

9月

# oasis

オアシス



自然とのふれあい

足立見ス。ペシヤル

9月 秋に向け、とうがらして食欲増進  
生涯スポーツ・ビーチボールバレー 第97回サークル紹介  
コツコツ続ける楽しみ ビブリオバトル  
新講座ビーズで手作り小物教室

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。  
9/8・22（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。  
9/13・27（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。  
9/16（日）  
午後1時～4時  
料金：無料

### 声を出してよ古典 ～紫式部日記より～ 全3回



紫式部について学びながら、実際に原文を声に出してよんでみましょう。  
9/12・19・26（水）  
午後2時～4時  
定員：20人 料金：無料  
※事前申込制  
詳細はやよい図書館まで

### 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。  
9/2（日）・15（土）  
午後3時～4時  
料金：無料

### 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）。  
9/12（水）  
午前11時～11時30分  
※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。  
9/16（日）  
午後2時～3時  
料金：無料

### あはなし会



絵本の読み聞かせをします。毎月第2水曜日。  
9/12（水）  
午後3時30分～4時

### あかちゃんあはなし会



ママと一緒に絵本を楽しみます。毎月第3木曜日。  
9/20（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

### 大あはなし会



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。  
9/26（水）  
午後3時～4時



### 気軽に楽しめるスポーツ

「ネクストフレンズ」は、約2年前に栗島中学校で「ネクスト」というクラブとして活動を開始し、その後、ビーチボールバレーという競技をもっと知ってもらうために、初心者でも楽しめるような団体を作りたいという趣旨で結成されたサークルです。ビーチボールバレーとは、バドミントンコートと、やわらかいビーチボールを使用して行うバレーボールとして普及したスポーツで、大人から子供まで誰でも気軽に楽しめるスポーツとして人気があります。

足立区では、平成元年から独自のルールでスタートしました。平成6年には、足立区ビーチボールバレー連盟が発足し、現在まで発展を続けています。生涯スポーツとしての足立区ビーチボールバレーは学校や地域の交流などで今後も幅広い活動が期待されます。

### 大人から子供まで賑やかに

「ネクストフレンズ」の活動人数は、現在30名程度で、上は70歳から下は中学生まで年齢層が幅広いのが特徴です。毎月第3・4月曜日の夜間に集まり、個人練習を30分程行った後、試合形式でビーチボールバレーを全員で時間一杯楽しみます。さらに、今年の9月24日には「ネクスト杯」という他のクラブ、団体を交えた交流会を当センタで行います。

「ネクストフレンズ」では、今後のサークル活動を盛り上げていくため、現在新規のメンバーを募集中です。1回体験も出来るので、初心者が増加しやすいサークルです。ビーチボールバレーに興味を持った皆さん、「ネクストフレンズ」でわいわい一緒に楽しみませんか？



### 第97回 ネクストフレンズ

活動日：毎月第3・4月曜日  
時 間：午後6時30分～午後9時  
入会費：無料  
月会費：1,000円  
体 験：100円  
連絡先：090-3533-3818（市村）



今月の講座

9月26日（水）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。

窓口

電話

インターネット

※各講座の詳細については、中央本町地域学習センターまでお問い合わせください。

ゼロから学ぶ  
「認知症サポーター養成講座」



認知症を理解し、手助けの  
仕方や接し方を学びます。  
11/17（土）  
午後1時～3時  
対象：16歳以上  
定員：20人  
料金：無料

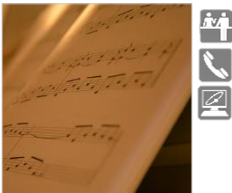
すくすくベビーマッサージ



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。  
11/13（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

今月の講座

笑いのたえない女声コーラス  
体験（全2回）



登録団体「リーベフラウエ  
ンコールあだち」によるサ  
ークル体験講座。  
10/23・30（火）  
午前10時～正午  
対象：16歳以上の女性  
定員：20人  
料金：200円

