

3月

oasis

おはじきサッカー入門



3月表紙 チンゲン菜のβカロテンで免疫力アップ
レッツ・エンジョイ！バウンドテニス 第103回サークル紹介
今月のサロン・講座紹介
足立見 足立区立郷土博物館
他施設イベント情報



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。
3/9・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。
3/14・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。
3/17 (日)
午後1時～4時
料金：無料

おはなし会



絵本の読み語りをします。
毎月第2水曜日。
3/13 (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。
3/3 (日)・16 (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



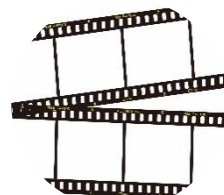
のぐちえさんによる保護者向け講座。毎月第2水曜日。お子様連れ可(託児なし)
3/13 (水)
午前11時～11時30分
※事前申込制
詳細はやよい図書館まで

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。
3/17 (日)
午後2時～4時
料金：無料

人権啓発 上映会



人権に関する映像作品を上映します。
3/30 (土)
①午前11時～
②午後2時～
③午後6時～
料金：無料

あかちゃんおはなし会



ママと一緒に絵本を楽しみます。毎月第3・4木曜日。
3/21 (木・祝)
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
3/28 (木)
0歳～3歳向け
午前11時～11時20分

大おはなし会



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



年8回開催される大会
中央本町BTクラブは、昭和60年頃に開催された足立区主催のバウンドテニスの企画を発端とし、その後、現講師の花井さんの尽力で設立されました。現在は、毎週火曜日、中央本町体育館で活動しています。

運動不足・ストレス解消に
バウンドテニスは、天候に左右されずに通年楽しめる屋内スポーツです。生涯スポーツの楽しさとしての健康作りや有酸素運動を取り入れた練習は運動不足解消に最適です。また、当サークルには、全くの初心者から毎年東京体育館で開催される全日本バウンドテニス大会の優勝者まで幅広い層が在籍しており、個々の技量問わず、会員は皆技術の向上を求め、和気あいあいと楽しんで活動しています。

現在、中央本町BTクラブでは、更なる発展のため、会員を募集しています。練習も一つひとつ細かく教えてもらえるので、初心者やラケットを持ったことがない方でも大丈夫です。これからスポーツに夢中で打ち込みたい方、バウンドテニスに興味がある方、中央本町BTクラブで一緒に楽しみませんか？



第103回 中央本町 BT クラブ

活動日：毎週火曜日
時 間：午後0時30分～3時
入会金：1,000円
月会費：2,500円
連絡先：080-5022-5903(中島)

