始まり、各曲の練習をします。指導するのは声楽と伴奏の先生2名。ピアノに合わせ、それぞれのパートの音が響き合い、美しいハーモニーが奏でられます。1人ひとりが気持ちよさそうに歌う姿に、こちらでも思わず

ロずさんでしいます。

練習の成果は、4月のふれあいコンサートと10月の足立区主催の合唱祭で披露されます。このような晴れ舞台に立てることも、このサークルの魅力の一つです。大舞台のあとは、親睦会や日帰りのバス旅行に出かけるのが楽しみなのだと話してくださいました。

## 歌うことが出来る幸せ

「歌えるってなんて幸せなのだろう」とある会員。歌は心身が健康でなければ歌えない。頭を無にして、声を出して思いつき歌えることは、

とても恵まれたことだと考えているそうです。皆、毎週火曜日の活動はかけがえない時間であると言います。

そんなリーベフラウエンコールあだちは11月に体験講座を行います。発声の練習や歌う姿勢を学び、曲は皆が知っている童謡を中心に歌う予定です。最近新しい会員が増え、さらなる仲間を募集しています。指導するのは「楽しく！」がモットーの明るくチャームिंगな女性の先生です。初心者の方大歓迎！楽譜が読めなくても大丈夫。あなたも美しいコーラスグループの一員になりませんか？



第86回 リーベフラウエンコールあだち

活動日：毎月4回 火曜日  
時 間：午前  
月会費：4,000円  
連絡先：03-3852-1379（鯉沼）

## 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。  
10/12・26（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。  
10/4・18（水）  
午後5時30分～9時  
料金：200円

### こども鉄道サロン



プラレールを楽しめる子どもフリースペース。ぬりえやペーパークラフトもあります。  
11/11（土）・12（日）  
正午～午後3時  
料金：無料

### 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。  
10/3（火）・5（木）・11（水）・13（金）・17（火）・20（金）・24（火）・27（金）・31（火）  
午後5時30分～9時  
対象：16歳以上  
料金：無料

### 絵本でリラックス！ 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）。  
10/11（水）  
午前11時～11時30分  
料金：無料

### 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。  
10/15（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。  
10/15（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。  
10/14・28（土）  
午後2時～4時  
料金：200円

### ハロウィン 英語おはなし会



英語で絵本の読み語り。楽しい歌やゲームで英語に触れましょう。  
10/29（日）  
午後3時～3時30分

### おはなし会



絵本の読み聞かせをします。毎週水曜日。  
10/4・11・18（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「浦島太郎」他。  
10/25（水）  
午後3時～4時30分

### 赤ちゃんおはなし会

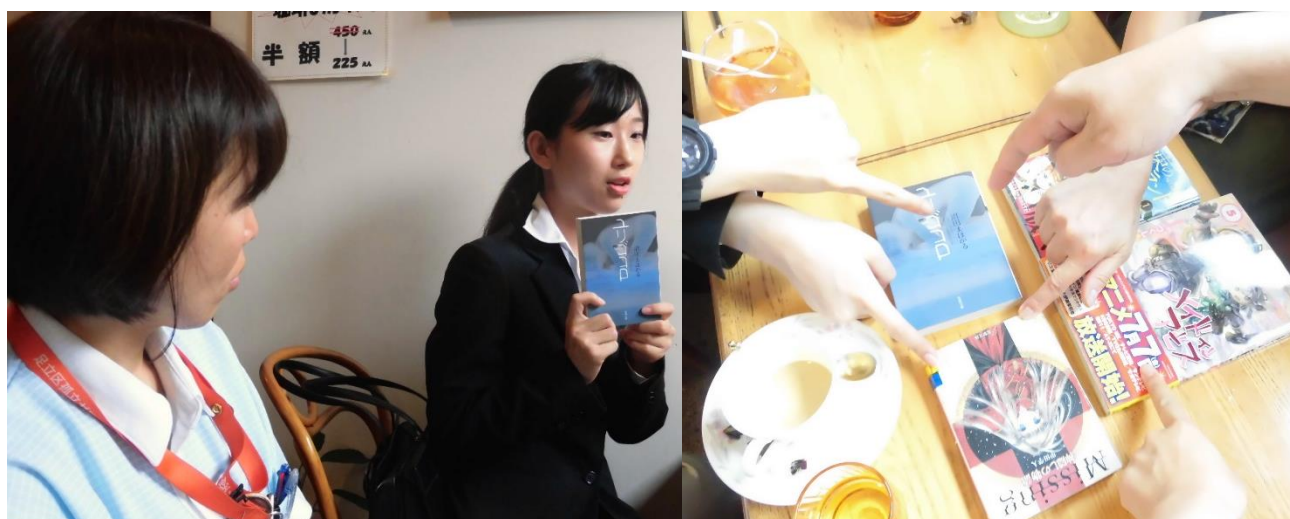
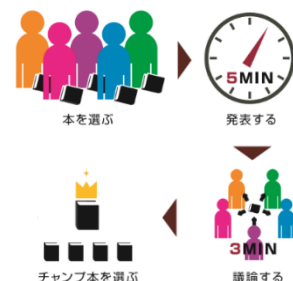