インドカレー店 BINITA で  
「ハロウィン・ナン」づくりに挑戦



持ち寄った具材でオリジ  
ナルナン作り。  
10/13（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人以上追加料金）

ビーズで手作り小物教室



ビーズを使ってハンドメ  
イドの小物作りに挑戦し  
ましょう。  
10/11・25（木）  
午後1時30分～3時30分  
対象：16歳以上  
定員：各10人  
料金：各1,500円

はつち体操



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。  
10/3・17（水）  
午後1時30分～3時  
対象：65歳以上  
定員：各25人  
料金：無料

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。  
11/2～12/14（金）  
（11/23除く）  
午後7時～8時30分  
対象：16歳以上  
定員：15人  
料金：2,520円

ふれあいまつりでビブリオバトル



おすすめ本を1冊持ってき  
て、発表形式のビブリオバ  
トルを行います。  
10/28（日）  
午後3時～4時  
対象：どなたでも  
定員：5人  
料金：無料

こども体操 B  
（全9回）



器械体操やリレーなどで  
楽しく運動をしましょう。  
10/23～12/18（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：3,690円

こども体操 A  
（全9回）



器械体操やリレーなどで  
楽しく運動をしましょう。  
10/23～12/18（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：3,690円

仮装フェスと11 中学校  
マーチングバンドパレード



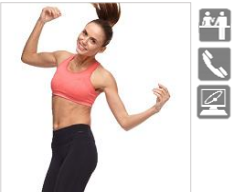
仮装してマーチングバン  
ドと一緒にパレードしま  
しょう。  
11/10（土）  
午後2時～4時  
対象：4歳～小学生  
（小学2年生以下は保護者同伴）  
定員：150人  
料金：無料

親子でやってみよう  
知育・体操（全4回）



マット運動やかけっこで  
基礎運動能力を養います。  
11/9～12/7（金）  
（11/23除く）  
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：2,880円  
（3人は3,360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。  
11/7～12/19（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。  
11/7～12/19（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

9月からの新講座  
ビーズで手作り小物教室



8/26から募集中！  
ビーズで手作り小物教室  
9/13・27（木）  
（毎月第2・4木曜日）  
午後1時30分～3時30分  
対象：16歳以上  
定員：各10人  
料金：各1,500円

9月、暑かった夏が過ぎ、秋の訪れを感じる時期になってきました。秋は、芸術の秋や読書の秋、スポーツの秋と言われるように、過ごしやすい気候に合わせて新しいことを始めるにはぴったりの季節です。ということでおすすめするのが、9月から新しく中央本町センターで始まる講座「ビーズで手作り小物教室」。ビーズを待ちしております。

つなぎ合わせてストラップやアクセサリー作りに挑戦してみませんか？経験豊富な講師が丁寧に指導をしますので、初めての方でも安心して参加ができます。

「ビーズで手作り小物教室」は9月から毎月第2・第4木曜日に開催します。興味のある方、新しい趣味を持ちたい方、ご参加お待ちしております。



## フリーズ&センチネル①

ふと目に留まった神話でも書かれていそうな、神秘的で美しい装丁に惹かれて手に取ってみたら、なんと毒草の図鑑でした。

皆さんは、毒草とそうではない植物を見分けることが出来ますか？この2つをすぐに見分けられる方はあまり多くないかと思えます。本書では、数ある植物の中からきわめて毒性の強いものを取り上げて、その外観や中毒症状などを解説しています。その他にも、名前の由来のようなど植物にまつわるエピソードも紹介されています。

例えば、『不思議の国のアリス』に登場する赤地に白い斑点模様が可愛らしいキノコ。あれはベニテングタケといって、食べると死ぬ可能性もある危険なキノコなんです。けれど、もし知らなかったら気になって触ってしまうかもしれませんよね。この本を手にとった私のように…。

