

3月
oasis

オアシス

まるで毎日が
おもちゃや箱のよう。

3月 健康は内側から守る れんこん
笑顔あふれる楽しい時間 第91回サークル紹介
本を通して人を知る 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



笑顔あふれる楽しい時間



軽やかに、俊敏に

アカシヤクラブは昭和48年に結成された足立区内でも歴史あるバドミントンサークルです。

大会には参加しておらず、健康維持を目的に練習をしています。準備運動と基礎打ちが終わったら、後はひたすら試合です。会員は60～70代と年配の方で構成されていますが、コートを駆ける動きはとても俊敏で軽やかです。長年の練習により身についた動きは、いくつになつても衰えないなど教えてくれました。

「昔は大会にも出ていて、みんな賞状を持ってるのよ」

アカシヤクラブといえば、その歴史と栄光から足立区内でも名のしれ

たサークルなのだと、会員が誇らしげに話してくださいました。

週一回の楽しみ

会員同士の仲がよく練習が終わったらみんなでお昼ご飯に行くのが恒例だそうです。忘年会や新年会、お花見などのイベントも行います。

「みんなで集まってバドミントンやおしゃべりをするのが、毎週の楽しみ」仕事をしている人も火曜日は休みを取って練習に参加します。

50歳以上の経験のある方募集中です。健康のために体を動かしたい方や仲間と一緒に楽しく練習したい方にお勧めの明るく楽しいサークルです。



第90回 アカシヤクラブ
活動日：毎月4回 火曜日
時 間：午前9時～正午
月会費：1,000円
連絡先：03-5697-3869(小山)

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。
3/10・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。
3/8・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。
3/18(日)
午後1時～4時
料金：無料



科学おはなし会

科学の実験とおはなしと一緒に楽しみましょう。
3/21(水)
午後3時30分～4時



絵本アリラックス！ おうちえほんの楽しみ方

のぐ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）。
3/14(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。
3/18(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。
3/14(水)
午後3時30分～4時



赤ちゃんおはなし会

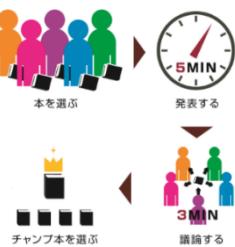
ママと一緒に絵本を読みます。毎月第3木曜日。
3/15(木)
1歳半～3歳向け
午前10時30分～10時50分
0歳～1歳半向け
午前11時10分～11時25分



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。
3/28(水)
午後3時～4時

矢[☆]的書評合戦 ビブリオバトル



本を通して人を知る、
人を通して本を知る

2月3日(土)、生涯学習センターにて「ビブリオバトル全国大会出場者決定戦」が開催されました。今回、このビブリオバトルでチャンプ本に選ばれた方を、奈良県生駒市で開催された予選会でチャンプ本に選ばれた全国大会へご招待する、という企画です。発表者は、1月に開催された予選会でチャンプ本に選ばれた猛者ばかり。奈良県までの交通費と宿泊費が進呈されるということで、みなさん気合いが入っています。

くじ引きで順番を決めたら、それぞれ5分間をめいっぱい使って、おすすめの本の魅力を熱く語っています。どの方が発表からも、その本が好き、その本の良さを伝えたい、といふ想いが伝わってきて、5冊すべて読みたくなってしまいました。

全員の発表が終わったところで、い

よいよ投票へ。どの本も魅力的で、かなりの僅差でしたが、今回のチャンプ決定戻しました! Kさんは、3月4日(日)に奈良県生駒市で開催される全国大会に出場されます。全国大会の行方にもご注目ください。

◆やよい図書館 4日 午後3時~
17日 午後3時~

◆梅田図書館 4日 午後1時30分~
21日 午後4時~

◆東和図書館 14日 午後4時15分~
◆鹿浜図書館 24日 午後1時30分~
◆竹の塚図書館 24日 午後2時~

3月のビブリオバトル開催日程

本は、Kさんが紹介してくださいた、「わたしの名前は『本』」(ジョン・アカード／作 フィルムアート社)に決定しました!

