

oasis

1月
オアシス

ニッポンの
伝統文化を味わう

足立見！ あたち鉄道 7 路線

1 月は水菜でデトックス

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 体育館 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

絵本リラックス！ お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）。
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



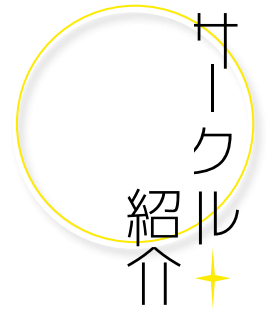
ママと一緒に絵本を読みます。毎月第3木曜日。
1/18（木）
1歳半～3歳向け
午前10時30分～10時50分
0歳～1歳半向け
午前11時10分～11時25分

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



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―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、そういった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、女性もいらっします。稽古では無駄な話は一切なく、ピン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、長巻、ミット打法などの民衆武道にも取り組んでいます。

『武道は気を放つ稽古からはじめなくてはならない。正伝とは心身一如で型を演じなければならぬ。微息の力、丹田息の力、観の目、見の目、脳神経の力、踵の力、指頭（さしづめ）の力が身についてくると、心身が一つになる。微動だにしないのが心身一如である。心眼で空手ができるようになる。これを妙と呼ぶ。』という師の教えがある。これを極めたいと私たちは稽古に精進しています」と会員。

青少年の育成にも力を入れていきます。日々の稽古に無言の行、壁観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。

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だけでなく、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みませんか？



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）

本を通して
人を知る
人を通して
本を知る

知的書評合戦 ビブリオバトル

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でも参加でき
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！

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 in いこま」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。

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～
◆舎人図書館	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～

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
「親子で天気謎を体験しよう」

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 ぞ
「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、キーホルダーを作っ
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

ひとりでやってみよう
「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。
3/29(木)・30(金)・31(土)
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
対象：3 歳の子ども
定員：25 人
料金：2,280 円

紙粘土で作るお菓子な
スイーツデコレーション

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）

5

4

フレーズ&センテンス①

「サイ」とは「ロ」の元になった形（文字）のこと。この本では、白川静の著作から「ロ」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。

白川静によれば、「ロ」とは神への祈りを込めた祝詞を入れておくための器だといえます。そう考えることで、「ロ」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きます。

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、書初めなどしてみようかと思った次第です。（丸山）

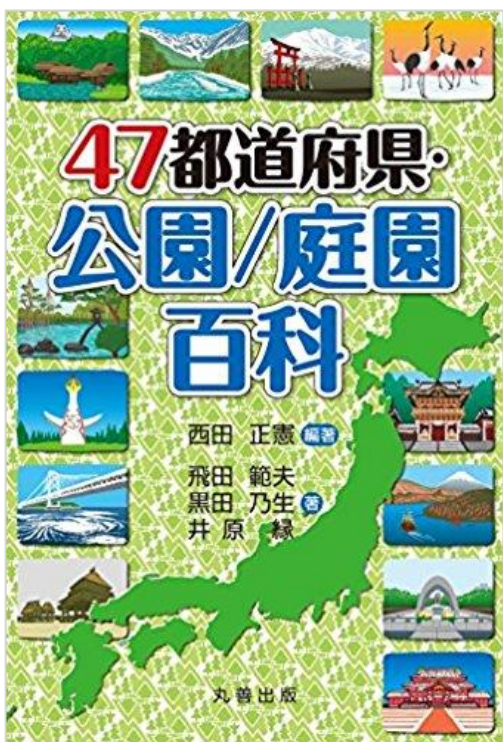
WHAT'S NDC③

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。

今回のNDCは「9」。9門は小説やエッセイ等の文学が該当します。その中から今回紹介する「執筆前夜」は10人の女性作家のインタビュー集です。恩田陸、角田光代、群ようこ他様々な作家のデビューに至るまでの経緯や作品への想いが描かれています。どのように作品を作っているのか？物語の中に隠された本当に伝えたいことは？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。「人との出会いがすべて何かにつながる」「必要なのは、はじめること」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）