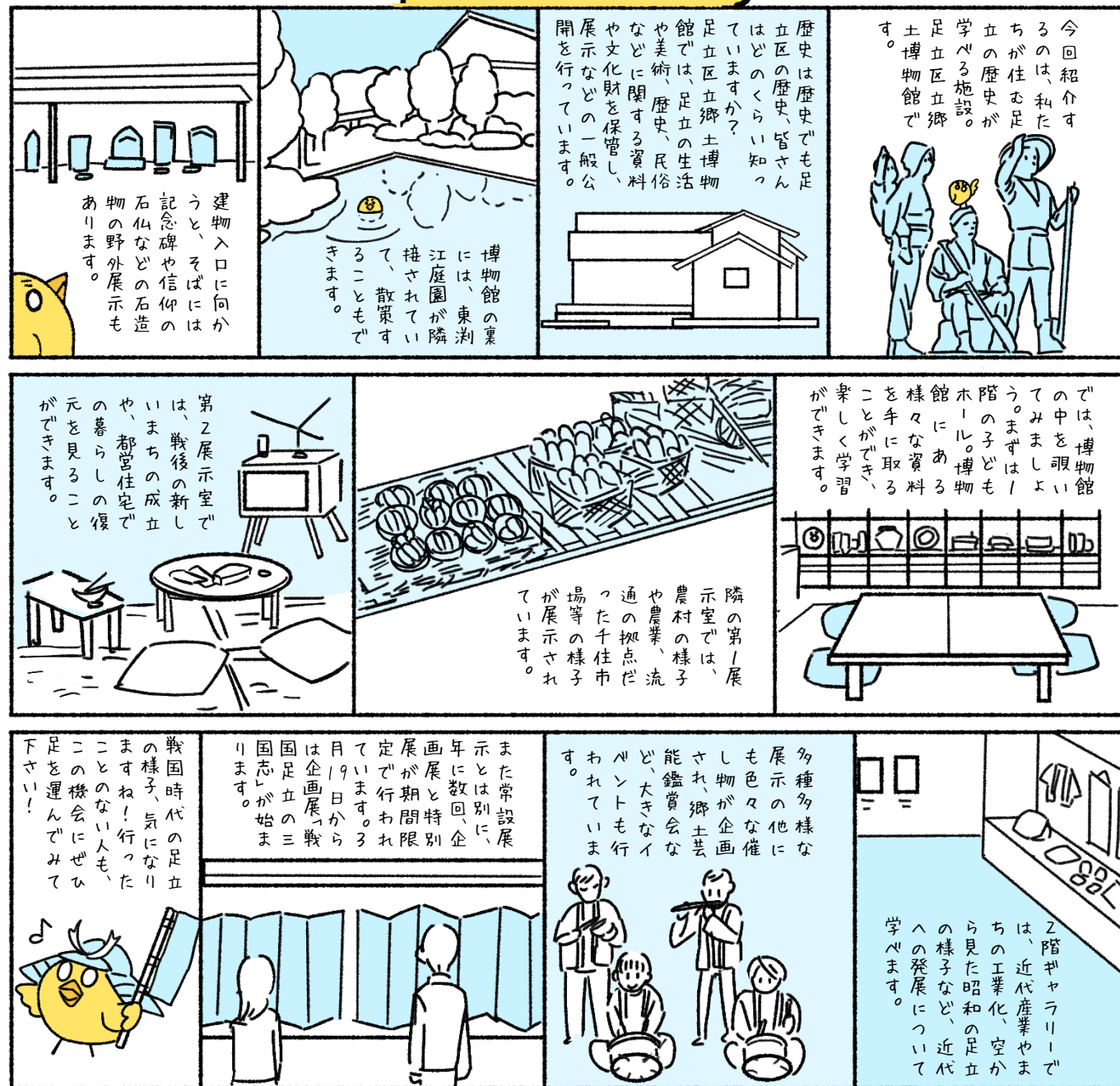
サークル
紹介



レッツ

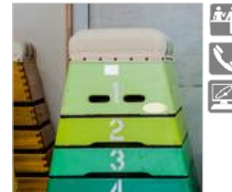
・エンジョイ!!

バウンドテニス



今月の募集講座

こども体操 A 1 日体験



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。
4/16 (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：410 円

インドカレー店 BINITA で「ナン焼きグランプリ」に挑戦



持ち寄った具材と生クリームでデコレーション。
4/20 (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：1,400 円
(3 人以上追加料金)

声を出してよむ古典 源氏物語・玉鬘



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。
4/17 (水)
午後 2 時～4 時
対象：16 歳以上
定員：20 人
料金：無料

はつまつ体操



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。
4/3・17 (水)
午後 1 時 30 分～3 時
対象：65 歳以上
定員：25 人
料金：無料

こども体操 B (全 5 回)



有機農業を軸に、春夏野菜を種から育てます。
5/12、6/2、7/7、8/4 (日)
午前 10 時～11 時
対象：16 歳以上
定員：10 人
料金：1,040 円

こども体操 A (全 5 回)



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。
5/7～6/4 (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：2,050 円

こども体操 B 1 日体験



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。
4/16 (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：410 円

3 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

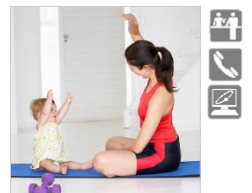
各講座のイメージ画像右をご確認ください。

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。

ママ＆ベビーズリズムピクス (全 7 回)



リズム体操を通して、産後の体を引き締めましょう。
5/13～7/1 (月)
(6/10 除く)
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
対象：5 カ月～1 歳の子どもと母親
定員：20 組
料金：4,340 円

ビブリオバトル①

バトル

1月19日(土)開催

今回はフリースペースでの開催でした。初参加の方を含め、3人でのビブリオバトルとなりました。

最初に紹介されたのは『The M ANZAI』（あさのあつこ／作 ジャイブ）。対照的な2人がお笑いコンビを組むという物語に参加者も興味津々の様子でした。

初参加の方が紹介してくれたのは『思考の整理学』。なぜ朝に勉強した方が良いのか、という疑問の解明が詳しく書かれており、自分の頭の中の事をよく知ることができる一冊だと語ってくれました。

