

# オアシス

【特集】 中央本町センターの夏休み P2-3



カレンダーp4、募集講座情報p5-p7、やよい INFORMATIONp8-p9  
中央本町サークル掲示板・足立区生物園情報p10、ギャラクシティ NEWSp11

# 中央本町センターの夏休み

中央本町地域学習センターでは、子どもたちの夏休み期間に合わせて取り組みを予定しています。勉強や遊びのためのスペースの開放、思い出作り、調べ学習や宿題にも役立つイベントを行います。



## 夏休み子どもの居場所

夏休み期間中の小学生に向けて、中央本町センターの第2学習室を開放します。読書や勉強、夏休みの宿題、カードやゲームなどにもご利用いただけます。入退出自由ですので、ぜひお越しください！

期間：7/21（火）～8/31（月）  
※土日祝日・休館日を除く

時間：午前9時～午後5時  
対象：区内在住の小学生  
受付方法：当日会場にて受付  
会場：2階 第2学習室



会場の第二学習室



見守りスタッフ  
常駐しています。



Wi-Fi 設備  
あります。

## 中高生向け学習スペース

学習室に空きがある日は、中高生向けに勉強や読書が行える学習スペースとして開放予定です。室内では軽い飲食も可能です。※開放スケジュールについては、2週間前からホームページにて公開しています。ご確認の上ご利用ください。

期間：通年 ※休館日を除く  
時間：（午前の部）午前9時～午後0時30分  
（午後の部）午後1時～5時  
（夜間の部）午後5時30分～8時  
※中学生は午後6時まで

対象：原則、区内在住・在学の中学生・高校生・大学生、専門学校生  
受付方法：当日1階窓口にて受付



1階窓口で受付票を記入後、  
入場してください。

## プレゼントキャンペーン！

中央本町センターの Instagram フォロワー＆アンケートに答えて、中央本町のキャラクターグッズをプレゼント！アンケート回答完了画面を窓口でご提示ください。  
※キャンペーン期間 7/1（水）～9/13（日）  
※プレゼントはなくなり次第終了します。



Instagram



アンケート① アンケート②  
アンケートはどちらか1つ  
回答すればプレゼントが  
もらえます。

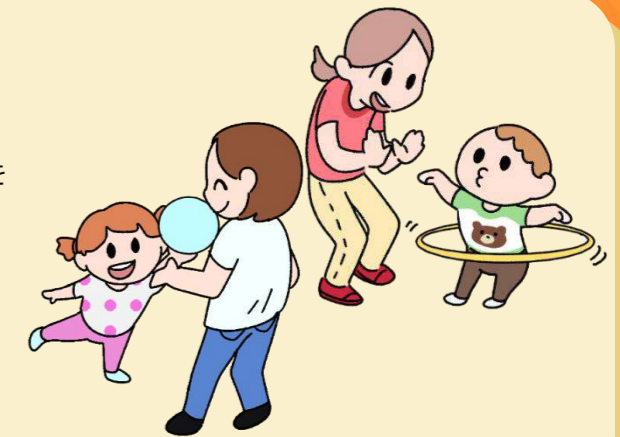


夏休みおススメ講座

## 親子リトミック 知育・体操

マット運動や鉄棒、かけっこなど体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）



夏休みおススメ講座

## 夏休みにチャレンジ！腹話術を体験しよう

腹話術師によるパフォーマンス後、靴下パペットを使って腹話術を体験しましょう。参加者には靴下パペットをプレゼントします。

日時：8/23（日）  
午前10時～11時30分  
対象：5歳以上（小学2年生以下は保護者同伴）  
定員：20人 料金：無料



## 夏休み！宿題を終わらせる やよい図書館の強力アイテム！

やよい図書館では、7/1～8/30まで児童コーナーにて「夏休み宿題おたすけコーナー」を実施します。夏休みの宿題に役立つアイテムを豊富に揃えています！調べ学習や読書感想文などで困った時は、ぜひやよい図書館に来てください♪

