

1月  
oasis  
オアシス

ニーツ。ホンの  
伝統文化を味わう



足立見！ あだち鉄道 7 路線

1月は水菜でトックス

息合いと気と念の空手を求めて 第89回サークル紹介

ビブリオバトルで出会う未知の世界

足立区中央本町地域学習センター 体育馆 やよい図書館



# 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。  
1/13・27 (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。  
1/11・25 (木)  
午後 6 時～9 時  
料金：200 円

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。  
1/21 (日)  
午後 1 時～4 時  
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）。  
1/10 (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。  
1/21 (日)  
午後 2 時～3 時  
料金：無料

おはなし会



絵本の読み聞かせをします。毎月第 2 水曜日。  
1/10 (水)  
午後 3 時 30 分～4 時  
※1月から第2水曜の開催となりました。

赤ちゃんおはなし会



ママと一緒に絵本を読みます。毎月第 3 木曜日。  
1/18 (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

大おはなし会



絵本の読み聞かせの他に、工作や映画会などを行います。毎月第 4 水曜日。  
1/24 (水)  
午後 3 時～4 時

# 息合いと気と念の 空手を求めて

サークル紹介

## 静寂な空間をつくる

空手道サークル正伝方円学舎は、昭和 60 年から中央本町センターホールで活動しています。健康のために体を動かしたい、護身術を学びたい、武道を極めたい、強くなりたい、そういう方々のための場所を提供したいという思いから、サークルが設立されました。会員は小学生から 60 代まで幅広く、女性もいらっしゃいます。稽古では無駄な話は一切なく、ピシッと張りつめた空気が漂っています。これは稽古をしている者だけでなく、付き添いで来ている人も同じで、いつもの体育館がまるで別の空間のようでした。

強い心を育む

正伝方円学舎は総合空手道です。沖縄の空手や棒術、杖術、短棒、木太刀、鎌、トンファー、ステッキ、ころも、長捲、ミット打法などの民衆武道にも取り組んでいます。

今年は 11 月に全国大会があるので、大人はそこに向けて稽古に励んでいます。「大切なことは勝つことです。けではなく、そこに至るまでの修行」と指導者。継続は力なりを大切に、する、強さと気品のある武道を楽しめませんか？

青少年の育成にも力を入れています。日々の稽古に無言の行、壁観察の行や静坐行を道場訓として、人間の尊厳を大切にする大人、社会の役に立てる大人になるよう指導しています。



第 89 回 正伝方円学舎  
(しょうでんほうえんがくしゃ)

活動日：毎月 4 回 木曜日  
時間：午後 7 時～9 時  
入会金：1,500 円  
月会費：大人 2,000 円  
小人 1,500 円  
連絡先：03-3849-4733  
(岡野)



3月4日(日)  
全国大会

生駒市図書館(奈良県)

2月3日(土)  
決勝戦

足立区生涯学習センター

1月  
予選会

各地域学習センター・図書館

【特典】足立区(北千住駅)から  
生駒市までの交通費と奈良県  
での宿泊費(1泊分)

決勝でチャンプ本に選ばれた方1名を  
全国大会へご招待します  
午後1時～  
【対象】1月の予選会で1度でも  
チャンプ本に選ばれた方  
(必ず証明書をお持ちください)

各会場の予選会には何度も参加でき  
ます。チャンプ本に選ばれた方には証  
明書をお渡しします。

【対象】16歳以上  
【費用】無料  
【申込】当日受付

あなたも全国大会へ！

#### 1月予選会 開催日程

◆やよい図書館	7日 午後3時～ 20日 午後3時～
◆梅田図書館	14日 午後3時～ 21日 午後2時～
◆舍人図書館	27日 午後2時～
◆鹿浜図書館	27日 午後1時～
◆東和図書館	21日 午後2時～
◆竹の塚図書館	14日 午後2時～

