

6月

oasis

オアシス

畳のある部屋



6月 新陳代謝を活発にし、持続的な健康を

こどもを「本物」に育てる 第94回サークル紹介

本から広がる世界 ビブリオバトル

おはじきサッカー 全日本選手権

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。
6/9・23 (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。
6/14・28 (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。
6/17 (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。16日はカフェテラスで開催します。
6/3 (日)・16 (土)
午後3時～4時
料金：6/3 無料
6/16 450円

ママ・パパのための あうちえほんタイム



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)。
6/13 (水)
午前11時～11時30分
※今月から事前申込制
詳細はやよい図書館まで

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。
6/17 (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。
6/13 (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。
6/21 (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。
6/27 (水)
午後3時～4時



子どもを「本物」に育て

伝統ある道場

「足立区で一流の人間をつくりたい、プロフェッショナルな人間をつくりたい」という思いのもと、韓道場代表の韓さんは、道場を立ち上げてから20年以上にわたり足立区内の様々な場所で開催してきました。現在は、韓空手同好会というサークルのもと、中央本町センターと江北センターで主に活動しています。

サークルのポリシーは、固定観念を外し、一人一人と向き合い、自主・判断力・決断力を大事にしながら、子どもの才能を開花させることです。そのポリシーのもと、現在まで1000人以上の子どもの成長を育ててきました。

ひたむきに、真剣に

練習は、組手とミット打ちを中心としたシンプルな内容です。空気はとても熱く、ただただひたむきな子どもたちの姿がそこにあります。参観している保護者と、練習をしている子どもたちが一体となった空間は、とても迫力があり、「一流を育

子どもの笑顔が喜び

韓さんは、「子どもの笑顔、特に試合で勝った時の笑顔を見ることがサークル活動をしていく中で得られる喜びであり、サークルに来た子どもたちには、力をつけて立派な人間になって旅立って行ってほしい」と語ります。そして「今後の目標は、人数を増やし、更なるサークルの発展を目指していきたい」とのことです。オアシスをご覧の5歳から小学6年生までの皆さんとその保護者の方、空手を通して心身を鍛え、礼節を重んじる心、真の強さを学べる韓空手同好会で一緒に成長しませんか？



第94回 韓空手同好会

活動日：毎週木、金曜日
時間：午後6時30分～7時30分
月会費：5,000円
連絡先：090-2238-6382 (韓)

今月の講座

6月26日（火）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。



こども体操 B (全8回)



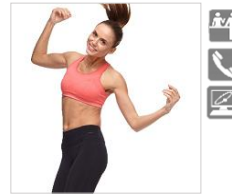
器械体操やリレーなどで
 楽しく運動をしましょう。
 8/28～10/16（火）
 午後4時40分～5時40分
 対象：小学1～4年生
 定員：40人
 料金：3,280円

こども体操 A (全8回)



器械体操やリレーなどで
 楽しく運動をしましょう。
 8/28～10/16（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：3,280円

わいわいエアロビクス夏 (全4回)



軽快な音楽とともに運動
 不足を解消しましょう。
 8/1～8/29（水）
 (8/15 除く)
 午前10時～11時10分
 対象：16歳以上
 定員：25人
 料金：2,040円

目覚める脳と体 ゆったり体操 「フェルデン」(全7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。
 8/1～9/19（水）
 (8/22 除く)
 午後3時30分～4時40分
 対象：16歳以上
 定員：35人
 料金：5,880円

夏の工作教室 「畳コスターを作ろう」



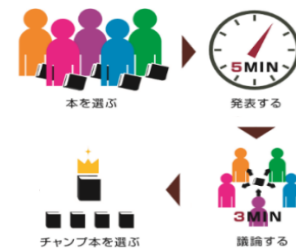
糸と針を使わずに、畳のコ
 ースターを作ります。
 7/14（土）
 午後1時～1時30分/午後1時30
 分～2時/午後2時～2時30分/午
 後2時30分～3時/午後3時～3時
 30分/午後3時30分～4時
 対象：4歳～小学生
 (小学2年生以下は保護者同伴)
 定員：各5人 料金：無料

はつらつ体操

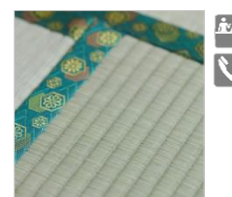


イスに座ったままできる
 筋トレ・脳トレを無理なく
 行いましょう。
 7/4・18（水）
 午後1時30分～3時
 対象：65歳以上
 定員：25人
 料金：無料

