

2月

oasis

オアシス

「地震防災」 基本のき



2月表紙 カリウム豊富なセロリで高血圧予防
英会話を通じて深まるコミュニケーション 第102回サークル紹介
今月のサロン・講座紹介
他施設イベント情報

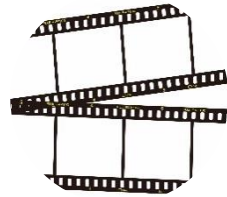
足立区中央本町地域学習センター 体育館 やよい図書館



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。

人権啓発 上映会



人権に関する映像作品を
上映します。
2/28 (木)
①午前 11 時～
②午後 2 時～
③午後 6 時～
料金：無料

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。
2/9・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。
2/14・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。
2/17 (日)
午後 1 時～4 時
料金：無料

あはなし会



絵本の読み語りをします。
毎月第2水曜日。
2/13 (水)
午後 3 時 30 分～4 時

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。
2/3 (日)・16 (土)
午後 3 時～4 時
料金：2/3 無料
2/16 450 円

ママ・パパのための あうちえほんタイム



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)。
2/13 (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。
2/17 (日)
午後 2 時～4 時
料金：無料

バレンタイン工作会



バレンタインにぴったりの
工作会を行います。
2/6 (水)
午後 3 時～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・4木曜日。
2/21 (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
2/27 (水) ※2 月のみ第4水曜
0 歳～3 歳向け
午前 11 時～11 時 20 分

大あはなし会



絵本の読み語りや工作など
を行います。毎月第4水曜
日。
2/27 (水)
午後 3 時～4 時



毎回新鮮なレッスンを提供

「英会話サロン」は、足立区が地域
学習センターで英会話を自由に話
すサロンの教室をと希望者を募っ
ていたときに、それに応募し、教室
が終わった後に有志がサークルを始
めたのがきっかけで結成されまし
た。20 年以上続く歴史のあるサー
クルです。

活動内容は、まず生徒が話した
イトピックをレッスン当日に持ち寄
り、順番に英語で話していきます。
生徒が持ち寄ったトピックが一周し
たら、今度は講師が準備した教材
を扱います。毎回のレッスン毎に、タ
イムリーな教材を扱うので、常に新
鮮さのあるレッスンを受けることがで
きます。また、講師が毎週違うこと
で、多国籍な文化を知ることがで
き、英会話を継続して行うことで、
英語の発音になれることができるの
が当サロンの利点です。

英語で会話する事の喜び

「英語を使えるようになると、海
外旅行に行く時はもちろん、国内
でも外国人の観光客が多い昨今で
は、乗り物内や町の中で話しかけら
れたときに自然に接することができ
るので、今後のやる気に繋がります。
特に、外国の方に気軽に話しかけ
ることができるのは大きな喜びで
す。また、会員同士のコミュニケーション
を通して、海外の異文化や生活
習慣を知ることができるので、自分
を高めることができます」と会員は
語ります。

「英会話サロン」では、随時、会員
を募集しています。英会話に興味を
持ち、長く続けたい方であればレベ
ルは問いません。見学だけでも OK で
す。常にアットホームで自由な雰囲
気なので、初めての方も安心です。
オアシスを、ご覧の皆さん、「英会話
サロン」で英語を始めてみませんか？

第 102 回 英会話サロン

活動日：毎週土曜日
時 間：午前 10 時 30 分～正午
入会金：無料
月会費：3,000 円
連絡先：03-3629-1972 (堀内)



サークル
紹介

英会話を通じて深まる

コミュニケーション

今月の募集講座

韓国語初級編 第1期 (全8回)



平成31年度「韓国語初級編」第1期。オリジナル教材で学びます。
4/13～6/22(土)
(4/27、5/4、6/1 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：6,000円

韓国語入門編 第1期 (全8回)



平成31年度「韓国語入門編」第1期。オリジナル教材で学びます。
4/13～6/22(土)
(4/27、5/4、6/1 除く)
午前10時～11時
対象：16歳以上
定員：20人
料金：6,000円

楽に生活できる体づくり ロコモ体操(全8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。
4/11～7/25(第2・4木)
午前10時～11時30分
対象：おおむね50歳以上
定員：25人
料金：4,080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。
4/10～5/29(水)
(5/1を除く)
午前10時50分～正午
対象：16歳以上
定員：25人
料金：3,570円

