

オアシス

【特集】足りていますか？ 今日の野菜 P2



足りていますか？ 今日の野菜



毎年6月は国に定められた食育月間です。足立区では糖尿病をはじめとした生活習慣病を予防するために、「あだち ベジタライフ～そだ、野菜を食べよう～」をキャッチコピーに野菜が食べやすくなる環境づくりをすすめています。

ということで、今日は毎日の食生活について、改めて考えてみましょう。

1日に必要な野菜は350グラム

厚生労働省の推奨する1日の野菜の摂取量は350グラムです。どのくらいの量になるのか、実際にいくつかの野菜を使って測ってみました。みなさん、1日に右の写真くらいの野菜を食べていますか？



中央本町センターの
マスコットキャラクター
「ちゅお」▶

あと100グラムの野菜を！

足立区の独自の調査によると、足立区民の野菜摂取量は350グラムより約100グラム足りていないことがわかりました。

食育月間ホームページ▼



「やさい100グラム
レシピ」を活用しよう！▼



やさい100グラムレシピ

足立区では、あと100グラムの野菜が手軽に取れる「やさい100グラムレシピ」を作成し、ホームページに公開しています。食事のメニューに野菜が足りないときに助かるレシピがいっぱい！ぜひご活用ください。

中央本町センターでの取り組み

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に開催しています。普段はできない野菜の栽培や収穫を通じて、農業についての知識を学ぶことができます。

また、やよい図書館では6月の食育月間に併せ、子どもたちの野菜への関心を高める「親子おはなし会 やさい」を開催します。



【大人の農業体験
「無農薬野菜作り秋冬編」(5日制)】
★6/26(金)から募集開始！
詳しくは5ページをご確認ください



【親子おはなし会 やさい】
日時：6/10(水)
午後3時30分～4時

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

2026
in 中央本町

8/8
(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、
仕事を体験できたりします。
「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。

※募集開始は6/26(金)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。

「工務店でお家建てよう」

かなやのこぎりなどから上棟まで体験して、
実際に家建てましょう。

時間：A:午後0時30分～2時
B:午後2時30分～4時

対象：小学生以上(小学2年生以下は保護者同伴)
定員：各10人 料金：無料

「工務店でお庭をつくろう」

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：A:午後0時30分～2時
B:午後2時30分～4時

対象：小学生以上(小学2年生以下は保護者同伴)
定員：各4人 料金：無料

「野村畳店のミニ畳作り」

「野村畳店」の職人さんと一緒に、A4サイズの
ミニ畳を作ります。

時間：A:午後1時30分～2時
B:午後2時10分～2時40分
C:午後2時50分～3時20分
D:午後3時30分～4時

対象：4歳～小学生の子どもと保護者
定員：各5組(1組2人まで) 料金：無料

「すず薬局の薬剤師体験」

「すず薬局」の薬剤師さんのお仕事体験をします。処方箋
をもとにお菓子の薬を集めましょう。

時間：各回15分
A:午後1時～ E:午後2時～ I:午後3時～
B:午後1時15分～ F:午後2時15分～ J:午後3時15分～
C:午後1時30分～ G:午後2時30分～ K:午後3時30分～
D:午後1時45分～ H:午後2時45分～ L:午後3時45分～

対象：どなたでも(就学前の子どもは保護者同伴)
定員：各4人 料金：無料

「ドーナツ屋の会計士体験」

ドーナツショップの店長さんになって、公認会計士
と一緒にお店を成功させよう！

時間：A:午後1時～2時
B:午後2時30分～3時30分

対象：小学4年～6年生
定員：各8人 料金：無料

「自動車教習所のおしごと」

クイズで教習所のヒミツを発見！自転車シミュレーターで
交通ルールを学び、お人形を使った救急体験を行います。

時間：A:午後1時～2時
B:午後2時30分～3時30分

対象：小学3年生以上
定員：各8人 料金：無料

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。
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専用通貨です。)