平成30年3月4日(日)、奈良県  
生駒市にて「第3回ビブリオバトル全  
国大会」が開催されます。  
なんと、この全国大会への出場者  
を決める予選会を足立区にて開催  
します。区内の各地域学習センター！  
図書館で開催される予選会を勝ち  
抜き、同年2月3日(土)に行われる  
決勝戦でチャンプ本に選ばれた1名  
が全国大会に出場できます。全国  
大会出場者には、特典として足立区  
から生駒市までの往復交通費と奈  
良県での宿泊費が進呈されます。  
ビブリオバトル初挑戦の方も大歓  
迎！ご参加をお待ちしています。

## 今月の講座

ジュニアモダンダンス A  
(全4回)



子ども向けのモダンダンス  
スレッスンです。  
2/20～3/13(火)  
午後3時50分～4時40分  
対象：5歳～小学3年生  
定員：10人  
料金：4,000円

わくわくサイエンス  
「親子でお天気の謎を体験しよう」



ペットボトルの中に雲を  
作ってみよう。  
2/18(日)  
午前10時30分～正午  
対象：小学生とその保護者  
定員：15組  
料金：無料

インドカレー店 BINITA で  
「バレンタインに贈るナンづくり」



持ち寄った具材でオリジ  
ナルのナンを作ろう。  
2/10(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。  
2/7・21(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

理科好きになる  
プラスチックの実験工作教室



プラスチックで実験をし  
たり、キーホルダーを作つ  
たりします。  
3/11(日)  
午前10時～正午  
対象：小中学生  
(小学3年生以下は保護者同伴)  
定員：15人  
料金：無料

すくすくベビーマッサージ  
(あんよ集中)



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。  
3/13(火)  
午前10時30分～正午  
対象：3ヶ月～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  
(あんよ集中)



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。  
2/27(火)  
午前10時30分～正午  
対象：3ヶ月～1歳未満の  
子どもと母親  
定員：10組  
料金：1,020円

ジュニアモダンダンス B  
(全4回)



子ども向けのモダンダン  
スレッスンです。  
2/20～3/13(火)  
午後4時50分～6時  
対象：小学4～6年生  
定員：10人  
料金：4,000円

紙粘土で作るお菓子な  
スイーツコレクション



紙粘土を使ってクマちゃん  
ラーメンのメモスタン  
ドを作ります。  
3/24(土)  
午前10時～11時30分  
対象：小学生以上  
(小学2年生以下は保護者同伴)  
定員：20人  
料金：1,300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。  
3/17・24・31(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

1月26日(金)から募集開始

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：TEL03-3852-1431



申込方法：窓口・電話・インターネット(一部除く)

# フレーズ & セントラル ①

「サイ」とは「口」の元になつた形（文字）のこと。この本では、白川静の著作から「口」や関連のある漢字について解説した文章を抜き出し、金子都美絵が絵を添えて再構成したものです。

白川龍によれば、「口」とは神への祈りを込めた祝詞を入れておくるための器だといいます。そう考えることで、「口」という形が含まれている他の様々な漢字に込められた意味も、おのずから明らかになってしまいます。この本を読んでいると、たった1文字の漢字から驚くほど豊かな情景が立ち上がりってきて、まるで歌集や詩集を読んでいるような気分でした。私が特に好きなのは、「書」という字です。「書」は記された文字であり、記された言葉は持続的・固定的な呪力をを持つとされました。現代においては、手で文字を書く機会も減り、漢字を思い出せずとも、パソコンが変換してくれます。しかし、たまには古代の人々に思いを馳せつつ、書始めなどしてみようかと思った次第です。(丸山)