知的書評合戦 ビブリオバトル



五反野の畳屋さんと お仕事体験「ミニ畳作り」



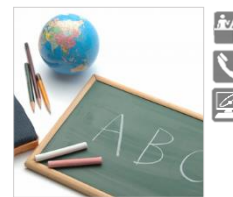
畳屋さんの仕事を見学し
 実際に畳作りを体験しま
 す。
 8/4（土）
 午後1時～2時
 対象：4歳～小学生
 (小学2年生以下は保護者同伴)
 定員：5人
 料金：500円

紙粘土で作るお菓子な スイーツデコレーション 夏休み SP



紙粘土を使ってユニコー
 ンパフェの小物入れを作
 ります。
 8/4（土）
 午前10時～11時45分
 対象：小学生と保護者
 定員：20組
 料金：1,700円

こども向け英会話 夏休みスペシャル B (全2回)



「夏」をテーマに楽しく英
 語を勉強しましょう。
 8/2（木）・3（金）
 午前11時30分～午後0時20分
 対象：小学生
 (保護者同伴可、3～未就学児
 の同伴不可)
 定員：10人
 料金：1,600円

こども向け英会話 夏休みスペシャル A (全2回)



「夏」をテーマに楽しく英
 語を勉強しましょう。
 8/2（木）・3（金）
 午前10時30分～11時20分
 対象：3歳～就学前の子ども
 (保護者同伴可、小学生の同伴
 不可)
 定員：10人
 料金：1,600円



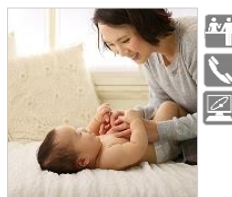
6月のビブリオバトル開催日程

◆やよい図書館	3日	午後3時～
◆梅田図書館	16日	午後3時～
◆竹の塚図書館	24日	午後3時～
◆東和図書館	2日	午後3時～
◆東和図書館	2日	午後4時15分～
◆鹿浜図書館	16日	午後2時～

4月21日（土）のビブリオバトルは、これまで多くのビブリオバトルを経験してきたバトラーさんが集まり、計4名での開催となりました。最初に紹介された本は、ホラーな内容だけれどもキャラクター同士の掛け合いがコミカルで魅力的な『ゴーストハント1 幽BOOKS 旧校舎怪談』（小野 不由美／著 メディアファクトリー）でした。次に、ビブリオバトル常連の方が紹介してくれたのが『映画を作りながら考えたこと』（高畑 勲／著 徳間書店）。映画を製作する際に人間の内面の描写に力を入れ、大人向けのアニメを多く制作した高畑監督の著作です。ついで職員が怖い西洋絵画を解説した『怖い絵』（中野 京子／著 角川書店）を紹介しました。今回の最後を飾ったのは『ホーンテッド・キャンパス』（榎木 理宇／著 角川書店）。怖がりなのに靈感のある青年が主人公の本です。

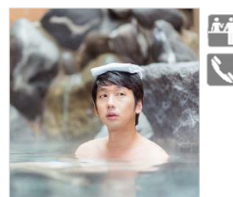
今回のチャンプ本は『映画を作りながら考えたこと』、『ホーンテッド・キャンパス』の2冊となりました。質問タイムも盛り上がり、お互いの紹介した本について理解を深めることが出来ました。（白藤）

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。
 8/28（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

銭湯若松湯でお仕事体験 「掃除と一番風呂のマナー」



営業時間前の銭湯を貸し切って、お風呂掃除をし、入浴マナーを学びます。
 8/25（土）
 午前11時～正午
 対象：小学2～6年生の男子
 定員：10人（保護者同伴可）
 料金：310円

ひとりやってみよう 「3歳の器械体操」(全3回)



器械体操を通して、バランス感覚・柔軟性を培い、また、自立心を養います。
 8/21(火)・23(木)・24(金)
 午前10時30分～11時30分
 対象：3歳の子ども
 定員：25人
 料金：2,280円

楽に生活できる体づくり ロコモ体操(全4回)



ストレッチなどの体操を行い、運動器官の健康を維持します。
 8/6～9/3（月）
 (8/13を除く)
 午後1時～2時30分
 対象：おおむね50歳以上
 定員：25人
 料金：2,040円

