

5月

oasis

オアシス

広がる CHUO SNS



5月 シャキシャキもやして健康生活
コツコツ続けて目標100歳！ 第93回サークル紹介
足立見 わくわくいっぱいギャラクシティ
地域を超えた出会い 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 やより図書館



コツコツ続けて目標 100歳！



勝ちたいではなく続けたい

「運動したいけどスポーツをしたことがない」「いつまでも元気な身体でいたい」そんな方大歓迎です。A.T.Mは100歳現役を目指し毎週の練習に取り組んでいます。

バウンドテニスは、通常のテニスコートの6分の1の面積で行う、老若男女誰でも楽しめる生涯スポーツです。A.T.Mの会員がバウンドテニスを始めた理由も、「このスポーツなら80歳を超えても続けられると思ったから」という人がたくさんいます。

練習は基礎からみっちり行います。くせに注意して取り組んだり、苦手な打球を重点的に打ち返したり、個々で課題を持って取り組みます。先生が丁寧に指導してくださいるので練習もやりやすいそうです。

先生の信条として「たくさん打つことが上達のコツ」と考えていらっしゃいます。そのため球出しはせず、とにかくラリーをするようメニューを組んでいます。またみんなで作り上げる練習なので、メンバー仲がとてもいいのも魅力です。

明るく爽やかに

他のサークルとも交流が深く、東和・梅田・鹿浜・佐野のセンターへ行き、そちらで活動しているサークルと試合をしたり、スポーツセンターで開催される大会に出場したりしています。「バウンドテニスを始めたことで友人が増え、明るく開放的になりました」と会員。この春から心身の健康のため、A.T.Mでバウンドテニスを始めませんか？



第93回 A.T.M

活動日：毎月4回 月曜日
時間：午後1時～3時
月会費：1,000円
連絡先：03-3850-7848（伊藤）

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。

I.T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。

5/12・26（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。

5/10・24（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、音が出なくなったり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。

5/20（日）
午後1時～4時
料金：無料

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。

5/6（日）・19（土）
午後3時～4時

ママ・パパのための あうちえほんタイム



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）。

5/9（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。

5/20（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。

5/9（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。

5/17（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

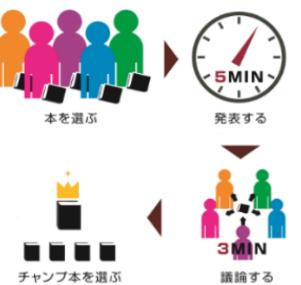
大おはなし会



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。

5/23（水）
午後3時～4時

知的書評合戦 ビブリオバトル



3月17日(土)のビブリオバトルは、常連の方や、なんと千葉からやつてきた初参加のバトラーさんを含めた4名での開催でした。

まず最初の発表は常連のバトラーさん。Aーの発達によってどのような事が起るのか？日本の教育への提言を書いた『Aー vs. 教科書が読めない子どもたち』(荒井紀子／著 東洋経済新聞社)を紹介してくれました。次に職員が、初めて読んだ思い出の少女漫画『彼方から』(ひかわきょうこ／著 白泉社)を紹介しました。続いて紹介されたのが『満願』(米澤穂信／著 新潮社)。人間の様々な面を描いた小説で、怖いけど面白いと語ってくれました。そして最後の発表者である初参加のバトラーさんは『道は開ける』(D・カーネギー／著 香山晶／訳 創元社)を紹介してくれました。「もっと早くこの本に出会いたかった！」と語り、姿に皆さん興味をひかれ、今まで持っている本や発表の仕方といった話題が尽きず、盛り上がりっていました。(生盛)

5月のビブリオバトル開催日程

- ◆やよい図書館 6日 午後3時～
19日 午後3時～
26日 午後3時～
5日 午後4時15分～
19日 午後2時～
- ◆梅田図書館
- ◆東和図書館
- ◆鹿浜図書館

今月の講座

中国語入門編 第2期 (全7回)



第1期からの継続講座。オリジナル教材で学びます。
7/2～9/3 (月)
(7/9、8/13除く)
午後7時～8時
対象：16歳以上
(中国文字の読める方)
定員：20人
料金：5,250円

