

オアシス⑤

特集 地域のお店紹介

「整骨院で整う 身体と心」



整骨院で整う身体と心

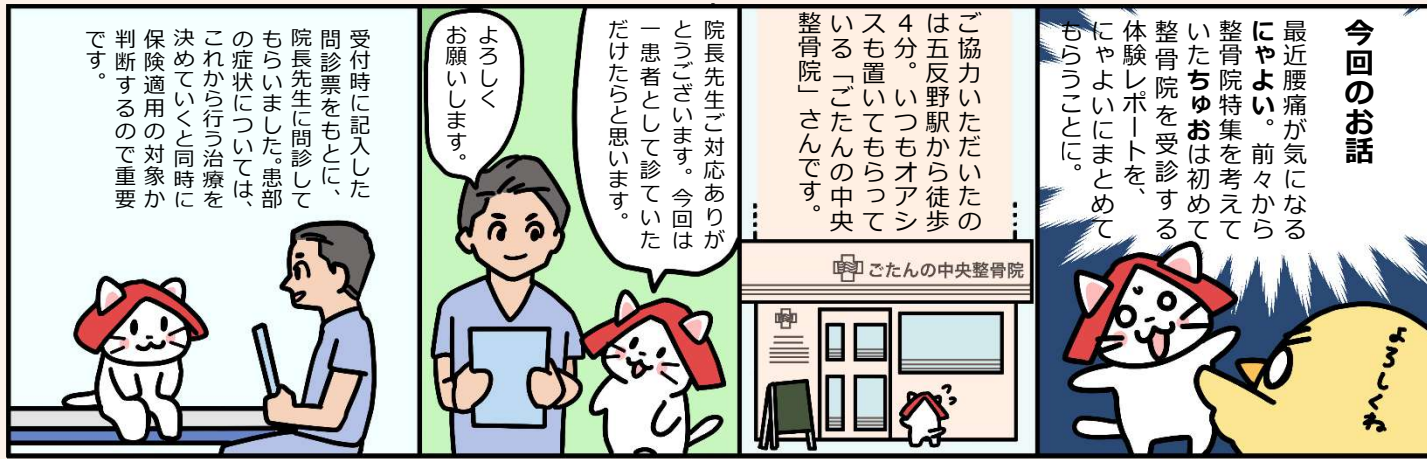
五反野駅付近には整骨院がたくさんあるのをご存じですか？五反野駅前通り銀座会の通りだけでも、様々な整骨院がお店を構えています。今回はそんな整骨院を紹介します。



にやよい
やよい図書館のキャラクター。
猫背を原因とした腰痛を患っている。



ちゅお
中央本町センターのキャラクター。
肩こり予防ストレッチは毎日欠かさない。

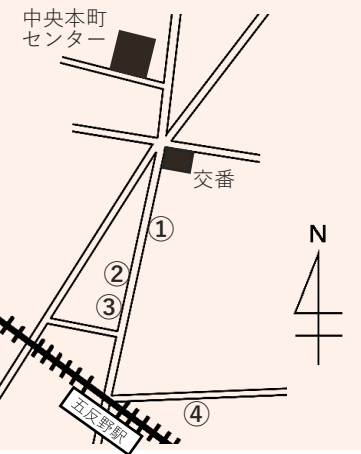


にやよいが整骨院に行ってみた！はじめての人へのアドバイス

- ・患部が痛くなった原因がある場合は日付や状況を覚えておこう！それによって保険適用できるかが変わるよ！
- ・洋服は軽装で、ゆったりした動きやすいもので行った方がいいよ。ジーパンやスカート、あとパーカーのような首周りの施術に邪魔になるものは控えよう。
- ・「なんとなく体が痛い」そんなうまく言えない不調で受診しても大丈夫！