6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。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 楽しく太極拳	2 こども体操 A・B チューズデーHIPHOP	3 わいわいエアロビクス フェルデンクライス スポーツ広場 体育館個人利用	4 ロコモ体操 ナイトヨガ A	5 フライデーHIPHOP 空手教室サークル体験 放課 GO プログラミング	6 じゃがいもの収穫 韓国語入門・初級 楽しく英会話入門・実践 体育館個人利用	7 親子おはなし会 ～プチリトミック～
8 全館休館日 	9 こども体操 A・B チューズデーHIPHOP	10 わいわいエアロビクス 筋力 UP エクササイズ フェルデンクライス スポーツ広場 体育館個人利用 親子おはなし会 やさい	11 ナイトヨガ B 掃除のコツ 将棋・囲碁サロン	12 フライデーHIPHOP 放課 GO プログラミング 放課 GO 体育館 (バドミントン)	13 大人の農業体験 韓国語入門・初級 韓国語会話初級 パーソナルカラー 楽しく英会話入門・実践	14 体育館個人利用
15 ヘルシーエクササイズ 相撲甚句サークル体験 楽しく太極拳 人権啓発 DVD 上映会	16 こども体操 A・B チューズデーHIPHOP	17 わいわいエアロビクス フェルデンクライス スポーツ広場 体育館個人利用	18 ロコモ体操 ナイトヨガ A あかちゃんおはなし会	19 フライデーHIPHOP 放課 GO プログラミング	20 韓国語入門・初級 パーソナルカラー 楽しく英会話入門・実践 無料公開日	21 メレフラの集い 俳句と短歌のサロン おもちゃの病院
22 ヘルシーエクササイズ 相撲甚句サークル体験 古典文学講座 楽しく太極拳	23 こども体操 A・B チューズデーHIPHOP	24 わいわいエアロビクス 筋力 UP エクササイズ フェルデンクライス スポーツ広場 体育館個人利用 おはなし会	25 ナイトヨガ B 将棋・囲碁サロン あかちゃんおはなし会	26 フライデーHIPHOP 放課 GO プログラミング 放課 GO 体育館 (バスケ)	27 はじめての野菜作り パーソナルカラー 楽しく英会話入門・実践	28 つながるあだち人 プログラミングひろば
29 ヘルシーエクササイズ 相撲甚句サークル体験 楽しく太極拳	30 図書館休館日  こども体操 A・B チューズデーHIPHOP	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5

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

無料公開日→毎月第3土曜日はあだち家族ふれあいの日、トレーニングルームと個人利用が無料になります。

※カレンダーの内容は変更になる場合がございます。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

募集講座情報

6/26(金)
募集開始

7月に当日受付で開催される講座と、6月26日(金)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)

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】終日(申込受付初日のみ午後1時から)

インターネットからの予約方法

システムへは、二次元コードを読み取って入ることができます。

初めてインターネット予約をする際には利用者登録が必要になります。



講座予約システム

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



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**：7/6・20・27 (月)
午前10時～11時
対象：16歳以上
定員：各30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)

秋冬野菜の種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**：8/22、9/12、10/10、11/14、12/12 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)

中央本町将棋・囲碁サロン

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**：7/9・23 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

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

放課後にmicro:bit(マイクロビット)を使って、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**：7/3・10・17・24・31 (金)
午後3時～5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

募集講座情報

6/26(金)
募集開始

7月に当日受付で開催される講座と、6月26日(金)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。申込方法は5ページをご覧ください。

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

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：7/10 (金) バドミントン
 7/24 (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

中央本町お仕事体験「やよい図書館員になろう」

やよい図書館で本にブックマークをかける仕事や、貸出業務等の図書館員のお仕事を体験します。

日時：7/25 (土)
 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：3人
 料金：無料

プログラミングひろば「マイクロビットであそぼう」

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。

日時：7/26 (日)
 初心者：午後1時～3時
 バッジ所有者：午後3時～5時
 対象：小・中学生
 定員：各4人
 料金：無料

親子サロンでかんたん工作タイム 折染めで彩る「夏色扇子」

折染めた和紙で、扇子を作ります。涼しげな色のお気に入り扇子を作りましょう！

日時：8/6 (木)
 午前10時30分～正午
 対象：小学生以下の子どもと保護者
 定員：6組
 料金：300円

親子リトミック 知育・体操

マット運動や鉄棒、かけっこなどを動かすことを楽しみながら基礎的な運動能力を養います。

日時：8/21・28 (金)
 午前10時～11時
 対象：2歳～就学前の子どもと保護者
 定員：各35組
 料金：1回720円
 (子ども2人の場合1回840円)