ヘルシーエクササイズ (全12回)



音楽に合わせて日頃の運動不足を解消しましょう。
4/1～7/29(月)
(4/8・29、5/6、6/10、7/8・15 除く)
午前10時～11時30分
対象：16歳以上
定員：50人
料金：6,120円

声を出してよむ古典 源氏物語・紫の上



源氏物語を学びながら、実際に原文を声に出してよんでみましょう。
3/20(水)
午後2時～4時
対象：16歳以上
定員：20人
料金：無料

ビーズステッチで 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。
3/14・28(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。
3/6・20(水)
午後1時30分～3時
対象：65歳以上
定員：25人
料金：無料

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。
4/19～5/24(金)
(5/3 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：3,600円
(3人は4,200円)

韓国語中級編 第1期 (全8回)



平成31年度「韓国語中級編」第1期。実践的日常生活を学びます。
4/16～6/18(火)
(4/30、5/28 除く)
午後7時～8時30分
対象：16歳以上
(ハングル文字の読める方)
定員：20人
料金：6,000円

中国語入門編 第1期 (全7回)



ゼロから始める中国語講座。オリジナル教材で学びます。
4/15～6/24(月)
(4/29、5/6・27、6/10 除く)
午後7時～8時
対象：16歳以上
定員：15人
料金：5,250円

目覚める脳と体 ゆったり体操 「フエルデン」(全7回)



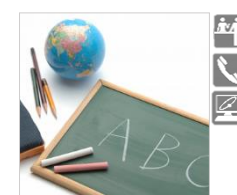
自分の楽な姿勢・質の良い動き方を学び、若々しい健康づくりをしましょう。
4/3～5/29(水)
(4/24、5/22、除く)
午後3時30分～4時40分
対象：16歳以上
定員：35人
料金：5,880円

こども英語で イースターパーティB(全2回)



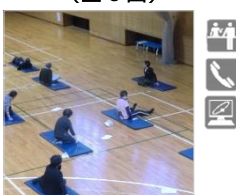
イースターをテーマにした、英語の歌や読み聞かせを行います。
4/3(水)・4(木)
午前11時30分～午後0時20分
対象：小学生
定員：10人
料金：1,600円

こども英語で イースターパーティA(全2回)



イースターをテーマにした、英語の歌や読み聞かせを行います。
4/3(水)・4(木)
午前10時30分～11時20分
対象：3歳～就学前の子ども
定員：10人
料金：1,600円

ストレッチとリズム体操 (全6回)



無理なく身体を動かし、日頃の運動不足を解消。
4/1～5/27(月)
(4/8・29、5/6 除く)
午後3時30分～4時50分
対象：おおむね50歳以上
定員：50人
料金：3,060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。
4/10～5/29(水)
(5/1を除く)
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

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。
4/9(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：8組
料金：1,020円

フライデー HIPHOP レッスン B(全12回)



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。
4/5～6/28(金)
(5/3 除く)
午後5時～6時
対象：小中学生
定員：30人
料金：7,320円

フライデー HIPHOP レッスン A(全12回)



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。
4/5～6/28(金)
(5/3 除く)
午後3時55分～4時55分
対象：5歳～小学生
定員：30人
料金：7,320円

2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。



※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。

インターネットからの予約方法

足立区ホームページ → 電子申請・各種予約を選択 → 生涯学習施設・スポーツ施設の講座予約システムを選択

→ 「講座予約システム」のページ(外部サイトリンク)を選択 → ログイン画面が表示されます(未登録の方もご予約できます)。

ビブリオ ①

バトル

カフェテラス絵瑠座にてビブリオバトルを行いました！

今回は初参加の方と職員を含め3名が集まりました。

最初に職員が紹介したのは『アノニム』（原田マハ／著 KADOKAWA）です。現代アートの巨匠が描いた作品を巡る人々の物語です。次に紹介されたのは、なんとなく共感出来てクスッと笑ってしまう自由律俳句集の『まさかジープで来るとは』（せきしろ／著 又吉直樹／著 幻冬舎）。『火花』で又吉さんの作品を知った方が多く、「こんな本も出ていたんだ」と興味深そうな声が上がっていました。

