

かわらばん友

2023
No.345

6



梅田地域学習センター講座
『たのしくかんたん!アートであそぼう』の様子

食育特集

- P2 6月は食育月間!美味しく野菜を食べよう!
- P3 【コラム】小松菜パワーで元気いっぱい!
- P4、5 文化系 講座・イベント
- P6 スポーツ系 講座・イベント
- P7 おすすめ講座紹介
- P8 梅田図書館イベント情報
- P9 ウメジロとつ・く・ろ!ペットボトルプランターで小松菜栽培!
- P10、11 館内・近隣住区センターインフォメーション

6月は 食育月間！ 美味しく野菜を食べよう

こまつな た
小松菜をおいしく食べよう！

小松菜ポークハンバーグレシピ



6月は足立区が推進する「食育月間」です。足立区在住の栄養士・堀口 泰子先生に足立区の名産である小松菜に含まれる栄養と効果的な調理法を教えてくださいました。

こまつな
小松菜をつかったポークハン
しょうかい
バーグをご紹介します。つなぎ
たまご こ つか あま
には卵やパン粉を使わず、余っ
つか てがる
たごはんを使います！手軽につ
ちようせん
くれるのでぜひ挑戦してみてくださいね。

しゃしん えいようし ほりぐち やすこ
レシピ・写真 栄養士 堀口 泰子

ざいりょう ふたりぶん 材料 (2人分)

ハンバーグだね

ぶた にく
豚ひき肉…200g

ごはん…35g

こまつな かぶ
小松菜…1~2 株 (50g)

なが ほん
長ねぎ…1/4 本

すりおろししょうが…小さじ 1/4

かたくりこ おお
片栗粉…大さじ 1

しお
塩…小さじ 1/4

ソース

おお
オイスターソース…大さじ 1

りょうりしゅ おお
料理酒…大さじ 1

しょうゆ おお
しょうゆ…大さじ 1/2

さとう おお
砂糖…大さじ 1/2

あぶら おお
ごま油…大さじ 1

つく かた 作り方

こまつな でんし ワット ぶん かねつ
1. 小松菜をラップに包んで電子レンジ 600w で 1 分加熱し、
れいすい さ こま きぎ みずけ
冷水で冷ましてから細かく刻んで水気をしぼる。
なが き
長ねぎはみじん切りにする。

2. ボールに、1、豚ひき肉、ごはん、すりおろししょうが、
かたくりこ しお ま あ
片栗粉、塩を入れて、混ぜ合わせてよくこねる。

3. 二等分にして丸めて空気を抜くようにハンバーグの形
にとうぶん まる くつき ぬ
に形成する。

4. フライパンにごま油をひいて熱し、ハンバーグを入れて蓋
あぶら ねっ い ふた
をして中火で 3~4 分焼く。裏返して蓋をして弱火で
ちゅうび ぶん や うらがえ ふた やわび
7~8 分焼いて中まで火を通す。

5. ソースの材料を合わせてフライパンに加えてアルコールを
ざいりょう あ くわ
飛ばしてハンバーグにからめて完成。

ポイント

こまつな かねつ きぎ い
●小松菜は加熱したものを刻んでからハンバーグだねに入れる
とまとまりやすくなります。

かねつ た あおな ながて かた
●加熱することで食べやすくなりますが、青菜が苦手な方はご
あぶら いた ま
ま油で炒めてから混ぜると、さらに食べやすくなります。

