

12月

oasis

オアシス



今月の表紙：工作室

風邪も仕事も片付けて新たな年を

足立区中央本町地域学習センター 体育館 やよい図書館

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、地域交流にぜひご活用ください。

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。
12/10・24（木）
午後6時～9時
料金：200円

ママ・パパのための あうちほんタイム



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）
12/9（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
料金：無料

おはじきサッカー



おはじきを動かしてサッカーをするテーブルゲームを体験できます。
12/12・26（土）
A:午後2時～2時50分
B:午後3時～3時50分
対象：どなたでも
定員：各4人
料金：無料

人権啓発 上映会



人権に関する映像作品「認知症の基礎知識とケア第5巻」（予定）を上映します。
12/9（水）
①午前11時～
②午後2時～
③午後6時～
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。
12/20（日）
午後2時～4時
料金：無料
※事前申込制
詳細はやよい図書館まで
料金：無料

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。
12/20（日）
午後1時～4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。
12/17（木）
0歳～3歳向け
午前10時30分～10時50分
午前11時～11時20分
※同じ内容で2回行います。
12/24（木）
0歳～3歳向け
午前11時～11時20分
※事前申込制
詳細はやよい図書館まで
料金：無料

クリスマススペシャル おはなし会



クリスマスにぴったりの絵本を読みます。サンタさんにも会えるかも…!?
12/13（日）
午後3時～4時
※事前申込制
詳細はやよい図書館まで
料金：無料

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。
12/23（水）
午後3時30分～4時30分
※事前申込制
詳細はやよい図書館まで
料金：無料

P3のサロン、P4の講座は、新型コロナウイルスの感染防止対策のため変更または中止の可能性がございますので予めご了承の程宜しくお願い致します。



卓球台の上をテンポ良く行き来する、白色の小さなボール。カコン、カコン、と鳴り響く様子は、まさに規則正しいリズムのよう。今回は卓球というスポーツで、素敵なハーモニーを奏でる「リズムクラブ」をご紹介します。

活動日は毎週月曜日と金曜日。通常の練習の他、それぞれの曜日は活動内容に少し違いがあります。まず、月曜日は「ビジター」と呼ばれる初心者向けの体験を開催。そして、金曜日は講師の方を交えての練習になります。他の団体と試合を組むこともあり、自身の技術を発揮できる場にもなっているようです。気軽に卓球を楽しめて、なおかつ、技術向上を目指す。この2つを兼ね備えている点が、サークルの魅力の

ひとつでもあります。

会員は主に70代から80代の方々を中心に構成されています。年齢層は高めですが、ボールを捕らえるその姿は非常に機敏。「卓球を続けることで元氣になり、スポーツの大切さを改めて感じた」という声もありました。

また、交流の場は練習だけに留まりません。例年では、花見や納涼会などのイベントも行っているそうです。「歌やビンゴゲームで盛り上がるんですよ」という言葉からは、会員同士の仲の良さがうかがえました。

色鮮やかなユニフォームに身を包み、卓球を楽しむ姿が印象的なリズムクラブ。現在、新規会員を募集中です。興味のある方はぜひ、足を運んでみてはいかがでしょうか。

第120回 リズムクラブ

活動日：毎週月・金曜日
時 間：午後0時30分～3時
月会費：3,000円
入会費：無料
連絡先：03-3887-0933（渡辺）



サークル
紹介

楽しさを弾ませて

リズムクラブ

今月の募集講座

パーソナルカラー
「センスアップ 色と形」(全3回)



色彩の基本を学びながら、
自分に似合う色を探しましょう。
2/6・13・20 毎(土)
午後1時30分～3時30分
対象：16歳以上の女性
定員：7人
料金：3,300円

声を出してよむ古典
源氏物語・浮舟(うきふね)



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。
1/14 (木)
午後2時～4時
対象：16歳以上
定員：20人
料金：無料

ママサロンで簡単工作タイムと
カラフル書道アート



畳の上で簡単工作とカラ
フルな書道アートの体験
をしてみましょう。
1/7(木)簡単工作
1/8(金)書道アート
午前10時30分～正午
対象：就学前の子どもと母親
定員：4組
料金：各100円

はつち教室



9月より内容と受付方法を
変更しました。詳細につい
てはお問い合わせくださ
い。
1/6(口腔 D)・20(運動 A)
(水)
午後1時30分～3時
対象：65歳以上
定員：20人
料金：無料