基礎から学ぶ空手教室(4日制)

初心者から参加できる空手教室です。空手を通じて心と体を鍛えましょう。

日時：8/21～9/11 (金)
 午後7時～8時
 対象：5歳～小学生
 定員：20人
 料金：40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：7/19 (日)
 午後1時～4時
 対象：どなたでも
 定員：8人
 料金：無料

どなたでも



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：7/20 (月・祝)
 1回目：午前11時～
 2回目：午後2時～
 3回目：午後6時～
 対象：どなたでも
 定員：各8人 料金：無料

講座の詳細な内容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。



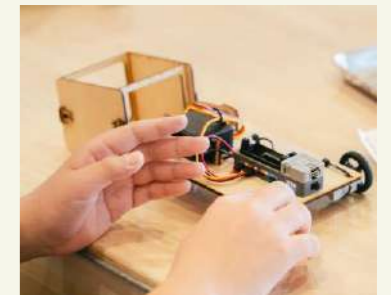
今月のおススメ講座

作って動かすロボットスポーツワークショップ(2日制)

ロボットスポーツとは？

ロボットスポーツとは、自分たちでロボットを作って動かし、競い合うスポーツ競技です。作る楽しさと勝負のスリルが合わさって、プレイヤーも観客も誰もが楽しむことができます。

この講座では、子どもたちが自ら作ったロボットを動かし、チームでそれぞれの得意なところを活かして協力しながら勝ちを目指していきます。初めての方も、ものづくりやゲーム・スポーツが好きな方も、ぜひご参加ください！



ワークショップの流れ

ロボット作成

自分たちで動かすロボットを、パーツから組み立てます。

ロボットのプログラミング

パソコンでロボットの動作をプログラミングしてロボットを動かします。

実際にロボットを動かしてゲーム

3人チームを作って、練習試合を行います。

日時：8/21・28 (金)
 午後2時～午後5時
 対象：小学3年生～高校生
 定員：16人
 料金：無料

ワークショップの参加者は、9/22(火・祝)・23(水・祝)にギャラクシティで開催される競技大会に出場することができます！

8/8(土)の「こどもおしごとらんど」で開催される講座は3ページに掲載されています。ぜひチェックしてみてくださいね！



やよい INFORMATION



YAYOI TOPICS

テーマに合わせたオススメの本を紹介するコーナーです。6月は食育月間です。足立区で取り組んでいる「あだちベジタバライフ」にちなんで、今回のテーマは「野菜」です！

野菜がたっぷりとれる簡単レシピ!

野菜をたくさん食べようと思っても、レシピが思いつかなかったり、時間や手間がかかったりしますよね。

本書では、冷蔵で2、3日間保存できる「作りおきおかず」と、5分から15分でできる「すぐできるおかず」を紹介。今年度のテーマである「押し麺×ベジ」にふさわしい、具たくさんサラダそばや、オム野菜焼きそばのレシピもあります。ライフスタイルに合わせてレシピを使い分け、無理なく毎日の食卓に野菜を増やしていきましょう!



『1日に必要な量の半分の野菜がとれるかんたんワンプレートごはん』
阪下 千恵/著 新星出版社

野菜炒めにピーマンは必要?

お昼ご飯に、野菜炒めを作ろうとしたお母さん。材料にピーマンを加えようと冷蔵庫から取り出すと、「もしかして、切ります?」と、突然ピーマンが話しかけてきます。もちろん食べるつもりのお母さんは「ええ」と答えますが、返ってきたのは、「やめたほうがいいんじゃないかな」という、ピーマンらしからぬ言葉でした。

食べられたくないピーマンと、食べたいお母さんの戦いの結果は、果たしてどうなるのでしょうか?



『うちのピーマン』
川之上 英子・川之上 健/文
柴田 ケイコ/絵 アリス館

難問のやってくるレストラン

配達員として働く大学生の「僕」は、注文を受けたレストランのオーナーシェフから、怪しいお使いを頼まれます。どうやらこの店では配達員を連絡員として使い、探偵業務もやっているのです。「僕」が話を聞くことになった、火災現場に突入する女の謎の真相とは?

