

4月

oasis

オアシス

ベジターライフ
今日から始める



4月 玉ねぎで血液サラサラ
ウクレレから始まる物語 第92回サークル紹介
足立見プチ あなたのおそばに学習センター
本を通じて生まれる絆 ピリオバトル

足立区中央本町地域学習センター 体育館 やよい図書館



ウクレレから始まる物語

軽やかに、俊敏に



週1回の楽しみ

「ウクレレサークル「マカニ」は、20年ほど前に、中央本町地域学習センターと保塚地域学習センターで開かれていたウクレレの講座が合併し、その後現在まで連綿と続いている歴史のあるサークルです。現在メンバーは18名で、土曜日の午前中に中央本町地域学習センターの音楽室で活動されています。

毎週2時間程行われる練習では、皆さん和やかなムードの中で一つ一つのパートを真剣に話し合いながら楽しそうに練習しています。

練習の成果は、主にホストとして活動しているウクレレフェスタ、学びピア21で開かれるサークルフェア、中央本町地域学習センターで開かれるふれあいまつりで披露されます。また、慰問での演奏も行っており、活動は幅広く、とてもアクティブなサークルです。

20年以上サークルを続けてこられただけあり、会員さん達の自信と充実感がひしひしと伝わってきます。」

「ウクレレサークル「マカニ」では、現在メンバーを募集中です。特にウクレレに触ったことがない初心者を募集しています。ウクレレは、弦をはじいた時のボロンという音に癒しがあり、また弦が4本しかなく軽いので、女性や初心者にも扱いやすい楽器です。魅力たっぷりのウクレレを地域の皆さん、「ウクレレサークルマカニ」で一緒に楽しみませんか?

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。

4/14・28 (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。

4/12・26 (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。

4/15 (日)
午後1時～4時
料金：無料

絵本でリラックス！ お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）。

4/11 (水)
午前11時～11時30分

やよい図書館 ビブリオバトル



好きな本を熱く語り合うビブリオバトルを行います。21日はカフェテラスで開催します。

4/1 (日)・21 (土)
午後3時～4時
料金：4/1 無料
4/21 450円

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。

4/15 (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。

4/11 (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。

4/19 (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。

4/25 (水)
午後3時～4時



第92回 ウクレレサークル マカニ

活動日：毎週 土曜日
時 間：午前9時30分～午後0時30分
入会費：1,000円
月会費：3,000円
連絡先：080-1173-0722（寺澤）

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。
6/15～7/13 (金)
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)

こども体操 B (全6回)



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。
6/12～7/17 (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：2,460 円

こども体操 A (全6回)



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。
6/12～7/17 (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：2,460 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。
6/9・16・30 (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

紙粘土で作るお菓子な スイーツデコレーション



紙粘土を使ってピザの黒板オーナメントを作ります。
5/26 (土)
午後 1 時～3 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

パステル画 サークル体験講座



パステル画(構図・デッサン等)を学びます。
5/22 (火)
午後 1 時～3 時
対象：16 歳以上
定員：16 人
料金：500 円

はつらつ体操



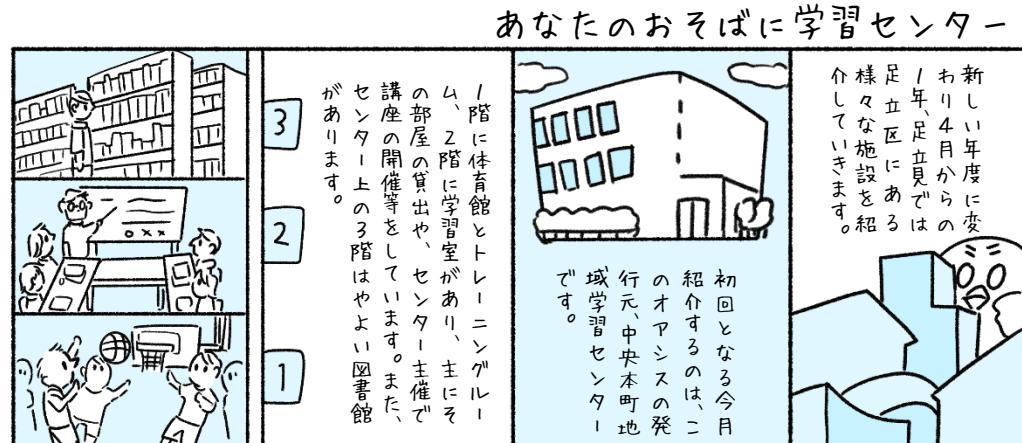
イスに座ったままできる筋トレ・脳トレを無理なく行いましょう。
5/2・16 (水)
午後 1 時 30 分～3 時
対象：65 歳以上
定員：25 人
料金：無料