中央本町 YouTube 講座

掃除のコツはプロに聞け
「大掃除と感染症予防」



開講後、YouTube にて、
講座内容を配信予定。
興味のある方は中央本町
地域学習センター
HPをご覧ください。



お掃除のプロが教える今
すぐ使える掃除術を学び
ます。
12/21(月)
午前11時～正午
対象：16歳以上
定員：30人
料金：無料

11/26 から募集中

ボールペン字上達講座
(全6回)



ボールペン習字の技術・知
識を丁寧に学べます。講師
による個人指導です。
2/12～3/19 毎(金)
午後7時～8時30分
対象：16歳以上
定員：15人
料金：2,520円

年末年始休館のお知らせ

2020年も中央本町地域学習センターをご利用いただき誠にありがとうございました。
中央本町センターの年末年始は、下記の通り休館いたします。よろしくお願いいたします。

休館日：2020年12/29(火)～2021年1/3(日)

※12/28(月)、1/4(月)はやよい図書館が午後5時まで、中央本町センターが午後6時まで
(窓口受付は午後5時まで)の開館となります。

12月26日(土)から募集開始

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：Tel03-3852-1431 申込方法：窓口・電話・インターネット(一部除く)
※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

将棋を体験しよう

入門者のための将棋教室

2階登り口そばにある第1学習室。白
を基調とした簡素なつくり。シンプル
な部屋に置かれている将棋盤のマス目は規
則正しい神経回路のようです。

各20枚ずつある駒たちは整理されたマ
ス目の中で、指令が下るのを今や遅しと
待っています。

将棋は現在、藤井聡太棋士の活躍も
あって、注目の的。その歴史はとも長
く、奈良県にある興福寺より最古の駒
が発見されており、平安時代には存在
していたことが分かっています。

ただ、今のようなルールは15から16
世紀に確立されたようです。

この頃に将棋特有の相手から取った駒
を自分の駒として使用できるルールもで
きました。

注目されている将棋。中央本町地域

入門者のための 将棋教室

1/30(土)
午後2時～4時
対象：小学生以上で駒の動
かし方がわかる方
定員：10人
料金：200円

11/26 から募集中



読書の窓①

12月12日は、「いい(一)じ(二)いち(一)じ(二)」「いい字一字」と読む語呂合わせから、「漢字の日」に制定されています。この日は、京都の清水寺でその年の世相を象徴する「今年の漢字」が発表されます。

今回紹介するのは『目でみる漢字』です。この本には、写真におさめられた「漢字の姿」とともに、36項目の漢字が紹介されています。漢字の成り立ちや、漢字からわかる名前の由来、似ている漢字など、漢字にまつわる知識や雑学が見てわかる写真集です。

この本に掲載されている写真は、全て著者たちが実際に現地に赴いて撮影したものだけが使用されています。例えば、カミキリムシは「天牛」と書きますが、それは牛に姿が似ているからと言われています。著者たちは今回の写真に収めるために、実際にカミキリムシを捕まえて撮影したのだそうです。漢字は読み書きをすることが多いですが、目でみることで、新たな発見や驚きがあるかもしれません。(細川)

ニッポンの③

文化探訪

さまざまな香木の香気を鑑賞しながら、和歌、物語、絵画などの世界を表現してみんなで楽しむ遊び、それが組香(くみこう)です。組香といっても、言葉だけ聞いてピンとくる方はあまりないかもしれません。今回紹介する『香道を楽しむための組香入門』では、組香の楽しみ方や使われている道具など、基本的なことを学ぶことができます。

組香には「紅葉香」「時雨香」など500種類以上あり、その種類によって、遊び方が少しずつ違うのだそうです。例えば、古今和歌集に収録されている秋について詠まれた和歌をテーマにした「紅葉香」では、まず初めに参加者全員で4つの香りを順に嗅ぎ、それを覚えます。その後さらに香木を1つ足して順番を入れ替え、5つの香りを嗅いで、どの順で出されたかを当てて遊びます。

また、今回はわかりやすく説明するために香りを嗅ぐと書きましたが、香道では「香りを聞く」と表現するのだとか。奥深い香りの世界を、この本を通してぜひ知ってみてください。(生盛)