ふわ玉豆苗スープ事件、オニオントマトスープ事件、具たくさんユッケジャンスープ事件など、数々の難問をオーナーシェフが華麗に解決する短編集です。



『難問の多い料理店』
結城 真一郎/著 集英社

今月の図書館イベント

おはなし会はすべて当日受付・無料です。

親子おはなし会～プチリトミック～

絵本の読み読みの後、リトミックの体験ができるおはなし会です。



日時：6/7 (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行います。



日時：6/10、24 (水)
午後3時30分～4時
対象：幼児～小学生
定員：各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：6/18 (木)
① 午前10時30分～10時50分
② 午前11時～11時20分
6/25 (木)
午前11時～11時20分
対象：0～3歳 定員：各8組

つながるあだち人 心を込めた手作りのファーストシューズ

ファーストステップシューズ代表の町田洋子氏に仕事への想いを話していただきます。簡単にできるヌメ革のワークショップも行います。



日時：6/28 (日)
午後2時～4時
対象：小学生以上
定員：20人 料金：500円
申込：中央本町地域学習センターにて受付中

やよい図書館調査隊



Vol.11「館内紹介 第6弾☆」

「医療健康情報コーナー」

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人が調査する「やよい図書館調査隊」。今回紹介する館内オススメポイントは、常設展示棚の「医療健康情報コーナー」です。

持ち帰ることのできる資料もあるよ。



医療と健康に関する本を幅広く集めている「医療健康情報コーナー」。特に「がん」や「認知症」に関する本が充実していて、国立がん研究センターが作成して全国の図書館に寄贈している『がん情報ギフト』プロジェクトの資料が設置されています。

また、図書館作成の認知症ブックリストや、相談窓口となる各地域包括支援センターの資料もあります。

足立区の検診案内や各専門機関が作成したパンフレット等の配布も行っていますので、ぜひ手に取ってみてください。

困った時は、図書館をお気軽にご利用ください!!



常設展示



がん情報ギフト

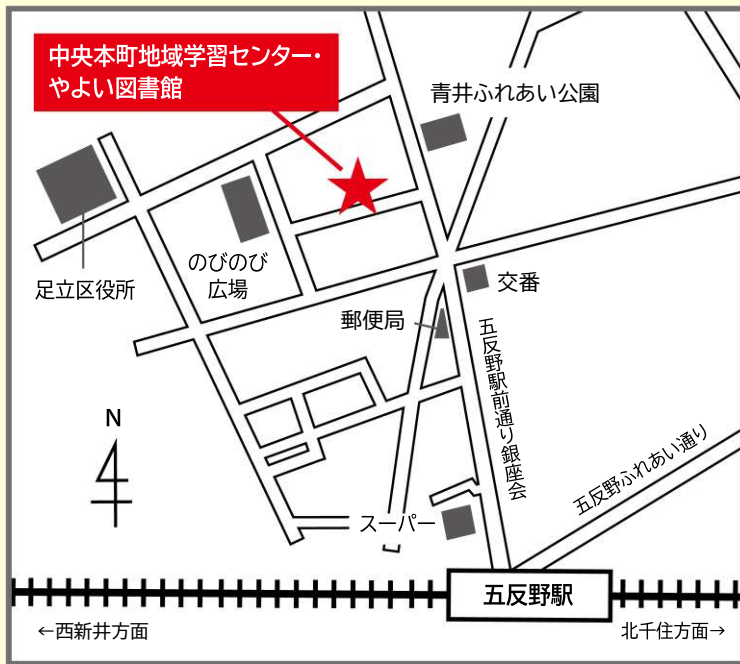
どこに相談したら良いかわかるのはうれしいね!



◀やよい図書館キャラクター「ぺんさん」

がん情報ギフトは、国立がん研究センターが監修した信頼できる資料なんだ。





【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 19 台(その内、障がい者スペース 1 台、思いやり駐車場1台)



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」2026 年 6 月号(毎月 1 日発行) vol. 452

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
(受付：午前 9 時～午後 8 時)
やよい図書館：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 6/8 (月)
やよい図書館 6/8 (月)・30 (火)

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。

