

oasis

11月
オアシス

憧れの、
アナウンサーを体験しよう。



足立見！ 足立の公園、合体したら…
11月は免疫力UP 里芋のめもりパワー
この時間が元気の秘訣 第87回サークル紹介
ビブリオバトルで秋の読書を楽しむ。



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。
11/25 (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。
11/9 (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。
11/1・15 (水)
午後5時30分～9時
料金：200円

学習室 夜間 個人利用

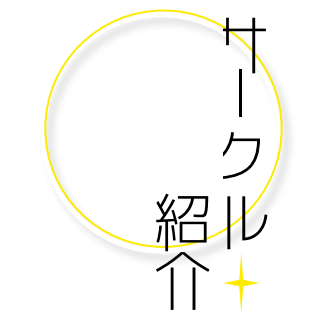


勉強や読書などの個人学習として、学習センターの教室を無料開放します。
11/2 (木)・7 (火)・8 (水)・14 (火)・16 (木)・21 (火)・22 (水)・28 (火)・29 (水)・30 (木)
午後5時30分～9時
対象：16歳以上
料金：無料



響く掛け声！
バレーボールサークルのジョイナスは、30～50代のママさんたちが活動しています。
足立区バレーボール連盟家庭婦人の部に所属して今年で6年目。チームに入りたけれど入れない、入れるチームを探している、そんなママさんたちが集まって結成しました。
中央本町センターでの活動は、サークル結成2年目からだそうです。活動は月2回。練習の成果は、足立区バレーボール連盟主催の大会や、ローカル試合で発揮されます。練習試合も行っており、本紙の取材へ伺った日も、他のママさんバレーのチームと練習試合をしていました。掛け声とボールを打つ音が体育館に響き、その迫力に、思わず興奮してしまいました。

明日のために流す汗
練習は、「もちろん連盟の試合に向けて日々活動をしているが、楽しく身体を動かして、明日からまた子育てや家事、仕事を頑張るのが目的」と会員。
互いに声を掛け、アドバイスを出し合う姿は、主婦でも母でもない、スポーツマン。こっそり毎週お母さんの練習を見に来ているという女の子に「バレーしているお母さんかっこいい？」と聞くと、「楽しそうでかっこいい」と誇らしげでした。
今後の活動目標は、連盟で上の部にいくこと。身体が動かなくなってもいられるチームを作ること。メンバーはみんな身体を動かすことが好きで、バレーが好きな人たち。経験者も初心者もいらっやいます。ぜひ、一緒に仲間を作りませんか？



この時間が元気の秘訣

第87回 ジョイナス

活動日：毎月2回 金曜日
時間：午後7時～9時
入会金：1,500円
月会費：1,000円
連絡先：090-8347-9640 (脇)

赤ちゃんあはなし会



ママと絵本を楽しみましょう。毎月第3木曜日。
11/16 (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！ あ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)。
11/8 (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。
11/19 (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。
11/19 (日)
午後1時～4時
料金：無料

ふれあいまつり スペシャル 赤ちゃんあはなし会



家族と一緒に絵本を楽しみましょう。
11/12 (日)
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

ふれあいまつり スペシャル あはなし会



工作「ぼうしを作ろう」
11/11 (土)
午前10時～11時
絵本の読み語りをします。
11/12 (日)
午後2時～2時30分
午後3時～3時30分

あはなし会



絵本の読み語りをします。
毎週水曜日。
11/1・8・15 (水)
午後3時30分～4時

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。映画「かさじぞう」他。
11/22 (水)
午後3時～4時30分

今月の講座

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。
1/16～3/13 (火)
(2/13 除く)
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。
1/16～3/13 (火)
(2/13 除く)
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

中国語入門編 第4期 (全9回)



第1期からの継続講座。オ
リジナル教材で学びます。
1/15～3/26 (月)
(2/12、3/12 除く)
午後7時～8時
対象：16歳以上
(中国文字の読める方)
定員：20人
料金：6,750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。
1/15～3/19 (月)
(2/12、3/12 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