やよい TOPIX 本と出会う。

①

『目でみる漢字』
おかへたかし／文 山出高士／写真
東京書籍



②

『ますだくんの1ねんせい日記』
武田美穂／作・絵 ポプラ社



③

『香道を楽しむための組香入門』
谷川ちぐさ／著 淡交社



④

『身のまわりのもののでできる手作りマスク』
寺西恵里子／著 日東書院本社



こんな本もありますよ

『「漢字」間違っているのはどっち?』

守誠／著 青春出版社

『漢字だいぼうけん』

宮下すずか／さく にしむらあつこ／え 偕成社

今月の

作家

②

12月28日は、絵本作家である武田美穂の誕生日です。コマ割りや吹き出しなど、漫画的な作風で知られています。

今回紹介するのは『ますだくんの1ねんせい日記』です。小学1年生の女の子・みほちゃんと、隣の席の男の子・ますだくんの学校生活を描いたシリーズ第3作目の絵本です。最初の作品である『となりのせきのますだくん』では、みほちゃんにいじわるをするかいじゅうの姿で登場したますだくんですが、今回は主人公になり、ますだくんの視点で物語が展開していきます。みほちゃんがいじわると感じていたますだくんの行動は、なかなか学校に馴染めないみほちゃんのためにという、親切心からくるものでした。しかし、それが本人に伝わらず、ついはいじわるをしてしまうますだくん。かいじゅうではなく、一人の男の子としてみほちゃんのことで一生懸命悩む姿が心に残る絵本です。

みほちゃんとますだくんの学校生活が気になった方は、ぜひシリーズを通して読んでみてください。(白藤)

再生館セレクト

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。

12月のおすすめ講座は、「あまり布でマスクケースを作ろう!」です。コロナ禍で、マスクは必需品になりましたね。今回ご紹介する「身のまわりのものでできる手作りマスク」では、立体マスクや動物マスクなどさまざまな形のマスクをサイズ別にわかりやすく解説。講座で作るマスクケースに収納してはいかがでしょうか。

「あまり布でマスクケースを作ろう!」

■日時: 12/11 (金) 午前10時~正午

■対象: 区内在住、在勤、在学の方

■内容: あまった布からマスクケースを作ります。マスクを外さざるを得ないとき、衛生的にマスクを収納できるアイテムです。3Rについても学びます。

■定員: 30名 申込多数の場合抽選(締切後、当落の連絡をいたします)

■費用: 100円

■持物: 15cm×26cmの木綿の布を別柄で2枚(着物地は水洗いしアイロンをかけてくる)、裁縫道具、型紙用紙(厚紙A4サイズ)、筆記用具

■申込: 電話・窓口またはハガキ・FAXで、住所、氏名(フリガナ)、電話番号、「あまり布でマスクケースを作ろう!」希望を連絡

■期限: 12/5 (土) 必着

■場所・問い合わせ先:

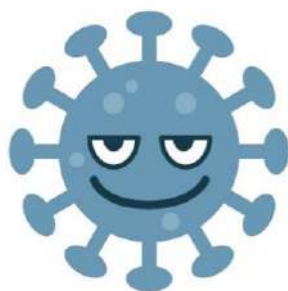
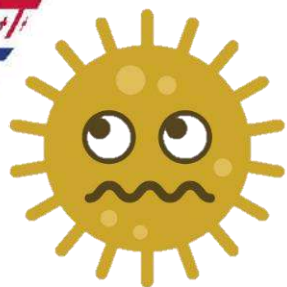
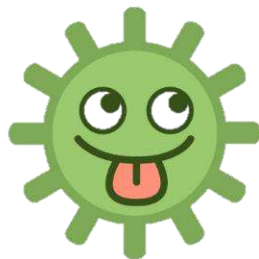
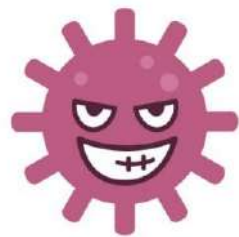
あだち再生館(月曜日、祝日休館)

〒120-0011 中央本町2-9-1

TEL: 3880-9800 FAX: 3880-9801

風邪も仕事も片付けて

新たな年を



お坊さんしかり、サンタクロースしかり、12月は多忙な季節です。新たな気持ちで新年を迎えるために抱えている仕事を片付けようと、忙しく日々を過ごしている方も多いのではないのでしょうか。その結果、疲労がたまり、免疫力も下がって、風邪をひきやすい状態へとなってはいませんか。風邪は万病のもとといわれているように、あらゆる病気を引き起こす原因になるため油断は禁物。特に今年は新型コロナウイルスが流行していますので、より一層体調管理に気を配る必要があります。しかし、どれだけ警戒しても、完全には防げません。もし、風邪に罹