### 調べ学習用おススメセット本

テーマに合わせたセット本の貸出を行っています。本の選び方がわからない！という方はぜひご利用ください。

### 調べ学習ワークシート

調べ学習の記録やまとめをするコツを教えてくださいの便利なシート！調べ学習を進める時に役立ちます。

### 読書感想文虎の巻

読書感想文が苦手な人、必見！本を読む時にメモするポイントや、書き方のコツをまとめた秘伝の書です。

他にも、課題図書の本や自由研究アイデアカード、パスファインダーの配布コーナー、宿題おたすけ本など、役立つ情報が盛りだくさん！



↑やよい図書館キャラクター「にゃよい」

夏休み  
宿題おたすけコーナー→



# 7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。ぜひご利用ください。

月 火 水 木 金 土 日

6/29	6/30	1 わいわいエアロビクス フェルデンクライス 親子おはなし会 ～プチピクス～ スポーツ広場 体育館個人利用	2 ロコモ体操 ナイトヨガA	3 フライデーHIPHOP 放課GOプログラミング	4 アイスクリームナン作り 楽しく英会話入門・実践 体育館個人利用 たなばたおはなし会	5 歌声サロン
6 ヘルシーエクササイズ 楽しく太極拳	7 こども体操A・B チューズデーHIPHOP	8 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	9 ナイトヨガB 掃除のコツ 将棋・囲碁サロン	10 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)	11 大人の農業体験 韓国語入門・初級 韓国語会話初級 楽しく英会話入門・実践	12 体育館個人利用
13 全館休館日 	14 こども体操A・B チューズデーHIPHOP	15 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	16 ロコモ体操 ナイトヨガA あかちゃんおはなし会	17 フライデーHIPHOP 放課GOプログラミング	18 韓国語入門・初級 楽しく英会話入門・実践 作ってみんなで演奏! かんたん手作り楽器 親子おはなし会 ～プチ体操～ 無料公開日	19 俳句と短歌のサロン おもちゃの病院
20(海の日) 楽しく太極拳 人権啓発DVD上映会	21 こども体操A・B チューズデーHIPHOP	22 わいわいエアロビクス 筋力UPエクササイズ スポーツ広場 体育館個人利用 おはなし会 利用者懇談会	23 ナイトヨガB 将棋・囲碁サロン あかちゃんおはなし会	24 親子サロン フライデーHIPHOP 放課GOプログラミング 放課GO 体育館 (バスケット)	25 やよい図書館員になろう 韓国語入門・初級 韓国語会話初級 楽しく英会話入門・実践	26 お仕事体験「若松湯で鏡を 磨いてお風呂に入ろう」 プログラミングひろば
27 ヘルシーエクササイズ 古典文学講座 楽しく太極拳	28 チューズデーHIPHOP	29 フェルデンクライス 調べる学習相談会 スポーツ広場 体育館個人利用	30 調べる学習相談会	31  図書館休館日 フライデーHIPHOP 放課GOプログラミング	8/1	8/2

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

# 募集講座情報

7/26(日)  
募集開始

8月に当日受付で開催される講座と、7月26日(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：8/3・17・24・31(月)  
午前10時～11時  
対象：16歳以上  
定員：各30人  
料金：1回560円

### 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：8/13・27 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

### 楽に生活できる体づくり ロコモ体操(8日制)

ロコモ体操で無理なく楽しく運動に関する器官の健康を維持しましょう。



日時：9/3・17、10/15・29、11/5・19  
12/3・17(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：4,320円

### ヘルシーエクササイズ(10日制)

ストレッチで体をほぐし音楽に合わせてエアロビクス、筋トレ、クールダウンを行います。全身をしっかりと動かします。



日時：9/7～12/21 毎(月)  
※9/14・21、10/12、11/9・23、  
12/14を除く  
午前10時～11時30分  
対象：16歳以上  
定員：25人  
料金：5,400円