五反野駅周辺の整骨院を紹介するよ！



①【gotan no chuuou seikobuin】

住所：東京都足立区弘道 1-27-1

営業時間：月・火・水・木・金曜日

午前9時～正午／午後3時～午後8時

土曜日

午前9時～午後1時30分

定休日：日曜日・祝日

HPはこちら



②【五反野鍼灸整骨院】

住所：東京都足立区中央本町 2-24-17 1階

営業時間：月・火・水・木・金曜日

午前10時～午後1時／午後3時～午後8時

土曜日・祝日

午前9時～午後1時／午後3時～午後7時

定休日：日曜日

HPはこちら



③【あみはりきゅう院・整骨院】

住所：東京都足立区中央本町 2-24-18

ライオンズマンション五反野 102-A

営業時間：月・火・水・木・金曜日

午前9時～午後0時30分／午後3時～午後8時

土曜日・祝日

午前9時～午後0時30分／午後3時～午後5時30分

定休日：日曜日

HPはこちら



④【五反野駅前整骨院】

住所：東京都足立区西綾瀬 2-23-25

営業時間：月・火・水・木・金曜日

午前9時～正午／午後3時～午後8時

土曜日

午前9時～正午／午後2時～午後5時

定休日：日曜日・祝日

HPはこちら



※五反野駅付近には他にも整骨院があるので、ぜひ調べてみてください。

今月の講座情報

5月に当日受付で開催される講座と、5月26日から事前申込が始まる講座の一覧です。ぜひご参加&お申込ください。

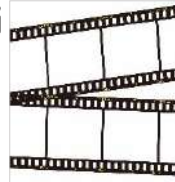
中央本町将棋サロン

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。

当  **日時: 5/11 (木)・25 (木)**
午後6時~9時
対象: 16歳以上
定員: 各16人
料金: 各200円


人権啓発上映会

「そのドア、自動で開きますか?〜マジョリティの立場から人権を考える〜」を上映します。(1回40分)

当  **日時: 5/17 (水)**
①午前11時~
②午後2時~
③午後6時~
対象: どなたでも
定員: 各10人 料金: 無料

おもちゃの病院

壊れたおもちゃをお医者さんが修理します。

当  **日時: 5/21 (日)**
午後1時~4時
対象: どなたでも
定員: 16人
料金: 無料(場合により部品代あり)

はつらつ体操

内容がA~Dの4つのコースに分かれて、きめ細やかに健康をサポートします。

当  **日時: 6/7 (水) (B: 運動)**
6/21 (水) (C: 運動+栄養)
午後1時30分~3時
対象: 65歳以上
定員: 各20人
料金: 無料


やわらかアートアカデミー

デューラーの絵を見て、デッサンのワークショップを行います。

当  **日時: 6/10 (土)**
午後2時~4時
対象: 小学生(保護者同伴)
定員: 8人
料金: 1,000円

プログラミング体験「マイクロビットで遊ぼう」

micro:bit(マイクロビット)を使って、楽しくプログラミングを学びましょう!

当  **日時: 6/25 (日)**
午後2時~3時30分
対象: 小学生以上
定員: 4人
料金: 無料

古典文学講座 「源氏物語とその時代」

「源氏物語」より、テーマごとに解説していただく文学講座です。

当  **日時: 6/26 (月)**
午後2時~4時
対象: 16歳以上
定員: 20人
料金: 無料

ママサロンでかんたん工作タイム「すいすい泳ぐ おさかなの手形スタンプアート」

水の中を涼しげに泳ぐお魚を手形スタンプで作ります。かわいい手形を黄色い熱帯魚にしちゃいましょう!

当  **日時: 7/6 (木)**
午前10時30分~正午
対象: 就学前の子どもと母親
定員: 6組
料金: 100円


筆ペン字上達講座 (全4回)

筆ペン習字の技術・知識を丁寧に学べます。

当  **日時: 7/7~28 毎(金)**
午後7時~8時30分
対象: 16歳以上
定員: 15人
料金: 1,680円

親子サロン 親子ふれあい体操&ちょこっとブロック

親子で楽しく体操やブロック遊びを体験! 運動神経と脳の発達に役立てましょう。

当  **日時: 7/14 (金)**
午前10時30分~11時30分
対象: 就学前の子どもと保護者
定員: 5組
料金: 100円


インドカレー店 BINITA でナン作りお仕事体験

BINITA の店員になって、注文を聞いてナンを作ります。作ったナンをお客さんである保護者と一緒にいただきます。

当  **日時: 7/15 (土)**
午後2時55分~4時30分
対象: 小学3~6年生の子どもと保護者
定員: 6組 (1組2人まで)
料金: 1,500円
場所: BINITA 青井店 現地集合・解散

僕らの街には何が? 五反野の自然図鑑作り (全3回)

五反野の生きものや植物の写真を撮って調べ、世界に一つだけの図鑑を作りましょう。

当  **日時: 7/21 (金)・22 (土)・23 (日)**
21・22日: 午後2時~3時30分
23日: 午後2時~5時
対象: 小学生と保護者
定員: 5組 (1組2人まで)
料金: 170円

