

2月
oasis
オアシス

高めよう
あなたの
防災意識

おはじきサッカーが今、熱い
2月は胃に優しい大根の力
第90回サークル紹介
石鯛に咲く、美しい花。

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。
2/10・24 (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。
2/8・22 (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。
2/18 (日)
午後1時～4時
料金：無料

バレンタイン工作会



バレンタインにぴったりの工作をします。
2/7 (水)
午後3時～4時

絵本リラックス！ 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）。
2/14 (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。
2/18 (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。
2/14 (水)
午後3時30分～4時

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。
2/15 (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、工作などを行います。毎月第4水曜日。(今月は第3水曜日に開催します)
2/21 (水)
午後3時～4時



必要な物は2つだけ

フラワーソープは、以前中央本町センターが主催したタイカービング講座がきっかけで結成しました。タイカービングはタイの伝統工芸で、野菜や果物、石鹸に専用のナイフで彫刻をします。ナイフ一本で彫れる手軽さと作品の美しさから世界中に広まり、日本でもたくさんさんの愛好者がいます。サークルでは石鹸を素材にしていますが、季節によってリンゴやスイカ、メロン、野菜などを彫ります。ナイフで彫ったとは思えない、繊細な模様や花に思わず「素敵」と呟いてしまいました。

活動は1人ひとりレベルに合ったテーマで行います。はじめての方は必ず簡単なモチーフで彫刻するので、初心者の方でも気兼ねなく始めることができます。わからない点があれば、先生が丁寧に指導してください。活動の最後に完成品を並べて、写真撮影をするのが決まっています。同じモチーフでも作成者の個性が反映されており、1つとして同じものはありません。そこが手作りならではの感覚を感じました。

「カービングの魅力は、ナイフと石鹸があればどこでもいつでもできること」と先生。材料費も手頃で、作品は長く飾ったら手洗いの石鹸に、削りカスはタンスに入れると芳香剤になり、無駄なく使い切ります。美しく、お手軽で、実用性もあるタイカービングはとても奥深い世界です。ご興味のある方、挑戦してみませんか？



サークル
紹介

石鹸に咲く、美しい花。

第90回 フラワーソープ

活動日：毎月 水曜日
時 間：午後1時半～5時
月会費：1,550円～2,250円
(素材により値段変動)
連絡先：03-3840-9029 (宇津木)

今月の講座

親子でやってみよう 知育・体操（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。
4/20～5/25（金）
（5/4 除く）
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：3,600 円
（3 人は 4,200 円）

韓国語中級編 第1期 （全10回）



平成 30 年度「韓国語中級編」第 1 期。実践的日常会話を学びます。
4/17～6/26（火）
（5/1 除く）
午後 7 時～8 時 30 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

韓国語初級編 第1期 （全10回）



平成 30 年度「韓国語初級編」第 1 期。オリジナル教材で学びます。
4/14～6/30（土）
（4/28、5/5 除く）
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1期 （全10回）



平成 30 年度「韓国語入門編」第 1 期。オリジナル教材で学びます。
4/14～6/30（土）
（4/28、5/5 除く）
午前 10 時～11 時
対象：16 歳以上
定員：20 人
料金：7,500 円

ヘルシーエクササイズ （全13回）



音楽に合わせて日頃の運動不足を解消しましょう。
4/2～7/30（月）
（4/9・30、6/11、7/9・16 除く）
午前 10 時～11 時 30 分
対象：16 歳以上
定員：50 人
料金：6,630 円

こども英語で イースターパーティー B



「イースター」をテーマに楽しく英語を勉強しましょう。
4/2（月）
午前 11 時 30 分～午後 0 時 20 分
対象：小学生
（保護者同伴可）
定員：10 人
料金：800 円

こども英語で イースターパーティー A



「イースター」をテーマに楽しく英語を勉強しましょう。
4/2（月）
午前 10 時 30 分～11 時 20 分
対象：3 歳～就学前の子ども
（保護者同伴可）
定員：10 人
料金：800 円

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。
3/7（水）
午後 1 時 30 分～3 時
対象：65 歳以上の方
定員：25 人
料金：無料

フライデー HIPHOP レッスン B（全11回）



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。
4/6～6/29（金）
（5/4、6/1 除く）
午後 5 時～6 時
対象：小中学生
定員：30 人
料金：6,710 円