平田農園で農業体験をしよう 「じゃがいもの収穫」



野菜畑を見学して、じゃがいもの収穫を体験します。
6/24 (日)
※予備日7/1 (日)
午前10時～正午
対象：4歳～小学生の子どもと保護者(1組4名まで)
定員：10組(1組3人まで)
料金：500円
(3人以上は追加料金)

インドカレー店 BINITA で 「お父さんが喜ぶナンづくり」



持ち寄った具材でオリジナルのナンを作ろう。
6/9 (土)
午後3時～4時30分
対象：4歳～小学生の子どもと保護者
定員：10組(1組3人まで)
料金：1,300円
(3人は追加料金)

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。
6/6・20 (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

韓国語入門編 第2期 (全10回)



第1期からの継続講座。オリジナル教材で学びます。
7/7～9/22 (土)
(7/14、8/11除く)
午前10時～11時
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

フライデー HIPHOP レッスン B (全13回)



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。
7/6～9/28 (金)
午後5時～6時
対象：小中学生
定員：30人
料金：7,930円

フライデー HIPHOP レッスン A (全13回)



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。
7/6～9/28 (金)
午後3時55分～4時55分
対象：5歳～小学生
定員：30人
料金：7,930円

韓国語中級編 第2期 (全13回)



第1期からの継続講座。オリジナル教材で学びます。
7/3～9/25 (火)
午後7時～8時30分
対象：16歳以上
(簡単な韓国語会話ができる方)
定員：20人
料金：9,750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。
7/7～9/22 (土)
(7/14、8/11除く)
午前10時30分～正午
対象：3ヶ月～1歳未満の子どもと母親
定員：10組
料金：1,020円

韓国語初級編 第2期 (全10回)



第1期からの継続講座。オリジナル教材で学びます。
7/7～9/22 (土)
(7/14、8/11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

5月26日(土)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。



歌舞伎を観たことはありますか？私は大学生の頃、授業の一環として初めて歌舞伎を観ました。詳しい演目や役者の名前はもうおぼろげですが、生身の役者が演じる舞台にただただ圧倒されたことはよく覚えてています。

歌舞伎は伝統芸能であり、現代の大衆芸芸でもあります。現代に生きる私たちが観ても充分おもしろい劇ですが、江戸時代から連綿と紡がれてきた伝統や「お約束」を知ることで、歌舞伎はさらに楽しくなると思います。この本では「隈取」「見得(みえ)」「女方」など歌舞伎を観る上でポイントになるキーワードを、実際の演目を例に出しながら、肩ひじ張らずに解説しています。例えば、「悪役の『藍隈』は『フォースの暗黒面』、『ゴレンジャーの登場シーンは『白波五人男』がモデル、等々…。」この本を読めば、きっと歌舞伎が観たくなくなります。歌舞伎のおもしろさを知らないなんてもつたいない！ぜひ本書を読み、劇場へ足を運んでみてください。(丸山)

ニッポンの文化探訪 ③

この時期になると百貨店や子どものおもちゃ売り場に五月人形が並びますよね。角や五文銭などをあしらった豪華でたくましい甲冑姿を見ていると「どんな仕組みになっているのかな？」と好奇心がわいてきます。どうわけで、今回は『甲冑のすべて』を紹介したいと思います。伊達政宗や直江兼続といったお馴染みの戦国武将たちの甲冑や、国宝に指定されている甲冑の写真が豊富に載っています。眺めているだけでも十分満足できますが、本書の解説を読むとより楽しむことができます。

甲冑の成り立ちは古く、古墳時代にはすでに後世の甲冑で武装される部分は完備されていたのだそう。現代で甲冑と言って思い浮かぶような姿になるのは平安時代からだそうですが、そんなに古くから存在していることに驚きました。

そしてなんと、甲冑の着方も載っています。これからGWの旅先で甲冑を着ることにならうとも、この本を読んでおけば安心ですね！(生盛)