### お家でできる筋力UPエクササイズ(8日制)

筋力トレーニングをじっくり行います。自体重やペットボトルなどを使い、お家でも気軽に続けていただけます。



日時：9/9～12/23 第2・4(水)  
午後1時30分～2時45分  
対象：16歳以上  
定員：20人  
料金：4,880円

# 募集講座情報

7/26(日)  
募集開始

8月に当日受付で開催される講座と、7月26日(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

## 楽しく英会話講座 入門編・実践編(12日制)

簡単な挨拶を学ぶ入門編と、日常の英会話をより深く学ぶ実践編で、交流しながら英会話を楽しみましょう。

日時：9/12~12/12 毎(土)  
 (11/7・14除く)  
 入門編：午後6時~7時  
 実践編：午後7時15分~8時15分  
 対象：16歳以上  
 定員：各16人  
 料金：各9,000円

## 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：8/14・21・28(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

## こども体操 A・B(8日制)

先生の元気なかけ声や音楽に合わせて楽しく運動しましょう。苦手な種目にどんどんチャレンジ!

日時：9/1~10/27 毎(火)  
 ※9/22を除く  
 A:午後3時30分~4時30分  
 B:午後4時40分~5時40分  
 対象：A:4歳~就学前の子ども  
 B:小学生  
 定員：各40人 料金：各3,440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：8/16(日)  
 午後1時~4時  
 対象：どなたでも  
 定員：8人  
 料金：無料

## 子ども・親子向け



## 夏休みにチャレンジ! 腹話術を体験しよう

腹話術師によるパフォーマンス後、靴下パペットを使って腹話術を体験しましょう。参加者には靴下パペットをプレゼントします。

日時：8/23(日)  
 午前10時~11時30分  
 対象：5歳以上  
 (小学2年生以下は保護者同伴)  
 定員：20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：8/17(月)  
 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

## 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：9/6(日)  
 午後1時~2時30分  
 対象：どなたでも  
 定員：30人  
 料金：550円



講座の詳細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。



## 中高生放課 GO 体育館

### 中高生なら無料で使える! 体育館でスポーツタイム!

中央本町センターでは、中高生の居場所づくりとして「中高生放課GO 体育館」を開催しています。この時間は、中学生・高校生であれば当日受付で、無料で体育館の半面を利用できます。

日時：毎月第2・4金曜日  
 午後3時30分~6時  
 (受付は10分前から)  
 対象：中高生  
 定員：25人(利用種目によって変わる場合があります)  
 料金：無料

バスケットボール・バドミントン・卓球の道具は無料で貸し出ししています。

### 8月からバスケットボール・バドミントン・卓球を先着順で利用できるようになります!

これまで、利用種目を第2金曜日はバドミントン、第4金曜日はバスケットボールに指定していましたが、8月からはバスケットボール・バドミントン・卓球を先着順で利用できるようになります。受付開始の午後3時20分の時点で希望種目が多数の場合は話し合いの末、抽選になる可能性があります。ご了承の上ご参加ください。

### 令和8年度の開催予定

7/10・24、8/14・28、9/11・25、10/9・23、11/13・27、12/11・25、令和9年1/8・22、2/12・26、3/12・26  
 体育館シューズを持参の上、動きやすい服装でお越しください。



8月の「プログラミングひろば マイクロビットであそぼう」はお休みです。

# 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。  
今月は7月20日の「海の日」にちなんで、テーマは「海」です♪

### 眺めるだけで癒される！ 海の小さな生き物たち



『海のあかちゃん』  
でんか/著 杉本 幹/監修  
ワニブックス

成長した状態でも全長が5cmしかないタコを知っていますか？「マメダコ」という名前で、そのあかちゃんは、たったの2.5cmしかありません。この本では、海の小さな50種類の生き物たちが、かわいい写真とともに紹介されています。

砂浜や岩陰など、意外と身近な場所で暮らしている生き物たちの探し方や、海の生き物のあかちゃんたちのユニークなエピソードも掲載されています。豆知識を知ることができるとともに、読むと笑顔になれる1冊です。

### このカラフルなものは一体何でしょう？



『ビーチサンダル号 海へ！』  
L.R. ロッディング D. パバリー/文  
M.M. ムワンギ/絵 千葉 茂樹/訳  
あすなろ書房

表紙に描かれた船に貼られているカラフルなもの。実はこれは、砂浜に打ち上げられたビーチサンダルから作られています。さらに、木材に見えるこの船も、同じく砂浜で拾ったプラスチックゴミを溶かして作られたものなのです。