わくわくサイエンス「プラン天気図ストラップ」を作ろう

気象についてクイズや天気図を描いてより理解を深めます。

当  **日時: 7/23 (日)**
午前10時~11時30分
対象: 小学生 (3年生以下は保護者同伴)
定員: 15人
料金: 650円


あだち再生館連携「森の黒板づくり」

ものづくりの楽しさや自然の大切さを学びながら、森の自然材料を使った黒板づくりを体験します。

当  **日時: 7/23 (日)**
午前10時~正午
対象: 小学生と保護者
定員: 8組(1組2人まで)
料金: 300円


光と色のサイエンス「キラキラ万華鏡を作ろう」

光の性質を学んで、オリジナルの万華鏡を作ります。スマートフォンで写真を撮ったり、身の回りの色々なものを覗いてみましょう。

当  **日時: 7/23 (日)**
午前10時40分~11時30分
対象: どなたでも (小学生2年生以下は保護者同伴)
定員: 20人
料金: 600円


光と色のサイエンス「不思議な偏光板アートを作ろう」

偏光板を使って、光の三原色の仕組みを学びます。“光の科学”芸術、偏光板アートを体験してみましょう。

当  **日時: 7/23 (日)**
午後1時~1時50分
対象: どなたでも (小学生2年生以下は保護者同伴)
定員: 20人
料金: 1,000円

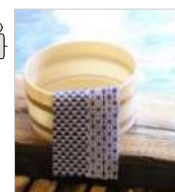
中央本町お仕事体験「カフェテラス絵瑠座でカフェ店員」

カフェテラス絵瑠座でカフェ店員体験をします。子どもたちが店員になって、お客さん役の保護者を接客します。

当  **日時: 7/26 (水)**
午後2時~3時
対象: 小学生と保護者
定員: 3組 (1組2人まで)
料金: 960円
場所: カフェテラス絵瑠座 現地集合・解散


中央本町お仕事体験「若松湯で鏡を磨いてお風呂に入ろう」

銭湯の鏡、浴槽を中心に清掃を行い、最後に皆一緒に入浴します。

当  **日時: 7/29 (土)**
午前10時30分~正午
対象: 小学2~6年生の男子
定員: 5人
料金: 310円
場所: 若松湯 現地集合・解散

中央本町お仕事体験「やよい図書館員になろう」

やよい図書館で図書館員の仕事をしましょう。

当  **日時: 7/30 (日)**
A: 午前10時~正午
B: 午後1時30分~3時30分
対象: 小学3~6年生(保護者同伴不可)
定員: 各3人
料金: 無料

いじめ防止コンサート「つつちゃんのお話とミニライブ」

いじめ防止をテーマに音楽活動をしているシンガーソングライターのつつちゃんと一緒にいじめについて考えましょう。

当  **日時: 7/30 (日)**
午後2時~3時
対象: どなたでも
定員: 20人
料金: 無料

7/23(日)はサイエンスデー!

サイエンスデー講座はこのアイコンが目印です

23日は子ども向けの科学講座を一齐に開催する「サイエンスデー」です。夏休みの自由研究に最適な科学講座が開催予定なのでぜひチェックしてください☆ (サイエンスデーで開催するプログラミング体験は6月募集になります。)



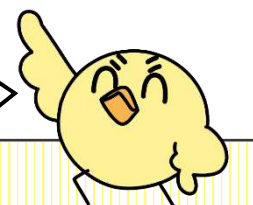
5月26日(金)から募集開始

画像横のアイコンは、可能な申込方法を表示しています。

 窓口  電話  インターネット  当日受付

申込方法: 窓口・電話・インターネット
受付時間: 窓口・電話→午前9時~午後8時 インターネット→26日午後1時~(終日)
当日受付は開催日に窓口または会場での受付になります。
各講座の詳細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。
中央本町地域学習センターTEL 03-3852-1431

今月は夏休みに合わせて開催する、子ども向け講座の募集がたくさんあるよ!楽しみだね~!



CHUO CHANNEL

中央本町地域学習センターとやよい図書館にはYouTubeチャンネルがあります。このコーナーではチャンネルにアップしている面白い動画を紹介していきます。



にやよいチャレンジ! ~図書館の自動貸出機を使ってみた☆~

やよい図書館のマスコットキャラクターのにやよいが、色々なことにチャレンジする「にやよいチャレンジ!」シリーズ。この回では昨年導入された図書館の自動貸出機と自動返却機を使ってにやよいが本の貸出・返却にチャレンジ! 今までカウンターしか使ったことがない人も、この動画を見たら気軽に自動貸出・返却ができるようになります。



実際の内容を見てみよう!