ママと絵本を楽しみましょう。毎月第3木曜日。  
10/19（木）  
1歳半～3歳向け  
午前10時30分～10時50分  
0歳～1歳半向け  
午前11時10分～11時25分



## 今月の講座

# 知的書評合戦 ビブリオバトル



### 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。  
11/28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

### 粘土で作るお菓子な スイーツデコレーション



粘土を使って、かわいい小物に素敵なスイーツをデコレーションしましょう。  
11/25（土）  
午前10時～11時30分  
対象：小学生から大人まで（小学2年生以下は保護者同伴）  
定員：20人  
料金：1,300円

### 平田農園で農業体験をしよう 「さつまいもの収穫」



野菜畑を見学して、さつまいもの収穫を体験します。  
11/19（日）  
※予備日 11/26（日）  
午前10時～正午  
対象：4歳～小学生の子どもと保護者（1組4人まで）  
定員：20組  
料金：600円  
（3人以上は追加料金）

### 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。  
11/1・15（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

### 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。  
12/2～16（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

### フライデー HIPHOP レッスン B (全8回)



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。  
12/1～1/26（金）  
（12/29除く）  
午後5時～6時  
対象：小中学生  
定員：30人  
料金：4,880円

### フライデー HIPHOP レッスン A (全8回)



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。  
12/1～1/26（金）  
（12/29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：4,880円

### すくすくベビーマッサージ （あなは集中マッサージ）



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。  
12/12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

今回のビブリオバトルは、五反野にある喫茶店、カフェテラス絵瑠座での出張開催です。さらに、今回は特別に「怖い」というテーマを設けました。

集まってくださったのは、地元足立区にお住まいの方もいれば遠く神奈川県から来てくださった方、やよい図書館にインタナシッブで来ている学生など、男女合わせて4名。そこに職員の丸山も交じり、観戦も含めて5名でのバトルとなりました。

テーマが「怖い」ということで、私（丸山）が紹介したのは、中学生の頃に夢中になって読んだホラー小説『Missing 神隠しの物語』（甲田学人／著 アスキー・メディアワークス）です。ライトノベルではありますが、民俗学の知識を織り交ぜつつ語られる怪異譚は今読んでも背筋がぞっとします。次は、インタナシッブに来ている学生が「最も怖いのは人間だと思っています」と紹介した『ユリゴコロ』（沼田まほかる／著 双葉社）。女性の怖さというものをひしひしと感じさせる発表でした。同じく「人が怖い」と言いながら、『約束のネバーランド』

### 10月のビブリオバトル開催日程

◆やよい図書館 1日 午後3時～  
21日 午後3時～

※21日はカフェテラス絵瑠座（弘道1丁目）で行います。参加費 450円（1ドリンク）をいただきます。

◆梅田図書館 8日 午後3時～  
28日 午後3時～  
◆舎人図書館 28日 午後2時～

今回のチャンプ本は『Missing 神隠しの物語』と『ユリゴコロ』。バトルの後はその本の頃に怖かった絵本や、近頃行ったビブリオバトルの話で盛り上がりました。

『メイドインアビス』つくしあきひと／作 竹書房です。6巻まで出版されている中で、とりわけ怖いのが5巻だそう。ここでも人間の怖さがテーマとなりました。

今回のチャンプ本は『Missing 神隠しの物語』と『ユリゴコロ』。バトルの後はその本の頃に怖かった絵本や、近頃行ったビブリオバトルの話で盛り上がりました。

## 10月26日（木）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）。



# フリーズ&セニテンス ①

今まで私は、なんとなく「がん」死「なんだと勝手に思っていました。しかし、著者はがんと診断されながらも職場復帰を果たし、新聞記者として社会にがん患者の思いやがん治療に関する情報を発信しています。この本は、前半は著者自身の体験をつづった章、後半は著者が取材し毎日新聞に掲載されたものを加筆修正した章となっています。

