

3月  
oasis  
オアシス

まるで毎日が  
おもちゃ箱のよう。

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





## 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を一緒に楽しみましょう。  
3/21（水）  
午後3時30分～4時

### 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）。  
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



### 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、いくつになっても衰えないのだと教えてくれました。「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

### 週一回の楽しみ

たサークルなのだ、会員が誇らしげに話してくださいました。

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。健康の為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。



# 笑顔あふれる楽しい時間

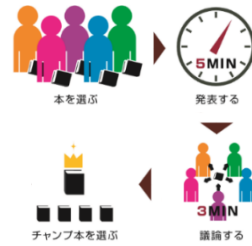
## 第90回 アカシヤクラブ

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)

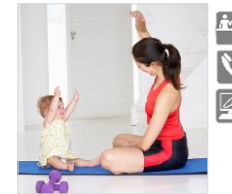


## 今月の講座

# 知的書評合戦 ビブリオバトル



### 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：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

### はつちつ体操



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)



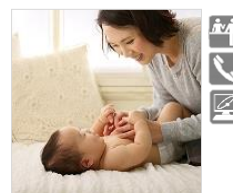
器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。  
5/8～6/5 (火)  
午後4時40分～5時40分  
対象：小学1～4年生  
定員：40人  
料金：2,050円

### 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。  
5/8～6/5 (火)  
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：2,050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

## 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る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分間をいっぱい使って、おすすめの本の魅力を熱く語っていきます。どの方の発表からも、その本が好き、その本の良さを伝えたい、という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

### 3月のビブリオバトル開催日程

◆やよい図書館	4日	午後3時～
◆梅田図書館	17日	午後3時～
◆東和図書館	4日	午後1時30分～
◆鹿浜図書館	21日	午後4時～
◆竹の塚図書館	14日	午後4時15分～
	24日	午後1時30分～
	24日	午後2時～

よいよ投票へ。どの本も魅力的で、かなりの僅差でしたが、今回のチャンプ本は、Kさんが紹介してくださった、『わたしの名前は「本」』(ジョン・アガード/作 フィルムアート社)に決定しました！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。

## 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)。



# フリーズ&センチネス①

3月は防災月間です。そこで今回紹介するのが、『防災・減災につながるハザードマップの活かし方』です。ハザードマップ、皆さんは活用されているでしょうか？ 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ったままで、閲覧の機会も少ないように感じます。しかし、災害は忘れたころにやってきます。地震や洪水が起った時、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、いざ災害が起っ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てどう読み解くかを知ること、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っているだけで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)

# ニッポンの③文化探訪

今回のテーマは3月の風物詩ともいえる「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、ひな壇の前でご馳走を食べる風習が生まれたのもこの時期だそうです。

今回紹介する『のはらのひなまつり』では、ともこが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めます。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。それぞれの形で、無病息災を願うひなまつり本来の姿に思いを馳せてみてはいかがでしょうか。(本田)

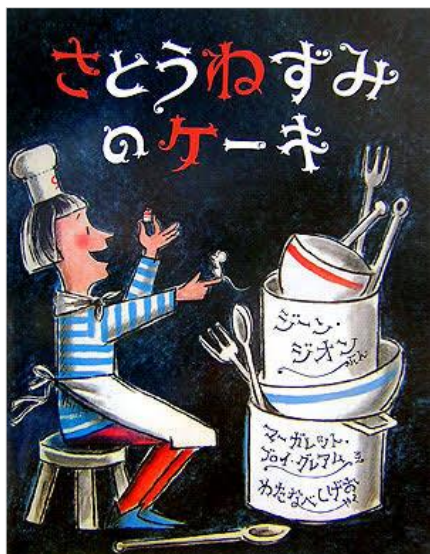


## やよい TOPIX 本と出会う。

「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・減災につながるハザードマップの活かし方  
鈴木康弘／編 岩波書店