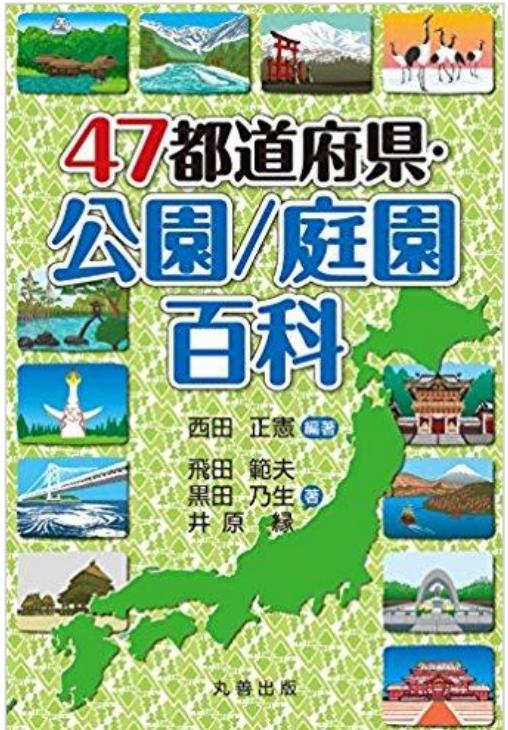
# WHAT, S O C ③

NDCとは簡単にいって、〇～〇の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。

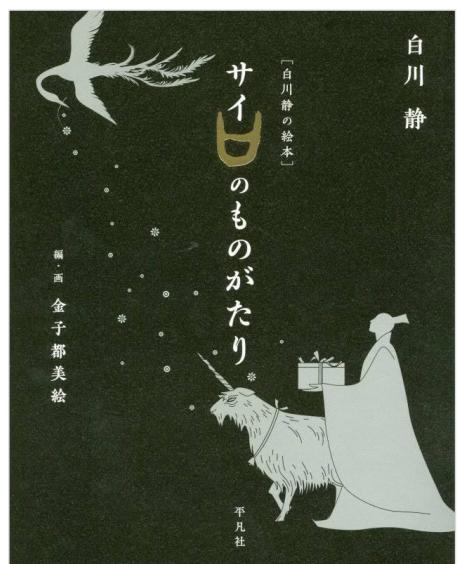
に伝えたいこととは?物語を書き続けるコツなど、気になる一面を覗くことができます。触れたことのある作品もこの本の後に読み返すとまた違った楽しみ方があり、読んだことのない作品も興味がわいてきます。「一人との出会いがすべて何かにならぬ」「必要なのは、はじめる」「などの言葉は普段の生活に響くもの。日頃小説を読まない人でも、啓発本としてもおすすめです。(竹原)

A small, white, cartoon-style cat with a red collar and a red bow tie, positioned in the bottom right corner of the page.

# やよいTOPIX 本と出会う。



「文字は、  
ニコラの器として生まれた。」



# 再生館 セレクト

340 事例を厳選し、その魅力と楽し  
み方を紹介！公園と庭園は緑と水  
の織り成す魅力的な場所で、自然  
と触れあうことで私たちの心と体を  
癒してくれます。自然公園は近代  
化の中で失われてゆく貴重な自然  
風景や動植物の保護と野外レクリエ  
ーションの推進、都市公園も市民に  
癒しの空間を与え、都市環境の保  
全、防災空間の確保といった役割を  
担っています。また寺社や大名など  
が保有していた庭園は、日本人の自  
然観や美意識を伝えています。

るという球形の石「子生まれ石」とい  
つた不思議な形の石たちや、きっと  
りと美しく積まれた石垣などの建  
造物、神社や道端の石像・石仏な  
ど、著者が日本各地を旅して出会っ  
た、様々「石」が写真と共に紹介  
されています。口絵を見るだけでも  
「こんな石があるの!」と驚くこと  
間違いありません。

三が日明けの1月4日は「石の日」。特に制定されているわけではありませんが、語呂合わせからこう言われています。この日に、狛犬やお地蔵さまなど、石でできたものに願いをかけながら触ると成就すると、いう話もあるようです。

# 讀書の窓

読者の旅心を搔き立て、一方で環境について考えさせてくれるこの本は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。