●つなぎのごはんは、すこし冷ましてからのほうが片寄らず混
ざりやすくなります。

コラム

小松菜パワーで元気いっぱい！

小松菜は緑黄色野菜といって、カロテンが多くふくまれている野菜です。

カロテンは皮ふや粘膜の健康を保つことから免疫力を高めてウイルスやかぜから体をまもり、丈夫な体をつくるたすけをしてくれます。

そのほかにも、小松菜にはカルシウムやカリウム、鉄、ビタミンCなどの栄養素が多くふくまれているのです。

小松菜とほうれん草は同じ緑黄色野菜で、似ていますが、カルシウムや鉄、ビタミンCの含有量は小松菜の方が優秀です。

とくに小松菜は、野菜の中でもカルシウムが多い

ことが特徴です。カルシウムは歯や骨をつくるために大切な栄養素ですが、出血をおさえる時や、筋肉を動かす時、脳の神経細胞のはたらきにも関わっていて、様々な場面で利用されます。

しかも、栄養価が高いうえに価格もリーズナブルなのはうれしいですね！

小松菜パワーを積極的に活用し、健康づくりにぜひ役立ててみてください。



小松菜のおすすめの食べ方

みそ汁やスープに入れて汁ごと食べる

もしくは

お湯で茹でずに電子レンジで加熱したり、無水調理する
→ 水に溶け出しやすいビタミンB1、ビタミンCをムダなくとれます

油で炒める
→ 油に溶けやすいカロテンの吸収を高めます

プロフィール

堀口泰子（栄養士・料理家）

健康食育事業やアスリートサポートに従事。美味しく楽しむ健康的な食事術を伝える。講演、栄養指導、コラム執筆、レシピ、商品開発、料理講師など幅広く活動。

身近な食材を使った簡単にできる家庭料理を得意とし、レシピ本も多数手がける。離乳食から介護予防まで様々な食育活動のなかで、健康に役立つお米の食べ方を紹介。スポーツの現場ではジュニア育成と競技力向上のための心と体の成長に注力している。



9 ページにペットボトルで小松菜を栽培する方法を掲載しています♪



文化系 講座・イベント

6月

受付中

【対象の色表記】表記のないものはどなたでも参加可

一般向け

親子向け

子ども向け

6/3

(土)

14:00 ~ 15:30

梅田寄席

月1回開催している、梅田寄席です。お気軽に落語をお楽しみください。

【会場】ホール 【料金】1,000円
【定員】50名(先着順)
【出演】古今亭駿菊、瀧川鯉三郎

小学生以上の方

当日受付

6/10

(土)

14:00 ~ 16:00

たのしくかんたん！ アートであそぼう

身近なものをつかってアートを描こう。

【会場】工作室 【料金】2,500円
【定員】12名(先着順)
【講師】用松元幸／土村真生／富澤志帆
(STUDIOキャンパス講師)
【持ち物】作品持ち帰り用の袋
水分補給用のお飲み物

4歳～小学生

6/10

(土)

14:00 ~ 16:00

歌声サロン「昭和歌謡」

童謡、昭和歌謡、フォークソング、演歌など、馴染みのある曲を皆で一緒に歌いましょう。楽しく歌って声を出し、ストレス解消や健康維持にお役立てください。

【会場】ホール
【料金】550円
【定員】120名(先着順)
【講師】マリリン
(NPO法人おたまじゃくしクラブ)

おおむね
40歳以上の方

当日受付

6/17

(土)

13:30 ~ 15:00

はばたきサロン 6月

—不登校・ホームスクーリングの子と
家族のための居場所—

不登校とホームスクーリングの子と家族のための居場所です。不登校・ホームスクーリングであるがゆえの悩みを同じ悩みをもつ仲間と話すと、少し心が軽くなるかもしれません。

【会場】会議室
【料金】500円
【定員】12名(先着順)

不登校・
ホームスクーリングの子
(保護者同伴参加可)

当日受付

梅田図書館に来たついでに気軽にご参加できる！

“ちょい” 足し
プログラム

6/3

(土)

14:00 ~ 16:00

図書館でぬり絵をして あそぼう

梅田図書館で人気キャラクターのぬり絵をしてあそぼう！描いてくれた作品は梅田地域学習センター玄関ロビーに展示します。

【会場】梅田図書館2階
キッズスペース
【料金】無料
【定員】20名(先着順)