花屋 理美フラワースタジオと クリスマスキャンドルアレンジ



お花屋さんが教える、かわ
いクリスマスドア飾り
を一緒に作ります。
12/16 (土)
午後1時～2時
対象：小学生(保護者同伴可)
定員：15人
料金：800円

年末大掃除のコツは プロに聞け



お掃除のプロが教える今
すぐ使える掃除術を学び
ます。
12/14 (木)
午前11時～正午
対象：16歳以上
定員：30人
料金：無料

インドカレー店 BINITA と 「クリスマスナン」づくりに挑戦



持ち寄った具材と生クリ
ームでデコレーション。
12/9 (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)

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。
12/6・20 (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

アクティブラーニング・アナウンサー体験 (全6回)



今より気持ち伝わる「話
し方」にチャレンジ♪
1/20～3/31 (土)
(1/27、2/10・24、
3/10・24 除く)
午後2時～3時30分
対象：小学3年生以上
定員：15人
料金：6,000円

韓国語初級編 第4期 (全10回)



第1期からの継続講座。オ
リジナル教材で学びます。
1/20～3/24 (土)
午前11時20分～午後0時20分
対象：16歳以上
(ハングル文字の読める方)
定員：20人
料金：7,500円

韓国語入門編 第4期 (全10回)



第1期からの継続講座。オ
リジナル教材で学びます。
1/20～3/24 (土)
午前10時～11時
対象：16歳以上
(ハングル文字の読める方)
定員：20人
料金：7,500円

韓国語中級編 第4期 (全10回)



第1期からの継続講座。実
践的日常会話を学びます。
1/16～3/27 (火)
(2/13 除く)
午後7時～8時30分
対象：16歳以上
定員：20人
料金：7,500円

目覚める脳と体 ゆったり体操 「フェルデン」(全9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。
1/10～3/14 (水)
(1/24 除く)
午後3時30分～5時
対象：16歳以上
定員：35人
料金：7,560円

わいわいエアロビクス A・B(全11回)



軽快な音楽とともに運動
不足を解消しましょう。
1/10～3/28 (水)
(3/21 除く)
A) 午前9時30分～10時40分
B) 午前10時50分～正午
対象：16歳以上
定員：各25人
料金：各5,610円

ひとりずつやってみよう 「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。
1/5 (金)・6 (土)・7 (日)
午後1時40分～2時40分
対象：3歳の子ども
定員：25人
料金：2,280円

わくわくサイエンス 「オリジナルスノードームを作ろう」



科学反応を利用した人口
イクラを雪に見立てて、自
分だけのドームを作ろう。
12/17 (日)
午前10時30分～正午
対象：小中学生
(小学2年生以下は保護者同伴)
定員：15人
料金：300円

11月26日(日)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)。

ストレッチとリズム体操 (全8回)



無理なく身体を動かし、日
頃の運動不足を解消。
1/15～3/19 (月)
(2/12、3/12 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：4,080円

ママリズムピクス体験 (ひよこ組)



リズム体操を通して、産後
の体を引き締めましょう。
1/15 (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：620円

ママリズムピクス体験 (こっこ組)



リズム体操を通して、産後
の体を引き締めましょう。
1/15 (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：620円

親子で楽しく知育 「体操 de あそび」(全8回)



マット運動やかけっこで
基礎運動能力を養います。
1/12～3/2 (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：4,960円
(3人は5,920円)

フレーズ&センテンス①

私は、中学生の頃から数学が苦手でした。高校生になると、さらによくわからないと感じるようになりました。私にとつての数学は、血の通わない、ただの記号の羅列でした。しかし、この本に出会い、数学にも長い歴史があり、たくさんの人間のドラマがあることを知ったのです。

この本では、「数える」という行為から始まって、現代の数学がいかにして今の学問としての姿を形作ってきたのかを、丁寧に読み解いていきます。そしてその旅は、アラン・チューリングと岡潔という2人の数学者へとたどり着きます。この2人はほぼ同時代に活躍した数学者で、「数学を通して「心」の解明へと向かったこと」が両者の共通点だと著者は言います。「心」という不確かで曖昧なものと数学が、はたしてどう結びつくのかは、本書でぜひじっくりと味わっていただきたい部分です。そして、この「心」というものが一貫して主題になっているからこそ、数学嫌いの私でも、これほど夢中になって読めたことは、間違いありません。(丸山)