まずは図書館の入り口にある自動貸出機にチャレンジ。本が読みこまれない・自動貸出機が使えない手続きについても説明があります。



自動返却機はとっても簡単! 返却する時は、にやよいのように本のあいだに忘れ物がないかチェックしましょう。



1階にある自動貸出機も使ってみます。貸出していない本を持ち出した際の再現も、にやよいがしてくれています。

本編は中央本町センターYouTubeチャンネルにて


右のQRコードから中央本町センターのチャンネルに飛べます。動画が気になった人は、ぜひ視聴してください。



5月のカレンダー

中央本町地域学習センターと、やよい図書館で行う講座などのイベントのカレンダーです。休館日や施設・講座の予約開始日も掲載しているので、ぜひご活用ください。

月	火	水	木	金	土	日
1 ヘルシーエクササイズ ストレッチとリズム体操 【開始】7月分 屋内施設一般受付 【開始】6月分屋外 抽選申込(7日め切)	2 こども体操	3 はつらつ教室 フェルデン スポーツ広場 体育館個人利用	4 放課 GO 体育館	5 HIPHOP ダンス	6 体育館個人利用	7
8 休館日 	9 こども体操	10 わいわいエアロ 筋力UPエクササイズ フェルデン プチピクス おはなし会 スポーツ広場 体育館個人利用	11 ママサロン 放課 GO 体育館 将棋サロン	12 HIPHOP ダンス ボールペン字 親子で知育・体操 親子サロン	13 韓国語入門・初級	14 大人の農業体験 体育館個人利用
15 ヘルシーエクササイズ ストレッチとリズム体操	16 こども体操	17 わいわいエアロ フェルデン はつらつ体操 人権 DVD 上映会 スポーツ広場 体育館個人利用	18 ロコモ体操 あかちゃんおはなし会 放課 GO 体育館	19 親子で知育・体操 ボールペン字 プチリトミック	20 韓国語入門・初級 プチ体操 無料公開日	21 俳句と短歌のサロン エンディングノート プチピクス SP版 ファミリーフィットネス おもちゃの病院
22 ヘルシーエクササイズ ストレッチとリズム体操 古典文学講座	23 こども体操 【開始】テニス 6月分一般受付	24 わいわいエアロ 筋力UPエクササイズ おはなし会 スポ広/個人利用 利用者懇談会 【開始】野球 6月分一般受付	25 あかちゃんおはなし会 放課 GO 体育館 将棋サロン	26 HIPHOP ダンス ボールペン字 親子で知育・体操 【開始】5/25 広報 講座受付	27 韓国語入門・初級 春のスペシャルえいが会	28 プログラミング体験
29 ヘルシーエクササイズ ストレッチとリズム体操	30 こども体操	31 図書館休館日 わいわいエアロ フェルデン スポーツ広場 体育館個人利用				

 マークのある日の午前中は教養室を「親子ふれあいスペース」として開放しています。

赤字→当日受付講座・イベント 青字→事前受付講座・イベント

体育館個人利用→種目によって体育館を当日に個人で利用できる枠がある日

個人利用の種目別スケジュールに関してはホームページのお知らせに当月1日から掲載しています。

※カレンダーの内容は変更になる場合もございます。あらかじめご了承ください。



中央本町センター
HPはこちら

やよい INFORMATION



YAYOI TOPICS

テーマに合わせたおすすめの本を紹介します。

読書記念日

今月の記念日に合わせた本を紹介します。



『5文字で百人一首』
すとう けんたろう / 著・イラスト
講談社

百人一首の内容が一目で分かる!

5月27日は百人一首の日です。1235年のこの日に、「小倉百人一首」が完成したことから制定されました。

日本の伝統文化の1つとして有名な百人一首ですが、古い言葉や表現方法を理解するのが難しいと感じる方もいるのではないのでしょうか。『5文字で百人一首』は1首につき31文字以上ある和歌を、なんとたったの5文字で表現した本です。例えば西行法師が詠んだ「嘆けとて 月やは物を思はする かこち顔なる わが涙かな」を5文字で表すと「月のせいさ」。涙が流れるのは月が泣けと言っているからと、月のせいにしている様子が5文字から伝わってきます。原文を難しく感じていた方も、5文字なら親しみやすくなったのでは。

百人一首を身近に感じながら、和歌の味わい深い世界に浸ってみてはいかがでしょうか。(白藤)

世界一周！読書の旅

海外の様々な土地を舞台にした作品や、海外出身の作家の本を紹介します。



『ふたりは世界一!』
アンドレス・バルバ / 作 宇野 和美 / 訳
おくやま ゆか / 絵 偕成社

ふたりで新たな記録を作り出す!?