「100人のがん患者がいれば、100通りのがんがある」と書かれているように、状況も考え方も本場に様々な人がいることがわかります。ただ、多くの人に共通しているのは、「がんと共に生きる」という覚悟を決めているということです。がんは、完治が難しく転移や再発の可能性もある病気です。しかし、だからといってがんと診断された瞬間に残りの人生を全て諦めなければいけないわけではありません。しかしそのためには医師と患者の相互理解と、社会の支えが必要です。がんは他人事ではありません。いつかの自分のために、今読んで欲しい1冊です。(丸山)

# TRYBOOK ③

『おとぎ話の忘れ物』は、小川洋子さんが樋上公美子さんの絵にインスピレーションを得て書き下ろした、現代版おとぎ話集です。今回はその中から「人魚宝石職人の一生」に出てくる、人魚のヒレ輪をイメージして作ってみました。

このお話によると、人魚には男性もいますが、王様以外はすべて女性の人魚に奉仕するための役割があります。主人公にとって、それは宝飾品作りでした。真珠はもちろんのこと、「イソギンチャクの毒針」「夜光虫の退化した眼球」「三葉虫の甲羅」など、海底を探索して掘り出された美しい宝石が、人魚の体を飾るのです。彼が仕えていたお姫様は、星の形をしたヒトデの宝飾品を好んだそうです。私には彼ほどの技術も根気も無いので、手近な所で手に入れたビーズを使って、小さな輪を作るので精いっぱいでした。

今までアクセサリーに興味はありませんでしたが、献身的な奉仕によって生み出される海の宝飾品は、一度身につけてみたいものです。(丸山)



## やよい TOPIX 本と出会う。

「それでも人生は続く。」

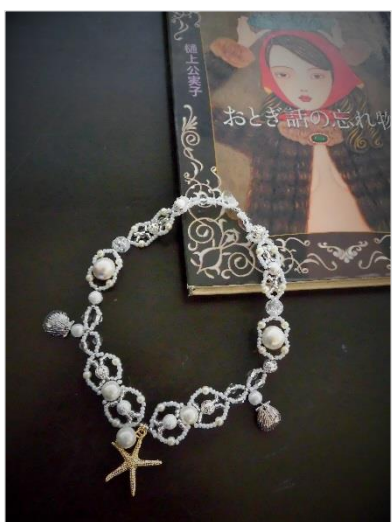


① 乳がんが生きる  
ステージ4記者の「現場」  
毎日新聞生活報道部／著 毎日新聞出版

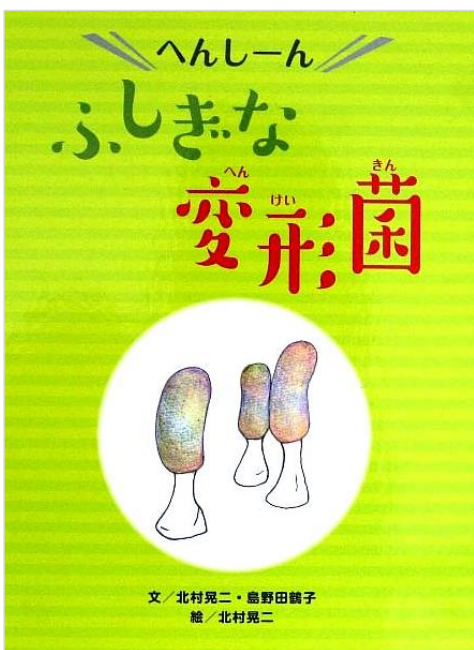


② とうだい  
斎藤 倫／文 福音館書店

こんな本もありますよ！  
窪川勝哉のひらめきキックリインテリヤ  
窪川 勝哉／著 ソフトバンククリエイティブ  
『眩(くらら)』  
朝井 まかて／著 新潮社