WHAT'S NDC③

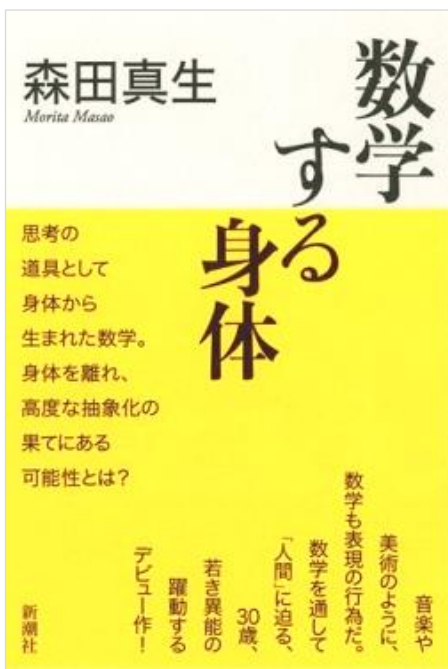
NDCとは簡単にいうと、0〜9の10ジャンルの分類方法のことをいいます。ここでは図書館の本を分類する際に使われる「日本十進分類法」について説明します。

8門には日本語や外国語など、言語に関する本が該当します。そんな8門から紹介するのは少し特殊な文字、古代エジプトのヒエログリフについて書かれた『ヒエログリフを書くー』です。よく映画や歴史番組に登場するエジプトの遺跡に書かれているような象形文字のヒエログリフですが、この本では基本的な文字の読む順序に始まり、古代エジプト語のアルファベットや数字、名詞の発音の仕方、書き方などが紹介されています。全ページカラーの可愛いイラストで説明されていて、気楽に読めるのはもちろん、眺めているだけでも楽しめます。皆が知らない言葉で自分の名前が書けるようになったり、有名な遺跡が少し解読できるようになったりと、好奇心をくすぐられる1冊です。(竹原)



やよい TOPIX 本と出会う。

「数学は身体的な営みであり、歴史を背負った営みである。」



① 数学する身体
森田真生 / 著 新潮社

② 先崎学の浮いたり沈んだり
先崎学 / 著 文藝春秋

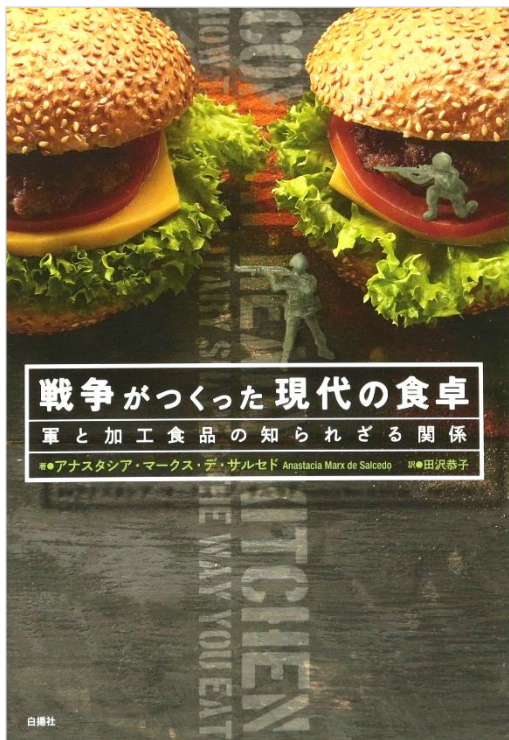


こんな本もありますよ！
『負けて強くなる』加藤 一二三 / 著 宝島社
『マンガで覚える図解将棋の基本』矢内 理絵子 / 監修 滋慶出版 / つちや書店

③ ヒエログリフを書くー！
フィリップ・アーダ / 著 翔泳社



④ 戦争がつくった現代の食卓
アナスタシア・マークス・デ・サルセド / 著 白揚社



読書の窓

②

11月17日は「将棋の日」。江戸時代、年に1度將軍の御前で指される「御城将棋」が旧暦11月17日に行われていたことから、1975年に日本将棋連盟が制定しました。毎年色々な都市で、プロ棋士が多数参加する大きなイベントが行われています。