(かかったらひき始めが肝心。「首にネギをまく」や「生姜湯を飲む」と効果がある」という話は皆さん一度は耳にしたことがあることと思います。古くから伝承されているこれらの療法から、風邪と人との間には長い歴史があるのと同時に、根絶が困難であることもわかります。風邪と人との戦いの歴史は万国共通。各国風邪に対する民間療法があります。

その中から、アジア、ヨーロッパ、南米、アフリカとそれぞれの地域の治療法をピックアップしてみました。

今年ももう終わり。仕事も病氣も抱えずに、抱負を抱いて気持ちよく新年を迎えましょう。

風邪に対する世界の民間療法

新型コロナウイルスが流行したこの一年。病気の話題で食傷気味な方も多いのではないのでしょうか。今回は少し視点を変えて、最もポピュラーな病氣である「風邪」の治療法として各国の特色を見ていきたいと思います。



シンガポール

熱いコラーにレモンを入れたものや生姜湯を飲んで体を温めるのが一般的。また、のどが痛い時には、ハチミツをお湯で溶かしたものを飲むようです。



スペイン

ハチミツ入りの熱い牛乳を飲むのが一番浸透している治療法。それに、コニャックやラム酒、卵黄を入れて飲む人もいます。



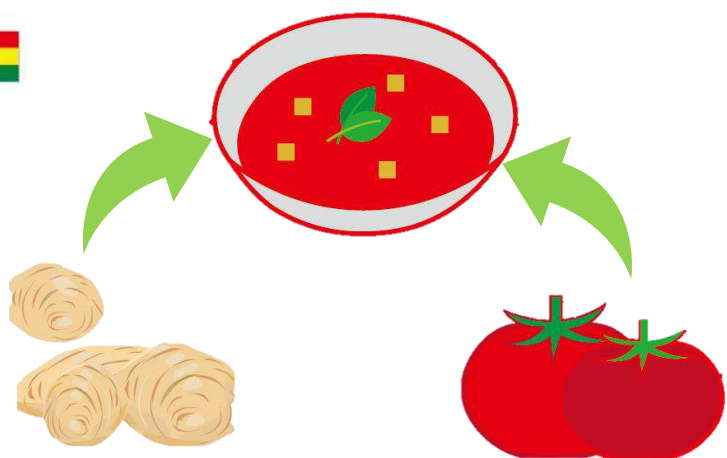
チリ

レモネードを飲んで、ビタミンCを補給するのがポピュラー。他にも、ユーカリの煎じ液による発汗作用を期待した治療法も伝承としてあるようです。



グアテマ

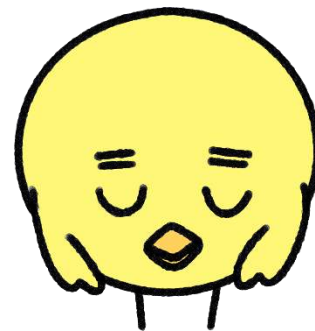
生姜、胡椒、玉ねぎ、トマトや肉などの入ったスープを食べて、発汗作用と食欲を低下させないのが風邪退治の基本とされています。



いかがでしたか。薬効自体は共通しているところも多いですが、薬としてはお国柄がよく出てくるように思います。各国他にもユニークな民間療法がありますので、これを機会に調べてみてはいかがでしょうか。

新型コロナウイルスによる掲載情報の変更について

今月のオアシスに記載された講座やイベントの情報は、11月上旬までに決定している内容になっています。現在蔓延している新型コロナウイルスの拡大状況によっては、内容が変更または中止する可能性があります。お手数をおかけいたしますが、詳しくは中央本町地域学習センターにお問い合わせください。ご理解とご協力を宜しくお願い致します。



中央本町住区センター
TEL03-3852-1434
中央本町 3-15-1
◆悠々館◆
「紅葉ハイキング」
12/13(日)



