

4月

oasis

オアシス

今日から始める
ベジタベライフ



4月 玉ねぎで血液サラサラ

ウレシから始まる物語 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 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、地域交流にぜひご利用ください。

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



軽やかに、俊敏に

「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、その後現在まで連続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エスタ、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。

週1回の楽しみ

「演奏会で拍手を頂けるといのはとても嬉しい。特に、ふれあいまつりでの演奏は、サークル発足当時から続けていてメンバーの励みになっている。また、慰問での演奏は演奏する側もお客さん側も元気になるのでやりがいがある。」
20年以上サークルを続けてこれただけであり、会員さん達の自信と充実感がひしひしと伝わってくるインタビューとなりました。
「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も募集しています。ウクレレは、弦をはじいた時のポ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様、「ウクレレサークル マカニ」で一緒に楽しみませんか？



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）

サークル
紹介

ウクレレから始まる物語

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 スイーツコレクション



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

パステル画 サークル体験講座



パステル画法(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

はつた体操



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

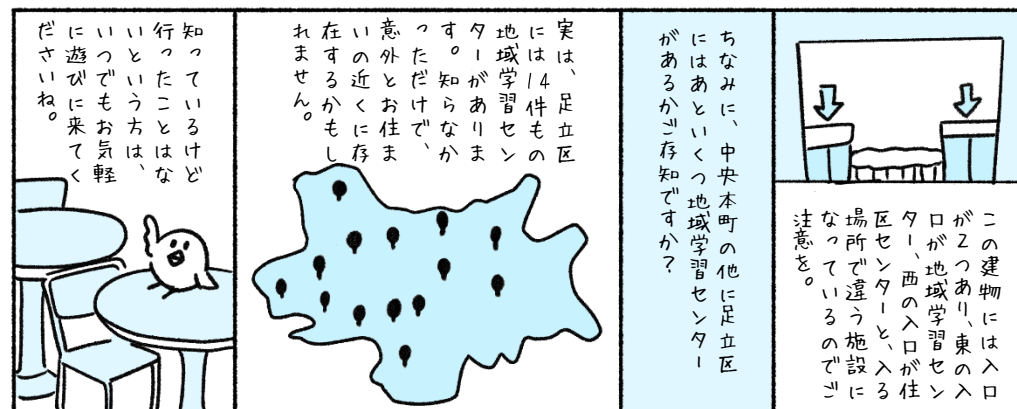
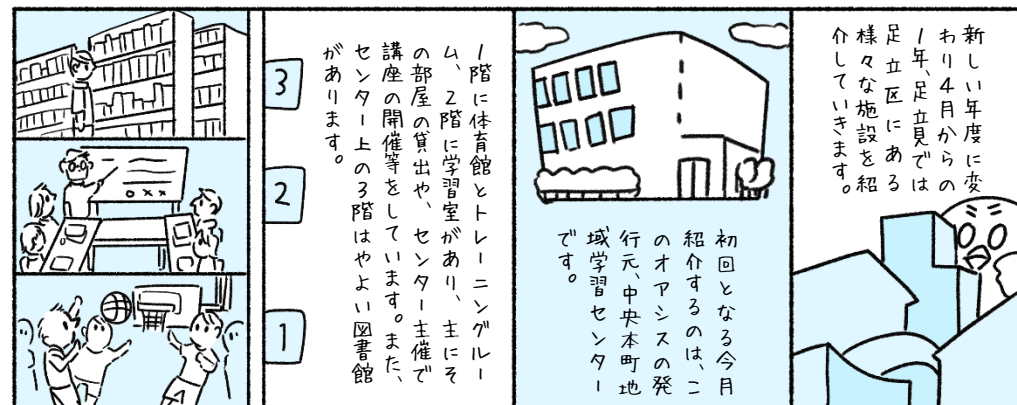
4月26日（木）から募集開始

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）

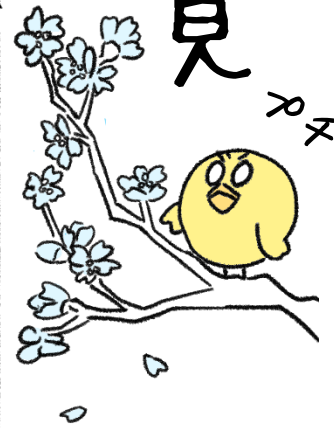
問合せ：TEL03-3852-1431

申込方法：窓口・電話・インターネット（一部除く）

あなたのおそばに学習センター



足立見



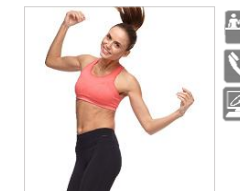
今月の講座

目覚める脳と体 ゆったり体操 「フェルデン」(全6回)



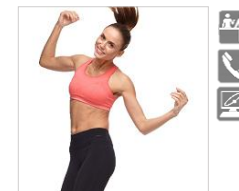
自分の楽な姿勢・質の良い
動き方を学び、若々しい健
康づくりをしましょう。
6/6～7/18（水）
（6/27 除く）
午後3時30分～4時40分
対象：16歳以上
定員：35人
料金：5,040円