最近、藤井聡太四段の活躍が話題となり、注目されている現在の将棋界。一方で、「難しそう、堅苦しい」といったイメージを持つ方もいるのではないのでしょうか？

そこで紹介するのが、「先ちゃん」こと先崎学九段の著作「先崎学の浮いたり沈んだり」です。棋士は対局が無いシーズンに一体何をしているのか、対局中は何を考えているのか…。テレビでは真剣な眼差しで盤と向かい合っている棋士達の知られざる素顔を、軽妙な文章で垣間見ることができます。

エッセイ集なので棋譜などは無く、知識が無くても楽しめます。読めばきつと、前より将棋に親しみを持てるはず。(松野)

再生館セレクト④

軍と加工食品の知られざる関係を探る…。

戦争のための軍事技術から応用された製品はわたしたちの社会に様々な影響を及ぼしています。例えば、今日カーナビやスマホの位置情報に欠かせないGPS機能は軍事衛星技術の活用です。

そしてパン、レトルト食品、プロセスチーズ、成形肉など、元は戦地で満足の食事が摂れない兵士用に開発された手軽で美味しく、しかも保存性に優れた食品加工技術が転用されて、いま私達の食卓を賑わしています。「これもそうなんだ」とその多さに驚かれることでしょう。一方で長期保存のためのプラスチック包装はいま地球上でプラスチックごみ問題を引き起こしています。

戦争のもたらす功罪を食卓から考えてみませんか。(再生館職員)

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。

反復トレーニングで
「やればできる」
を育てよう！

① 主体性を養う

自らテーマを決めて

議論する



② 発信力を高める

考えをまとめて



伝える



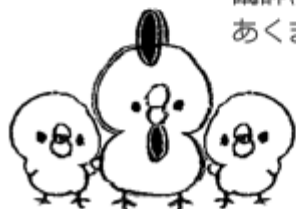
③ 否定はしない

他の生徒は発表を聞く



④ 中立の立場

講師は
あくまで進行役



アクティブ・ ラーニングのすすめ

教育界では、ちょっとしたホット・キーワードとなっているアクティブ・ラーニング。従来のような知識の伝達・注入を中心とした学びではなく、自ら問題を発見し、解決していく能動的な学びを重視する学習法が注目されています。2020年には、育成すべき資質・能力として「個別の知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学び向かう力・人間性等」3つの柱を立て、教育改革が行われます。

表現力・発想力・集中力・コミュニケーション能力など、実社会・実生活で必要になる力を子どもたちから育てていくことはとても大切なこと。中央本町センターでは、1月にアクティブ・ラーニングを取り入れたアナウンサー体験の開催を予定しています。発声・発音・滑舌トレーニングやニュース原稿読み、リポーター体験を通して、自分の考えをまとめ、相手へと発信していく力を学んでいきます。

講師は元NHK山形放送局キャスターの佐々木亜希子氏。ものごとを総合的に捉え、正しく他者へと伝える力。「伝える」プロが、今最も求められるこの力を基礎から教えていきます！

発信力って何？



▼本紙 5 ページ参照
アクティブラーニング・アナウンサー体験(全6回)

今よりもっと気持ちが伝わる「話し方」に
チャレンジしましょう♪

1/20～3/31(土)

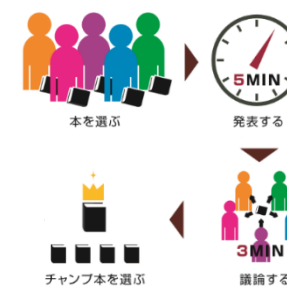
(1/27、2/10・24、3/10・24 除く)

午後2時～3時30分

対象：小学3年生以上

定員：15人 料金：6,000円

知的書評合戦 ビブリオバトル



10月1日(日)午後3時、2階
フリースペースにて、ビブリオバトル
を開催しました。他の図書館でも
何度か参加経験があるというバトル
ーさん1名と、職員2名の計3名で
開催することとなりました。