② さとうねずみのケーキ  
ジーン・シオン／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



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 2  
アル・ゴア／著 実業日本社

## 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。

今回ご紹介するのは、『どろんこハリー』などで有名なジーン・シオン作の絵本『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、ケーキ作りがとても上手。ですが、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、お城で料理長を決めるためにケーキコンテストが開かれることになりました。トムは張り切って、白砂糖でできた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、何度もハラハラする展開で、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ください。(松野)

## 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に「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。

「不都合な真実」から10年、再び映画と共に発売されたこの本は難しい内容が視覚的によく編集されているので、読んで理解できなくとも、何が問題か？ が判り易いです。

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おりますのでぜひどうぞ。(再生館職員)

# 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。

## 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

## 図書館で司書体験

ブッカーかけや本の貸出  
の仕事をしてみよう♪

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

貸切の銭湯でふる掃除をし  
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이터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

## 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

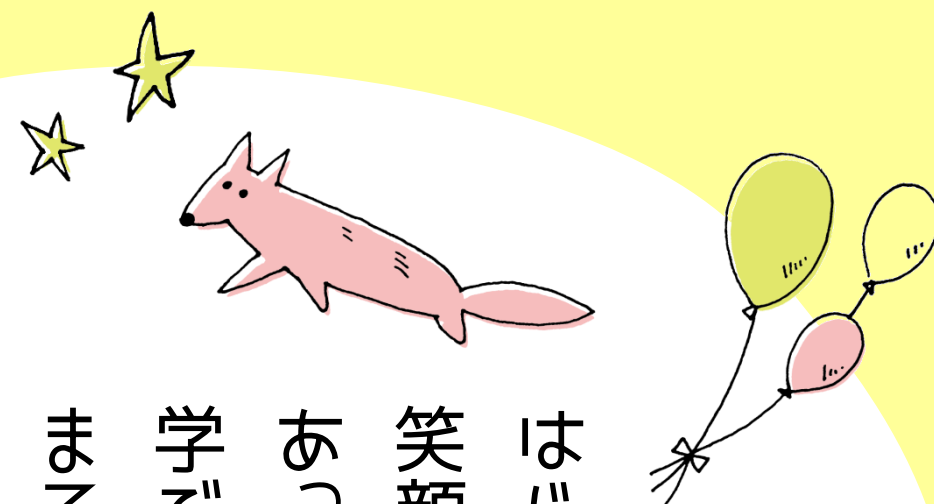
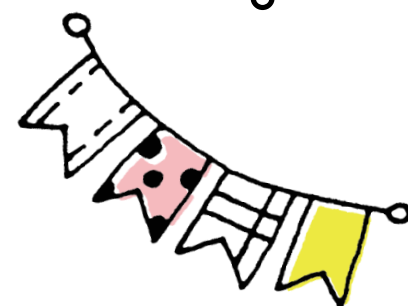
職人さんと一緒に 畳 作りに挑戦し  
よう！

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

はじける  
笑顔であそぼう。  
あっと驚く  
学びをしよう。  
まるで毎日が  
おもちゃ箱のよう。







### 中央本町住区センター

Tel.03-3852-1434  
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

◆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



### 五反野コミュニティセンター

Tel.03-3886-2643  
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◆  
「春のお楽しみ工作」  
ブラバンのアクセサリや  
キーホルダーを作ろう♪  
3/22（木）～31（土）  
午後2時～4時  
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

Tel.03-3852-3750  
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～

◆児童館◆  
「かみひも工作」  
かみひもでかわいいカゴを作ってみよう。  
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）



### 弘道住区センター

Tel.03-3840-9354  
休館日：4・11・12・18・  
21・25

◆悠々館◆  
「シルバー昼食会」  
皆で一緒にお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◆  
「お楽しみゲーム大会」  
進級新入のお祝いをみんなでたのし  
もう！  
3/14（水）  
午後3時～4時30分  
対象：小学生