最後を飾ったのは『老ヴォールの惑星』（小川一水／著 早川書房）。遠く離れた星に不時着してしまった主人公の心情に、深く感情移入しながら読んだ本だそうです。

今回のチャンプ本は『思考の整理学』でした。人に紹介することで読んだ本の印象が強くなるので、また参加してみたいと語ってくれました。

（白藤）

ニッポンの③

文化探訪

3月の伝統行事といえば、ひな祭り。女の子の健やかな成長を願うこの行事では、ひな人形を飾ります。

ひな人形で目を引くのは、やはり華やかな衣装の女雛かと思えます。平安時代に完成された十二単は、何枚もの着物を重ねる儀礼・正装用の衣装です。貴族の女性たちは、その重ね着の配色（かさねの色目）によって、季節や自然の様子を表現していました。着ている人のセンスが表れるものでもあったとか。

『和の色のものがたり』では、季節ごとに分けてかさねの色目を紹介しています。日本の伝統色の名前には、植物など自然が由来になっているものが多くあります。さらに、例えば「梅」とつくものだけでも、紅梅、蒼紅梅、一重梅など、濃淡の微妙な違いによっていくつもの種類があるようです。昔から自然に対して繊細な感覚を持っていたことが分かりますね。

自宅におひな様を飾っている方は、ぜひ着物の色をじっくり見てみてください。（松野）



やよい TOPIX 本と出会う。

①

『思考の整理学』
外山滋比古／著

筑摩書房



3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	2日	午後3時40分～
◆東和図書館	2日	午後4時15分～
◆鹿浜図書館	16日	午後2時～
◆竹の塚図書館	21日	午後3時～

②

『クラシック音楽』
一曲も聴いたことのない人のための超入門書
中川右介／著 青春出版社



こんな本もありますよ
『学校では教えてくれない人生を変える音楽』
雨宮処凛／著ほか 河出書房新社
『夜の音楽美術館』
須藤ゴウ／文・絵 福音館書店

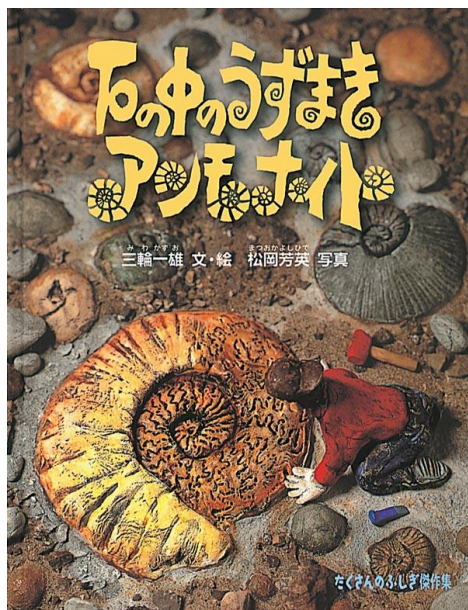
③

『和の色のものがたり 季節と暮らす365色』
早坂優子／著 視覚デザイン研究所



④

『石の中のうずまきアンモナイト』
三輪一雄／文・絵 松岡芳英／写真
福音館書店



読書の窓

②

3月19日は何の日か、皆さんご存知ですか？

この日は1991年に「3（ミュー）19（ジック）」の語呂合わせから、日本音楽協会ユニオンによって「ミュージックの日」と制定されました。それにちなんで今回は『クラシック音楽』を紹介したいと思います。

クラシック音楽はCMや運動会のBGMなど、様々な場面で耳にする機会が多くありますよね。私も有名な曲はいくつか知っていますが、どうやって楽しむものなのか分からず、長い間「クラシック音楽」よく分からない」という先入観がありました。

本書はそんな「クラシック音楽を知っているけど…」と思っている方に読んでもらいたい一冊です。「そもそも本格的なクラシック音楽とは何か？」という疑問から始まり、どんなコンサートに行けば良いのか、CDの選び方やより理解するための歴史も解説されています。読み進めていくと、どんどんクラシックに対する先入観がなくなっていく、私もCDを探してみたくまりました。（生盛）