バトルーとしては初参加の職員が
最初に紹介したのは、『夜は短し歩
けよ乙女』(森見富美彦/著 角川
書店)。映画・漫画など多数メディア
ミックスされている、名作小説です。
続いてもう1人の職員が発表したの
は、作曲家・ワーグナーは、実は犬好
きのダメ人間だった!?『愛犬たちが
見たリヒャルト・ワーグナー』(ケルス
ティン・デッカー/著 小山田豊/訳
白水社)です。書簡などに残る愛犬
とのエピソードなどから、ワーグナー
の素顔に迫ります。

最後に、ビブリオバトル公式サイ
トを見て来てくださった経験者バトル
ーさんが紹介してくださったのは、
『議論入門』(香西秀信/著 筑
摩書房)。5つの論法に当てはめて考
えると、議論が分かりやすくなる、

説得力を持たせられる！面白い議
論の実例も引用されてたくさん載っ
ており、そこから他の本を探して読
むのもおすすめです。

今回のチャンプ本は、『議論入門』
でした。テレビでコメンテーターの話を
聞く際など、実生活にも役立つ1
冊ということで、ぜひ読んでみたいと
感じました。

11月は、11日のふれあいまつりで
もビブリオバトルが開催されます。
入門編 探検編の2部に分かれてお
り、観戦は申込不要です。ぜひご来
場いただき、新たなお気に入りの1
冊を見つけてください。

11月
ビブリオバトル開催日程

- ◆やよい図書館
11日 午後3時～
- ◆梅田図書館
11日 午後4時～
26日 午後3時～
- ◆鹿浜図書館
28日 午後3時30分～

足立見



夏が過ぎて
だいたい寒く
なってきた
今日この頃
ですが、ま
だまだ天気
のいい日は
公園にでも
出かけて散
歩したり、
遊んだりし
たくなりま
すよね

足立区には広
で有名な舎人公
園に始まり、バラ
園のようなベル
モント公園や生
物園がある元洲
江公園。お散歩コ
ースにもってこ
いの東綾瀬公園
など様々な公園
があります

中央本町セン
ターのそばに
も、青井ふれ
あい公園があ
りますね

2.3km²

こうして見て
みると、色々
な公園がある
足立区です
が、ために
区立公園を合
体させると、
およそ2.3km²
程の広さにな
ります

ちなみにこれ
は東京23区内
で第1位の広
さなんですよ

しかし、2.3km²とい
われても、どのく
らいかパッと想像
がつかませんよね

せっかくなので
色々なものと比
較してみましょ
う。例えば、2.3km²
は東京ドーム
49個分の大き
さになります

×49

次に、ドイツ
ニーランド
でまずと、デ
イズニーラ
ンドが4つ
におまけが
少し付く
くらいにな
ります

国と比べると、
世界で2番目に
小さい国モナコ
より大きく

これはあまり考
えになりません
が、オーストラ
リアにあるケル
ートアイランド
島という島がち
ょうど同じくら
いの大きさです

なんとなく伝わ
りましたか？
足立区内に散ら
ばるたくさん
の公園。ぜひ遊び
に行ってみてく
ださいね

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：3・5・12・19・
23・26・27



- ◆悠々館◆
「手芸教室」
干支（戌）の押し絵を行います。詳細は、主催館へお問い合わせください。
11/24（金）
午後1時～4時
- ◆児童館◆
「スノードームをつくろう！」
小さなペットボトルでオリジナルのスノードームを作ります。
11/22（水）
午後2時～4時
受付：午後1時55分～
※先着40人

中央本町住区センター
Tel03-3852-1434
休館日：3・5・12・13・
19・23・26



- ◆悠々館◆
「法務講座」
テーマは「不動産相続について」です。講師は行政書士の佐藤清先生。
11/16（木）
午後1時30分～
料金：無料
- ◆児童館◆
「お笑いライブ」
皆で楽しく笑い合おう♪ 乳幼児は保護者と一緒に来てください。