東京五輪が近づき注目を集めます。日本文化、皆さんはどこまで詳しく知っていますか？

やよい図書館にある本と一緒に、その奥深さを少しだけ覗いてみましょう。外国の方におすすめできる「英訳付きの本」も紹介しています。

## ニッポンの 伝統文化を味わう



1年のはじめに国民全体で新年を祝う最大の年中行事。寺社へのお参り、伝統的な料理を食べる、正月飾りを置く、正月遊びなどを通して1年の幸福を祈ります。「あけましておめでとう」というあいさつには、新年を祝う気持ちと、旧年を無事に過ごせた感謝の気持ちが込められています。



**初詣**  
Hatsumode

新年に氏神や寺にお参りして1年の幸福祈願をすること。ともと大晦日に自分の家や氏神の社にこもる習わしが変化したものとも言われています。足立区にある西新井大師は関東の3大厄除け大師とも言われ、多くの参拝客で賑わいます。



**門松**  
Kadomatsu

正月を迎えるために家の門前や庭に立てる飾り。その年の豊作と幸いを約束してくれる年神が家に入る時に一度どどまる「依代（よりしろ）」の意味を持ちます。今でも旧家や商店、会社などを中心に受け継がれている風習です。



**お節**  
Oshichiri

お母さんがゆっくりできるようになると考えられた正月用の料理です。重箱に入ったひとつひとつの料理は縁起を担いでいます。例えば昆布巻きは「よろこび」の語呂合わせで、1年が喜んで生活できるようにと願うものです。



**相撲**  
Sumo

平安時代から伝わる日本の国技。当初は宮廷の年中行事として、全国から集めた力人に相撲を取らせ農作物の豊凶を占い、天下泰平・五穀豊穣を祈願して、全国から集められています。



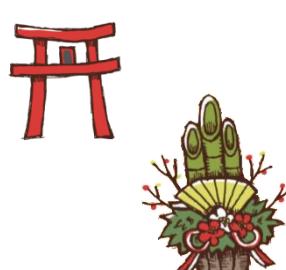
**浮世絵**  
Ukiyo-e

人々が生きる現世を題材として、17世紀後半から20世紀初頭にかけて制作された絵画。大衆向けの娯楽として人気を博し、世界にも多くのコレクションが渡っています。



**凧揚**  
Tako-ge

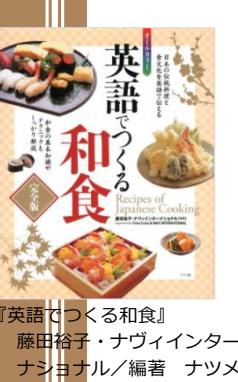
遊びですが、カイトと呼ばれる西洋だこは布やビニールを使っていてあがりやすく、日本でも昭和時代に輸入されて急速に普及しました。



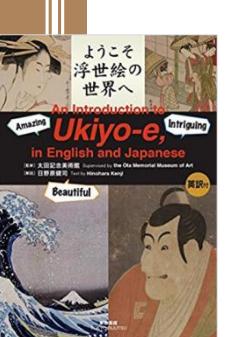
**日本事典**  
A Visual Encyclopedia of Japanese Culture  
『英語で紹介する日本事典』  
堀口佐知子/監修 ナツメ社



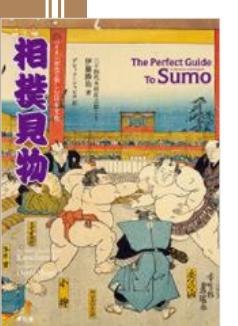
**英語で日本を紹介しよう5  
日本の遊び**  
居村啓子/監修 ポプラ社



**英語でつくる和食**  
藤田裕子・ナヴィインター  
ナショナル/編著 ナツメ社



**ようこそ浮世絵の世界へ**  
英訳付  
太田記念美術館/監修 東京美術



**相撲見物**  
バイリンガルで楽しむ日本文化  
(34代木村庄之助こと) 伊藤勝治/著 青幻舎





中央本町住区センター

TEL03-3852-1434  
休館日: 1~3・7・8・14・  
21・28

◆悠々館◆  
「新年 お楽しみ会」  
演芸や食事、抽選会を楽しむ集いです。  
詳細は主催館にお問い合わせください。  
1/28 (日)  
午前 10 時~  
申込: 1/22 (月) まで  
料金: 800 円  
対象: 60 歳以上 定員: 100 人