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。
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

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



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ヵ月～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 「スプラ掃除術」



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

フリーズ&センテンス①

皆さんは「LGBT」という言葉の意味を知っていますか？ 私は、「知っている」と思っていました。しかし、この本を読んで、自分がいかに狭い範囲のことしか知らなかったのか、痛感したのです。

この本にはLGBT+に関わる様々な用語の解説と、約40名のインタビューが載っています。この本を読んでいて驚いたのは、こんなにもたくさんさんのジェンダーやアイデンティティを表す言葉があり、ここに載っている40名は誰一人として同じ感じ方をしている人はいない、ということですね。でも、考えてみればそれは当たり前のことなのかもしれません。私たちは、見た目も、育った環境も、一人一人違います。自分の「普通」と相手の「普通」は違っているし、それが「普通」なのです。けれど、しばしば私たちはそのことを忘れがちです。そしてそのために、人を傷つけてしまうこともあるかもしれません。当事者の方はもちろん、自分には関係ないと思っているすべての人に読んでほしい1冊です。(丸山)

ニッポンの文化探訪③

4月はお花見のシーズン。わいわい賑やかに集まって、桜を眺めるのは楽しいですよ。とは言いつつも、日本には「花より団子」なんて言葉もある訳です。今月は、桜に負けないほど綺麗な、日本の伝統食の絵本をご紹介します。

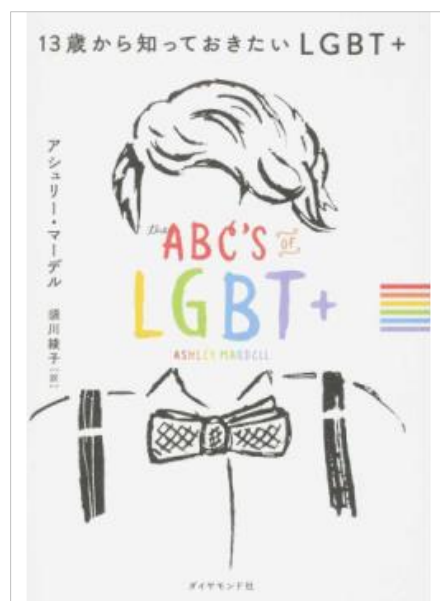
『和菓子のほん』では、透明感のある美しいイラストで和菓子を紹介しています。特に読んでいただきたいのは、8ページの可憐な桜の和菓子たち！一面のピンク色に思わずうっとりしてしまいます。一体どんな味や食感がするのでしょうか、想像するだけでうきうきとした気分になります。

他にも、春夏秋冬の和菓子や、和菓子作りに用いる型、器なども併せて紹介されています。子ども向けの絵本ではありますが、大人も充分楽しめます。

桜餅やみたらし団子など、定番の和菓子も素敵ですが、今年のお花見は趣向を変えて、様々な種類の和菓子を並べて楽しんでみてはいかがでしょうか。(新井)

「自分にふさわしい最高の表現方法は、自分で決めればいいのです。」

① 13歳から知っておきたいLGBT+ アシユリー・マードル/著 須川綾子/訳 ダイアモンド社

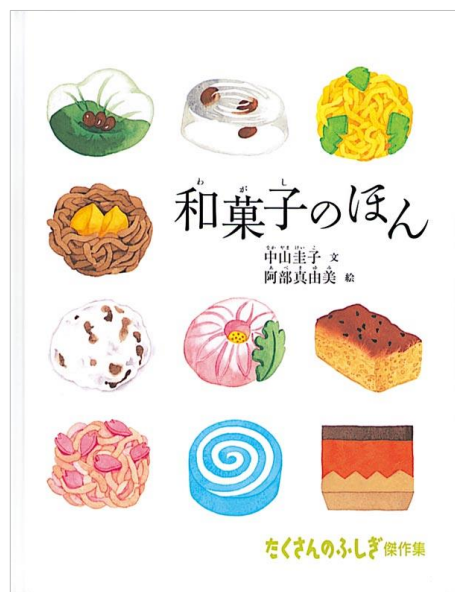


② はじめての小さな庭 「日陰の庭」から「ペランダレ」「室内」まで 杉井 志織/監修 学研プラス



こんな本もありますよ
『カーリーさんの庭』 ジェイン・カトラー/作 ポプラ社
『大名庭園 Shotortravel 全国38所、名園巡り』 サライ編集部/編 小学館

③ 和菓子のほん 中山圭子/文 阿部真由美/絵 福音館書店



④ おいさんのかさ 佐野洋子/作・絵 講談社



読書の窓②

4月28日は庭の日。日本造園組合連合会によって「428(良い庭)」と読む語呂合わせから制定されました。

また、当時は翌日の4月29日が「みどりの日」であったため、人々の庭や造園への関心を高める目的もあったそうです。

今回ご紹介するのは、「趣味でガーデニングをやってみたい」「インテリアのアクセントに植物を置きたい！」など初めて植物を育てる人におすすめの『はじめての小さな庭「日陰の庭」から「ペランダレ」「室内」まで』という本。日当たりや風通し、土壌など、自分の家ではどんな植物を育てるのが向いているのか、分かりやすく説明されています。