日々未来の自分のために行っていることがあるかと思いますが、その中にこちらの本を読むことも取り入れてみてはいかがでしょうか。（生盛）

## ニッポンの文化探訪

9月に行われる行事として、お月見を思い浮かべる方は多いのではないのでしょうか。この時期には「中秋の名月」と呼ばれる美しい満月が昇り、それを眺めながらお団子を食へるご家庭も多いと思います。私たちにとって馴染み深い行事です。

今回ご紹介するのはその「月」に焦点をあてた一冊。『月に恋』では、月のカラー写真と共に、月にまつわるものについて紹介されています。たったひとつしかない月を、私たちは形によって様々な名称で読んでいます。よく聞く「三日月」や「上弦の月」の他にも、「朔」や「期待月」など馴染みがない呼び方もあるのだそうです。その時見た月が何の名称で呼ばれているものなのか知ることが出来ます。

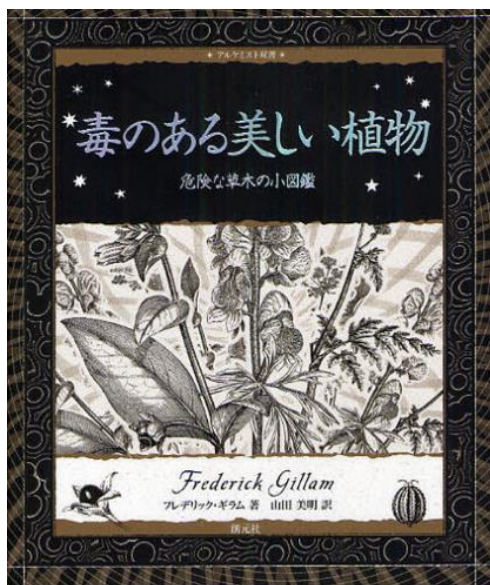
また大伴家持や松尾芭蕉など、年代にとられず月を眺めながら詠んだ歌や俳句が多数記載されています。先人たちが感じて感じた月を知った上で眺める月は、また一段と趣のあるものになるかもしれません。（白藤）



## やよい TOPIX 本と出会う。

「過去の行いは、現在の自分に  
現在の行いは、未来の自分に返ってくる」

### ① 毒のある美しい植物 危険な草木の小図鑑 フレデリック・ギラム / 著 山田美明 / 訳 創元社



### ② 被災ママに学ぶ ちいさな防災のアイデア40 アベナオミ / 著 学研プラス

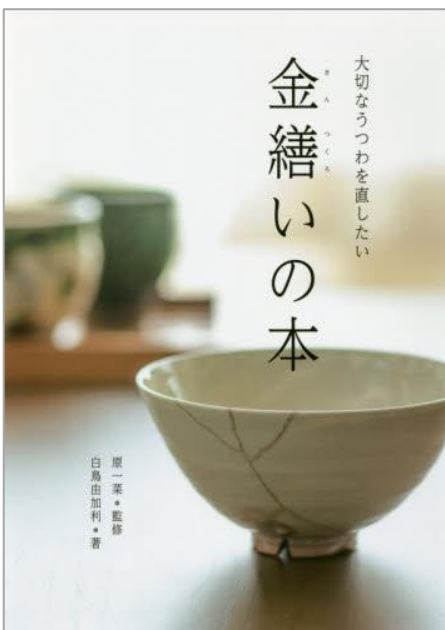


こんな本もありますよ  
『天地海人 防災・減災えっせい辞典』  
矢守克也 / 著 ナカニシヤ出版  
『みんなの防災えほん』  
山村武彦 / 監修 YUU / 絵 PHP 研究所

### ③ 月に恋 木イチヤー・プロ編集室 / 編 PHP 研究所



### ④ 金繕いの本 白鳥由加利 / 著 原一菜 / 監修 クラフイス



## 読書の窓 ②

9月1日は防災の日です。1960年に「政府、地方公共団体等関係諸機関をはじめ、広く国民が台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備することとして制定されました。9月1日という日は、1923年（大正12年）に発生した関東大震災にちなんだものであるというのが存じの通り。