フリーズ&センチメンス①

いかにも難しそうに見える書名とは裏腹に、一見関係なさそうな「グライダー」という章で始まるのが今回紹介する『思考の整理学』。1986年が初版のベストセラー本で、「東大・京大で1番読まれた本」として以前話題になりました。

私がこの本を初めて読んだのは、大学受験前。「小論文を書こうとしても、いつも考えがうまくまとまらない」という相談を父にしたところ、この本を薦めてくれました。

人間には、受動的に知識を得るグライダー能力と、自分でものごとを発明、発見する飛行機能力とがある。しかし、学校ではグライダー人間しかつからない。では、グライダー兼飛行機のような人間になるにはどういうことを心掛ければよいか？ということが、この本のテーマになっています。

なかなかアイデアが出てこない、まとまらない、考えるのは苦手という方にはもちろん、エッセイ集として読んでも十分に面白い1冊です。

(松野)

ニッポンの文化探訪

毎年6月は食育月間です。食に関する知識を深める良い機会ということで、今回取り上げる日本文化は「和食」。日本の伝統的な食文化であり、一汁三菜を基本とする食事のスタイルによって、栄養もバランス良く採ることができるとされています。2013年には無形文化遺産に登録され、世界中から関心が寄せられている文化の一つです。

『おいしい和食のキホン』には、まごの店というレストランで提供されている料理のレシピを基に、和食の基礎知識が解説されています。ごはんの炊き方やだしのとり方など、普段何気なく行っていることでも細かくポイントが載っていて、よりおいしい料理を食べてほしいというおもてなしの心が伝わってきます。ところでこのレストラン、運営しているのはなんと高校生！一人一人が作る自慢の一品や、オリジナルのお弁当も紹介されていて、若き料理人たちの愛情が詰まった1冊です。今年の食育月間には、栄養たっぷりのおいしい和食を食べて夏に備えましょう！（沼田）



やよい TOPIX 本と出会う。

「学校はグライダー人間の訓練所である」



① 思考の整理学
外山 滋比古／著
筑摩書房（ちくま文庫）

② 日本が知りたい！
日本の警察組織のしくみ
古谷 謙一／監修 朝日新聞出版

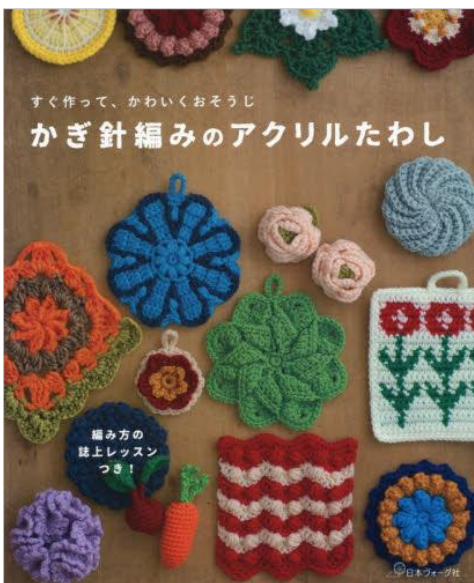


こんな本もありますよ
『交番のヒーロー』 如月 かずや／作 講談社
『それでも、警官は微笑う』 日明 思／著 講談社



③ 高校生レストランまごの店
おいしい和食のキホン
村林 新吾／著 岩波書店

④ すぐ作って、かわいくおそうじ
かぎ針編みのアクリルたわし
日本ヴォーグ社



読書の窓

②

日々私たちの安全を守ってくれる警察組織。その中でも特に身近な存在は交番のお巡りさんですね。

「お巡りさん(警察官)」は、日本で巡査制度がスタートした1874年6月17日に、誕生しました。そこから6月17日は「お巡りさんの日」になったのです。

交番のお巡りさんII巡査というようなイメージが付きがちですが、今回紹介する『そこが知りたい！日本の警察組織のしくみ』(古谷 謙一／監修 朝日新聞出版)によると「巡査」というのは階級なので、警部補や警部もいるのだとか。他にも交番と駐在所の違いなど、豆知識も含め警察組織について1から10まで詳しい解説が載っています。