フライデー HIPHOP レッスン A（全11回）



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。
4/6～6/29（金）
（5/4、6/1 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：6,710 円

目覚める脳と体 ゆったり体操 「フェルデン」(全7回)



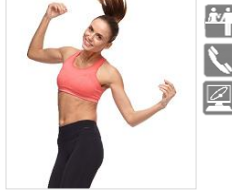
自分の楽な姿勢・質の良い動き方を学び、若々しい健康づくりをしましょう。
4/4～5/30（水）
（4/25、5/23 除く）
午後 3 時 30 分～4 時 40 分
対象：16 歳以上
定員：35 人
料金：5,880 円

ストレッチとリズム体操 （全13回）



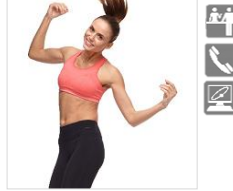
無理なく身体を動かし、日頃の運動不足を解消。
4/2～7/30（月）
（4/9・30、6/11、7/9・16 除く）
午後 3 時 30 分～4 時 50 分
対象：おおむね 50 歳以上
定員：50 人
料金：6,630 円

わいわいエアロビクス B（全7回）



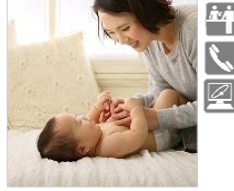
軽快な音楽とともに運動不足を解消しましょう。
4/11～5/30（水）
（5/2 除く）
午前 10 時 50 分～正午
対象：16 歳以上
定員：25 人
料金：3,570 円

わいわいエアロビクス A（全7回）



軽快な音楽とともに運動不足を解消しましょう。
4/11～5/30（水）
（5/2 除く）
午前 9 時 30 分～10 時 40 分
対象：16 歳以上
定員：25 人
料金：3,570 円

すくすくベビーマッサージ



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。
4/10（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

中国語入門編 第1期 （全9回）



ゼロから始める中国語講座。オリジナル教材で学びます。
4/16～6/25（月）
（4/30、6/11 除く）
午後 7 時～8 時
対象：16 歳以上
定員：20 人
料金：6,750 円

2 月 26 日（月）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

宮沢賢治と言えば『注文の多い料理店』『銀河鉄道の夜』など、童話作家のイメージがありますが、「雨ニモマケズ」などのような詩も多く遺しています。特に私が好きなのは「永訣の朝」です。初めて目にしたのは、たしか国語の教科書でした。「あめゆじゅとてちてけんじゃ」というフレーズが耳に残り、強く印象に残りました。それから、ふとした瞬間にたびたび思い返しては本を開いて、この詩を眺めてきました。

私は温暖な地域の出身なので、この詩にあるような雪とみぞれの景色は決して身近なものではありません。けれど、痛いほどに妹を思う気持ちや、大切な人を亡くしてしまうという予感、読むたびに胸が苦しくなります。

この本には、「永訣の朝」をはじめとした数々の詩が収められています。偶然の出会いが、一生の付き合いになることもあります。ぜひ、美しい言葉たちとの出会いを楽しんでください。(丸山)

ニッポンの文化探訪③

2020年に向けて、日本の文化に注目が集まっています。そこで、今月から日本の伝統文化に関する本を毎月紹介していきたいと思います。さらに今回は「TRY BOOK」との掛け合わせということで、伝統文化の一つである「金継ぎ」にトライしてみました！

「金継ぎ」とは、欠けたり割れたりした陶器などを、漆を使って貼り合わせる、昔ながらの修理の方法です。大切な茶碗等を長く使えるだけでなく、継ぎ目そのものが美しさを演出します。ちょうどお気に入りマグカップが割れてしまったので、いざトライです。

今回は、釣り具などの補修に使われる新うるしを使用した、手軽な方法を採用。本来は食器には不向きな方法なのですが、今回割れたのが取っ手の部分だったので、早く直せる方法にしました。最初に接着する際、少しずれてしまったのですが、意外と簡単に直せました！次は、生漆を使った本格的な金継ぎに挑戦してみたいと思います。(丸山)