最近地震、台風など自然災害が全国各地で多く発生しています。今まで大丈夫だったから、というのは通用しなくなってきました。

今回紹介した本の著者は、3・11東日本大震災に被災したマイラストレーターです。自身の経験を元にしたリアルなアドバイスは、どれも参考にしたことばかり。著者があてよかつたもの、あの日からはじめてことが書いてある「1日1防災」はすぐにはじめられそうです。

備えが大事だということを改めて考えさせられる一冊です。これを機会に防災準備、はじめてみませんか。（大瀧）

## 9/9(日)再生館まつりを開催！ 詳細はあだち再生館まで。

### 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。

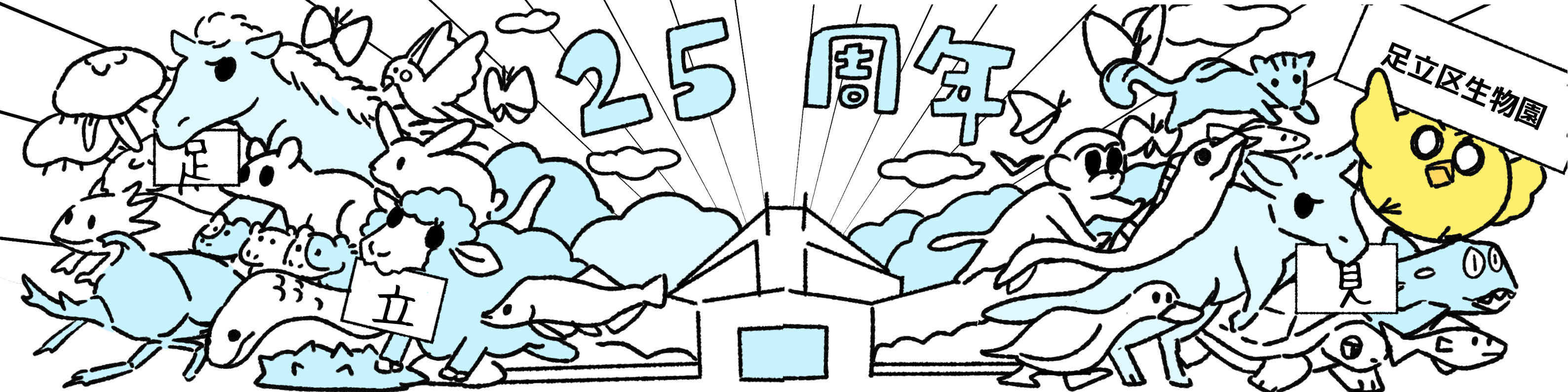
9月のおすすめ講座は、環境楽習講座「割れたり欠けたりした大切な器を修復する『金継ぎ』を学ぶ」です。

『金繕いの本』では、素材によつての修復の仕方が写真入りでわかりやすく解説されています。最後には教養編として金継ぎの歴史を知ることが出来ます。この機会にぜひ日本独自の器を慈しむ心を学んでみてはいかがでしょうか。

環境楽習講座「割れたり欠けたりした大切な器を修復する『金継ぎ』を学ぶ」

- 日時：9/30（日）午前10時～正午
- 対象：区内在住・在勤・在学の方
- 内容：漆を使って割れや欠けのある器を接着し傷跡を金粉などで装飾して甦らせる技法『金継ぎ』を学ぶ
- 定員：10名（抽選・当選者のみハガキで通知）
- 費用：1,000円（材料費含む）
- 持物：食器（割れ・欠け、ひとり1個限定）、エプロン、マスク
- 申込：電話・窓口または住所、氏名（フリガナ）、電話番号、「金継ぎを学ぶ」をハガキ・ファックスで送付
- 期限：9/23（日）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