当日受付

小学生以下の
子どもと保護者



ウメジロも
ぬり絵に登場
するかも！

梅田地域学習センターマスコット
キャラクターの「ウメジロ」



6/10

(土)

19:00 ~ 20:30

Lコンサート ～梅雨に聴く 情熱の調べ～

Lソフィアで、気軽にコンサートを
楽しみませんか？

【会場】ホール
【料金】1,000円
【定員】80名(先着順)
【出演】野底彩芽(ピアノ)
池永美希(ヴァイオリン)

どなたでも

6/27

(火)

19:00 ~ 20:00

子どもも安心・体に優しい アロマ虫除けスプレー作り

虫が嫌いな数種類のアロマについて学んだ後、好きな香りを選んだ虫除けスプレーを手作りします。自然な香りです。体に優しいスプレーを作りたい方におすすめです。

【会場】第3・第4学習室 【定員】15名(先着順)
【料金】1,480円(材料費込)
【講師】外尾幸恵(ピアチュール・ユキ工代表)
【持ち物】筆記用具

16歳以上
15歳以下は
要保護者同伴



歌声サロン「昭和歌謡」講座の様子

5/26(金)～
申込受付
スタート

7月

【申込方法】

①講座予約システム ②学習センター受付窓口 ③電話 03-3880-5322

※先着順の為、すでに申込が終了している場合がございます。

※最新情報は、当センターホームページでご覧いただくか、お電話でお問合せください。

7/8

(土)

14:00～15:30

梅田寄席

月1回開催している、梅田寄席です。お気軽に落語をお楽しみください。

【会場】ホール 【料金】1,000円

【定員】50名(先着順)

【出演】柳家我太郎
笑福亭ちづ光



当日
受付

小学生以上の方

7/8

(土)

15:00～17:00

たのしくかんたん！ アートであそぼう

身近なものをつかってアートを描こう。

【会場】工作室 【料金】2,500円

【定員】12名(先着順)

【講師】用松元幸／土村真生／富澤志帆
(STUDIOキャンパス講師)

【持ち物】作品持ち帰り用の袋
水分補給用のお飲み物

4歳～小学生

7/8

(土)

19:00～20:30

Lコンサート

Marimba Duo Concert

Lソフィアで、気軽にコンサートを
楽しみませんか？

【会場】ホール

【料金】1,000円

【定員】80名(先着順)

【出演】廣澤萌絵(マリンバ)、沖野谷知世(マリンバ)
田島由唯(ピアノ)



どなたでも

7/15

(土)

14:00～16:00

歌声サロン「昭和歌謡」

童謡、昭和歌謡、フォークソング、
演歌など、馴染みある曲を皆で一緒
に歌いましょう。楽しく歌って声を出し、
ストレス解消や健康維持にお役立て
てください。

【会場】ホール

【料金】550円

【定員】120名(先着順)

【講師】マリリン
(NPO法人おたまじゃくしクラブ)

おおむね

40歳以上の方

7/15

(土)

14:00～16:00

はばたきサロン 7月

—不登校・ホームスクーリングの子と

家族のための居場所

不登校とホームスクーリングの子
と家族のための居場所です。不登校・
ホームスクーリングであるがゆえの
悩みを同じ悩みをもつ仲間と話す、
少し心が軽くなるかもしれません。

【会場】会議室

【料金】500円

【定員】12名(先着順)

不登校・
ホームスクーリングの子
(保護者同伴参加可)

7/17(月・祝)

7/26(水)

14:30～16:00
(1回のみでも受講可)

火盗改めと仕掛人が見た 知られざる江戸の闇社会

百万都市となり町人文化が栄え、
金と暴力がはびこる江戸の闇社会。
池波小説でもお馴染みの鬼平や梅安
がみた江戸の最暗部をさぐります。

【会場】第1学習室・第2学習室

【料金】各1,000円【持ち物】筆記用具

【定員】各30名(先着順)