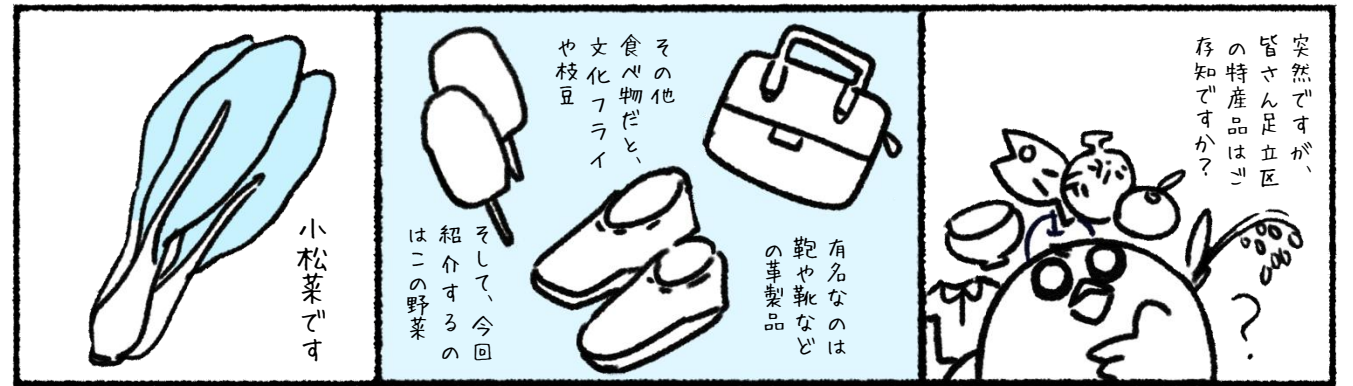


### 栗島住区センター

Tel.03-3848-3471  
休館日：4・11・12・18・  
21・25

# 足立区

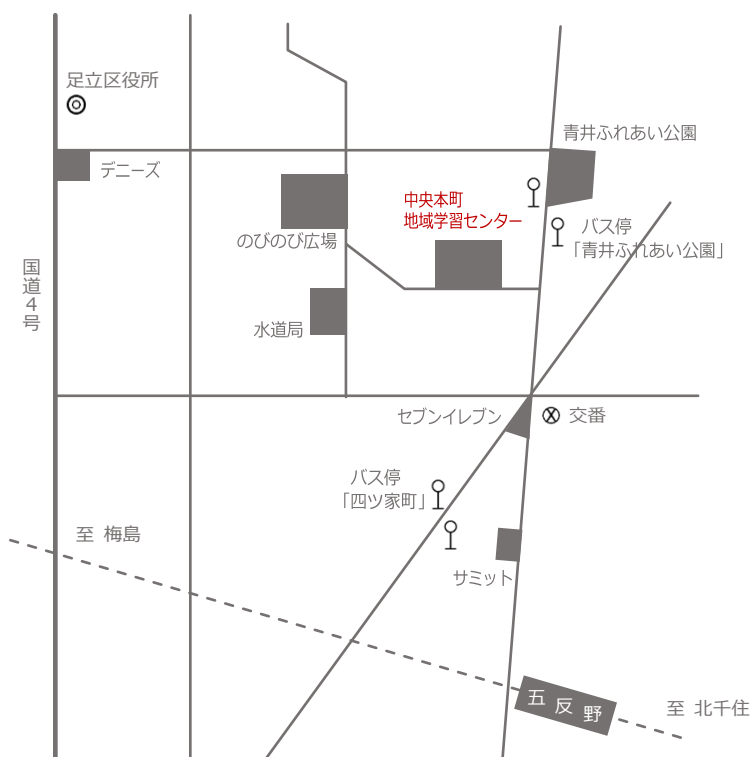
## ぼくらの特産品



## 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。  
淡泊な見た目に反して、栄養  
は豊富に含まれています。ピタミ  
ンCが多く、でんぷん質に守られ  
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、  
ポリフェノールのひとつ、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」2018.3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 chuolcc-ys@zc.wakwak.com

責任／ヤオキン商事株式会社



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