そして、施設の中では、生きものたちと触れ合える、たくさんあるコーナーがあります。

昔ながらの「カニツリ」

大温室でその日羽化したチョウを放す「チョウを放そう」

モルモットやウサギをなでたり、ヒツジにエサをあげたりする「ふれあいコーナー」

ど、見るだけではない、生きものたちの体験プログラムを毎日開催しています。

また、毎月決まった曜日にだけ開催されるイベントもあるのです。いくつかを紹介しましょう。

今月の足立見で紹介する施設は、生きものいっぱい足立区生物園です。

なんと今年の10月で、開園25周年を迎えます！

足立区生物園は、保木間にある元新江公園内にあります。様々な生きものとの出会い、触れ合える工夫が盛り込まれていて、子どもは生きもの、生きもの好きの人々からも愛される施設です。

「ニシキヘビと記念撮影」

毎月第3日曜日。大きなニシキヘビと一緒に記念撮影ができます。

「うらがわ探検ツアー」

毎月第2日曜日。いつもとは入るこたけのない生物園の裏側を見られます。

「生きものがイデ」

毎月第2・4土曜日。解説員が生きものを見せながら紹介します。

公園の中にある小さな動物園とあなごうはいいけません！

園内には昆虫、魚類、両生類、は虫類、鳥類、哺乳類など、約300種類の生きものが飼育されています。有名な巨大金魚水槽や沢山のキョウが舞う大温室を始め、見どころがいっぱいあります。

その他にも季節に合わせた展示や事前募集のイベントなど、紹介しきれないプログラムがたくさんあります。

自然が失われつつある都会の中で、生きものたちと出会い、触れ合っている、様々な「いのち」共に生きていくことを学ぶ体験ができる生物園

そんな足立区生物園の25歳の誕生日をお祝いしつつ、生きものとの共生を今一度考えてみるのはいかがでしょうか？

ぜひ仲間たちと一緒に待ちます。





### 中央本町住区センター

TEL03-3852-1434  
休館日：2・9・10・16・17・  
23・24・30

◆悠々館◆  
「敬老のつどい」  
昼食をたべつつ、芸能大会や抽選会などを楽しみましょう。  
9/16（日）  
午前 10 時～  
受付：9/1(土)～  
定員：100 人  
料金：800 円 対象：60 歳以上

◆児童館◆  
「ミニ運動会」  
友達と一緒にいろんな種目で競争しよう！  
9/26（水）  
午後 2 時 30 分～  
対象：小学生



### 青井住区センター

TEL03-3852-3750  
休館日：2・9・10・16・17・  
23・24・30

◆悠々館◆  
「減災セミナー」  
日本赤十字社東京支部の方を講師に迎え、減災について学びます。  
9/8（土）  
午後 1 時 30 分～

◆児童館◆  
「つくってあそぼう」  
紙コップを使って不思議なたまごを作ります。  
9/4（火）～6（木）  
午後 2 時～4 時 30 分  
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：2・9・16・17・23・  
24・25

◆悠々館◆  
「コミセン祭り」  
作品展示・演芸大会・模擬店などイベント目白押し。  
9/30（日）  
午前 9 時 45 分～

◆児童館◆  
「コミセンまつり」  
出店や工作、マジックショーなど、楽しいイベントが盛りだくさん♪  
9/30（日）  
午前 9 時 45 分～



### 弘道住区センター

TEL03-3840-9354  
休館日 2・9・10・16・17・  
23・24・30

◆悠々館◆  
「弘道 de げんき体操」  
コツコツ続けて健康促進！  
毎週火・水曜日  
1 回目：午前 9 時 30 分～10 時 30 分  
2 回目：午前 10 時 30 分～11 時 30 分  
定員：各 25 人  
対象：60 歳以上