やよいTOPIX 本と出会う。



④ 47都道府県・公園/庭園百科
西田 正憲 / 編著 丸善出版



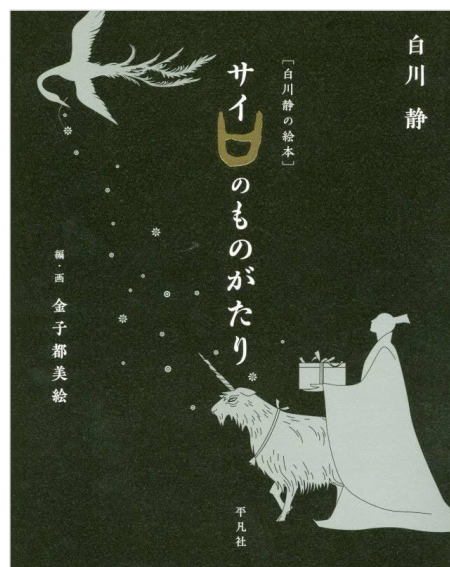
③ 執筆前夜
CW編集部 / 編 新風舎



② 石ってふしぎ
市川 礼子 / 著 柏書房

こんな本もありますよ！
『鉱石 KIDS 21世紀こども遊び塾 5』
関根 秀樹 / 著 小学館
『ひとりで探せる川原や海辺のきれいな石の図鑑 2』
柴山 元彦 / 著 創元社

「文字は、
ことばの器として生まれた。」



① サイのものがたり
白川 静 / 著 平凡社

読書の窓

②

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、狛犬やお地藏さまなど、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。

石の日にちなんで紹介する本は、『石ってふしぎ』です。崖から生まれるという球形の石「子生まれ石」といった不思議な形の石たちや、きつち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、様々な「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。

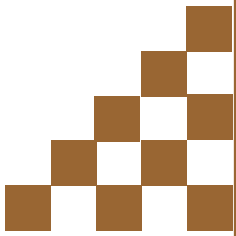
本を片手に石に出会う旅というものも面白いですが、普段気にすることなく通り過ぎていた身近にある石をじっくり観察してみるだけでも新しい発見があるかもしれません。（松野）

再生館 セレクト④

全国各地の公園・庭園のうち約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。

この本は全国各地にある公園・庭園のうち約340事例を厳選し、地域固有の自然・風景・歴史・文化とのふれあい方、楽しみ方を紹介しています。

読者の旅心を掻き立て、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。（再生館職員）

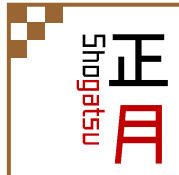


東京五輪が近づき注目を集める日本の伝統文化、皆さんはどこまで詳しく知っていますか？

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。神社へのお参り、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。



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。も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わ化した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。



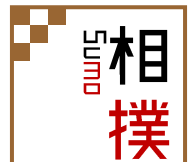
正月を迎えるために家の門前や庭に立てる飾り。その年の豊作と幸いを約束してくれる年神が家に入る時に1度とどまる「依代（よりしろ）」の意味を持ちます。今でも旧家や商店、会社などを中心に受け継がれている風習です。



竹の骨組みに和紙をはった「和だこ」の正月遊び。世界中にある遊びですが、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。



お母さんがゆつくりできるように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「よろこぶ」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。



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・五穀豊穡を祈願したと伝えられています。

日本の伝統文化が
やって来る！



足立区竹の塚地域学習センターでは、1月14日（土）午前9時～午後7時まで「Japan Festa in ADACHI」が開催されます。

富山県の祭り「おわら風の盆」の体験や出張浮世絵展など、たくさんの方の伝統文化に触れられるチャンスです。入場無料なので気軽に参加できます。ぜひ、ご家族・ご友人をお誘いあわせのうえにご参加ください。



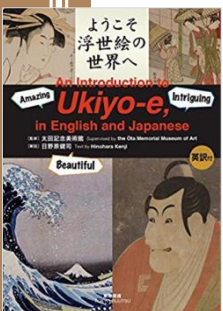
『英語で紹介する日本事典』
堀口佐知子／監修 ナツメ社



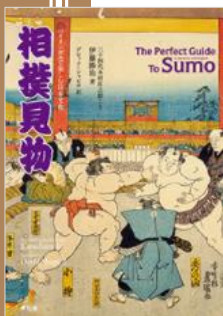
『英語で日本を紹介しよう5 日本の遊び』
居村啓子／監修 ポプラ社



『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

◆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）



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・29

◆悠々館◆
「節分祭」
おはや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◆
「工作の日 アイロンビーズ」
アイロンビーズを使って工作にチャレンジしてみよう♪
1/17（水）
午後2時～4時
受付：午後1時55分～
対象：小学生

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。

住区センター



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。甘いおせんざいも作ります。
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