五反野コミュニティセンター
TEL03-3886-2643
西綾瀬 2-1-13



青井住区センター
TEL03-3852-3750
青井 5-11-40-101



弘道住区センター
TEL03-3840-9354
弘道 2-16-1-101



栗島住区センター
TEL03-3848-3471
中央本町 4-5-2

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。

※新型コロナウイルスの影響により、12月の住区センター情報は以上になります。

冬のホタル観賞会



生物園で冬に羽化した幻想的なヘイケボタルの光をお楽しみいただけます。
12/19(土)・20(日)・26(土)・27(日)
時間：午後1時～4時(15分入れ替え制)
対象：どなたでも
※マスク着用必須、未就学児は保護者同伴
定員：各回12人(先着順)
料金：無料(別途入園料)
申込：当日募集
※当日午前9時30分より整理券配布

【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>

イベント情報

足立区生物園



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

ジャパンフェスタ 2021 Japan Festa In ADACHI

九

ギャラクシティ歌舞伎

歌舞伎俳優
市川九團次と
成田屋一門による
歌舞伎入門

2021年2月23日(火・祝)

午後2時開演(午後1時開場)

会場：ギャラクシティ西新井文化ホール

出演：市川九團次

市川福太郎、市川福之助、市川新八、市川福五郎、他
※予告なく出演者が変更になる場合がございます。

主催：ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂

チケット発売日
11月11日(水)
電話予約は発売翌日
午前9時～

全席指定(税込) 前売 当日 一般：2,000円 高校生以下：1,000円
友の会：1,500円(前売のみ) ※3歳以下観覧無料、ただし座が必要場合は有料

ギャラクシティ歌舞伎の3つのポイント

①気軽に子どもと一緒に歌舞伎デビュー ②俳優によるトークでわかりやすく歌舞伎を学ぶ ③本物の歌舞伎俳優による表現

今回のジャパンフェスタは、会場開催とオンライン配信の2つの楽しみ方ができます。能、歌舞伎、津軽三味線など、ワクワクする本物のニッポン文化と、出会ってみませんか。詳細はギャラクシティのイベントページをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症の感染予防対策に努めて、イベント・公演を実施いたします。最新情報は公式ホームページをご確認ください。 <https://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」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 ※13-9月に連続休館あり

【お問い合わせ・お申し込み】Tel 03-5242-8161 Mail info@galaxcity.jp

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防止対策対応のご理解とご協力をお願いいたします。

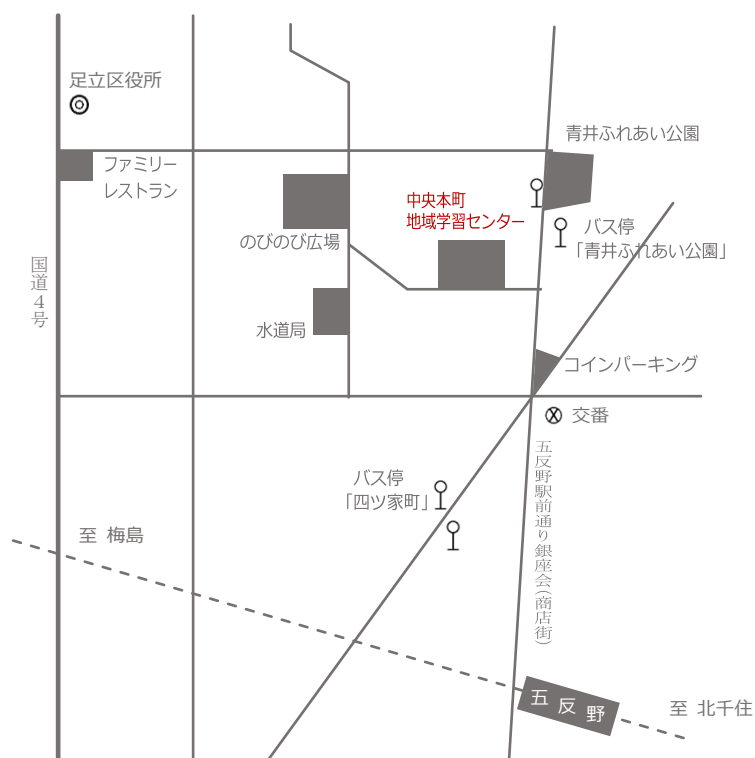
※今後の状況によりイベントが中止または内容変更になる場合がございます。

※イベントにつきまして、定員に達した際はご了承ください。



公式ホームページ

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」2020.12月号 vol. 386 (毎月1日発行)

休館日／(センター・図書館) 12/14 (月)・年末年始 12/29 (火)～1/3 (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 Fax03-3852-1143

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

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→



足立区

「美しいまち」は「安全なまち」

ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区