栗島住区センター
Tel03-3848-3471
休館日：3・5・12・13・
19・23・26



弘道住区センター
Tel03-3840-9354
休館日：3・5・12・13・
19・23・26



- ◆悠々館◆
「ウォーキング」
片道約3km、1時間半くらいのコース。詳細は主催館へお問い合わせください。
11/10（金）
午前10時～出発
受付：午前9時30分～
料金：100円 定員：60名
申込：10/17（火）午前10時～
- ◆児童館◆
「砂絵を描こう！」
色の付いた砂で絵を描いてみよう♪
11/15（水）
午後2時～4時
対象：小学生

青井住区センター
Tel03-3852-3750
休館日：3・6・12・19・
20・23・26



- ◆悠々館◆
「第37回住区まつり」
演芸大会・作品展示・ゲーム・工作体験・模擬店などたくさんの催しがあります。
11/5（日）
午前9時30分～午後2時30分
- ◆児童館◆
「あおい住区まつり」
空気砲やアーチェリーなどのゲームや、おしるこ、やさそば、ソースせんべいなどの模擬店が出るよ♪
11/5（日）
午前9時30分～

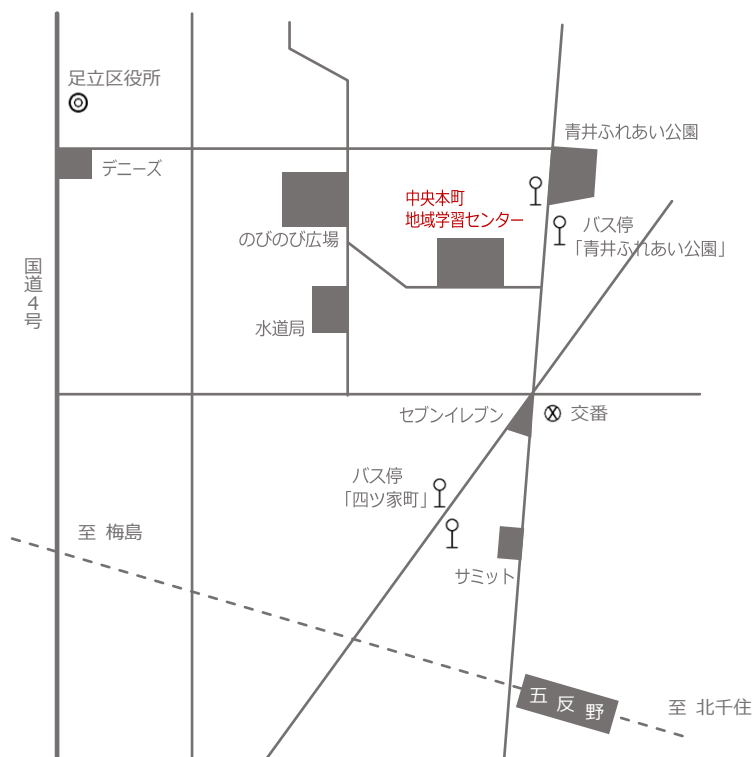
今月の表紙

この秋は、
身体を内側から守ろう。

もったりとしてぬめりのある食
感が、イモ類の中でもひととき異
彩を放つ里芋。強いぬめりで皮が
剥きづらく、敬遠されがちな野
菜ですが、実はこのぬめり成分に
こそ、重要な栄養素が豊富に含
まれています。

注目すべきぬめり成分は、ムチ
ンとガラクトン。ムチンには、胃の
粘膜を保護し、消化吸収を助け
る力があるといわれています。胃
炎や潰瘍を予防し、風邪などの
感染症にも有効だそうです。ガ
ラクトンには、脳の細胞を活性化
させ、免疫力を高める効果があ
るといわれています。食物繊維の
1種でもあるので、腸の働きも活
発にしてくれます。

どちらも大切な成分ですので、
調理の際は、洗い過ぎ・茹で過ぎ
にご注意を。



◆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

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」2017.11月号 vol. 349 (毎月1日発行)

休館日／(センター) 11/13 (月) (図書館) 11/13 (月)・30 (木)

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