やよい TOPIX 本と出会う。

「わたくしのすべてのさいわいをかけてねがう」

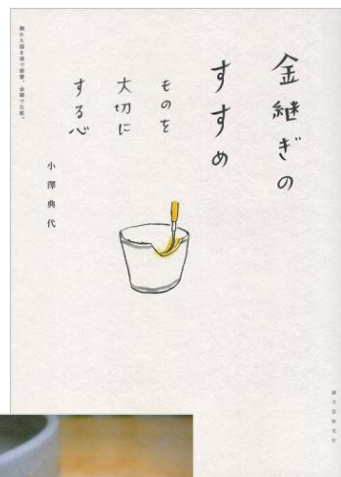


① 『永訣の朝』 宮沢賢治詩集
宮沢賢治／著 岩崎書店



② 『着物花柄図鑑』
明治大正昭和に咲いた
永田 欄子／著 誠文堂新光社

こんな本もありますよ！
『メンズファッションの解剖図鑑』
MB／著 エクスナレッジ
『みずたまちゃん』
林 木林／作 あきくさ あい／絵 すずき出版



③ 『金継ぎのすすめ』
小澤 典代／編 誠文堂新光社



④ 『気候変動し続ける地球環境』
Mark Maslin／著
丸善出版



読書の窓②

2月9日は、福の日・肉の日……など語呂合わせにちなんだ記念日がいくつか存在しますが、今回はその中から「服の日」に関する本を紹介したいと思います。ちなみに、この服の日が制定されたのは平成3年。案外最近なんですね。

服は着るだけではなく見ても楽しめますが、日本文化の魅力を宿す着物の美しさにはつい目を引かれてしまいます。『着物花柄図鑑』明治大正昭和に咲いた』では、多種多様な柄の中から花柄に焦点をあてて、着物の写真と一緒に紹介しています。ピア、エレガンス、ミステリアスといった15のテーマに合わせて集められた色鮮やかな着物たちは、全て明治から昭和中期に作られたものです。昨今のファッションは、冬のトレンドは〇〇、その次のトレンドは△△と目まぐるしく流行が変わっていく、追いつけるのも一苦労です。たまには時を経て変わらぬ美しさに目を向けて、取り入れてみるのはいかがでしょうか。(生盛)

再生館セレクト④

「将来の気候をどう予見する？」
2017年、米国のトランプ大統領は地球温暖化に背を向け、温暖化防止の国際的な合意のパリ協定を離脱しました。

長期的な視野が必要なこの問題に対して、米国はあまりにも目先の利益のみで対処したのではないだろうか？ という世界中の人々の疑問をこの本は科学的に説明してくれます。また、毎日の天気を決める「気象」と長期的な「気候」の違いについて、さらに、50億年先の地球の未来図も予見しています。

英国の科学者が欧米の視点で書いていることもあり、少し難解な部分もありますが、「気候」について、しくみと将来への課題を教えてください(再生館職員)

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。

今、始めよう あだち防災

30年以内に
70%の確立で
発生する
と予測されている

「首都直下地震」

あなたはその準備、
大丈夫ですか？
遠くない未来に
必ず起こる

と分かっている地震。
落ち着いて
身を守るすべを

今から知っておこう。

2. 家族で防災会議をしよう

災害発生時、家族皆が揃っているとは限りません。
家族の安否を確認し、無事に会えるためには、日頃からよく話し合っておく必要があります。

避難場所・集合場所

災害時の避難場所をあらかじめ決めておきましょう。

避難場所までを昼と夜の2回家族と歩き、危険個所の有無などを一緒に確認しておきましょう。避難経路が火災などで安全に通れない場合に備え、複数の避難ルートを確認しておくことが大切です。

連絡先・連絡方法

災害用伝言ダイヤル・伝言板・SNS など、安否確認するための方法を決めておきましょう。

災害時、被災エリア内での電話はつながりにくくなります。しかし、被災地から離れた場所ではつながる場合があります。遠方の親戚や友人などの連絡先を控えておき、家族同士で連絡が繋がらなかった場合の中継役として、お互いに把握しておくといでしょう（三角連絡法）。

3. 安否確認と情報収集

- 災害用伝言ダイヤル 「119 (イイ)」
被災者が安否メッセージを登録し、他の人がそれを聞く「声の伝言板」
- 足立区防災・防犯 <http://www.city.adachi.tokyo.jp/bosai/>
- 東京都防災ホームページ <http://www.bousai.metro.tokyo.jp/>
- 東京消防庁ホームページ <http://www.tfd.metro.tokyo.jp/>