ある少年の思い付きから生まれたビーチサンダル号は、砂浜のゴミを減らし、海を守ることに繋がっていきます。1人のアイデアが島を動かし、みんなの手で船ができあがっていく様子を、あなたも見守ってみませんか。

### スティックに闘い続ける老人の力強さと哀愁



『老人と海』  
ヘミングウェイ/著 小川 高義/訳  
光文社古典新訳文庫

年老いた漁師サンチャゴは、数カ月及ばず不漁に喘いでいました。一緒に漁に出ていた弟子のような存在の少年マノーリンは、両親の言いつけで別の舟に乗るようになり、一人で舟を出し続けるサンチャゴ。そして85日目、沖合で巨大なカジキが仕掛けに掛かり、そこから3日間にわたる壮絶な闘いが始まります。

自らの天職に全力を尽くす不屈の男の剛毅さと悲哀を描いた、ヘミングウェイの最高傑作とも評される1篇です。

## 今月の図書館イベント

イベントはすべて無料です。  
「調べる学習相談会」以外は当日受付です。

### 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：7/1 (水)  
午前 11時～11時30分  
対象：0～1歳の子どもと保護者  
定員：8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：7/8・22 (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：7/16 (木)  
① 午前 10時30分～10時50分  
② 午前 11時～11時20分  
7/23 (木)  
午前 11時～11時20分  
対象：0～3歳 定員：各8組

### 親子おはなし会～プチ体操～

オリジナルの紙芝居を聞きながら、一緒に体操や手話を楽しめます。



日時：7/18 (土)  
午後 3時～4時  
対象：3歳～小学生の子どもと保護者  
(未就学児は保護者同伴)  
定員：15人



### 調べる学習相談会

図書館職員が、調べ学習のポイントを簡単に説明します。  
本を使って調べてみましょう。



日時：7/29 (水)・30 (木)  
① 午前 10時30分～12時  
② 午後 13時30分～15時  
対象：小学生  
定員：各5人 事前申込制



## にやよいのイチオシ!



特にオススメのイベントを紹介します。

## 「たなばたおはなし会」を開催します☆

やよい図書館では毎年「たなばたおはなし会」を開催しています。

大型絵本や、暗い所で光るブラックパネルシアターなど、たなばたにピッタリなお話をお届けします。ぜひご参加ください!

日時：7/4(土) 午後3時～4時  
対象：幼児～小学生  
定員：15人  
場所：2階レクホール

また、3階図書館の新刊棚近くに七夕の笹を飾っています。短冊に願いごとを書きにきてくださいね☆  
※期間は7/7(火)まで。

※写真はともに昨年度の様子です



▲たなばたおはなし会



▲笹飾り

おはなし会参加者には、にやよいのオリジナル短冊をプレゼントするよ～

やよい図書館キャラクター  
「ペンさん」→



# 中央本町サークル掲示板

中央本町センターで定期活動中の登録団体で、新規会員募集中の団体を一部紹介します。  
見学・体験や入会について興味がある方は、中央本町センターにお問い合わせください。

## 新体操サークル TESORO

活動内容：新体操  
活動日：毎週金曜日 幼児：午後3時50分～4時40分  
小学生：午後4時45分～6時  
対象：幼児：幼稚園（保育園）年長まで  
小学生：小学生  
月会費：幼児：5,000円 小学生：6,000円  
入会費：3,000円

## ゆうわクラブ

活動内容：バレーボール  
活動日：月2回金曜日 午後0時30分～3時  
対象：成人女性の方  
月会費：1,500円 入会費：無し

## ティアレ

活動内容：フラ  
活動日：月3回金曜日 午前10時～正午  
対象：成人女性の方  
月会費：5,000円 入会費：1,000円

## 愛陶会

活動内容：陶芸  
活動日：第1・2木曜日 午前9時～午後3時  
対象：どなたでも  
月会費：3,000円 入会費：2,000円

足立区内他施設イベント情報  
足立区生物園

当日募集 **かんたん!**

## 煮干しを解剖してみよう!

煮干しの解剖を通じて魚の体の仕組みに目を向けよう!