やよいTOPIX 本と出会う。

「世の中にはこんなにハントコなものにこんなにリアルなものがあるのだ！」



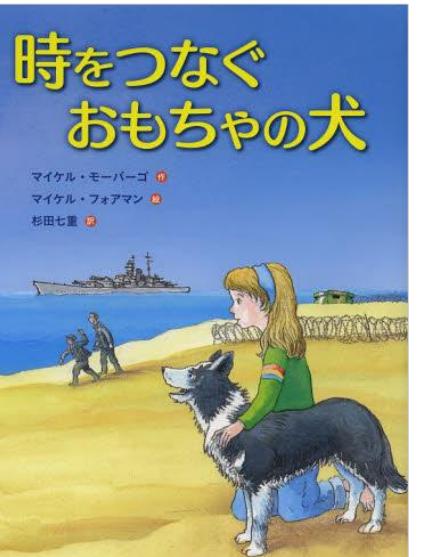
①

矢内賢二／著 新潮社(新潮選書)
Yamai Kenji
新潮選書
Shinchō Senshō
退屈な入門書よ。
さとうなら——
胸躍る「芝居見物」の
新たなスタンダード、
ここに誕生。

矢内賢二

②

時をつなぐおもちゃの犬
マイケル・モーパーク／作
マイケル・フォアマン／絵
杉田七重／訳
あかね書房



こんな本もありますよ
『昭和30～40年代みんなの想い出アラバム』
宇山あゆみ／著 河出書房新社
『おもちゃ絵芳藤』
谷津矢車／著 文藝春秋

再生館 再セレクト 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。

5月のおすすめ講座は、リサイクル体験講座「ハンカチで作るペットボトルカバー」です。お気に入りのハンカチを使って、ペットボトルカバーを作ります。

『おじいさんならできる』では、古くなってしまったブランケットが次々に別のものへ生まれ変わっていきます。お気に入りの品は、できるなら長く手元に置いておきたいもの。この絵本のように、ちょっとした工夫で身近なものとして使えるようにできたら素敵ですね。

「ハンカチで作るペットボトルカバー」	
■日時：5/15（火）午前10時～正午	
■対象：区内在住・在勤・在学の方	
■内容：ハンカチを利用してかわいらしいペットボトルカバーを作ります。	
■申込：電話・窓口または住所、氏名（フリガナ）、電話番号、「ペットボトルカバー」をハガキ・ファックスで送付	
■費用：200円 ■持ち物：裁縫道具	
■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	

5月5日といえば子どもの日…ですが、「おもちゃの日」でもあることはご存知でしょうか？日本玩具協会・東京玩具人形問屋協同組合が、「子どもによいおもちゃを与える」となどを目的に制定したのだそうです。

今回紹介する本は『時をつなぐおもちゃの犬』。課題図書にも選ばれた、第二次世界大戦中の悲劇と、国を超えた友情のお話です。

主人公は、イギリス人の少女チャーリー。チャーリーは、母グレースが木でできたおもちゃの犬「リトル・マンフレート」をとても大事にしていた。ある日、チャーリーと弟、そして飼い犬のマーが浜辺で2人の男性と出会ったところから、「リトル・マンフレート」と母の秘められた物語が明らかになっていきます。

実はこのお話は、いくつかの実話を元に作られたものなのだろう。戦争が題材ではありますが、悲しいだけではなく、読後は温かな気持ちになります。(松野)

広がる CHUO SNS

中央本町地域学習センターでは、SNS から最新情報を随時発信しています！まだ見たことがない人は、ぜひぜひ QR コードから各 SNS を覗いてみてください。

LINE

図書館に入った新しい本を毎週日曜日に紹介しています。ライнстンプの販売も行っています。

LINE QRコード

Twitter

Facebook と連動して、情報を更新しています。

Twitter QRコード

Homepage

利用案内から募集中の講座、個人利用の日程にイベントなど、中央本町センターとやよい図書館の情報がぎゅっと詰まっています。

Blog QRコード

Home page QRコード

Facebook

オアシスの発行案内やサークル紹介。図書館からはじpriオバトルの開催報告やイベント情報を紹介しています。

Facebook QRコード



テーブルの上の熱い戦い

『おはじきサッカー』 News ニュース

6/10 おはじきサッカー
全日本選手権 開催!!
詳細は6月号coming soon...