そして最後は、初参加のバトルーさんが『新世界』（西野亮廣／著 KADOKAWA）を紹介してくれました。ビジネス書だけど読みやすく、泣ける本だと語ってくれました。その発表に惹きつけられ、今回のチャンプ本に選ばれたのは『新世界』！初めてのチャンプ本に喜ぶバトルーさんの姿が印象的でした。

（生盛）

ニッポンの ③ 文化探訪

2月の祝日といえば、建国記念の日を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。日本で最初の天皇とされる神武天皇が即位した日であるという伝説を元に、この祝日が設けられたそうです。

神武天皇は『古事記』において「イハレビコ」という名前で登場し、天下を治めるために東へ旅に出ます。イハレビコの生誕地や旅した地は現在も伝承として残っており、今回紹介する『日本神話のふるさと』は、そんな日本の神話の登場人物たちの舞台となった日本各地の風景を、伝承とともに写真で解説しています。例えば、イハレビコの船出の地である現在の宮崎県的美々津には、自身が航海の安全を祈念して建てたという神社があり、境内にはイハレビコが実際に腰を下ろしたとされる岩が残っているそうです。写真を見るだけでも神話の荘厳な世界が伝わってきます。

建国記念の日のある月に、日本の成り立ちを写真と共に学び、神話の世界を旅してみませんか。（白藤）



やよい TOPIX 本と出会う。

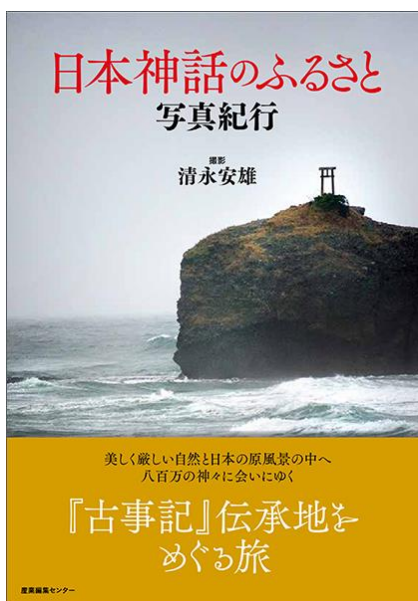
① 『新世界』 西野亮廣／著 KADOKAWA



② 『ニュース、みてますか？ プロの「知的視点」が2時間で身につく』 杉江義浩／著 ワニブックス



③ 『日本神話のふるさと写真紀行』 清永安雄／撮影 志摩千歳・佐々木勇志・及川健智／原稿 産業編集センター



④ 『純銀粘土でつくるアクセサリー』 草道琴美／著 グティックス社



2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～
	16日	午後3時～
◆梅田図書館	11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～

こんな本もありますよ
 『昭和バラエティ番組の時代 1955～1989 ちょっとだけ狂気TVの35年』 田村隆／著 河出書房新社
 『のはらのテレビジョン』 五味太郎／作 偕成社

読書の窓

②

2月1日はテレビ放送記念日。1953年のこの日、東京放送会館からNHKが日本初のテレビ本放送を行いました。当時の受信契約数は866件。今ではほとんどの家庭であたり前のように見られているテレビですが、放送開始直後は受像機（テレビ本体）の価格が高く、なかなか普及しなかったそうです。

今回紹介するのは、テレビ番組の中でも特に身近な「ニュース」の見方を解説した『ニュース、みてますか？』です。

例えば、ニュースには優先順位があるのを知っていますか？ 臨時テロツプでも流れる防災情報が最も優先度が高く、2番目は政治の情報、というように決まっています。以降は、経済や事件・事故などの情報を、事の大きさによって優先度を変えて伝えているそうです。

このようなニュースの基本から、番組に関わる人たちの仕事に迫る「裏側」まで、知るとニュースが面白くなる知識が詰まっています。これを読んで、ニュースを楽しんでみませんか？

（松野）

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。

2月のおすすめ講座は、リサイクル体験講座「シルバーアクセサリーを作ろう」です。

シルバーアクセサリーの原料である銀粘土もリサイクルでできているんですね。今回紹介する本『純銀粘土でつくるシルバーアクセサリー』では、作り方だけではなく、色々なデザインが載っていますので、参考にしてみてください。