栗島住区センター

TEL03-3848-3471
休館日：1・3・7・8・14・
14・15・21・28

◆悠々館◆
みんなで楽しくご飯を食べましょう。
1/17（水）
午後0時～
申込：1/4（木）～12（金）
料金：300円

◆児童館◆
「新年おめでとう会」
巨大福笑いや紙風船など、おたのしみゲームで遊びましょう♪
1/9（火）
午後2時30分～4時
対象：小学生

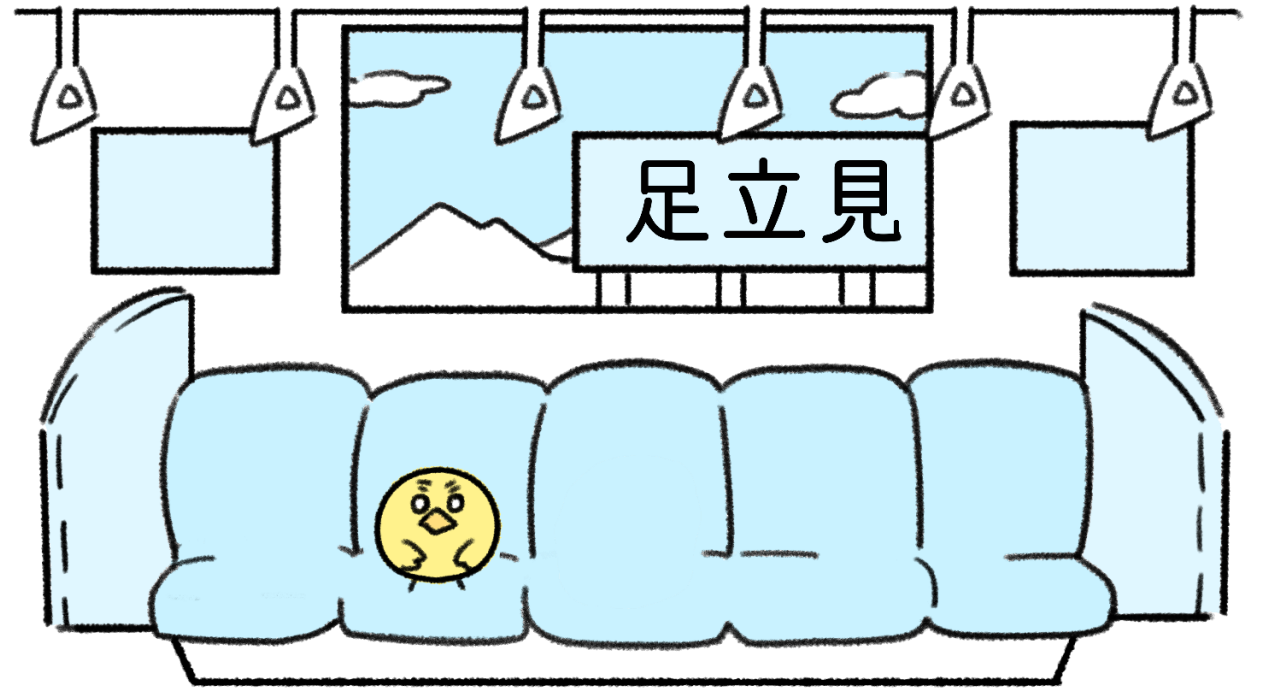
今月の表紙

水のように清らかに
水菜でデトックス

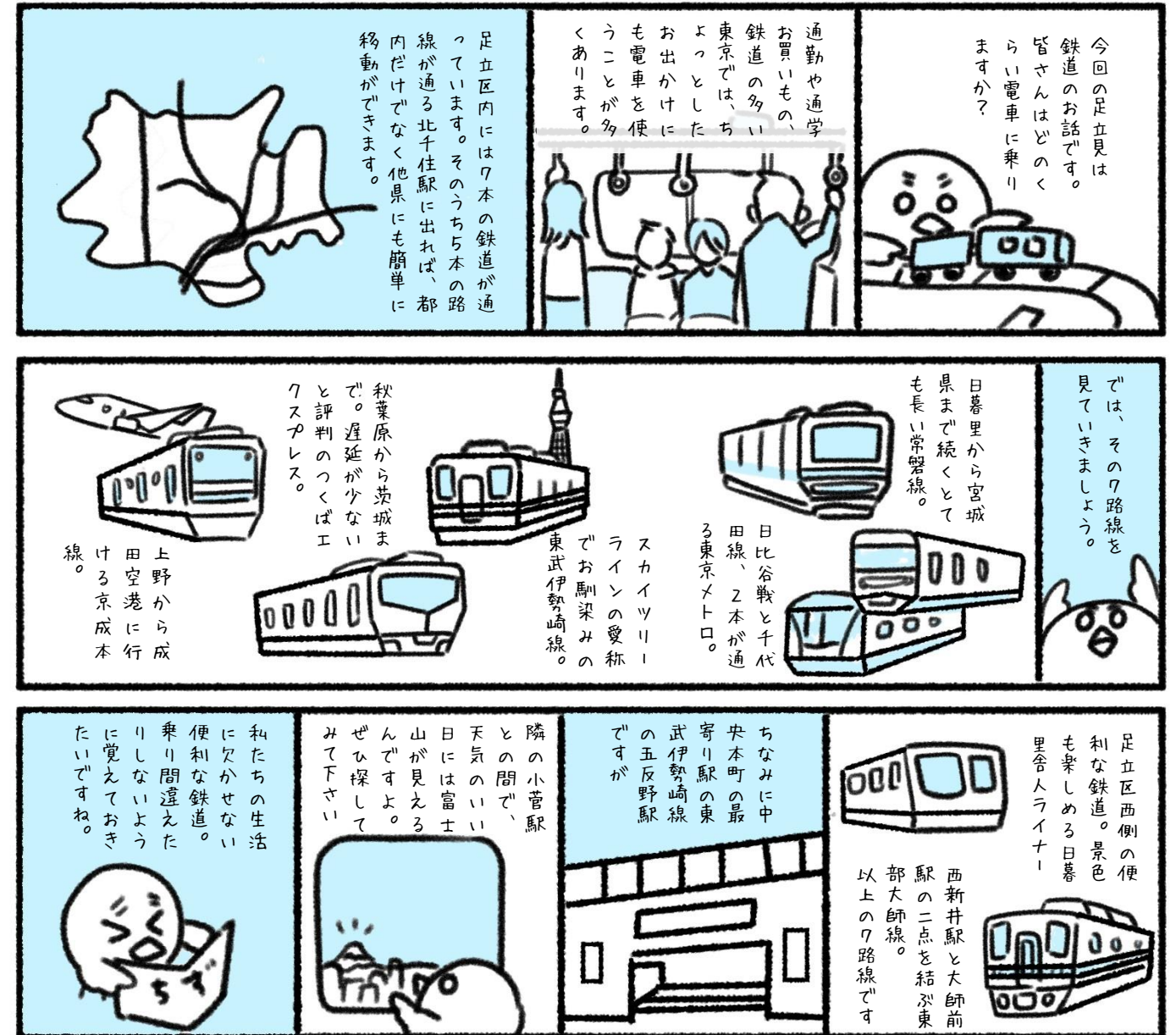
古くから京都を中心に栽培されている野菜で京菜とも呼ばれている水菜。瑞々しくシャキシャキとした葉と茎は癖がなく、生でも食べやすい緑黄色野菜です。