おはじきサッカー全日本選手権
プレイベント in ギャラク

申込不要・当日会場へ

時間 午前 10 時～午後 4 時

料金 無料

対象 どなたでも

内容 下記に別記

会場 ギャラクシティ
(足立区栗原 1-3-1)

5/4
(金・祝)

5/20
いずれも
(日)

おはじきサッカー講習
アカデミー入門講習会

4/26より新田センターにて受付中

時間 ①午前 10 時～正午

②午後 2 時～4 時(①②は同内容)

料金 無料

対象 小学 3 年生以上の方

会場 中央本町地域学習センター
(足立区中央本町 3-15-1)

Facebook のご案内

おはじきサッカーアカデミーあだちの Facebook ページをご存知ですか？

■ アクセス方法

- ①下記の QR コードを読み取る
- ②Facebook にログインする



おはじきサッカー全日本選手権イベントの内容

- ・おはじきサッカーティム、はじきた教室
- ・おはじきサッカー検定 ~目指せ! 金メダル~
- ・お笑い芸人による“おはじきサッカー”コントほか
(内容は状況により変更になる場合があります)

お申込み・お問い合わせ 新田地域学習センター 03-3912-3931

足立見



中央本町住区センター

Tel 03-3852-1434
休館日：3・4・5・6・
13・20・27・28



五反野コミュニティセンター

Tel 03-3886-2643
休館日：3・4・5・6・
13・20・27・28

◆悠々館◆
「新茶セミナー」
新茶の季節。お茶について学んでみませんか？詳細は主催館まで。
5/30（水）
午前10時～
料金：200円
定員：20名

◆児童館◆
「ゲーム大会」
みんなで楽しくゲームで遊ぼう♪
5/16（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