1. 非常用持ち出し袋

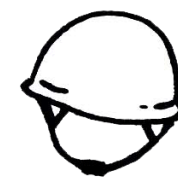
必要最低限の品を納めた避難用持ち出し袋を用意しましょう。玄関の近くや寝室、車の中などに置いておき、家が倒壊しても持ち出すことができるようにしておきます。自分にとって必要な物を考え、備えることが大切です。



水



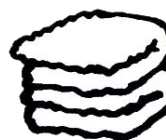
軍手



ヘルメット



食品
(インスタント・缶詰)



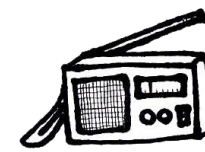
毛布



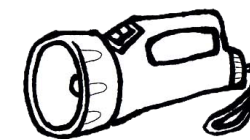
衣類



現金 貯金通帳 印鑑



携帯ラジオ



懐中電灯



救急セット



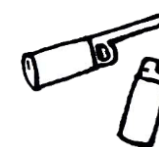
ポリ袋



ナイフ



ロウソク



ライター



電池



中央本町住区センター

Tel03-3852-1434
休館日：4・11・12・18・25

◆悠々館◆
「美味しいコーヒーの淹れ方セミナー」
寒い日にぴったりな、美味しいコーヒーの淹れ方を学びましょう。
2/26（月）
午後2時～
料金：200円
定員：20人

◆児童館◆
「子どもゲートボール」
めざせ優勝！ゲートボールで楽しく遊びましょう。
2/24（土）
午後2時～3時
※未就学児は保護者同伴



青井住区センター

Tel03-3852-3750
休館日：4・11・12・18・19・25

◆悠々館◆
「楽しい食会」
みんなで一緒にカレーライスを食べましょう。
2/28（水）
午後12時～
申込：2/7（水）～2/17（土）
料金：300円

◆児童館◆
「ボンボンマスコット」
毛糸をくるくるまいて、可愛いマスコットを作ってみよう。
2/5（月）～2/8（木）
午後2時～4時
申込：2/1（木）～
対象：小学生



五反野コミュニティセンター

Tel03-3886-2643
休館日：4・11・12・18・25・26

◆悠々館◆
「料理教室」
いも煮、サバのみそ煮など、みんなで作って食べましょう。
2/15（木）
午前9時～午後1時
料金：300円
申込：1/29（月）～2/3（土）
（代理申込み不可）

◆児童館◆
「プラバンの日」
焼かないプラバンを作ろう♪
2/7（水）
午後2時～4時
受付：午後1時55分～
対象：小学生



弘道住区センター

Tel03-3840-9354
休館日：4・11・12・18・19・25

◆悠々館◆
「味噌づくり教室」
みんなでおいしい味噌をつくりましょう。詳細は主催館へお問い合わせ下さい。
2/15（木）
午後1時30分～
料金：米麹1キロ分（時価）
申込：1/20（土）～2/5（月）

◆児童館◆
「バレンタインラッピング」
可愛いラッピングにチャレンジしよう♪
2/14（水）
午後2時～4時
対象：小学生



栗島住区センター

Tel03-3848-3471
休館日：4・11・12・18・19・25

◆悠々館◆
「健康栄養講座」
元気に過ごすために、バランスのよい食事について学びましょう。
2/21（水）
午後1時30分～2時30分
受付：午後1時15分～
定員：30人

◆児童館◆
「すいとん会」
おいしいすいとんを食べて温まろう♪
2/24（土）
午前11時30分～午後1時
※無くなり次第終了です。

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。

新スポーツ！

おはじきサッカーが今、熱い



今

年6月に開幕するサッカーワールドカップ。サッカーはサッカーでも、指で弾くおはじきサッカーも盛り上がりつつあります。ただのおもちゃのおはじきと思うことなかれ。日本にも協会があり、スポーツとして体系がきちんと整備されています。世界共通のレギュレーションにのっとり熱く腕を（指を!?）競い合います。

トーナメントは個人戦と団体戦に分けられるのがふつうですが今回の新人戦は個人戦のみです。入門、初心者が楽しみながらトーナメントを年間通じて戦います。各回で順位を決定し、トーナメントポイントの多い者がおはじきフレッシュリーグチャンピオンとなります。

年度途中からのエントリーももちろん可能。観覧のみでも大歓迎ですが、もしおはじきプレイヤーとして出場してみたいと思ったのなら……まさにその瞬間があなたにとってワールドカップへの道の始まりです。レッツ、おはじき！

