

TAKE FREE

足立区中央本町地域学習センター・やよい図書館 地域情報紙

2025年6月号

# オアシス

【特集】野菜をもっと身近に！ p2-p3



「はじめての親子でふれあい野菜作り春夏編」昨年開催時、収穫のようす。

おしごとらんど in 中央本町 p4・今月の講座情報 p5-p7・やよい INFORMATION p8-p9・

オスス×講座紹介 ロボスポフェス開催のお知らせ、足立区生物園イベント情報 p10・ギャラクシティ NEWS p11

## 【特集】

# 野菜をもっと身近に！

毎年6月は、食事や食べ物への知識を高める「食育月間」として定められています。

足立区では、区民にもっと野菜を食べて健康になってもらうため「あだちベジタベライフ」の取り組みを10年以上行っており、区内の800店を超える協力店では、野菜の販売や野菜を使ったメニューの提供、野菜に関する取り組み実施しています。



▲やよい図書館キャラクター「にゃよい」

## ベジタベライフ3つのポイント

### 1 「野菜から食べること」(ベジ・ファースト)

野菜は食物繊維が豊富で、最初に食べることは急激な血糖値の上昇を抑えることができます。食事の順番を変えるという簡単にできることですが、生活習慣病の予防に繋がります。

### 2 「野菜を3食しっかり食べること」

野菜には、体のために必要な栄養素が多く含まれています。摂取量の目安として、1日350gが好ましいと言われています。その量は生野菜を両手の手のひらに乗せると、なんと3杯分にもなります。

### 3 「野菜をよく噛んで食べること」

よく噛んで食べることで、少量でも満腹感を得ることができます。食欲が抑えられるため肥満防止になります。また、噛むことが脳を活性化させ、記憶力や集中力が上昇すると言われています。

## 協力店について

以下のようなお店を「ベジタベライフ協力店」として登録しています。みなさんの周りでもみつけてみてください♪



- 野菜を販売しているお店
- 野菜の惣菜を販売しているお店
- 野菜たっぷりメニュー(野菜120グラム以上を目指す)を提供しているお店
- ベジ・ファーストメニュー(食前ミニサラダなど)を提供しているお店
- その他、野菜に関する取り組みを実施しているお店

食育への取り組みとして中央本町地域学習センターでは、「スマイル農園 食談会」さんを講師に迎え、農業体験講座を定期的で開催しております。普段はできない野菜の栽培や収穫を行い、農業についての知識を学ぶことができます。

子どもから大人まで楽しめる内容で、農業を通じて野菜を身近に感じてみましょう！

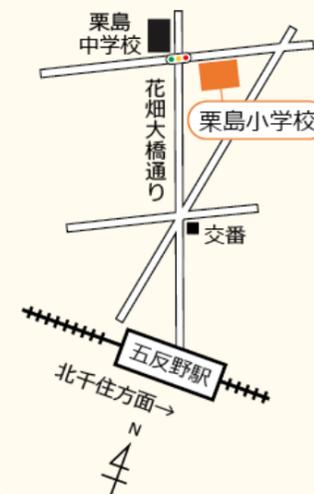
## アクセス

- 五反野駅から徒歩20分
- コミュニティバス「はるかぜ」1号 栗島小学校入口下車 徒歩3分



中央本町地域学習センターキャラクター「ちゅお」▶

栗島小学校内 スマイル農園  
(足立区青井6-13-10)  
現地集合・現地解散



## 親子農業体験「じゃがいもの収穫」

日時：6/7(土) 午前10時～正午

対象：4歳～小学生の子どもと保護者 定員：10組

料金：620円

6月に開催する親子でじゃがいもの収穫体験ができる講座です。

コミュニケーションを取りながら、畑の土の中に隠れているじゃがいもを掘り出しましょう。ゲーム感覚で楽しみながら農業に触れることができます。



▲収穫の様子

受付中

## 大人の農業体験「無農薬野菜作り秋冬編」(5日制)

日時：8/23、9/13、10/11、11/8、12/13 各(土)  
午前10時～11時30分

対象：16歳以上の方 定員：10人 料金：2,050円

8月から12月に開催。5日間で季節の野菜を育て収穫まで行います。初めての方でも、楽しく学びながら農業体験ができます。

普段から手に取ることの多い、秋から冬に獲れる代表的な野菜を自身の手で育てることで農業の魅力を感じてみませんか。



▲土づくりの様子

6/26(木)  
より  
受付開始



お仕事体験で未来の自分を見つけに行こう！

# こども おしごとらんど

2025  
in 中央本町

8/2  
(土)