日時：7/25（土）

- ① 午前10時～11時 ③ 午後2時～3時
- ② 午前11時～正午 ④ 午後3時～4時

対象：小中学生

定員：各回6人（先着順）

申込：当日午前9時30分より参加券配布

費用：無料

足立区生物園

〒121-0064 足立区保木間2丁目17-1

TEL: 03-3884-5577

足立区生物園  
ホームページ



煮干しの体はどうなっているのかな？



ギャラクシティ GALAXY CITY

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

ウクライナ語の "TA (タ)" は日本語の "へと" という意味があります。

生解説 オレナさん TA 星 TA ウクライナ

ウクライナから来た星空解説員 オレナさんと星空を見上げませんか。

ウクライナ語のやさしいレッスンもあります。お楽しみに!

2026年7月20日(月・祝) 午後2時20分～午後3時(開場 午後2時10分)

対象：どなたでも(未就学児は保護者同伴)※小学生以上向けの内容です。  
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階総合受付にて整理券を配布(先着順)

無料

オレナ・ゼムリヤチュンヨ

こども未来創造館

ギャラクシティ☆ストピチャレンジ

ジェイコフ・コーラーと一緒に出演したい人、大募集!

まずはコンテストに参加

2026年 7月26日(日)・27日(月)・31日(金) 8月1日(土)

参加観覧 無料 午前10時～午後4時(各30分前受付開始)  
※26日のみ興本地域学習センター(午後1時～午後4時)

場所：ギャラクシティ(モール内ストリートピアノ)  
興本地域学習センター(エントラスホール街角ピアノ)  
対象：小学生以上(中学生以下保護者同伴)

こども未来創造館

ギャラクシティ☆ショート動画甲子園

正解よりも、好きな自分で  
90秒で「好き」を伝える動画コンテスト開催

作品応募期間 2026年7月1日(水)～9月24日(木)

あなたのお気に入りのアイテムや友だち、親、先生、ペットなどを楽しく紹介する動画を送ってください。

【審査員長】 李 開士男 映画監督/テレビディレクター  
【ゲスト審査員】 小田部 巧 フェイス代表理事  
【審査員】 村田 憲司 ギャラクシティ館長

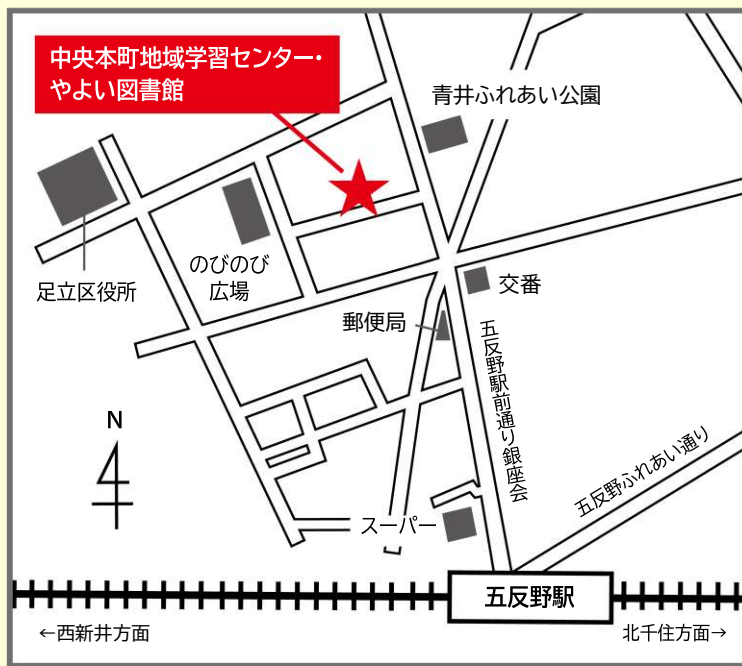
※詳細・申込方法はHPをご確認ください。

【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! [Q ギャラクシティ](#) 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 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7月号(毎月1日発行) vol. 453**

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7/13 (月)  
 やよい図書館 7/13 (月)・31 (金)



中央本町地域学習センター

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。