◆児童館◆  
「オセロ大会」  
皆でワイワイ楽しみましょう。たくさんのお友達と一緒に来てね♪  
9/19（水）  
午後 2 時～4 時  
対象：小学生



### 栗島住区センター

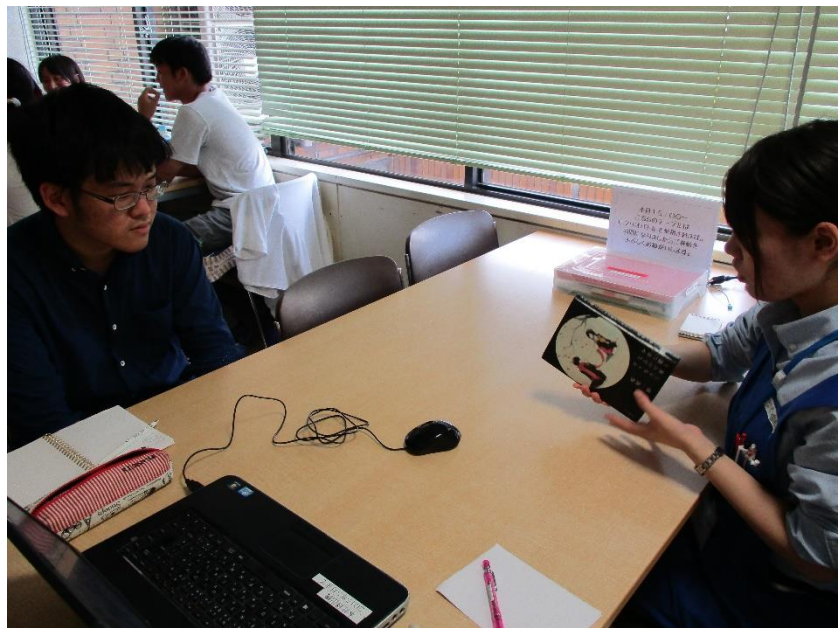
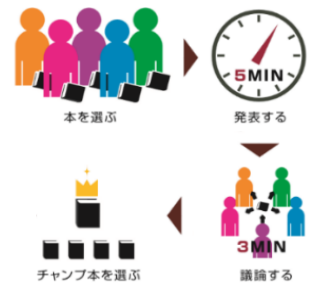
TEL03-3848-3471  
休館日：2・9・16・17・23・  
24・30

◆児童館◆  
「こどもえんにち」  
楽しい秋まつり！皆で一緒に楽しもう！  
9/22（土）  
午後 1 時 30 分～3 時  
受付：午後 1 時 30 分～2 時 30 分  
※未就学児は保護者同伴

## 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



### 紹介された本

『少女七竈と七人の可愛そうな大人』  
桜庭一樹／著 角川書店

☆『光の帝国 常野物語』  
恩田陸／著 集英社

『いつでも会える』  
菊田まりこ／著 学研

☆マークがチャンプ本です。

7月21日（土）に、フリースペースにてビブリオバトルを開催しました。今回は常連バトラーの方1人と、職員2人の計3人での開催でした。最初の本は、職員が紹介した『少女七竈と七人の可愛そうな大人』。雪国・北海道を舞台に、主人公と幼馴染の少年、それを取り巻く人々との交流を描いた小説です。常連バトラーさんは、好きな芸能人がテレビで紹介していたというベストセラー絵本『いつでも会える』を、思い出のエピソードと共に語ってくれました。シンプルな絵で、悲しいけれど心温まるお話とのことでした。そして、不思議な力を持つ一族を描いた連作短編集『光の帝国 常野物語』が今回のチャンプ本となりました。オススメはタイトルにもなっている「光の帝国」という章で、「何度読んでも泣ける本」だそうです。また、今回は常連バトラーさんが見事スタンプ50個を達成！記念に新しいゴールドのスタンプカードと、賞状をプレゼントしました。（松野）

### 9月のビブリオバトル開催日程

◆やよい図書館 2日 午後3時～  
15日 午後3時～  
◆梅田図書館 24日 午後3時～  
◆東和図書館 1日 午後4時15分～  
◆鹿浜図書館 15日 午後2時～