4月 26 日 (木) 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)



目覚める脳と体 ゆつたり体操 「フェルデン」(全6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。
6/6～7/18 (水)
(6/27 除く)
午後 3 時 30 分～4 時 40 分
対象：16 歳以上
定員：35 人
料金：5,040 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。
6/6～7/18 (水)
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

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。
6/4・18・25 (月)
午後 1 時 30 分～3 時
対象：16 歳以上
定員：10 人
料金：1,200 円

はじめての相撲甚句入門 (全3回)



相撲甚句の歴史を知り、一緒に唄いましょう。声の出し方などを学びます。
6/4・18・25 (月)
午後 1 時 30 分～3 時
対象：16 歳以上
定員：10 人
料金：1,200 円

すくすくベビーマッサージ 体験講座 (全4回)



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。
6/12 (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

合気道サークル 体験講座 (全4回)



合気道を学び、体と一緒に心も鍛えましょう。
6/9～30 (土)
午後 7 時～8 時
対象：小学生以上
定員：20 人
料金：40 円

筆ペン字上達講座 (全6回)



筆ペン習字の技術・知識を丁寧に学べます。講師による個人指導です。
6/8～7/13 (金)
午後 7 時～8 時 30 分
対象：16 歳以上
定員：15 人
料金：2,520 円

掃除のコツはプロに聞け 「ズボラ掃除術」(全3回)



お掃除のプロが教える今すぐ使える掃除術を学びます。
6 月 8 日 (金)
午前 11 時～正午
対象：16 歳以上
定員：30 人
料金：無料

1日に必要な野菜 350g 摂取を目指して

成人1人の健康に必要な野菜は、1日350gとされていますが、実際この量を毎日摂取するのは中々大変です。健康な身体づくりのために、野菜を食べることを少し心がけてみませんか？

朝食に野菜をチョイ足し

夕飯では食べているけど朝は忙しくて…という人は、夕飯の作り置きを朝食にしたり、汁物に野菜を足してみたり、果物を食べたりと、簡単な+αで野菜摂取を心掛けましょう。



加熱してコンパクトに

野菜が好きではない人。350gは生野菜で見てみると量が多く見えますが、加熱してみるとかさ張りがなくなって、それほどの量ではなくなります。炒めたり、レンジでチンしたりして、食べやすくしてみましょう。



たまには頼ってみたり

野菜の調理が面倒な人は、カット野菜や冷凍野菜が手間がかからず便利です。料理をしている時間がない！という人は、コンビニでパンやぱにぎりを買う際にサラダやスティック野菜をプラスするだけでも健康のためになります。



350gは、具体的には1日に小鉢の野菜料理を5皿食べくらいの分量になるよ。

今日からはじめる

ベジタベライフ

野菜を食べて糖尿病予防

足立区で推進されるプロジェクト「あだち・ベジタベライフ」。野菜を美味しく簡単に食べられるレシピの紹介や、足立区内で野菜を積極的に取り扱うベジタベライフ協力店の拡大など、足立区に住む人が野菜を食べやすい環境をつくるための取り組みを行っています。このベジタベライフ、元々は足立区民の糖尿病対策を重視して、食生活の改善を図るために始まりました。