五反野コミュニティセンター

TEL03-3886-2643  
休館日: 1~3・7・8・14・  
21・28

◆悠々館◆  
「節分祭」  
おはしや豆まきを楽しみましょう。詳細  
は主催館にお問い合わせください。  
1/27 (土)  
受付: 午後 2 時 30 分~  
祭囃公演: 午後 3 時~  
豆まき: 午後 3 時 40 分~

◆児童館◆  
「昔あそび」  
こま、羽子板などで楽しく遊びましょう。  
1/9 (火)  
午後 2 時 30 分~  
(未就学児は保護者同伴)



青井住区センター

TEL03-3852-3750  
休館日: 1~3・7・8・14・  
15・21・28

◆悠々館◆  
「オセロ大会」  
子どもたちと 1 対 1 の対戦をします。甘い  
おぜんざいも作ります。  
1/5 (金)  
午後 1 時 30 分~

◆児童館◆  
「羽子板作り」  
自分の羽子板を作ってはねつき大会に参  
加しよう!  
1/10 (水) ~23 (火)  
午後 2 時~4 時



弘道住区センター

TEL03-3840-9354  
休館日: 1~3・7・8・14・  
14・15・21・28

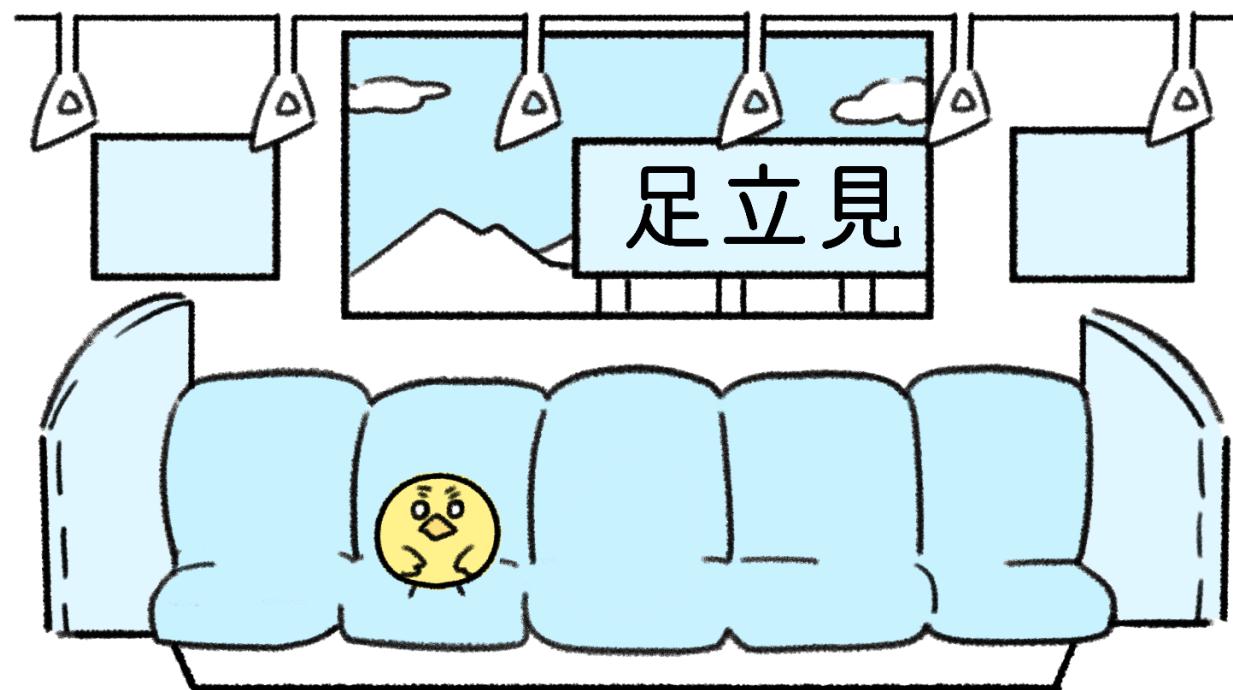
◆悠々館◆  
「新春おしゃべりカフェ」  
美味しいコーヒーと楽しいおしゃべりの  
ひと時を。  
1/20 (土)  
午後 1 時 30 分~