「捜査第一課と第二課の違いって？」「キャリアとかノンキャリアとか言ってるけど何が違うんだろう？」「こんな捜査、本当にしてるのかな？」など、警察を題材にしたドラマや小説を見ていると浮かんできてくる疑問もこの本が解決してくれるはず。ぜひ1度読んでみてください。(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。

6月のおすすめ講座は、リサイクル体験講座「ひまわりのアクリルたわし」です。使わないアクリル毛糸を使ってたわしを作ります。

『かぎ針編みのアクリルたわし』では、お花の他にもたくさんデザインが紹介されています。かわいいアクリルたわしを使うと気分も上がっておそうじがはかどりますね！お気に入りのデザインをみつけてぜひ作ってみてください。

「ひまわりのアクリルたわし」
■日時：6/21 (木) 午前10時～正午
■対象：区内在住・在勤・在学の方
■内容：使わないアクリル毛糸を材料に編み込み、おしゃれなひまわりのたわしを作ります。
■定員：10人 (抽選・当選者のみはがきで通知)
■費用：300円 ■持ち物：かぎ針(8号)
■申込：電話・窓口または住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「アクリルたわし」をハガキ・ファックスで送付
■期限：6/14 (木) 必着
■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

日本の文化再発見

畳のある部屋

近年、生活スタイルが洋式化したことでフローリングの床が主流になり、和室のない家も増えています。とはいえ和室のゆったりとした雰囲気は今でもたくさんの人に愛され、住居の一室には和室が欲しいと思う人も少なくありません。そんな和室の魅力となる畳には様々な性能があり、その利点の多さが改めて見直されています。今月は、日本固有の文化である畳について特集していきます。

畳の歴史は長く、古事記にも記述があります。実際に今の畳に近い構造のものが現れたのは平安時代、貴族や権力者が、ベッドのような寝具として使用していました。その後、鎌倉時代から室町時代にかけて書院造が生まれ、畳を床一面に敷き詰める現在の和室の様式に変化し

ました。その頃もまだ畳は位の高い者の使用物でしたが、茶室の登場により畳の需要は高まり、江戸時代後期には庶民の間にも広まりました。

日本で作られた畳は、日本の高温多湿に合う特性を持っています。畳の芯になる畳床の内部は、空気をよく含んでいます。これが室内の空気を吸い込み湿気を吸収し、逆に室内が乾燥してくると、蓄えた水分を外に放出する、吸湿・放湿効果を持っています。またこの畳床に含まれる空気は熱を遮断する断熱効果も生み、暑いときは外の熱を防ぎ、寒いときは温度を外に逃がしません。その他にも音を吸収する防音効果や、畳の表面に使われるイグサの香りが生むリラックス効果など、畳には多様な利点があります。

日本文化に触れる、作る

今月は、五反野商店街の野村畳店さんと連携し、畳の作り方を学ぶ講座を2つ募集します。募集開始は6/26(火)から！



五反野の畳屋さん
お仕事体験「ミニ畳作り」

畳屋さんの仕事を見学し実際に畳作りを体験します。

8/4 (土)
午後1時～2時
対象：4歳～小学生
(小学2年生以下は保護者同伴)
定員：5人
料金：500円

夏の工作教室
「畳コースターを作ろう」

糸と針を使わずに、畳のコースターを作ります。

7/14 (土)
午後1時～1時30分/午後1時30分～2時/
午後2時～2時30分/午後2時30分～3時/
午後3時～3時30分/午後3時30分～4時
対象：4歳～小学生
(小学2年生以下は保護者同伴)
定員：各5人 料金：無料