本作はスペインのマドリードで生まれた著者が描いた、ゆかいな冒険が繰り広げられる物語です。みなさんには他の人が持っていない記録や自慢はありますか?

体が小さな男の子・フワニートと、大きな女の子・ペロニカは、ともに新記録を作ることが大好きで色々な記録を持っています。

生まれも性格も異なる2人は、ある日、たくさんの世界記録を持つ謎の男に出会います。実はその男は世界一にとりつかれる呪いにかかっている、彼の記録を破らないと、呪いを解くことができません。果たして2人は世界一になってその男の呪いを解くことができるのでしょうか。

人間ピラミッドが何人でできるかなど、おもしろい記録が満載で、新記録に挑戦する2人の姿に思わず応援したくなります。(高橋)

今月の図書館イベント

図書館イベントは全て無料となっています。また現在コロナウィルス感染対策のために全て事前申込制となっております。申込の方はやよい図書館カウンターまたは電話にてお問い合わせください。やよい図書館 TEL : 03-3852-1433

親子おはなし会〜プチピクス〜

絵本の読み語りの後、リズム体操の体験ができるおはなし会です。



日時：5/10 (水)
午前 11 時～11 時 30 分
対象：0～1 歳の子どもと保護者

おはなし会

幼児から小学生の子どもを対象にしたおはなし会です。絵本や紙芝居の読み語りをを行います。



日時：5/10 (水)・24 (水)
午後 3 時 30 分～4 時
対象：幼児～小学生(保護者同伴可)

あかちゃんおはなし会

赤ちゃんと一緒に絵本を読んだり、手遊びをしたりして楽しめます。



日時：5/18 (木)
1 回目 午前 10 時 30 分～10 時 50 分
2 回目 午前 11 時～11 時 20 分
5/25 (木)
午前 11 時～11 時 20 分
対象：0～3 歳の子どもと保護者

親子おはなし会〜プチリトミック〜

絵本の読み語りの後、リトミック体操の体験ができるおはなし会です。



日時：5/19 (金)
午前 11 時～11 時 30 分
対象：2～3 歳の子どもと保護者

親子おはなし会〜プチ体操〜

オリジナルの絵本をプロジェクターで投影し、お話を想像しながら一緒に体操を楽しみましょう。



日時：5/20 (土)
午後 3 時～4 時
対象：3 歳～小学生の子どもと保護者

親子おはなし会〜プチピクス〜スペシャル版

毎月第3水曜日に開催しているプチピクスを、パパママと一緒に参加しやすい、日曜日にスペシャル版として開催することになりました。



日時：5/21 (日)
午前 10 時～10 時 20 分
対象：0～1 歳の子どもと保護者
※スペシャル版は、中央本町センター窓口・やよい図書館両方の電話・窓口で申込可。

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。



日時：5/21 (日)
午後 2 時～4 時
対象：どなたでも

春のスペシャルえいが会

絵本原作のビデオを上映します。



日時：5/27 (土)
午後 3 時～4 時
対象：幼児～

にやよいのイチオシ!



イベントの中でもとくにおすすめの内容を紹介します。

やわらかアートアカデミー開催報告♪

3月26日に、「絵画の楽しみ方を学ぼう! やわらかアートアカデミー」を開催しました。今回はルノワールの名画を見て、その技法の秘密を探りました。前半の講義では、名画を見た子どもたちの、自由な感想や発表がたくさん飛び出し、後半のワークショップでは、子どもも大人も思うままに、ルノワールを真似て絵を描いていました。参加者の方からは「絵画について学びたい機会になった」「楽しかった!」とお声がありました。

次回予告!! 6/10 (土) 午後 2 時～4 時

スズキミ先生による「やわらかアートアカデミー」。今回は、デューラーの絵を見てデッサンを行います。事前申込制。詳細は4ページをご覧ください。



やわらかアートアカデミー代表
スズキミ先生

まるちたいけんドーム

まるちたいけんドーム 大人のためのプラネタリウム 生解説 & ピアノライブ

星とピアノ ~Night Sky Lounge~

2023年5月19日(金) 開演：午後7時30分 (開場：午後7時20分)

【料金】大人500円 高校生(16歳以上)100円 【定員】170人 車いす2席(先着順)
 【対象】高校生以上 ※お得な1日券、年間パスポートもあります。
 ※当日午前9時より1階総合受付でチケットを販売 ※残数席の使用は不可

★出演★ 北原 恵理 / ヴァイオリン 山田 桃菜 / ピアノ

「星とピアノ」は第三金曜日に開催、YouTubeやストリート・ピアノなどで活躍する注目の音楽家をゲストに招き、プラネタリウムでの当日の星空解説を交えた演奏会。いつものプラネタリウムとは異なる大人の雰囲気をお楽しみください。

こども未来創造館

スポーツチャレンジパーク スペシャル

ゴールデンウィーク GWはだれでも参加できる スポーツをたっぷり楽しもう!