新人戦 in あだち

おはじきフレッシュリーグ

日時 2/18（日）
午前10時～午後4時
（午前9時 開場）
料金 無料
対象 おはじきサッカーの競技歴3年以下の方
※観覧はどなたでも可能
会場 保塚地域学習センター
足立区保塚町 7-16



エントリー希望の方は…

地域学習センターの窓口までお申込みください。エントリー完了後、本大会の詳細をご案内いたします。

2月11日（日）〆切

今月の表紙

秘めた力 大根の消化酵素

春の七草「ずずしろ」として古くから親しまれてきた大根。ビタミンCと消化酵素ジアスターゼを豊富に含みます。ジアスターゼは、でんぷんを分解する酵素です。消化を助け、胃もたれや胸焼けを緩和させる効果があります。どちらも熱に弱いので、これらの効能を活かすなら大根おろしなどにして生で摂りましょう。

一方、野菜は干すことで旨味と栄養価が高まります。生の大根と切り干し大根の栄養価を比較すると、食物繊維は16倍、カルシウムは23倍、カリウム14倍、鉄49倍と、水分が抜けたことでグッと栄養価は凝縮されます。カラカラに乾燥しなくとも、水分を少しとばすだけで効果があるので、他の野菜でも試してみたいかがでしょう。



消えた古墳!? 土地の神さま!?

～伊興の歴史に触れて学んだ3日間～



古地図を見ながら昔と今の違いを研究中！

次回開催

なりきり！伊興キッズ学芸員

「調査・復元・展示体験をしてみよう」

開催日：2月24日、3月10、24日（連続3日コース）

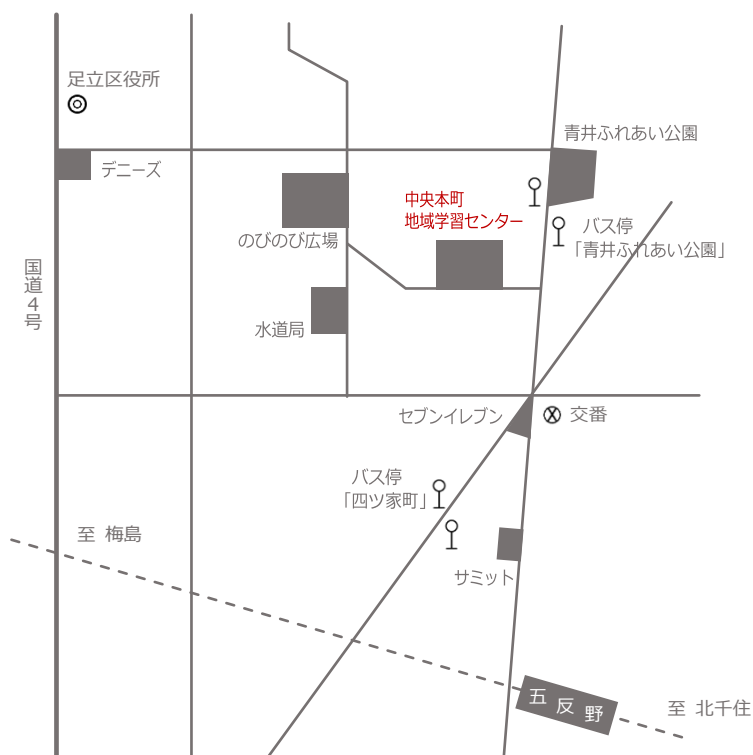
※1月9日より申込開始 詳しくはホームページまで

<http://www.city.adachi.tokyo.jp/bunka/30ikouisekispring.html>

古代から続く伊興の歴史。
伊興遺跡公園では、10月からスタートした新企画「なりきり！伊興キッズ学芸員」第一回体験講座が終了しました。参加した子ども達は学芸員と一緒に伊興地区の歴史を調査し、自分達で土器の展示会を開催しました。
子ども達は、「白旗塚古墳以外にも古墳があった」ことに驚いたり、古代から伊興を守ってきた「涿の宮」の言い伝えが現在も伝わっていることにびっくりしていました。
次回は、2月に開催予定です。自分達の手で土器の復元や展示を企画できる楽しいイベントです。ぜひご参加ください。

お問合せ・申込先／足立区地域文化課文化財係

☎03-3880-5984



◆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」2018.2月号 vol. 352（毎月1日発行）

休館日／（センター）2/13（火）（図書館）2/13（火）・28（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