◆児童館◆  
「こどもカフェ」  
みんなでおしゃべりしながら、楽しい時  
間を過ごしましょう♪  
1/24 (水)  
午後 2 時~3 時 30 分  
対象: 小学生



## 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。



あだちの鉄道 7 路線



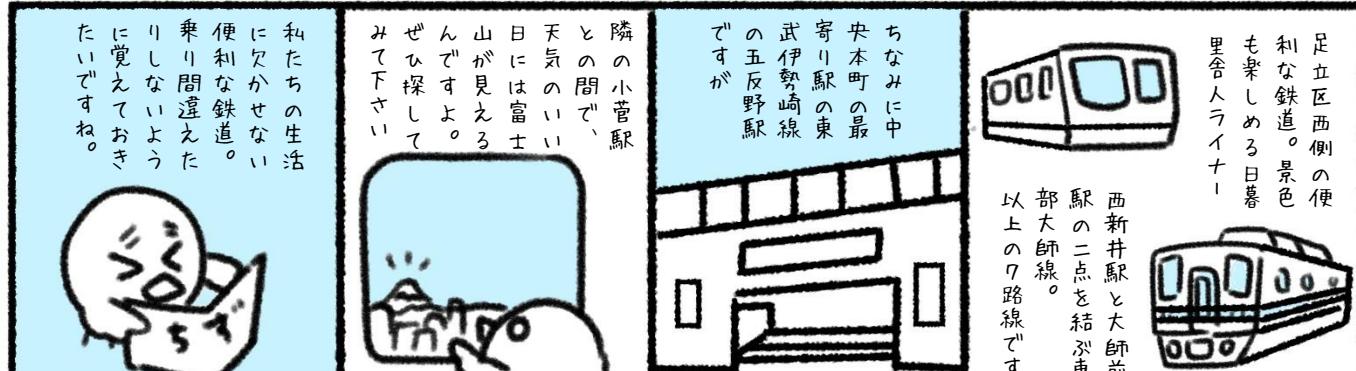
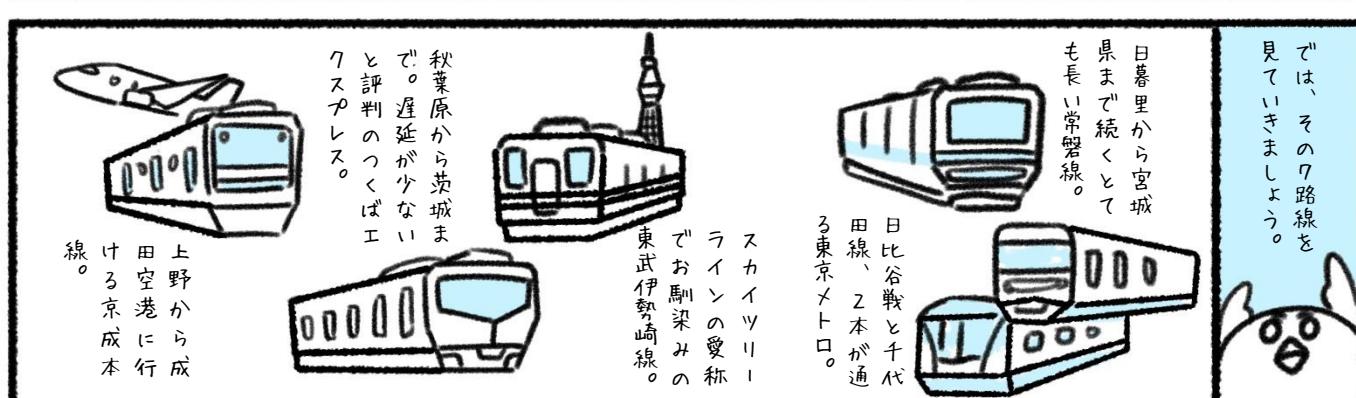
## 今月の表紙