フットボックサー

2023年 5月3日(水・祝) ~ 5日(金・祝)

【対象】どなたでも(未就学児は保護者同伴)
 【申込】当日直接会場へ

モルック

カーレット

イベントの詳細はギャラクシティ公式ホームページをご確認ください。

西新井文化ホール

足立吹奏楽団 結成45周年記念 第31回スプリングコンサート

2023年 5月28日(日)

開演 午後2時 (開場 午後1時30分)

全席自由(税込) 一般：800円 高校生以下：500円 ※未就学児入場不可

【指揮】林 紀人 (ミュージック・アドバイザー)
 酒井 達哉
 【司会】堀江 慶子

4月20日(木) チケット販売開始

主催：足立吹奏楽団 共催：足立区
 後援：公益財団法人 足立区生涯学習振興公社、東京都一般吹奏楽連盟

足立区新型コロナウイルス感染症拡大防止ガイドラインに則り、感染予防対策を実施しております。

【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」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月は休館日なし)、元日 ※1-3-9月に連続休館あり
 【お問い合わせ・お申し込み】Tel 03-5242-8161 午前9時～午後8時

最新情報・詳細はWEBへ! 検索

※ご来場の皆様には、新型コロナウイルス感染症防止対策対応のご理解とご協力をお願いいたします。
 ※イベントが中止または内容変更になる場合がございます。
 ※イベント・公演について、定員終了・チケット完売の際はご了承ください。



足立区生物園 〒121-0064 足立区保木間2丁目17-1 TEL: 03-3884-5577

ヒツジの毛でボール作り

生物園で刈り取ったヒツジの毛を加工してふわふわのフェルトボールを作ろう! 家畜と人のつながりを学べるプログラムです。

日時：5/4(木・祝) ※20分ごとに入れ替え制(先着順)

午前9時40分～正午

午後1時～4時

対象：どなたでも※就学前の子どもは保護者同伴

定員：各回4組(先着順)

料金：200円(別途入園料)

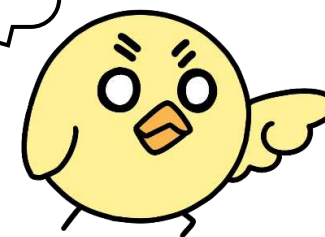
申込：当日午前9時30分から生きもの研究室で参加券配布



↑もこもこのオリジナルフェルトを作ろう!

足立区議会議員選挙・足立区長選挙のお知らせ

みんなで選挙に行こう!



足立区議会議員選挙 足立区長選挙 令和5年5月21日(日)



さあ、投票へ
その、一票で未来は動く。

今月の俳句と短歌

俳句と短歌のサロン参加者様よりいただいた今月の俳句と短歌を紹介します。

俳句と短歌のサロンについては、9ページに詳細が載っています。



かたわらに
忍野八海
五月富士 (作者・花風)

吹く風は
花びら抱いて
春おくる
流れの舟に
のせて去りゆく (作者・うさぎ)

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。



アクセス方法

電車

- 東武スカイツリーライン
「五反野駅」より徒歩 10 分
- つくばエクスプレス
「青井駅」より徒歩 15 分

バス

- 北千住駅より東武バス北 11 系統「四ツ家町」下車 5 分
- 足立コミュニティバスはるかぜ 1 号 東綾瀬区民事務所 ⇄ 西新井駅東口「青井ふれあい公園」下車 3 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」2023.5月号 vol. 415 (毎月1日発行)

休館日 / (センター) 5/8(月) (図書館) 5/8(月)・31(水)

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

Tel : 03-3852-1431 Fax : 03-3852-1143

Mail : chuolcc-ys@zc.wakwak.com

やよい図書館

Tel : 03-3852-1433

責任 / ヤオキン商事株式会社

中央本町地域学習センター
HP →



中央本町地域学習センターの
SNS 情報はこちらから →