再生館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。

3月のおすすめ講座は、リサイクル体験講座「アンモナイトのレプリカ作り」です。

アンモナイトは太古の海に生きた生き物です。今回紹介する本『石の中のうずまきアンモナイト』では、アンモナイト化石のさまざまな魅力が書かれており、実際に化石探しをしてみたいくなります。ぜひ読んでみてください。

リサイクル体験講座「アンモナイトのレプリカ作り」
■日時：3/23（土）午後1時～2時30分
■対象：区内在住、在学、在勤の5歳以上の方（小学3年生以下は保護者同伴）
■内容：木くずをリサイクルした粘土でアンモナイトのレプリカを作ります。
■定員：30名（抽選・当選者のみハガキで通知）
■費用：200円
■持物：ハサミ、粘土用ヘラ
■申込：電話・窓口または住所、氏名（フリガナ）、電話番号、「アンモナイトのレプリカ作り」をハガキ・ファックスで送付
■期限：3/16（土）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



おはじきサッカー入門

●攻撃側のルール

選手の駒をはじいてボールに触れなかったら攻守の交代。また蹴ったボールが守備選手に触れても攻守の交代となります。同じ駒の選手は3回までしかはじけません。



●守備側のルール

守備側の駒は自分からボールに触れることができません。攻撃側が1回ボールをはじいたら、次の攻撃までに守備側も1回はじくことができます。

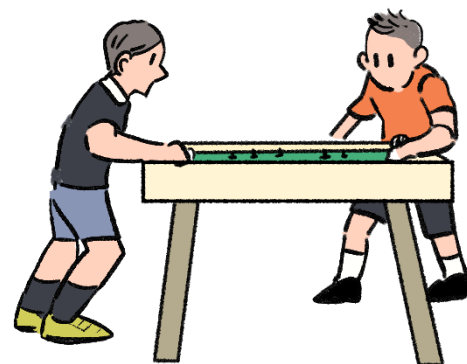


中央本町
おはじきサッカー体験会

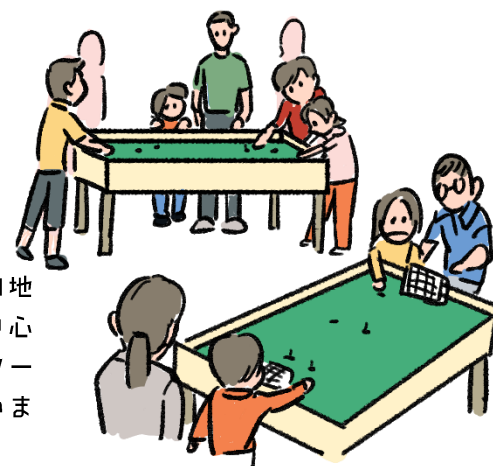
フリースペースでおはじきサッカーの体験を行います。
4/6 (土) 4/14 (日)
午後2時~4時
対象: 小学生以上
定員: 10人
料金: 無料



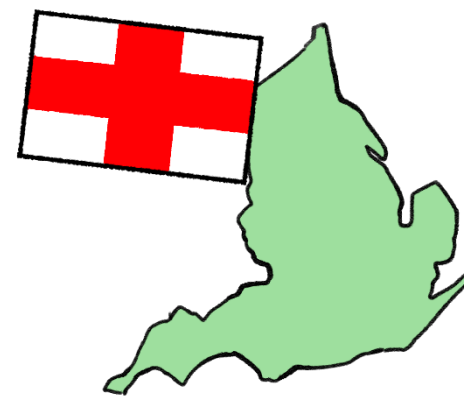
●ゲームは1対1。攻撃側と守備側に分かれて点数を競います。時間は前半・後半15分ずつの計30分で行います。