畳！マメ知識

畳のつくり

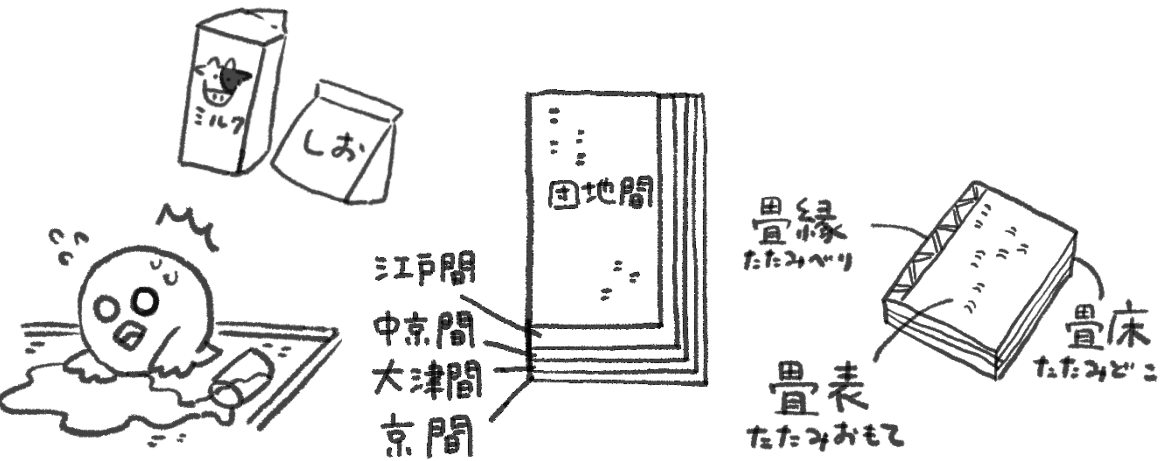
畳は、表面に見えるイグサ等を編みこんだ畳表と、その下にある畳の芯となる畳床、端を縫った畳縁で出来ています。

様々なサイズ

畳の大きさは、関東に多い江戸間(五八間)・岐阜・名古屋等に多い中京間(三六間)・岡山や広島で見られる大津間(六一間)・京都等の関西地方で見られる京間など、地方によって異なるサイズと、地域に関係なく統一して作られた団地間があります。どのサイズも縦と横は2対1の比率になっています。

汚した時は

誤って畳を汚した時は、その汚れによって対処が変わります。例えば、ソースやジュースをこぼした時は、水分を吸い取り、塩を振りかけ、ブラシなどを目に沿ってかけたら掃除機をかける。インク等は牛乳で濡らせてから固く絞った雑巾でふき取る。油性ペンはマニキュアの除光液を掛けてからふき取る等々、その場に合った対処で汚れを取りましょう。





中央本町住区センター

Tel.03-3852-1434
休館日：3・10・11・
17・24

◆悠々館◆
「赤十字減災セミナー」
災害から命を守る、知識と実技を学びま
しょう。
6/14（木）
午後1時30分～

◆児童館◆
「ドッチボール大会」
みんなで楽しくドッチボールで遊ぼう♪
6/13（水）
午後2時30分～
対象：小学生



青井住区センター

Tel.03-3852-3750
休館日：3・10・17・
18・24

◆悠々館◆
「優雅に太極拳」
無理なく、楽しく、ゆっくりとした動きで
腹式呼吸を試してみませんか？
6/20（水）
午後1時30分～

◆児童館◆
「作ってあそぼう！」
紙コップと磁石で工作をします。
6/27（水）～29（金）
午後2時～5時
対象：小学生



五反野コミュニティセンター

Tel.03-3886-2643
休館日：3・10・17・
24・26

◆悠々館◆
「足立区浴場組合主催 演芸鑑賞会」
皆で楽しみましょう♪詳細は悠々館ま
で。
6/26（火）
午後0時30分～

◆児童館◆
「一輪車教室」
一輪車の乗り方をマスターしよう！詳細
は主催館まで。
6/19（火）21（木）午後3時30分～5時
6/20（水）午後2時～4時
対象：小学生
※スカート、サンダルは不可



弘道住区センター

Tel.03-3840-9354
休館日：3・10・11・
17・24

◆悠々館◆
「うたごえ住区ぼっくす」
みんなで歌って楽しみましょう。
6/9・23（土）
午後1時30分～3時
定員：50人

◆児童館◆
「ミニ運動会」
楽しい運動会。皆で競争しよう！
6/13（水）
午後3時～4時
対象：小学生
定員：60名



栗島住区センター

Tel.03-3848-3471
休館日：3・10・17・
18・24

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

新陳代謝を活発にし、
持続的な健康を

身近な食材として私達の生活
に馴染みのあるショウガ（生姜）。
日本では、薬味や味付け等の食
材として使われることが多いショ
ウガですが、海外ではハーブや薬
のように使われることがあり、世
界的に薬効の高い植物として知
られています。ショウガを食べる
と、爽やかな辛みを味わうことが
でき、身体を芯から温めてくれ
ます。これは「ジンゲロン」と「ショ
ウガオール」という成分によるも
ので、どちらも血行をよくし、身
体をぽかぽかと温め、風邪のひき
始めや冷え症、生理痛に有効と
言われています。身体を温めて
くれる効果は、新陳代謝を活発
にするため、ダイエットに利用さ
れることもあります。是非とも
季節問わず継続的に食べたい食
材ですね。