大会の行方にもご注目ください。

今月の講座

ママリズムピクス
(全8回)



リズム体操を通して、産後の体を引き締めましょう。
5/7~7/2 (月)
(6/11 除く)
午前 10時30分~11時30分
対象: 16歳以上
対象: 5ヵ月~2歳未満の子どもと母親
定員: 20組
料金: 4,960円

大人の農業体験教室「はじめての春夏野菜作り」(全4回)



種まきから収穫までを学ぶ、本格農業体験講座。
5/6、6/3、7/1、8/5 (日)
午前 10時~11時
対象: 16歳以上
定員: 10人
料金: 1,040円

わくわくサイエンス
'気圧や風を知ろう'



減圧容器を使った減圧実験や風速計を使って気圧や風について学びます。
4/22 (日)
午前 10時30分~正午
対象: 小学生 (小学3年生以下は保護者同伴)
定員: 30人
料金: 無料

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。
4/4・18 (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

初めての歌舞伎鑑賞



歌舞伎の基礎を学び、実際に国立劇場で鑑賞します。
座学) 5/20 (日)
午後 2時30分~3時30分
鑑賞) 6/23 (土)
午後 2時30分~4時30分
対象: 16歳以上の方
定員: 20人
料金: 4,000円
(交通費は含まない)

こども体操 B
(全5回)



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。
5/8~6/5 (火)
午後 4時40分~5時40分
対象: 小学1~4年生
定員: 40人
料金: 2,050円

こども体操 A
(全5回)



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。
5/8 (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

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。
5/8 (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

3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。



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

3月は防災月間です。そこで今回紹介するのが、『防災・減災につなげるハザードマップの活かし方』です。

ハザードマップ、皆さんに活用されるでしょうが? 区内の図書館では足立区の洪水ハザードマップや防災マップを所蔵していますが、行政資料コーナーに眠つたまで、閲覧の機会も少ないようになります。しかし、災害は忘れたころにやつてきます。

地震や洪水が起つた時、ハザードマップを取り出して、じっくり眺めている時間はありません。平常時こそ地図をよく確認し、いざ災害が起つた時にどのような行動をとればいいのか、考えておく必要があります。

ハザードマップに何が書かれているか、読み解くかを知ることで、いざという時も冷静な判断と速やかな行動が可能になります。この本でも述べられている通り、行政からの通達を待つては不十分な場合もあります。個人や家庭での「自助」を基盤に、地域の方々との「共助」による防災・減災を第一に考えていきましょう。(丸山)

やよいTOPIX 本と出会う。



「ツボ」の ③ 文化探訪

今回のテーマは3月の風物詩とともに

いえる「ひなまつり」。はじまりは平安時代中期頃で、当時は3月の初め

の巳の日に行う上巳(じょうし)の節句という、無病息災を願う厄祓いの行事でした。天地の神に祈りを捧

げ、季節の食物を供えて、木やワラで作られた人形(ひとがた)に自分の災厄を封じ込めて海や川に流します。その人形は次第に遊び道具とな

り、江戸時代、技術の普及とともに現在のひな人形へと姿を変えました。3月3日にひな人形を飾り、ひな壇の前で「馳走を食べる風習が生まれたもの」との時期だそうです。

今回紹介する『のはらのひなまつり』では、ともに画用紙や色紙でつくったおひなさまを、どうぶつたちが野原のたんぽぼと一緒に飾り、絵本に登場するみんなが輪になってひなまつりを楽しみます。華やかなひな人形も素敵ですが、温もりを感じる手作りのおひなさまも良いもの。なまつり本来の姿に思いを馳せてみるといいがでしょうか。(本田)



③
のはらのひなまつり
神沢利子／作 岩村和朗／絵
金の星社

④ 不都合な真実
アル・ゴア著 実業之日本社

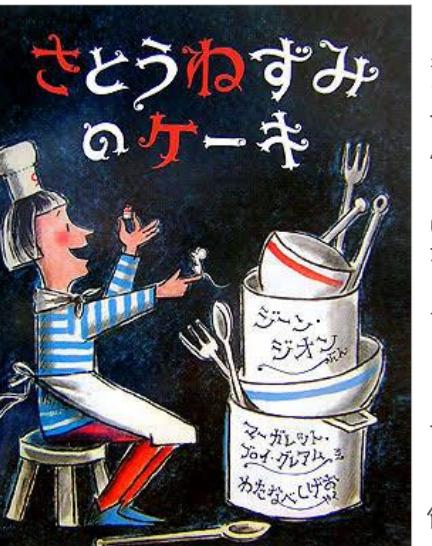
再生館 セレクト ④

「諦めるのはまだ早い

解決策はここにある」

2006年、アル・ゴアは「不都合な真実」と題された本と映画で世界中で「地球温暖化対策を早急に行い、持続可能な世界を創り出さないと未来は無い」という恐ろしい現実を突きつけました。このゴアの告発はその後大きな社会変革となり、2016年「パリ協定」という大きな成果を生み出しましたが、一方でトランプ米国大統領に代表される「環境問題に目を閉ざす」反対も根強いものがあります。