●守備側のシューティングエリアを越えたらゴールに向かってシュートがうてます。

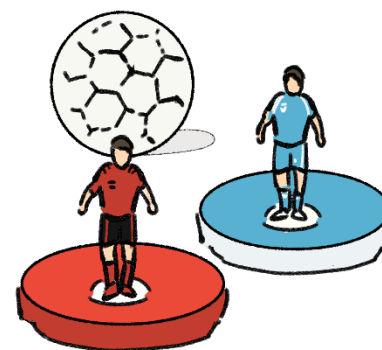


●足立区では、新田地域学習センターを中心に、おはじきサッカーが盛んに行われています。



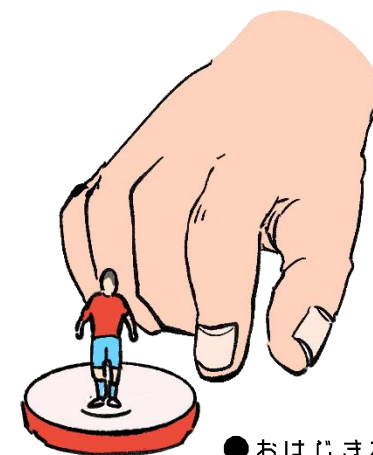
●誕生はサッカーの母国イングランドでうまれました。海外ではSubbuteo(サブテオ)と呼ばれ親しまれています。

●欧米で人気が高く、オリンピック競技に登録されている国もあるほど。毎年ワールドカップも開催されています。



●選手のフィギュアが乗ったおはじき。実際のサッカーと同じ1チーム11人の駒で戦います。

「おはじきサッカー」は、小さなサッカー選手が乗ったおはじきをはじきながら、ボールを運んでゴールを決める、テーブルサッカーゲームです。中央本町センターでは、4月から第1土曜日と第2日曜日に、おはじきサッカーの体験会を開催します。一体どんなゲームなのか、起源やルールを簡単に紹介します。



●おはじきをはじくのは、人差し指か中指。



中央本町住区センター

TEL03-3852-1434
休館日：3・10・11・17・21・24・31

◆悠々館◆
「歌声サロン」
3/16（土）
午後2時～

◆児童館◆
「ペーゴマ大会」
3/27（水）
午後2時～
持ち物：持っていれば自分のペーゴマ



五反野コミュニティセンター

TEL03-3886-2643
休館日：3・10・11・17・24・25・31

◆悠々館◆
「コミセン落語会」
3/14（木）
午後1時30分～

◆児童館◆
「春のおたのしみ工作」
3/26（火）～30（土）
午後2時～4時
対象：小学生



青井住区センター

TEL03-3852-3750
休館日：3・10・17・18・21・24・31

◆悠々館◆
「誕生会」
3/29（金）
午後1時30分～
申込：3/4（月）～3/16（土）
※12～3月生まれの方をお祝いしますが、お誕生日でない方も参加できます

◆児童館◆
「アイロンビーズ」
3/25（月）～27（水）
午後1時30分～4時



弘道住区センター

TEL03-3840-9354
休館日：3・10・11・17・21・24・31

◆悠々館◆
「うたごえ住区ぼっくす」
3/9、23（土）
午後1時30分～3時
対象：60歳以上

◆児童館◆
「お楽しみ会」
3/6（水）
午後2時～3時
対象：小学生



栗島住区センター

TEL03-3848-3471
休館日：3・10・17・18・21・24・31

◆悠々館◆
「歌声喫茶」
3/23（土）
午後1時～4時
申込：3/1（金）～3/10（日）
定員40人

◆児童館◆
「イースターエッグを探せ！」
3/23（土）
午後2時～3時30分
対象：小学生

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

「木のお医者さんになろう！」



木のお医者さんである「樹木医」を招いて、実際にどんな視点や道具を使って樹木の状態を診断しているか体験できます。

3/31（日）
午前11時～正午
対象：小学生以上
定員：15人
料金：無料※別途入園料
場所：元洲江公園 草地広場

木のお医者さんになろう！

【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

ロボットランサー

3月23日(土) 午後1時～午後4時30分
3月24日(日) 午前9時30分～午後5時

観覧無料

ロボットを使った様々な競技を観戦したり、企業が作ったスゴ技ロボットの展示など、大興奮間違いなしの「未来」を感じて2日間！

3/23(土)：大道芸ロボット競技会
3/24(日)：ロボットランサー競技会・スワボコンジャール競技会

槍を装備したランサーロボットを60秒の間周回し、コースラインの左右に設置した複数の標的をどれだけ正確に、しかも数多く突けるかを競います。

有線の遠隔操作で動き回り作業が出来る車両ロボットを2名のチームで作成し、床に散らばるピンポン玉などの回収能力を競います。

※イベント詳細はHPをご確認ください。

4月～7月開催分 3月1日(金)より申込開始!