③ おとぎ話の忘れ物  
小川 洋子／著 樋上 公美子／絵  
ホー乱社



④ へんしーん ふしぎな変形菌  
北村晃二・島野田 鶴子／文  
国立科学博物館かはくポランティア

## 読書の窓 ②

1879年10月21日、アメリカの発明王エジソンが白熱電球を完成させました。それにちなんで、日本電気協会が1981年に「あかりの日」を制定しました。小学生向けのポスターコンクールも開催しているそうです。

ということで、今月のテーマは「あかり」。懐中電灯やイルミネーション、シャンデリア等、照明機器の種類は数多くありますが、その中でも特に大きなあかり——「灯台」が主人公の絵本を紹介します。岬に新しく建てられた1本の灯台は、冬のある日、渡り鳥から遠い世界の話聞きながら、都会のビル街や工場地帯を自由に飛び回り、旅を続ける鳥たち。見たこともない景色を語ってもらう度に、灯台は喜びます。しかし、渡り鳥が去った春に、灯台は自分がその場から動けないことに気が付きました。そして季節は巡り、2度目の冬がやってきて…。

柔らかなイラストと優しい語り口の作品です。灯台と渡り鳥の可愛さに思わず胸キュン。大人にもオススメです。(新井)

## 再生館 セレクト ④

小さい！きれいな！形が変わる！  
「へんしーん ふしぎな変形菌」  
皆さんは変形菌をご存知ですか？アメーバのように動き、キノコのように胞子を飛ばす。そして動物でもない、植物でもない不思議な小さな生きもの、これが変形菌です。

森にカプトムシを探しに出かけた子どもたちが倒れた木に変形菌を見つけ、持ち帰って観察するところからお話しが始まります。変形菌が様々な形を変えることや、いろんな仲間があることなどがわかりやすく描かれており、私たちも森に出かけたいくなります。

この絵本は変形菌の面白さを子どもたちに知ってもらうために国立科学博物館の仲間によって作られました。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)

※足立区内の図書館では所蔵しておりません。ご了承ください。



①屋外屋台のフランクフルト。②屋外屋台の駄菓子は子どもたちに人気。③華やかで個性輝く作品展示。④今年も多くの方が来ますように。



## 作品展示

陶芸・絵画・俳画・書道  
フラワーアレンジメント など

## 体験

囲碁・フラワーアレンジメント  
バウンドテニス・なぎなた・太極拳 など

## 発表

ピアノ・ウクレレ・太鼓  
新体操 など

## イベント

図書館おはなし会・ビブリオバトル  
おはじきサッカー・鉄道サロン など

皆さまの  
新たな発見の秋に

爽やかな秋晴れの下、色彩豊かな落ち葉が風に舞う季節となりました。この秋深まる11月に、毎年開催している中央本町ふれあいまつりも今年で第34回目を迎えます。

中央本町センターで活動をするサークルが集い、日々の成果を作品展示や発表という形で皆さまにご鑑賞いただく、楽しい催しをご用意いたしました。焼きそばやフランクフルト、駄菓子やケーキなど美味しい屋台も出店します。ご家族、ご友人をお誘いあわせのうえ、お越しくださいければ幸いです。

ふれあいまつり実行委員・事務局  
一同、心よりお待ちしております。

第34回 中央本町

# ふれあいまつり



11月11日(土)・12日(日)

午前10時～午後5時

12日(日)の作品展示は、午後3時まで



スローガン  
輝け地域の力、  
輝けみんなのふれあいまつり





### 中央本町住区センター

TEL03-3852-1434  
休館日：1・8・9・15・22・29

◆悠々館◆  
「第36回 住区祭」  
作品展示や芸能大会、模擬店（焼きそば・ポップコーン・フランクフルト・みそおでん）、その他楽しいイベントがたくさんあります。  
10/22（日）  
午前10時～  
◆児童館◆  
「ハロウィンパーティー」  
ゲームをして楽しく皆で遊ぼう♪  
10/18（水）  
午後4時～5時  
料金：無料  
対象：就学前の子ども～高校生



### 五反野コミュニティセンター

TEL03-3886-2643  
休館日：8・9・15・22・23・29

◆悠々館◆  
「コミセン祭り」  
作品展示や演芸大会など楽しい催しが目白押しです。皆さんのお越しをお待ちしております♪  
10/1（日）  
午前9時45分～  
◆児童館◆  
「ブラバンの日」  
ブラバンで自分だけのオリジナルマグネットを楽しく作りましょう！  
10/11（水）  
午後2時～4時  
受付：午後1時55分～  
※先着60人