この10年で温暖化は益々進んでいます。同時に様々な解決策も動き出しています。この本は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)



②
さとうねずみのケーキ
ジーン・ジオノン／文
マーガレット・ブロイ・グレアム／絵
わたなべしげお／やく アリス館

こんな本もありますよ!
『あんこのことがすべてわかる本
つくる、食べる、もてなす』
芝崎本実／あんこ事典監修 誠文堂新光社
『シュガータイム』
小川洋子／著 中央公論新社



「災害時に身を守るために、結局は自分自身の判断が必要です」

① 防災・減災につなげる
ハザードマップの活かし方
鈴木康弘／編 岩波書店

読書の窓

②

3月10日は砂糖の日。砂糖についての啓発活動を行っている「お砂糖“真”時代」推進協議会が、砂糖の優れた栄養価などを見直す日として制定したそうです。

今回紹介するのは、『どろんこハリー』などで有名なジーン・ジオン作の絵本『さとうねずみのケーキ』です。主人公の見習いコック・トムは、いつも皿洗いしかさせてもらえません。それを知っているのは彼の唯一の友だち、芸達者な白ねずみのティナだけでした。そんなある日、お城でケーキ作りがとても上手。ですが、ねずみで飾った立派なケーキを作りますが…。

マーガレット・ブロイ・グレアムのかわいらしい絵と、何度もバラバラする展開で、大人でも楽しく読める1冊です。ぜひ、トムのケーキの味を思い浮かべながら読んでみて下さい。(松野)

こども お仕事まつり

3/26(月)開催!

申込期間

2/26(月)~3/19(月)

お申込みはお電話か、直接窓口へ
お問い合わせ下さい。

ヘアサロンでお仕事体験

美容室で本格的なパーマのかけ方
に挑戦してみよう!

時間:午前9時~9時50分

対象:小学生

(小学3年生以下は保護者同伴)

定員:8名 料金:500円

※低学年の方には難しい内容もあります。予めご了承ください。

たたみ 畳屋さんでお仕事体験

職人さんと一緒に畳作りに挑戦しよう!

時間:午後1時~2時

対象:小学生(原則保護者同伴不可)

定員:6名 料金:500円

足立消防署で消防官体験

消防服を着たり消防車に乗って、消防の
お仕事を体験しよう!

時間:午前10時~11時

対象:小学3年生~6年生

定員:10名 料金:無料

お寿司屋さんでお仕事体験

お寿司屋さんの給仕をやってみよう!

時間:午前11時~午後1時

対象:小学3年生~6年生

(原則保護者同伴不可)

定員:3名 料金:500円

図書館で司書体験

ブッカーかけや本の貸出
の仕事をやってみよう♪

時間:午前10時~11時

午後 3時~ 4時

対象:小学3年生~6年生

(原則保護者同伴不可)

定員:3名 料金:無料

お風呂屋さん でお仕事体験

貸切の銭湯でふろ掃除をし
てみよう!

時間:午前11時~正午

対象:小学2年生~6年生

定員:8名 料金:500円

喫茶店でお仕事体験

喫茶店でウェイターの仕事をして
みよう♪

時間:午後2時~3時

対象:小学生

(原則保護者同伴不可)

定員:10名 料金:500円

はじける
笑顔であるまつり。
まるで毎日が
おもちゃ箱のまつり。
遊びをしよ!つ。
あつと驚く
学びをしよ!つ。





中央本町住区センター
TEL03-3852-1434
休館日：4・11・12・18・
21・25

◆悠々館◆
「日本酒セミナー」
日本酒の奥深さを学びましょう。
3/29（木）
午後2時～3時30分
料金：300円
定員：30人



五反野コミュニティセンター
TEL03-3886-2643
休館日：5・12・19・20・
26・27

◆悠々館◆
「住区de団らん」
ゲームやカラオケ、おしゃべりをみんなで楽しみましょう。
3/10（土）
午後5時～7時
※お弁当は各自持参

◆児童館◆
「ベーゴマ大会」
初めてでも大丈夫！ベーゴマで遊んでみよう！
3/29（木）
午後2～4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・18・19・
21・25