「こどもおしごとらんど」では、  
様々な職種で実際に働いている人から話を聞いたり、  
仕事の体験をしたりできます。

「楽しかった！」だけでなく、リアルな体験から未来へ向かう力を育みます。

KIDS DESIGN AWARD 2021 「こどもおしごとらんど」は、2021年にキッズデザイン賞を受賞いたしました。

※今回ご紹介するもの以外にもお仕事体験を予定しています。くわしくはホームページをご覧ください。

※募集開始は6/26(木)より。

※申し込みは電話か、直接窓口で受付。インターネットからの申し込みはできません。



▲HP

## 「こども工務店でお家づくり」

かなやのこぎりなどから上棟まで体験して、  
実際にお家を建てましょう。

時間：午後0時30分～2時  
午後2時30分～4時

対象：小学生以上  
※小学2年生以下は保護者1人同伴  
定員：各10人 料金：無料



## 「こども工務店でお庭づくり」

スタイロフォームに芝生やタイルを貼ったり  
木を植えたりし、オリジナルのお庭をデザイン！

時間：午後0時30分～2時  
午後2時30分～4時

対象：小学生以上  
※小学2年生以下は保護者1人同伴  
定員：各4人 料金：無料



## 「津軽三味線を弾いてみよう」

この夏、日本の伝統文化に触れてみませんか。  
迫力ある津軽三味線の調べを奏でてみましょう！

時間：午後1時～4時

対象：どなたでも 定員：10人  
料金：無料(当日受付)



お仕事を体験するとお給料がもらえます。お給料でお買い物を楽しみましょう。今年度からは共通の通帳で、他の施設での「こどもおしごとらんど」内でも使えるようになります(お給料は「こどもおしごとらんど」内のお買い物タイムで使える仮想通貨です)。

# 今月の講座情報

6/26(木)  
募集開始

6月に当日受付で開催される講座と、6月26日(木)から事前申込が始まる講座の一覧です。ぜひご参加&お申込みください。

問合せ 03-3852-1431(センター)、03-3852-1433(図書館)

申込方法 窓口・電話・インターネット

受付時間 ●電話 午前9時～午後8時

●他館窓口・他館電話・インターネット 26日午後1時～ ※申込受付初日のみ



当館HPの講座案内ページに、各講座の詳細を掲載するのでぜひご覧ください。

## インターネットからの予約方法

足立区ホームページ → 「電子申請や郵送などでもできる手続き」 → 「講座予約システム(生涯学習施設・スポーツ施設)」 → 「講座予約システム(外部サイトリンク)」 → ログイン画面

※未登録の方もご予約できます。

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

## 〈一般向け/子ども・親子向け/どなたでも〉



夏休み体験・経験無料講座

## 一般向け



## 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。



日時：7/10・24 各(木)  
午後6時～9時

対象：16歳以上  
定員：各16人  
料金：1回200円

## 韓国語入門編 第2期(9日制)

講師作成のオリジナルテキストを使って、韓国語の発音や文字の基礎を学びます。



日時：7/12～9/20 毎(土)  
※8/2・16を除く  
午前10時～11時  
対象：韓国語を初めて習う  
16歳以上の方  
定員：20人 料金：6,750円

## 韓国語初級編 第2期(9日制)

講師作成のオリジナルテキストを使って、入門編より一段階レベルアップした内容を学びます。



日時：7/12～9/20 毎(土)  
※8/2・16を除く  
午前11時20分  
～午後0時20分  
対象：簡単な韓国語文法を分かる  
16歳以上の方  
定員：20人 料金：6,750円

## わいわいエアロビクス(7日制)

エアロビクスで太りにくい体づくりを目指しましょう。



日時：7/30～9/17 毎(水)  
※8/13を除く  
午前9時30分～10時40分  
対象：16歳以上  
定員：20人  
料金：3,780円

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。

# 今月の講座情報

6月に当日受付で開催される講座と、6月26日(木)から事前申込が始まる講座の一覧です。ぜひご参加&お申込みください。

## 楽しく健康づくり太極拳

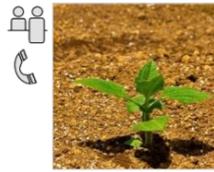
太極拳の基本の動きを覚えながら、深い呼吸とゆったりした動きで、足腰の筋肉を鍛えてバランス感覚を養います。



日時：8/4・11・18・25 各(月)  
午後3時30分～4時30分  
対象：16歳以上  
定員：各40人  
料金：1回560円

## 大人の農業体験「無農薬野菜作り秋冬編」(5日制)

秋冬野菜の植えから収穫までを体験し、野菜作り成功の要になる手入れ作業なども学びます。



日時：8/23、9/13、10/11、  
11/8、12/13 各(土)  
午前10時～11時30分  
対象：16歳以上の方  
定員：10人 料金：2,050円  
場所：足立区立栗島小学校  
(青井6-13-10)

## 子ども・親子向け



## 小中学生放課GOプログラミング工作タイム

micro:bit(マイクロビット)を使って、放課後、自由に自分だけのプログラミングを作って遊んでみましょう!