## 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。



### 青井住区センター

TEL03-3852-3750  
休館日：1・8・9・15・16・22・29

◆悠々館◆  
「サバイバルクッキング」  
家庭にある材料を使って、非常食を作ってみませんか？  
10/12（木）  
午前10時～  
申込：9/26（火）～10/7（土）まで  
定員：25人 料金：100円  
◆児童館◆  
「ミニうどんどうかい」  
パトシリレーやでかぱんリレー、おかもちリレーなど面白く競技がたくさん！  
10/4（水）  
午後2時30分～  
申込：10/2（月）～4日（水）まで  
対象：就学前の子どもから



### 弘道住区センター

TEL03-3840-9354  
休館日：1・8・9・15・16・22・29

◆悠々館◆  
「第36回 住区まつり」  
生け花や絵手紙、お茶席などの作品展示、民舞、民謡、フラダンス、カラオケなどの演芸大会など楽しいイベントがたくさんあります。  
10/1（日）  
午前9時30分～  
◆児童館◆  
「住区まつり」  
焼きそば、フランクフルト、ポップコーンなどの食べ物屋台や、ヨーヨー釣り、子供売店が出るよ♪  
10/1（日）  
正午～午後2時30分  
対象：就学前の子どもから大人

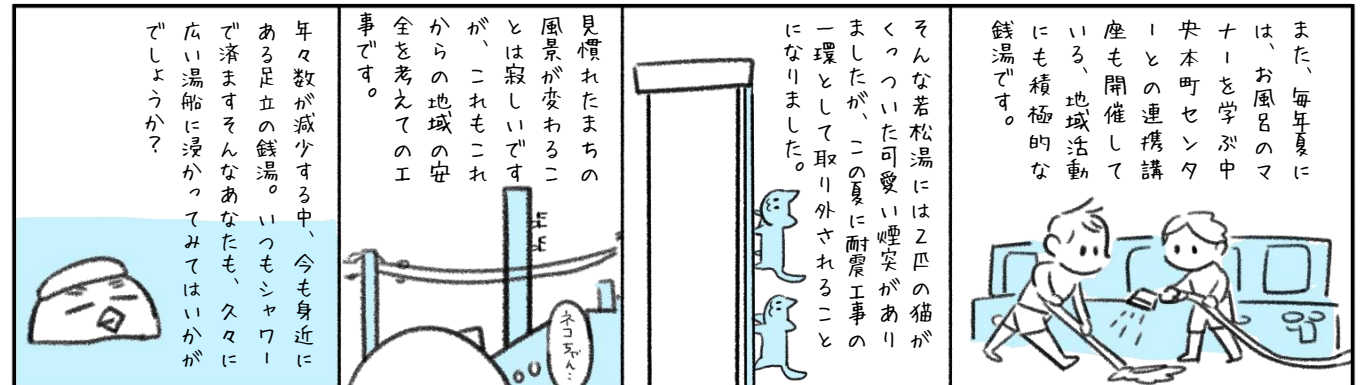
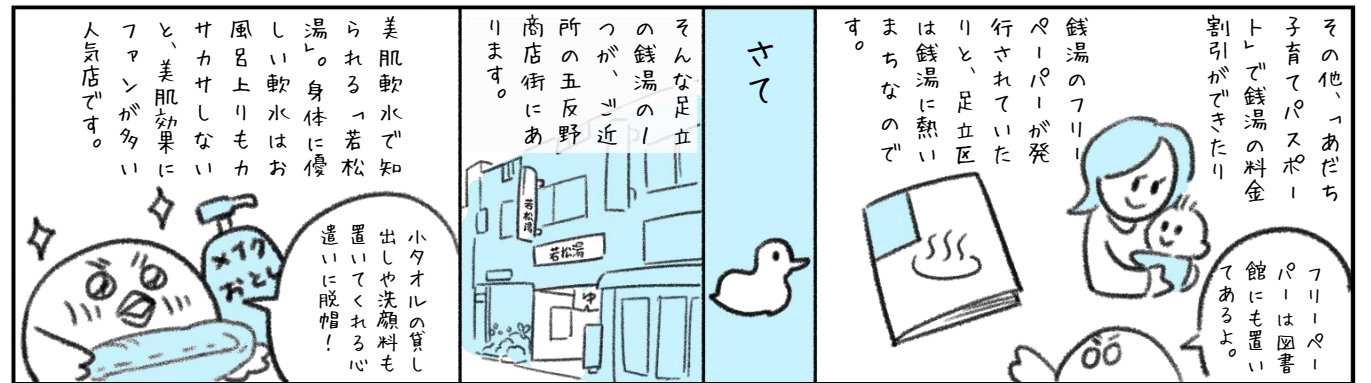
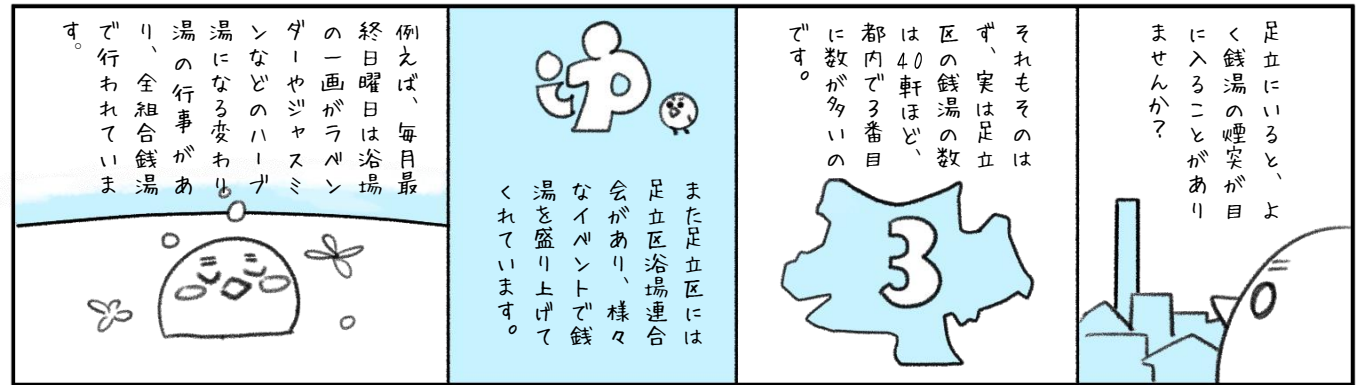
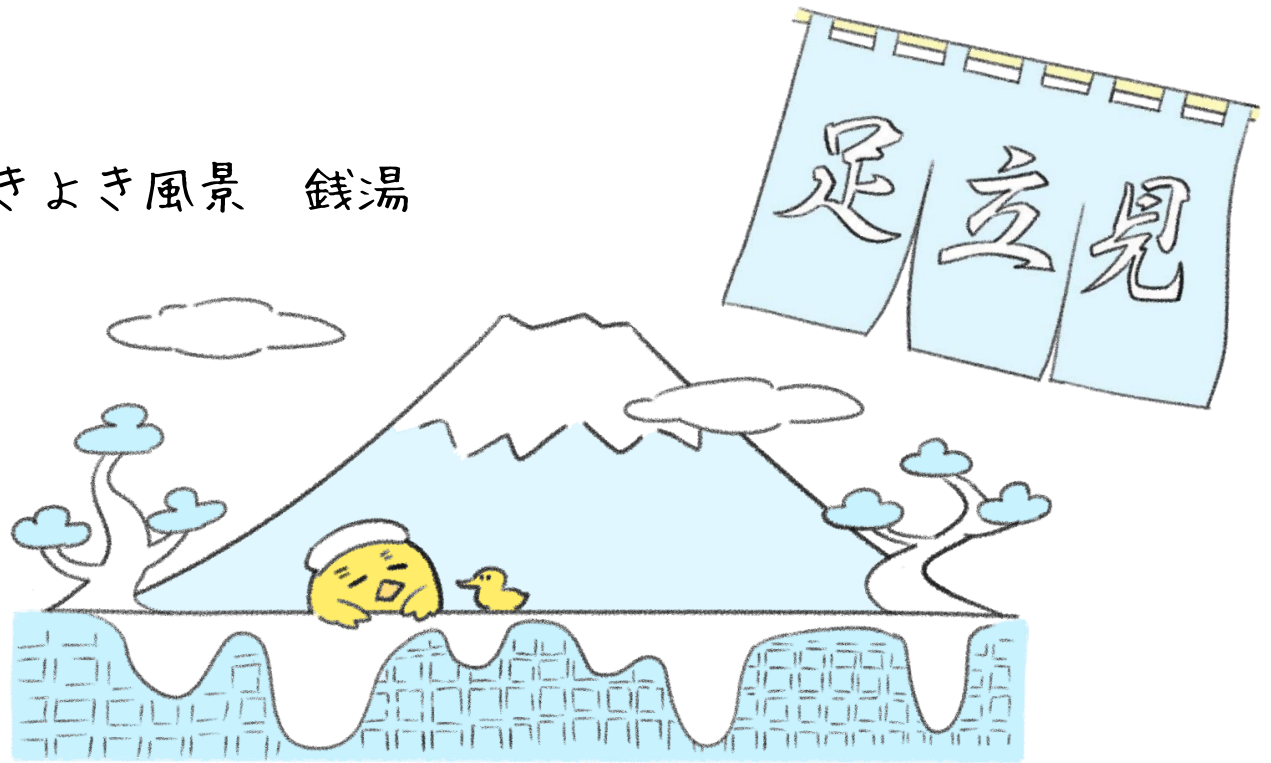