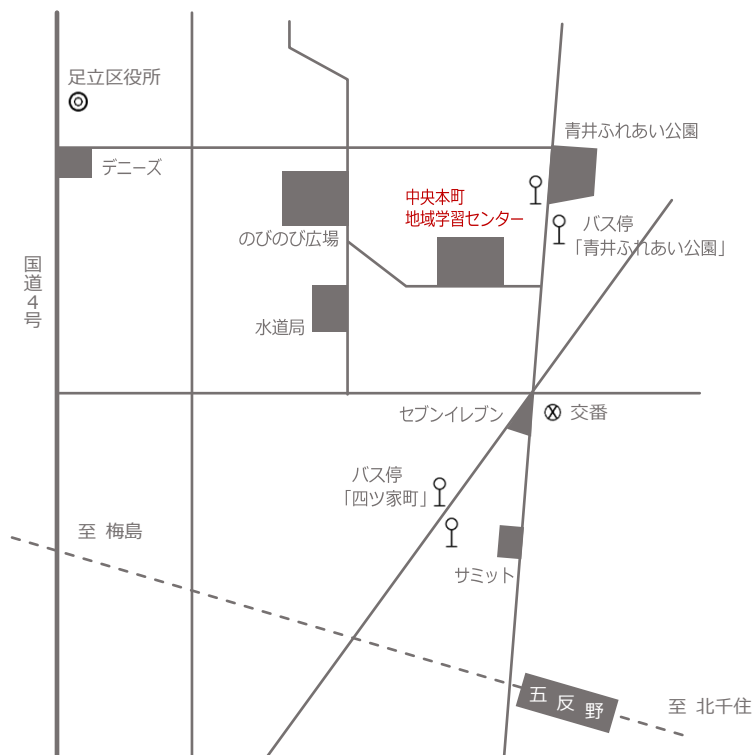
抗酸化作用のあるβ-カロテンや肌の調子を整えるビタミンC、血圧を下げるカリウム、貧血予防に必要な鉄や骨の健康維持に欠かせないカルシウム、さらにマグネシウムやリンなどのミネラル類と、見た目に反して非常にバランスの良い栄養素を含む野菜でもあります。

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。



あだちの鉄道 7路線





◆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」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 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