日時：7/4～25 毎(金)  
午後2時～4時  
対象：プログラミングひろば参加経験者  
定員：各4人  
料金：無料

## フライデーHIPHOPレッスンA・B(12日制)

HIP・HOP・DANCEで楽しく踊れるダンスチームを目指しましょう。



日時：7/4～9/26 毎(金)  
※8/15を除く  
A:午後3時55分～4時55分  
B:午後5時～6時  
対象：A:5歳～小学生 B:小・中学生  
定員：各20人 料金：各7,920円

## 中高生放課GO 体育館

中高生を対象に体育館を開放します。放課後のスポーツを楽しんでみましょう!



日時：7/11(金) バドミントン  
7/25(金) バスケットボール  
午後3時30分～6時  
対象：中高生  
定員：各25人  
料金：無料

## スマホで映えるカメラマン体験

カメラマンのように映えるスマホカメラの撮り方を学んでみましょう!(雨天中止)



日程：7/19(土)  
A:午後1時～2時  
B:午後3時～4時  
対象：小学生  
定員：各5人

料金：無料  
場所：サミット五反野店前商店街  
セール会場  
(中央本町2-26-13)



## 親子サロン ふれあい体操&ちよこっとブロック

親子で楽しく体操やブロックを使った指先運動を体験します。



日時：8/5(火)  
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

## ママサロンでかんたん工作タイム

畳のスペースで、ものづくりの体験を乳幼児とママで体験してみましょう。



日時：8/7(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

講座の  
ススメ

## 基礎から学ぶ空手教室(4日制)

空手を通じて、心身共に鍛えよう!

中央本町センター登録団体「中央本町空手サークル」の支援講座です。  
初心者でも大歓迎!空手を始めてみませんか。



日時：8/8～9/5 毎(金) ※8/15を除く 午後7時～8時

対象：5歳～小学生 定員：20人 料金：2,040円  
講師：韓光勝(「中央本町空手サークル」講師)  
場所：中央本町地域学習センター 2階 レクホール



## 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給仕体験をします。



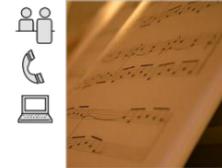
日程：8/25(月)  
午後2時～3時  
対象：小学生と保護者  
定員：4組 ※1組2人まで  
料金：無料  
場所：カフェテラス絵瑠座(弘道1-27-1)

## どなたでも



## 歌声サロン「懐かしの音楽を歌おう」

昭和の歌など懐かしのメロディーと一緒に歌いながら、ピアノに合わせて楽しく声を出してみましょう。



日時：7/6(日)  
午後1時～2時30分  
対象：どなたでも  
定員：30人  
料金：550円

## 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。



日時：7/20(日)  
午後1時～4時  
対象：どなたでも  
定員：8人  
料金：無料

## 俳句と短歌のサロン

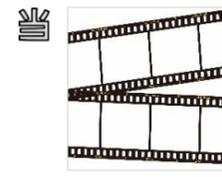
日々の風景や想いを言葉にして詠みましょう。おしゃべりをしながら楽しく参加できます。



日時：7/20(日)  
午後2時～4時  
対象：どなたでも  
定員：10人  
料金：無料

## 人権啓発上映会

午前、午後、夜間の3回に分けて、人権に関する上映会を行います。人権について考えてみましょう。



日時：7/21(月・祝)  
1回目:午前11時～11時40分  
2回目:午後2時～2時40分  
3回目:午後6時～6時40分  
対象：どなたでも  
定員：各8人 料金：無料

# やよい INFORMATION



## YAYOI TOPICS

テーマに合わせたおすすめの本を紹介するコーナーです。  
6月のテーマは「梅雨」♪



『すごすぎる天気図鑑  
空のふしぎがすべてわかる!』  
荒木 健太郎/著 KADOKAWA

### 空の不思議がいっぱい!

天気は私たちの暮らしに寄り添う身近な存在です。何気なく見ている空ですが、実は色々な不思議が隠れています。本書では「雲は何でできているのか?」や「空はなぜ青いのか?」、「美しい夕焼けの空のできる仕組みとは?」など、空に関する様々な疑問を豊富なイラストと写真を交えて解説しています。興味のあるテーマから読み進められて、気軽に楽しめる1冊です。読み終わるころには空が少し違って見えるかもしれません。