曲に合わせて **手遊び** 曲に合わせて **体をうごかす**
リズム感を養うことで **運動能力** が育まれます。

はじめてのリトミック 満6～12ヵ月のお子様	午前10時～午前10時40分 4月5日(金) 4月19日(金) 5月10日(金) 5月24日(金) 6月7日(金) 6月21日(金) 7月5日(金) 7月19日(金)	たいけんリトミック 満13～22ヵ月のお子様	午前10時～午前10時40分 4月12日(金) 4月26日(金) 5月17日(金) 5月31日(金) 6月14日(金) 6月28日(金) 7月12日(金) 7月26日(金)
おやこリトミック 満23～30ヵ月のお子様	午前11時～午前11時40分 4月5日(金) 4月19日(金) 5月10日(金) 5月24日(金) 6月7日(金) 6月21日(金) 7月5日(金) 7月19日(金)	こどもリトミック 満31～47ヵ月のお子様	午前11時～午前11時40分 4月12日(金) 4月26日(金) 5月17日(金) 5月31日(金) 6月14日(金) 6月28日(金) 7月12日(金) 7月26日(金)

【場 所】地下2階レクリエーションホール3
【対 象】クラスにより対象が異なります
※対象年齢・月齢は4月5日(金)時点となります。
【定 員】各コース15組 【参加費】5,600円(1コース/全8回)
【講 師】梁川舞、平野千恵 他
【申 込】3月1日(金)～3月15日(金) 往復はがき必着
※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/>

【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

西新井文化ホール公演情報

TV・映画・CM出演で話題沸騰中!

WADAIKO SAILAND

和太鼓グループ -sai-

3月21日(木・祝) 全席指定

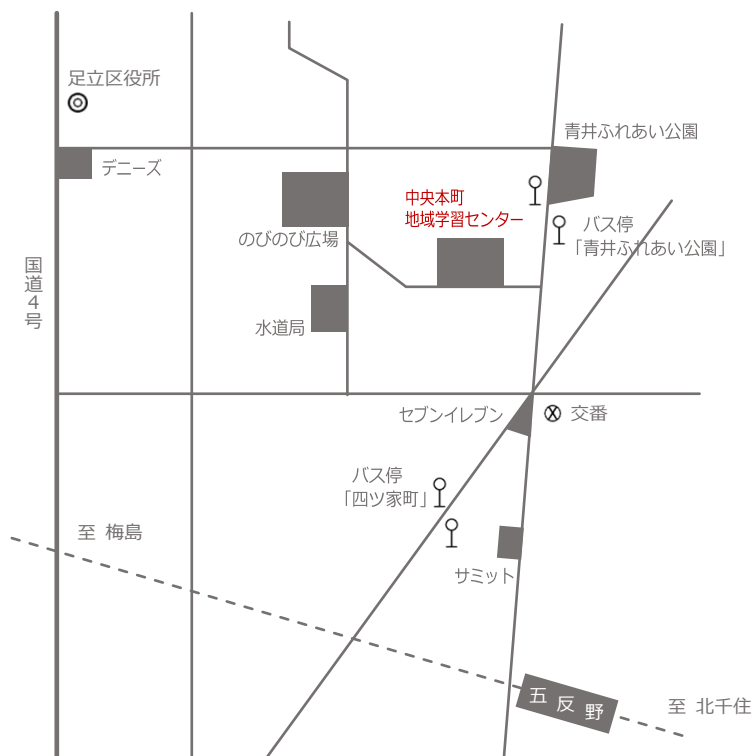
西新井文化ホール(ギャラクホール)
開演：午後5時(開場：午後4時30分)
主催：和太鼓グループ -sai- 共催：ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂

【前売】4,000円(税込)
【足立区民】3,800円(税込)
【友の会】3,500円(税込)
当日券は一律4,500円(税込)
※3歳以下は観覧不可、4歳以上はチケットが必要となります。

売切必至!! チケット発売中

【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」2019.3月号 vol. 365 (毎月1日発行)

休館日／(センター) 3/11 (月) (図書館) 3/11 (月)・31 (日)

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