Tel 03-3852-3750
休館日：3・4・5・6・
13・20・21・27



弘道住区センター

Tel 03-3840-9354
休館日：3・4・5・6・
13・20・21・27

◆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。
5/16（水）
午後1時30分～

◆児童館◆
「ペーパーフラワー」
紙でバラの花を作つてみよう！
5/7（月）～12（土）
午後2時～5時
申込：4/26（木）～
対象：小学生以上

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。

◆児童館◆
「光るプラバン工作」
光るプラバンで、いろんなものを作つてみよう。
5/23（水）
午後2時～4時
対象：小学生

住区センター



栗島住区センター

Tel 03-3848-3471
休館日：3・4・5・6・
13・20・21・27



西新井駅東口

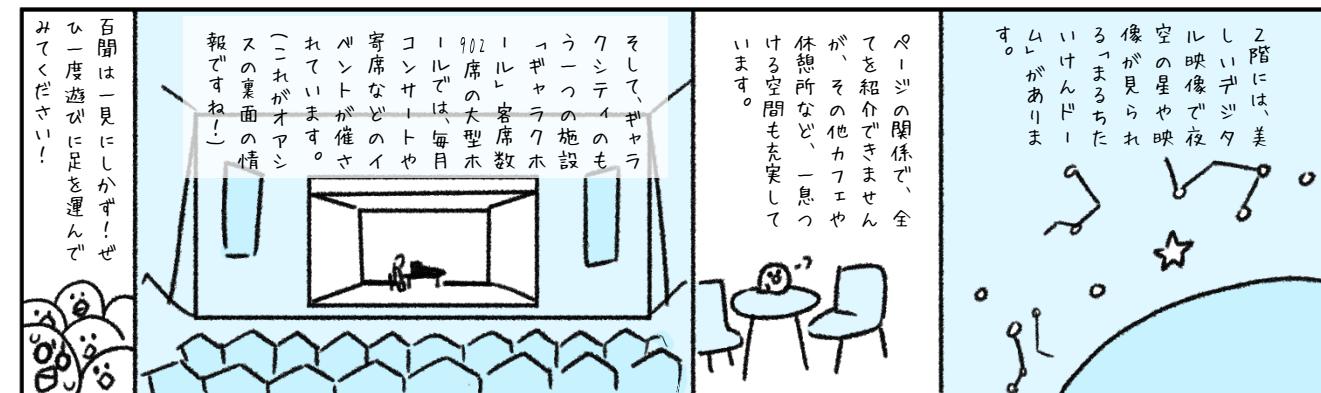


今月の表紙

シャキシャキもやしで 健康生活

カロリーが低く値段もお手頃なもやし。実は「もやし」とは野菜の名称ではないことをご存知ですか？もやしは豆や米、麦、野菜の種などを人為的に発芽させた若芽の事を指すので、貝割れ大根などももやしに含まれています。一般的にスーパーなどで売られているもやしは緑豆、大豆、ブラックマッペという黒い豆の若芽になります。

その見た目から栄養の薄そくなイメージのもやしですが、ビタミンCからカルシウムや鉄、食物繊維などたくさん栄養を含んでいます。しかし1日冷蔵庫で保存するだけでビタミンCは30%も減少するので、すぐに使いつけるのがおすすめです。さらに加熱しすぎると栄養が減少するので、加熱調理は手早く行うよう注意が必要です。





ギャラクシティ
GALAXCITY

ギャラクシティ Information

お問合せはこちら



【チケット取扱い】

- ・足立区販売窓口(各地域学習センター、ギャラクシティ、庁舎ホール など)
- ・ギャラクシティ HP www.galaxcity.jp
- ・ギャラクシティ電話窓口 (発売日より翌日～) 03-5242-8161



青島広志と楽しくおしゃべりコンサート

5/26(土)

午後 4 時 30 分 (3 時 30 分開場)

料金 (全席指定) : 一般 3,000 円

足立区民 2,700 円

高校生以下 1,500 円

発売日 : 受付中 ※未就学児入場不可

発表が楽しくなる！ワークショップ

5/12・26、6/2・16、7/7・21(土) 全6回

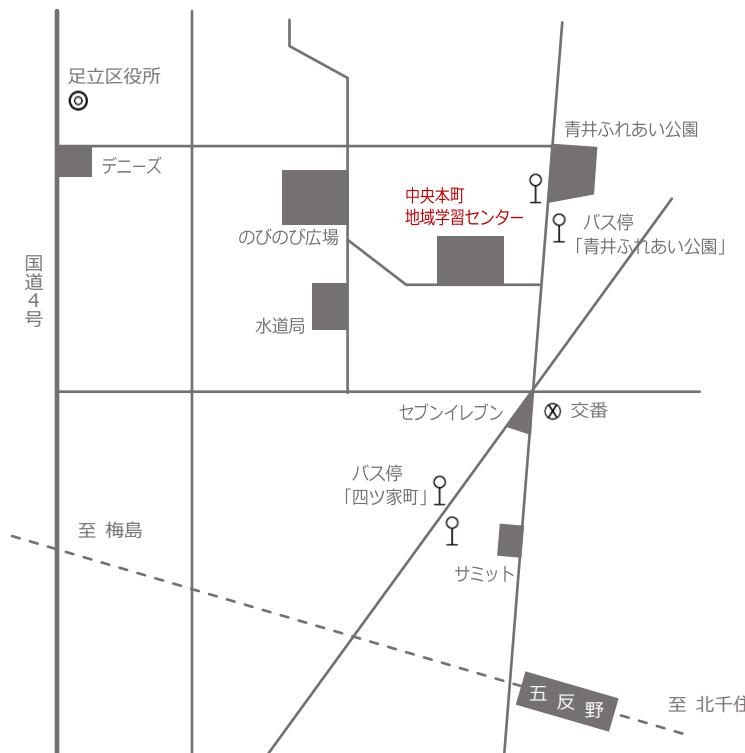
午後 2 時～3 時 30 分

料 金 : 小中学生 3,000 円

定 員 : 20 名

講 師 : 佐々木亜希子 (ナレーター、アナウンサー)

受付日 : 受付中 (受付はギャラクシティのみ)



◆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

「オアシス」2018.5月号 vol. 355 (毎月1日発行)

休館日／(センター) 5/13 (日) (図書館) 5/13 (日)・31 (木)

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

Twitter



Blog



Facebook



LINE



「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