花木、ハーブ、果実、多肉植物、サボテンなど、多種多様な植物の育て方が載っているの、思い描く庭のイメージに沿った植物が見つけれられるのも魅力の一つ。

プログラーの実例も紹介された、素敵な庭作りのためのアイデアが詰まった1冊です。(生盛)

再生館セレクト④

こちらのコーナーでは、あだち再生館のおすすめ講座と、講座に関する本を紹介します。

4月のおすすめ講座は、「リサイクル体験講座「傘の手入れを学ぼう」」です。家庭で壊れて放置されている傘を持ち込み、上手に長く使用する手入れ方法を学びます。

さて、「傘」と言われて思い出すのは、絵本『おいさんのかさ』。立派な傘を濡らしたくないおいさんは、雨の日でも傘をたたんだまま。しかし、子どもたちの歌声を聴いて、思わず傘をひらいてしまいます。雨の日に傘をさして出掛けるのが、ちょっと楽しみになる絵本です。

リサイクル体験講座「傘の手入れを学ぼう」

- 日時：4/21(土) 10時~12時
- 対象：区内在住・在勤・在学の方
- 申込：不要
- 費用：無料(部品代別途)
- 持ち物：手入れを学びたい傘(おひとり1本限定)
- 場所・問い合わせ先：あだち再生館(月曜日、祝日休館) 〒120-0011 中央本町 2-9-1 TEL：3880-9800 FAX：3880-9801

1日に必要な野菜 350 g 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てみましょう。



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。

350gは、具体的には1日に小鉢の野菜料理を5皿食べるくらいの分量になるよ。



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、コンビニでパンやお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。



今日からはじめる ベジタベライフ

野菜を食べて糖尿予防

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」そうだ、野菜を食、べよう。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点に、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

◆児童館◆
「新入進級お祝い会」
入学と進級のお祝いをみんな楽しく行います！
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～

◆児童館◆
「ブラバン」
ブラバンを使って、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



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 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。
4/14 (土)
午後5時～7時
※お弁当は各自持参

◆児童館◆
「入学進級おめでとう工作」
入学と進級のお祝いに、皆でいろんな工作をしよう！
4/18 (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：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◆
「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

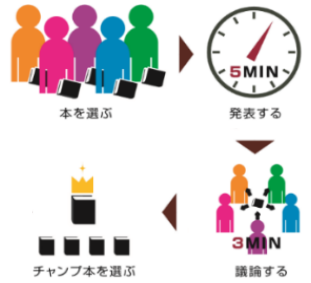


栗島住区センター

TEL03-3848-3471
休館日：1・8・15・16・
22・29・30

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。

知的書評合戦 ビブリオバトル



2月17日(土)のビブリオバトルは、カフェテラス絵瑠座で行われました。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『喫茶アデルの癒やしのレシピ』(葵居ゆゆ/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、お互いの本を手にと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。

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～

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れています。

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生で食べるのが効果的です。



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)

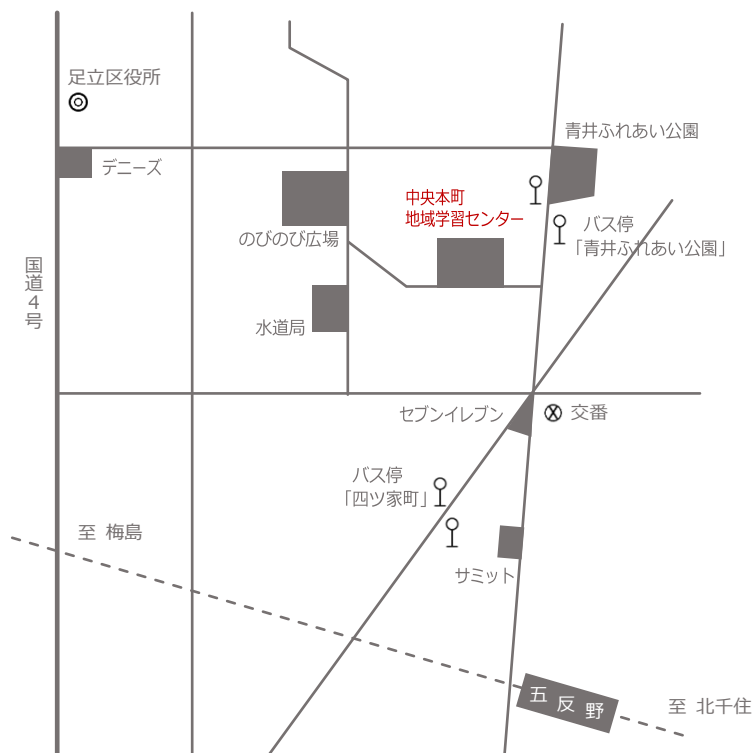
料金(全席自由)：500円

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・舎人・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 chuolcc-ys@zc.wakwak.com

責任／ヤオキン商事株式会社

Twitter



Blog



Facebook



LINE



「美しいまち」は「安全なまち」



足立区

ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区