### 栗島住区センター

TEL03-3848-3471  
休館日：1・8・9・15・16・22・29

◆児童館◆  
「ミニ運動会」  
障害物競走や綱引き、徒競走、プラズマカー競走など、楽しいイベントが目白押しです♪  
10/11（水）  
午後3時～4時30分  
対象：小学生以上

## 古きよき風景 銭湯



【若松湯】 〒120-0011 東京都足立区中央本町2丁目19-11 TEL 03-3886-5230 営業時間 15:00～24:00

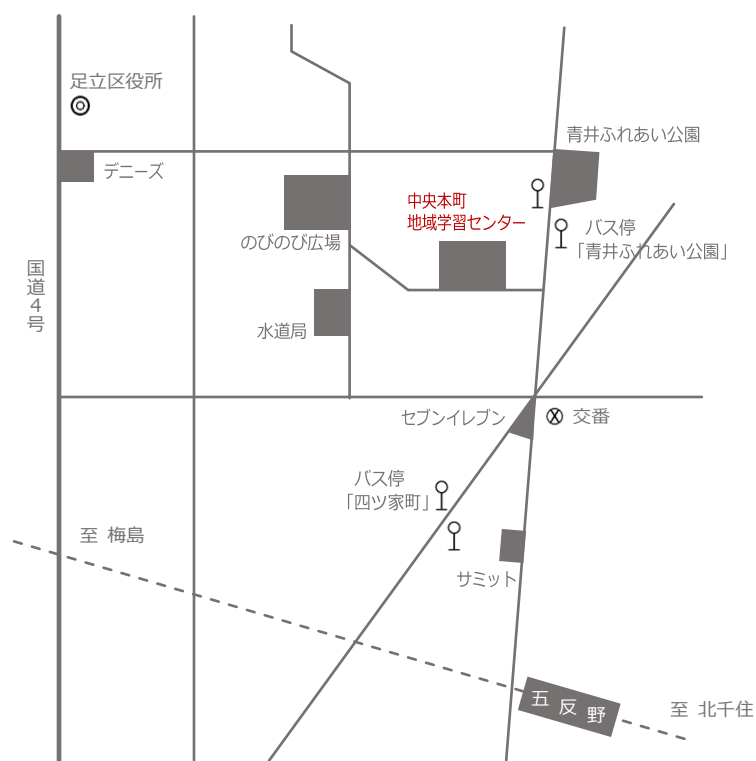
## 今月の表紙

### 若返りの扉「つらつらまー」

ごまは、諸説ありますが奈良時代には栽培が始まり、食用にとどまらず、古くから人々の生活に根付いていたようです。

たんぱく質を構成する約20種類のアミノ酸は、不足すると身体の機能が正常に働かなくなります。ごまは、良質なたんぱく質が豊富に含まれており、必須アミノ酸をバランスよく摂取できる健康食品。大さじ1～2杯を目安に1日の食事に振り入れるとよいそうです。なかでも注目されているのがゴマリグナン。ここに多く含まれるセサミンには、強い抗酸化作用があり、老化防止、悪玉コレステロール値を低下させる効果が期待できます。

いりごまは、表面が固く、大切な栄養素が身体に吸収されにくいため、すりごまにして食べることをお勧めします。



◆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」2017.10月号 vol. 348 (毎月1日発行)

休館日／(センター) 10/8 (日) (図書館) 10/8 (日)・31 (火)

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



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