◆悠々館◆
「優雅に太極拳」
太極拳で、寒さに負けない身体をつくりましょう。
3/29（木）
午後1時30分～



弘道住区センター
TEL03-3840-9354
休館日：4・11・12・18・
21・25

◆悠々館◆
「シルバー昼食会」
皆で一緒に昼ご飯を食べましょう♪
3/22（木）
正午～
申込：3/13（火）午前10時～
定員：30人

◆児童館◆
「かみひも工作」
かみひもでかわいいカゴを作つてみよう。
詳細は主催館へお問い合わせ下さい。
3/26（月）～30（金）
午後1時30分～4時
定員：1日5人
対象：小学生（幼児は保護者同伴）

住区センター

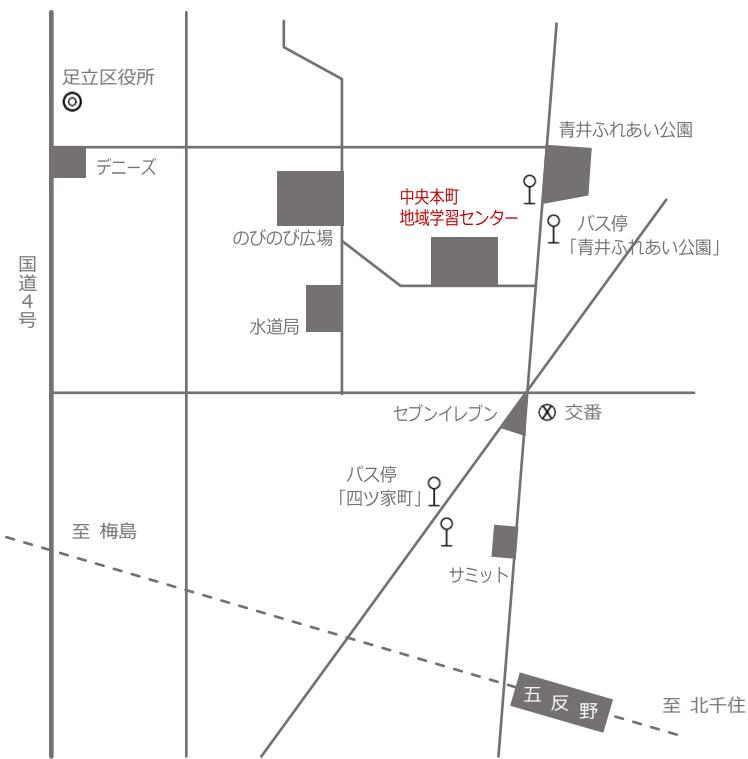
地域の方が利用できる交流の場。遊びを通して子どもの成長を見守る児童館。趣味や健康づくりで豊かな生活を支援する悠々館。イベントの紹介です。

今月の表紙

美容と健康を内側から支える
穴が開いていることから、先を見通せる縁起物として、おせち料理にも使われるれんこん。調理方法によって、シャキシャキした食感やホクホクした食感を楽しめる野菜です。

淡白な見た目に反して、栄養は豊富に含まれています。ビタミンCが多く、でんぶん質に守られているため、熱を加えても効能が損なわれにくいようです。また、ボリュームのひとつ、タンニンには消炎や吸れん作用があり、胃腸トラブルに効果があります。切った時に糸を引く粘り成分はムチン。粘膜の強化に力を発揮してくれるため、消化不良の解消や風邪予防には◎。カリウムやカルシウム、鉄などのミネラルや食物繊維も多く、身体を内側からきれいにしてくれます。





◆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・体育馆・やよい図書館

「おあしす」2018.3月号 vol. 353 (毎月1日発行)

休館日／(センター) 3/12(月) (図書館) 3/12(月)・31(土)

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／ヤオキン商事株式会社

Facebook



LINE



Blog



「美しいまち」は「安全なまち」
ビューティフル・ウンドウズ運動展開中 足立区