『ほら あめだ!』  
フランクリン M. プランリー/さく  
ジェームズ グラハム ヘイル/え  
やすなり てっぺい/やく  
福音館書店

### 雨をたどろう

梅雨の時期に入ると雨の日が多くなります。そんな季節にぴったりの、雨を観察し楽しむきっかけになる絵本を紹介します。雨が蒸発し、気体になり、雲が生まれる……といった、雨の行く先を子どもたちが追いかけて。読み進めるにつれて、自然に水の循環を学べる絵本です。雨はどのようにしてつくられるのか、あなたもそのひみつに触れてみませんか。



『水の一生図鑑  
ぐるぐるめぐる水のサイクルを  
知って地球環境を学ぶ』  
林 良博/監修 片神 貴子/訳  
子供の科学/編 誠文堂新光社

### 水にまつわるさまざまなサイクル

雨のあとにできる水たまり、その水は一体どこへ行くのでしょうか。水は、姿や形を変えながら、自然の中をぐるぐるまわっています。そんな水のサイクルをはじめ、海や川に住む生き物や、発電や農作物といった水と私たちの暮らしとの関わりなど、鮮やかなイラストとともにわかりやすく解説しています。命の源である水にまつわる不思議が詰まった1冊です。

## 今月の図書館イベント

図書館イベントはすべて当日受付・無料です。

### 親子おはなし会～プチリトミック～

絵本の読み語りの後、リトミックの体験ができるおはなし会です。



日時：6/1 (日)  
午前 11 時～11 時 30 分  
対象：2～3 歳の子どもと保護者  
定員：5 組

### おはなし会

季節やテーマに沿った絵本や紙芝居の読み語りをを行います。



日時：6/11・25 (水)  
午後 3 時 30 分～4 時  
対象：幼児～小学生  
定員：15 人

### 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：6/19 (木)  
①午前 10 時 30 分～10 時 50 分  
②午前 11 時～11 時 20 分  
6/26 (木)  
午前 11 時～11 時 20 分  
対象：0～3 歳 定員：8 組



▲やよい図書館キャラクター  
左「あおのすけ」・右「べんさん」

## やよい図書館調査隊



Vol.4 「館内紹介 第1弾☆」

### 雲形ソファ☁

やよい図書館の裏側や司書の仕事内容を、マスコットキャラクターの3人が調査していく「やよい図書館調査隊」。今回は、リニューアルした館内のおすすめポイントを深掘りしていきます。

まずは、雑誌コーナーにある雲形ソファ! 色もカラフルで、ひときわ目を引きますね。気になった方もいるのでは? 座り心地もよいので、雲形の中で自分の好きな場所に座ってみてください♪

やよい図書館ではその他に、机のある読書席が64席あります。ぜひ利用してみてください。



▲雑誌コーナーにある雲形ソファ

まだまだみんなにやにおすすめしたいポイントはたくさん☆これから定期的に紹介していくよ。



▲館内の読書席

受付中

## ロボットスポーツワークショップ for ロボスポフェスタ

1日目にレーザーカッターで機体を製作し、2日目と3日目はプログラミングや競技練習を行って戦略を磨きます。

カスタマイズを加えた自分たちの機体で、7/26(土)・7/27(日)にギャラクシティで開催される『第1回ロボスポフェスタ in あだち』の競技大会に出場しましょう！



▲ロボット操作の様子

日程：7/6(日)・19(土)・20(日) (3日制)

午前9時～正午

対象：小学4年生～高校生

定員：16人

費用：3,000円

講師：一般財団法人ロボットスポーツ協会

会場：中央本町地域学習センター 2階 工作室

申込：窓口、電話、インターネットにて受付

### ロボットスポーツとは？

誰もが参加でき、プレイヤーも観戦者も楽しめる、ロボットを活用した新しいスポーツジャンル。

## 足立区内他施設イベント情報

### 足立区生物園

## のぞいてみよう！生物園のお仕事展 …水の生きもの編…

普段は目にする事が出来ないバックヤードでの飼育や展示の工夫など、生物園は様々な取り組みを行っています。「水の生きもの編」では、生物園のホタル飼育や、金魚の大水槽のうらがわなどについて紹介します！

日時：開催中～7/6(日)

対象：どなたでも ※未就学児は保護者同伴

費用：無料(別途入場料)