人の一生の中で、介護を必要とせず健康に日常生活が送れる年齢を健康寿命と言いますが、足立区民の健康寿命は東京都の平均より約2歳短いと言われています。この原因のひとつとされる生活習慣病、その中

でも糖尿病治療に関わる人数は東京都の中でも特に多く、健康寿命を短くする大きな要因と考えられています。糖尿病の予防には、普段の食生活が大きく関わっています。とくに、毎日野菜を多く摂取することが大切です。そこで足立区ではベジタベライフを始めとする様々な糖尿病対策を行ってきました。

中央本町地域学習センターでも、ベジタベライフの一環として、数年ほど前から表紙のテーマを野菜に統一し、毎月1種類ずつ野菜を紹介しています。今年の4月からの1年は野菜アートで作られた不思議な生き物たちが表紙を飾ります。新年度として新たな生活が始まる4月。皆さんも今一度ベジタベライフを始めてみませんか？





中央本町住区センター
TEL03-3852-1434
休館日：1・8・9・15・
22・29・30

◆悠々館◆
「住区 de 団らん」
簡単なゲームを楽しみつつ、みんなで一緒にご飯をたべましょう。
4/26 (木)
午後 5 時～7 時
料金：500 円



五反野コミュニティセンター
TEL03-3886-2643
休館日：1・8・15・22・
23・29・30

◆悠々館◆
「住区 de 团らん」
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。
4/14 (土)
午後 5 時～7 時
※お弁当は各自持参

◆児童館◆
「新入進級お祝い会」
入学と進級のお祝いをみんなで楽しく行います！
4/18 (水)
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・8・15・16・
22・29・30

◆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。
4/18 (水)
午後 1 時 30 分～



弘道住区センター
TEL03-3840-9354
休館日：1・8・9・15・
22・29・30

◆悠々館◆
「フェルトで作る、簡単こいのぼり」
楽しい手芸教室です。こいのぼり作りに挑戦してみましょう。
4/17 (火)
午後 1 時 30 分～3 時
申込：4/6 (金) 午前 10 時～
料金：無料
定員：15 人

◆児童館◆
「プラパン」
プラパンを使って、楽しく工作しよう！
4/3 (火)・4 (水)・5 (木)
午後 1 時 30 分～4 時
対象：小学生以上

2月 17 日(土)のビブリオバトルは、カフェテラス絵壇座で行われました。今回は初参加の方が2名も来てくださり、常連の方や観覧の方を含めて6名での開催となりました。

今回はテーマが「甘い」ということで、発表者の方は皆さん本を選ぶのに迷われたようです。今回紹介されたのは、ぶたのぬいぐるみが人々の悩みを解決してゆく『ぶたぶた洋菓子店』(矢崎存美／著 光文社)、大学教授たちが「ドーナツの穴」について真剣に考えた『失われたドーナツの穴を求めて』(芝垣亮介・奥田太郎／編 さいはて社)、デートでご飯を食べる時に知っておきたいことが満載の『恋が生まれるご飯のために』(はあちゅう／著 幻冬舎)、お菓子作りと魔法使いの物語『喫茶アドルの癒やしのレシピ』(葵居ゆり／著 KADOKAWA)という、個性豊かなラインナップ。そんな中で、今回は『失われたドーナツの穴を求めて』がチャンプ本となりました。

バトルが終わった後も、お互いの本を手に取って質問しあったり、普段読んでいる本のことを話したりと、和やかな時間となりました。

◆児童館◆
「進級新入お祝い会」
皆で楽しく進級新入のお祝いをしよう！
4/18 (水)
午後 3 時～4 時
対象：小学生

今月の表紙

玉ねぎで
血液サラサラ

炒め物、煮物、揚げ物にサラダ…様々な料理で活躍する玉ねぎ。食べると血液がサラサラになるとよく耳にしますが、なぜ玉ねぎを食べるとサラサラになるのでしょうか。

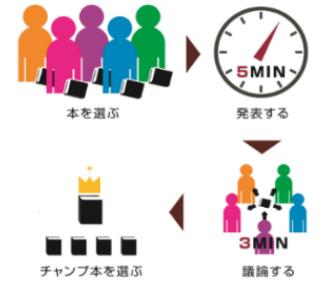
それはネギ類に共通する独特のにおいと辛さが関わっています。玉ねぎの持つネギ特有のにおいは酸化アリルという栄養成分が原因です。この酸化アリルは、血栓の原因となるコレステロールの代謝を促し、動脈硬化や糖尿病、高血圧などを予防する働きをしています。その為、玉ねぎを食べると血液がサラサラになると言わっています。