リサイクル体験講座「シルバーアクセサリーを作ろう」

- 日時：2/26（火）午前10時～正午
- 対象：区内在住、在勤、在学の方
- 内容：リサイクルから生まれた銀粘土を使用して、オリジナルのリングを作る
- 定員：10名（抽選・当選者のみハガキで通知）
- 費用：2,000円
- 申込：電話・窓口または住所、氏名（フリガナ）、電話番号、「シルバーアクセサリー」をハガキ・ファックスで送付
- 期限：2/19（火）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

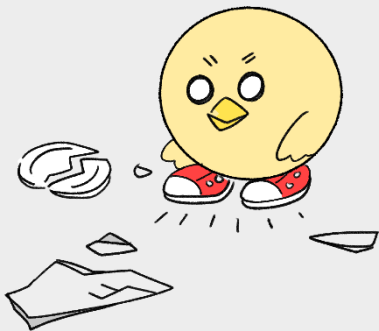
自宅にいるときに地震が来たら

□まずは身の安全を確保



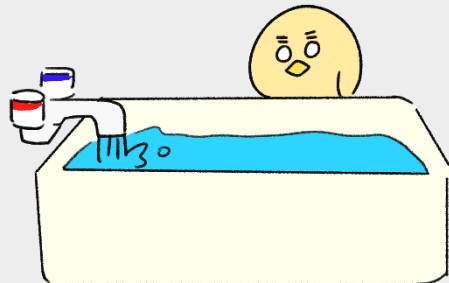
室内では、丈夫な机の下に入るなどして身を守りましょう。机などが無ければ、出来るだけ危険なものから離れ、カバンやクッションなどで頭を保護しましょう。

□家の中でも靴を履こう



ものが散乱した室内で足をけがしたりしないように、またすぐに外へ出られるように動きやすい靴をはきましょう。

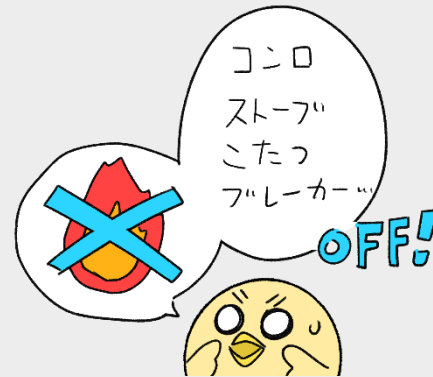
□お風呂に水を溜めよう



地震後、断水することもある想定してお風呂に水を溜めておきましょう。生活用水として活用することができます。

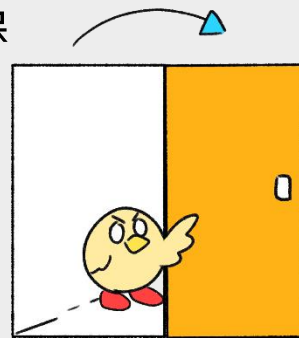
もしも地震が発生したら、パニックになってしまうかもしれません。その場で落ち着いた対応が出来るように知識を備えることで被害を防ぐことができます。

□火事のもとを止めよう



ストーブやコンロなど、出火の原因になるものは、揺れが収まってからあわてずに消火しましょう。

□ドアや窓を開けて逃げ道を確保

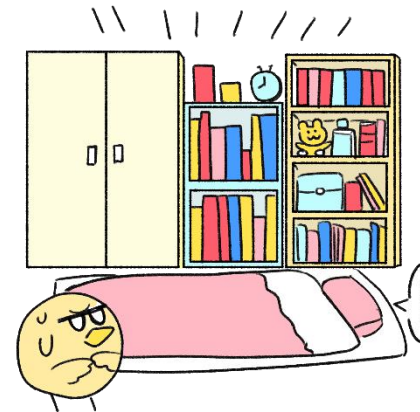


いつでも外に出られるように、揺れが収まったら、部屋の窓や戸、玄関のドアを開けて避難ルートを確認しましょう。

「地震防災」基本のき

日本を襲う大型地震。東京でも、M7級の首都直下型地震が30年以内に70%の確率で起こると言われています。もしもの時に落ち着いて行動できるように、事前の準備をしておきましょう。