場所：1階 生きもの研究室



◀その他イベントなど、生物園HPをチェック！

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



▲金魚やホタルなど水の生きもの飼育のうらがわにスポット！



# ギャラクシティ

GALAXCITY

# NEWS

ギャラクシティのエンターテインメント

西新井文化ホール・まるちたいけんドーム

**大ひょうげんスペシャル 2025**

**参加者大募集** 締め切り 6月23日(月)まで

★ **デフ空手** 東京2025デフリンピック競技種目の「空手」にチャレンジしてみよう！  
2025年 7月22日(火)～8月9日(土) [全5回+発表会]  
対象：小学生・中学生 定員：10人

★ **ダンス** チームウイズのメンバーからダンスを習ってみよう！  
2025年 7月31日(木)～8月9日(土) [全5回+発表会]  
対象：小学生・中学生 ※K-POPアイドルダンスのみ小学3年生～中学生 定員：各10人

大ひょうげんとは、子どもたちが伝統芸能・スポーツなどの技術をプロから直接教わり、その成果を発表するギャラクシティの一大イベントです。

こども未来創造館

おとなアート教室

### 「ガラス絵のワークショップ」



ガラス絵はガラスに艶消しの黒のアクリルスプレーをかけて、エッチングニードルで削って、その削った上に絵の具のガッシュを塗って出来上がります。

2025年 6月27日(金)  
午後2時00分～午後4時30分

対象：18歳以上  
料金：1,000円 定員：8人 申込：6月1日(日)～  
講師：嵯峨 英次(現代美術家)  
持ち物：汚れても良い服装でお越しください。

まるちたいけんドーム



著名な海洋学者、シルビア・アールを迎え、海の環境保護を訴えるドキュメンタリー

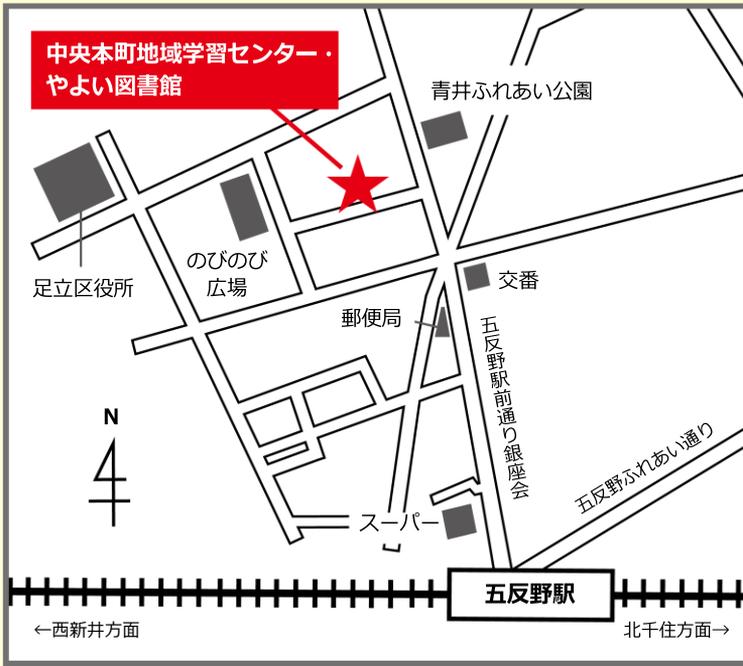
2025年 7月19日(土)まで 午後2時30分～午後3時  
【料金】小中高生 100円 大人 500円  
未就学児無料(座席を使用する場合は100円)  
【対象】どなたでも ※未就学児は保護者同伴  
【定員】170人 ※車いす2席 残席の使用は不可  
【申込】当日午前9時より1階総合受付でチケットを配布(先着順)

【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

※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、受付終了・チケット完売の際はご了承ください。





## 【アクセス】

### ○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 徒歩 5分
- コミュニティバスはるかぜ 1 号（西新井・綾瀬線）「青井ふれあい公園」下車 徒歩 3分

■駐車場 18 台（障がい者スペース 1 台）

オアシスはパソコンやスマートフォンで読むことができます!



中央本町地域学習センターのホームページにアクセス!



下にスクロールするとミニコミのコーナーがあります!



見やすい大きさに拡大して見てね!

## 「オアシス」6月号(毎月1日発行) vol. 440

発行/足立区中央本町地域学習センター・体育館・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

開館/中央本町地域学習センター：午前9時～午後9時30分

やよい図書館：午前9時～午後8時

受付/午前9時～午後8時

責任/ヤオキン商事株式会社

### 【休館日】

中央本町地域学習センター 6/9 (月)

やよい図書館 6/9 (月)・30 (月)

HP



SNS



中央本町地域学習センター

検索

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。