ちなみにこの酸化アリルは、加熱することで糖度の高いプロピルメルカプタンに変化するので、サラサラ効果に期待したい場合は、サ

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。

矢[◆]的書評合戦 ビブリオバトル



4月のビブリオバトル開催日程

◆やよい図書館	1日 午後 3 時～ 21日 午後 3 時～
◆梅田図書館	15日 午後 3 時～
◆東和図書館	7日 午後 4 時 15 分～
◆鹿浜図書館	21日 午後 2 時～



ギャラクシティ
GALAXY CITY

ギャラクシティ Information

【お問合せ】

☆ギャラクシティ準備室 03-3850-3107 (～3/31)

☆ギャラクシティ電話予約 03-5242-8161 (4/1～)



アダム・ジョージピアノコンサート

5/3(木祝)

開演：午後2時（1時開場）

料金（全席指定）：1階席 4,500円

2階席 3,500円

※足立区民割引あり

チケット：足立区内販売窓口（ギャラクシティ、各地域学習センターなど）、ギャラクシティホームページ、ギャラクシティ電話予約

発売日：4/2(月)～



いきいき寄席 三遊亭鳳楽

4/27(金)

開演：午後2時（1時15分開場）

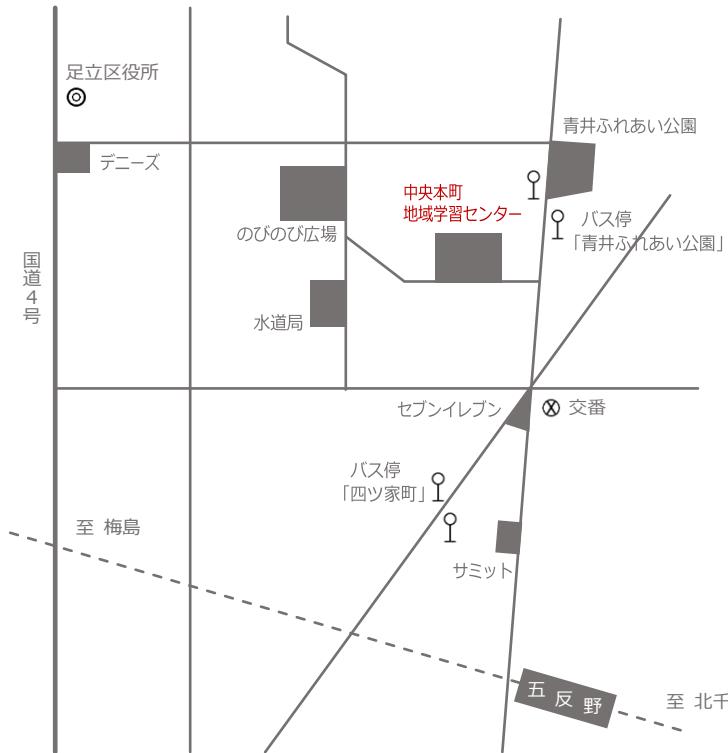
料金（全席自由）：500円

窓口販売：ギャラクシティ 4/1販売

地域学習センター等（生涯学習センター・竹の塚・中央本町・東和・舍人・鹿浜・梅田・平野運動場 3/11販売）

電話予約：東京都弘済会 ☎03-3551-1101

発売日：発売中



◆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」2018.4月号 vol. 354 (毎月1日発行)

休館日／(センター) 4/9 (月) (図書館) 4/9 (月)・27 (金)

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



「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