地震が来る前にできること



□家具の配置を見直そう

地震発生時、自宅で倒れそうなインテリアを確認してみましょう。押しつぶされたり入口をふさいでしまうようなものは、今のうちに移動したり、倒れないよう固定しておきましょう。



□日常備蓄と非常用袋を作ろう

被災後の生活のために、普段使っているものを常に少し多めに備える「日常備蓄」を始めましょう。また、避難先で過ごすことを想定した「非常用袋」も用意しておきましょう。



□家族で防災会議をしよう

地震発生時に、家族が一緒にいるとは限りませんが、バラバラになった家族と再会できるように、具体的な集合場所や時間を決めたり、安否確認の方法を周知しておきましょう。



□安否確認の方法を知っておこう

災害時に通話が集中すると電話がつながりにくくなることがあります。そんな時のために提供される災害用伝言ダイヤル(171)と災害用伝言板(web 171)の存在や、SNSの活用方法など多様な連絡手段を知っておきましょう。



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◆
「津軽三味線」
2/2（土）
午後1時30分～

◆児童館◆
「なわとび大会」
2/13（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・10・11・17・18・24

◆悠々館◆
「おさらい会」
2/23（土）
午後1時～

◆児童館◆
「ふうせん×バレーボール大会」
2/13（水）
申込：2/4（月）～12（火）
※2/4（月）から練習します
午後2時30分～
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・11・17・24・25

◆悠々館◆
「悠々館 料理教室」
2/14（木）
午前9時30分～
※詳細は主催館にお問い合わせください

◆児童館◆
「ブラバンの日」
2/13（水）
午後2時～4時
受付：午後1時55分～3時30分
対象：小学生



弘道住区センター

Tel.03-3840-9354
休館日：3・10・11・17・18・24

◆悠々館◆
「弘道 de げんき体操」
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◆
「おもちゃつき」
2/17（日）
午前11時～午後1時30分



栗島住区センター

Tel.03-3848-3471
休館日：3・10・11・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。

足立区生物園

イベント情報



東武動物公園からアルパカなど、普段は生物園で観ることができない動物たちやってきます！記念撮影やショー、ふれあい体験など様々なプログラムを予定しています。

2/24（日）
午前10時30分～正午
午後1時30分～3時30分
対象：どなたでも
料金：無料※別途入園料

【足立区生物園】

〒121-0064 足立区保木間2丁目17-1

TEL: 03-3884-5577 FAX: 03-3884-8996 HP: <http://seibutuen.jp>



ギャラクシティ NEWS

ギャラクシティのエンターテインメント

まるちたいけんドーム

映像番組スペシャル

3月1日（金）～3月31日（日）開催！

2018年4月～今年2月の間に投影された人気作品を一挙再投影します！この機会を是非、お見逃しなく！

— 主なタイトル —

妖怪ウォッチ・HAYABUSA・剣の山・ほしみるおじさん
ちびまる子ちゃん・LIFE いのち・ポラリス・アルマ
※投影スケジュールはHPをご確認ください。

料金【大人】500円【小中高生】100円

※開始時間を過ぎてのご入場はできませんので、ご注意ください。
※未就学児無料（座席を使用する場合は100円）

【対象】どなたでも 【定員】170名

星空とともに

3月9日（土）、10日（日） 正午～午後0時45分

東日本大震災の夜、大停電の被災地を照らしたのは見たこともないような満天の星だった。

その輝きに被災者たちが見たものは？



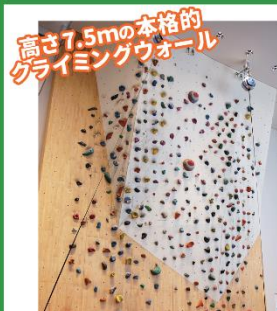
被災者から寄せられた星と震災にまつわるエピソードをもとに、仙台市天文台が制作したプラネタリウム特別番組を、ギャラクシティでも上映いたします。

観覧無料

【対象】どなたでも 【定員】170名（先着順）
※当日午前9時より1階総合受付で整理券を配布。
※開始時間を過ぎてのご入場はできませんので、ご注意ください。

クライミング連続講座

プロのインストラクターから学べます！



全て水曜開催!!