①1位
②江東区
③ブラジル代表
セドリック・ガルニエ
Cedric Garnier

日本ナンバーワンを決する 国内最高峰の戦いに刮目せよ！



Takafumi Kido
①3位
②横浜市
③ベルギー代表
Kenzo Koi
①2位
②横浜市
③アトレティコ
マドリッド



Eiko Yoneda
①12位
②横浜市
③Arrow2.0

出場選手（一部）
プロフィール
①国内ランキング
②ホームタウン
③使用している
おはじきフィギュア

日本おはじきサッカー協会公式大会 全日本選手権

6/10

（日）

時間 午前10時～正午
午後3時～6時
料金 1,000円（観覧は無料）
対象 競技歴1ヶ月以上の方

チャレンジトーナメント
時間 午後1時～3時
料金 無料
対象 おはじきサッカー入門講習会を
受講済みの方
会場 ギャラクシティ（足立区栗原1-3-1）

5/26（土）より
新田地域学習センターにて申込み受付中
電話 03-3912-3931 ©2018NOSK

もうひとつの負けられない戦い ～挑戦者、求む！～ チャレンジトーナメント

あなたもおはじきサッカーの選手としてデビューできるのが
「チャレンジトーナメント」。こちらは始めたばかりの初心者
の方でも気軽に参加できる大会です。全日本選手権
の合間に開催されます。

はじめてみよう！ 体験コーナーも同時開催

会場ではどなたでも気軽に触って弾けるブースが出てい
ます。「おはじきサッカーってなに？」「楽しそう！」と思っ
たらぜひこちらへ。きっと触ってみたいくなりますよ！



【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



東京ブラスバンド祭 2018

7/1(日)

正午開演

料金：無料 ※全席自由

申込：不要 ※当日直接会場へ



ブリランテ 夏のコンサート

7/6(金)

午後6時30分開演(6時開場)

料金：前売り 一般 1,200円

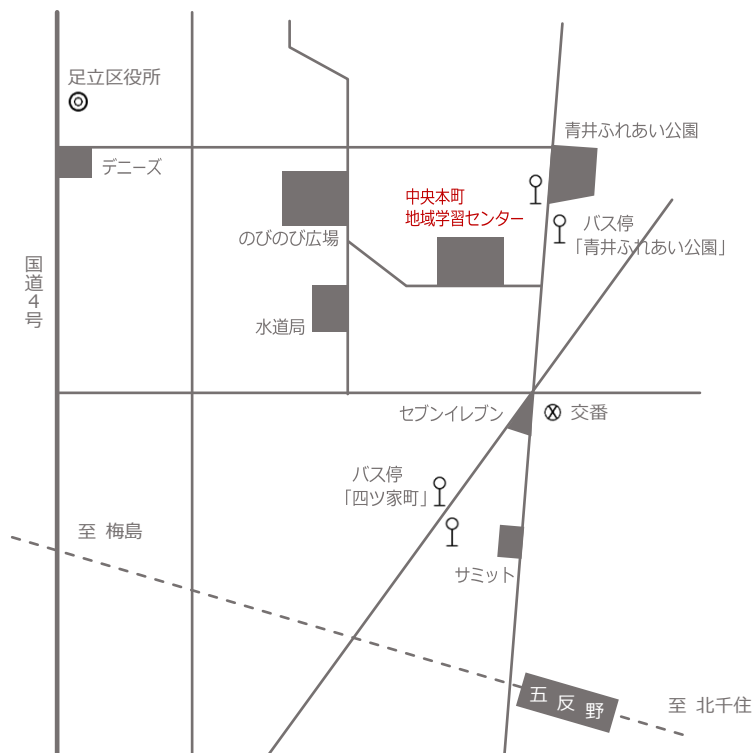
3歳～高校生 600円

当日販売 一般 1,500円

3歳～高校生 900円

※全席自由

発売日：5月2日(水)



◆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
「オアシス」2018.6月号 vol. 356 (毎月1日発行)

休館日／(センター) 6/11(月) (図書館) 6/11(月)・29(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