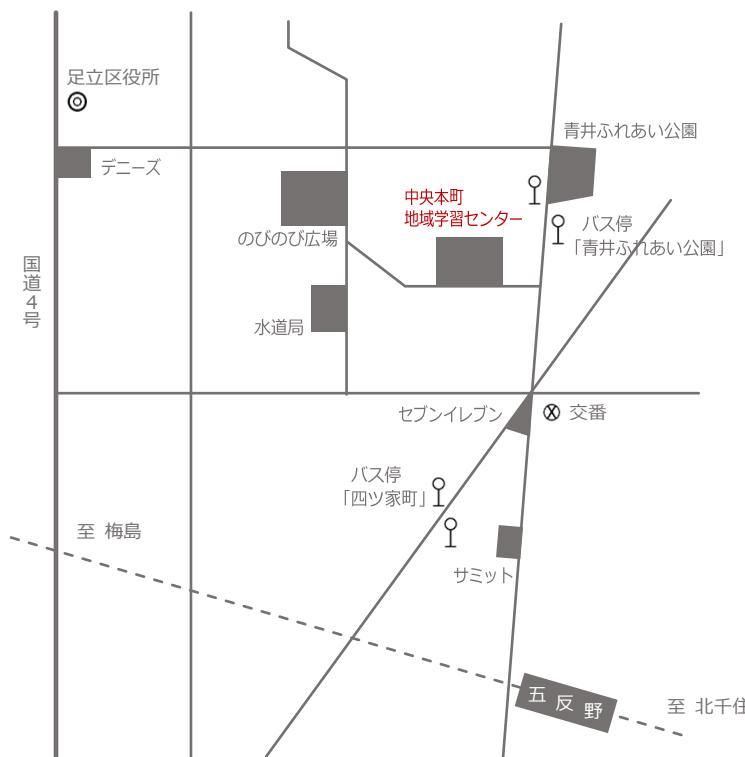
### 水のよう清らかに 水菜でテトックス

古くから京都を中心に栽培  
されている野菜で京菜とも呼  
ばれている水菜。端々しくシャ  
キシャキとした葉と茎は癖が  
なく、生でも食べやすい緑黄色  
の野菜です。

抗酸化作用のある β-カロ  
テンや肌の調子を整えるビタ  
ミン C、血圧を下げるカリウ  
ム、貧血予防に必要な鉄や骨の  
健康維持に欠かせないカルシ  
ウム、さらにマグネシウムやリ  
ンなどのミネラル類と、見た目  
に反して非常にバランスの良  
い栄養素を含む野菜でもあり  
ます。

肉や魚の臭みを消す作用が  
あるので鍋物などによく合  
いますが、熱に弱い水溶性ビタミ  
ンも多く含むので、その効能を  
活かすなら、サラダなどにして  
生で摂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」2018.1月号 vol. 351 (毎月1日発行)

休館日／(センター) 1/1 (月) ~4 (木)・9 (火)

(図書館) 1/1 (月) ~4 (木)・9 (火)・31 (水)

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」  
ピューティフル・ウンドウズ運動展開中 足立区