土日祝に開催され、毎回大好評のがんばるウォール。今回はプロのインストラクターが教える、特別プログラムとして登場です！

【対象】小学生・中学生（小学2年生以下は保護者同伴）
【参加費】1,000円（初回一括払い）
【事前申込制】①②③ 募集中 ④2月9日（土）

【対象】高校生以上（トップロープクライミング経験者）
【参加費】4,000円（初回一括払い）
【事前申込制】① 募集中 ②2月9日（土）

【場 所】がんばるウォール 【定 員】各回10名
【持ち物】履きなれた靴（革靴、サンダル、長靴等は不可）
動きやすい服装（スカート不可）
【講 師】柴田朋広（日本山岳ガイド協会認定フリークライミングインストラクター）
※応募の際は必ず募集要項の詳細をHPにてご確認ください。 <http://www.galaxcity.jp/>

西新井文化ホール公演情報

赤毛のアン

— みどりのやねの朝 —

原作／L・M・モンゴメリー
脚本・演出／高倉亜矢子



ふれあいこどもまつり

3月3日（日）

西新井文化ホール（ギャラクホール）
開演 午後2時40分（開場 午後2時10分）

全席指定 【前売】2,500円（税込）
【当日】2,800円（税込）
2歳以下のお子様の観覧は無料

出演 小原 春香（元AKB48・元SDN48）他

お問い合わせ 劇団 ぽんせ ぽんせ
TEL: 042-628-4854
URL: <http://www.gekidan-angel.co.jp/>
共催：ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂

チケット発売中

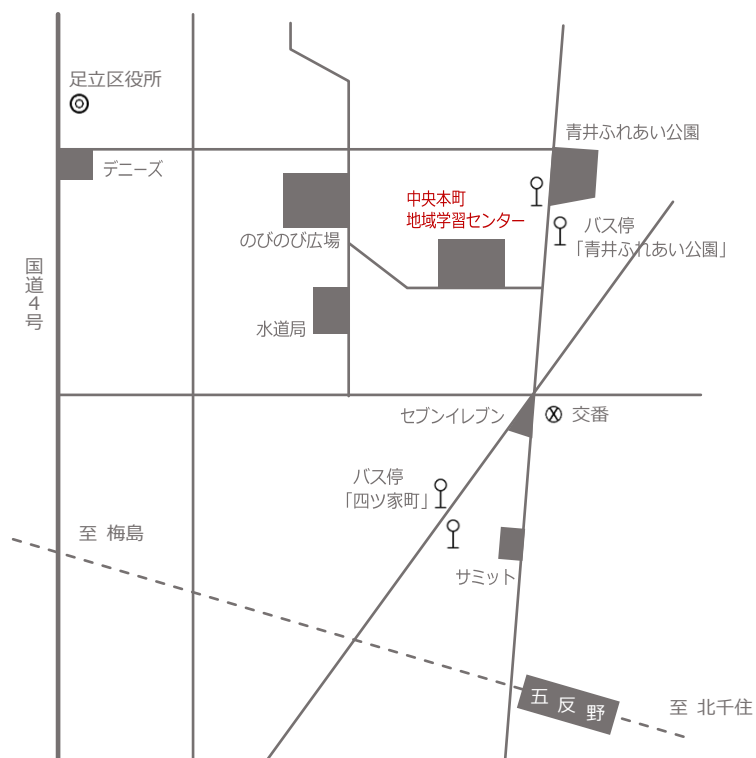
【住 所】〒123-0842 東京都足立区栗原1-3-1
【アクセス】東武スカイツリーライン西新井駅下車、東口から徒歩3分
【開館時間】午前9時～午後9時30分（こども体験エリアは午後6時まで）
【休 館 日】毎月第2月曜（祝日の場合は翌日、8月を除く）、元日 ※1-3・9月に連続休館あり

【お問い合わせ】Tel 03-5242-8161 Mail info@galaxcity.jp

最新情報・詳細はWEBへ！ [Q ギャラクシティ](#) 検 索

イベント内容は変更になる可能性があります。あらかじめご了承ください。

各学習センターで、14 センターすべてのミニコミ紙がご覧になれます。



◆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」2019.2月号 vol. 364（毎月1日発行）

休館日／（センター）2/12（火）（図書館）2/12（火）・28（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 chuolcc-ys@zc.wakwak.com

責任／ヤオキン商事株式会社

Twitter



HP



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