## 今月の表紙

秋に向け、とうがらしで食欲増進

クリストファー・コロンブスが15世紀にスペインへ持ち帰ってから後、世界中に伝播されて各地の食文化に大きな影響を与えたトウガラシ。トウガラシの辛み成分カプサイシンは、胃液の分泌を促し、消化吸収を助けて食欲を増進させ、血行を良くし身体を温める効果があります。また、脳の中枢神経を刺激してエネルギー代謝を促進し、肥満防止にも効果があります。カプサイシンの他にも抗酸化作用が高いビタミンCやガン予防に効果があるというカロテンも豊富です。

おいしい時期は、青唐辛子が7月～9月、赤唐辛子が8月～10月と言われています。国産では、茨城・栃木で多く生産されており、輸入品は中国産が90%を占めます。保存はビニール袋に入れて冷蔵庫に保存しましょう。



【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 <http://www.galaxcity.jp>
- ・ギャラクシティ電話窓口(発売日翌日午前9時より開始) 03-5242-8161



## 天文講演会

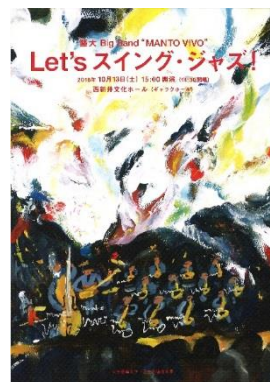
### 「名月の見どころと月のふしぎ」

9/24(月) 午後7時30分～8時30分

対 象：小学生以上（小中学生は保護者同伴）

料 金：無料

受付日：9/1(土)より受付開始



## 藝大 Big Band “MANTO VIVO”

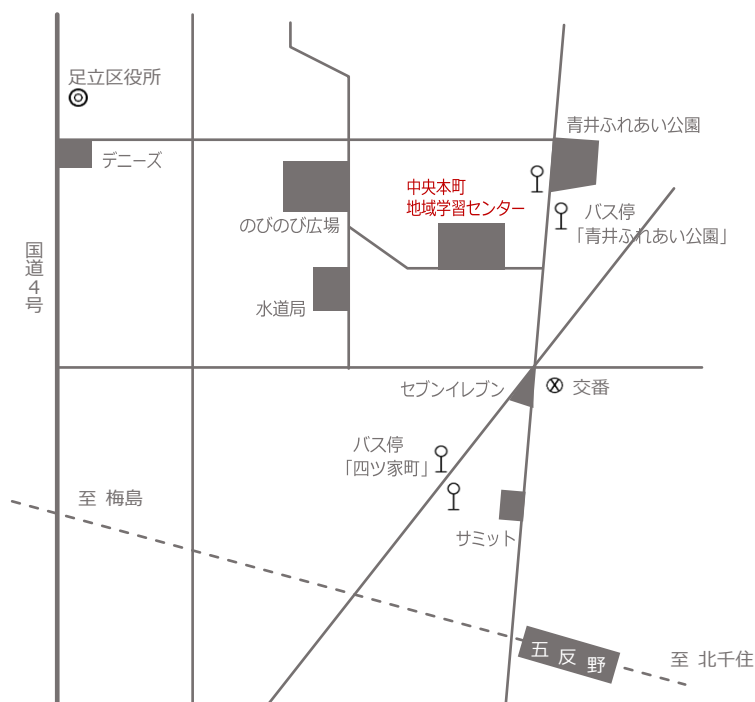
### Let's スイング・ジャズ！

10/13(土) 午後3時開演(午後2時30分開場)

料 金：1,000 円(全席指定)

発売日：販売中

※未就学児のご入場はご遠慮ください。



◆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」2018.9月号 vol. 359 (毎月1日発行)

休館日／(センター) 9/10(月) (図書館) 9/5(水)～10(月)・28(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