【講師】菅野俊輔
(早稲田大学エクステンションセンター講師)

16歳以上

7/29

(土)

10:00～12:00

技術を磨く！デッサン教室

技術があるとアートはもっと楽
くなる！学生さんも大人も参加
OKです。

【会場】第2学習室 【料金】2,500円

【定員】12名(先着順)

【講師】用松元幸／土村真生／富澤志帆
(STUDIOキャンパス講師)

【持ち物】作品持ち帰り用の袋
水分補給用のお飲み物、筆記用具

小学4年生以上

7/30

(日)

A 11:00～12:00
B 13:15～14:15

ぬり絵でSDGsサコッシュづくり

サコッシュ(ミニバッグ)に、
ぬり絵をしてオリジナルのSDGs
ロゴサコッシュ作りをします。

【会場】工作室 【料金】500円

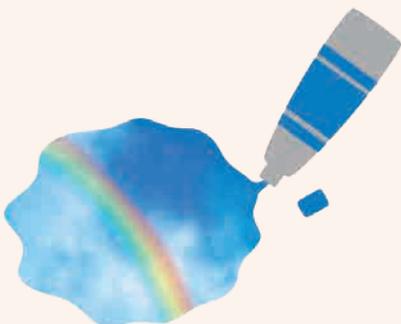
【定員】各16名(先着順)

【講師】森川公介(アヤセしみじみ会代表)

下出誠(足立区SDGsロゴデザイナー)

小宮舞子(足立区SDGs推進課)

どなたでも
未就学児は
要保護者同伴



追加で講座・イベントを
行うこともあります！

最新情報は、センターのホーム
ページもご確認ください！



スポーツ系 講座・イベント

5/26(金)～
申込受付開始

7/1・8
15・22・29
いずれも土曜
10:00～11:00

**(7月)歌うボイスエクササイズ
「5日制」**
楽しく歌を歌いながら、体幹を鍛えていき、健康になっていくことを目標に発声練習をして、課題曲を歌います。
課題曲はお問合せください
【会場】レクホール 【料金】3,000円
【定員】25名(先着順)
【講師】ENIWA
(日本ボイスエクササイズ協会トレーナー)
【持ち物】運動できる服装、汗拭きタオル、飲み物

16歳以上の方

7/1・15・29
(22日は除く)
いずれも土曜
11:15～12:15

トラディショナルヨガ

伝統的な座位や体位のポーズのヨガで心身を整えていくクラス。



【会場】レクホール
【料金】1回あたり500円
【定員】各20名(先着順)
【講師】千葉博美(メガロス公認インストラクター)
【持ち物】運動できる服装、汗拭きタオル、飲み物、ヨガマットあればご持参

16歳以上の方

7/6・13
20・27
いずれも木曜
13:15～15:15
※12:45より受付開始いたします

ウォーキング & ストレッチ

ウォーキングは気軽にできる有酸素運動です。皆と一緒に歩きましょう。
※雨天時は館内で座学とストレッチを実施。

【会場】近隣公園 【集合】館内1階ロビー
【料金】1回あたり300円
【定員】各20名(先着順)
【講師】千葉常晴(公財)日本スポーツ協会公認コーチ1
【持ち物】運動できる服装、汗拭きタオル、飲み物

16歳以上の方

当日
受付

7/6・13
20・27
いずれも木曜
19:00～20:15

ヒーリングアロマヨガ

アロマの香りを楽しみながら、ポーズ、瞑想、呼吸法で心身を整えます。心の深いレベルから疲れを癒し、リセットしてくれる瞑想技法も取り入れたプログラム。

【会場】教養室(和室)
【料金】1回あたり500円
【定員】各10名(先着順)
【講師】千葉博美(メガロス公認インストラクター)
【持ち物】運動できる服装、汗拭きタオル、飲み物、ヨガマットあればご持参

16歳以上の方

【申込方法】

- ①講座予約システム「近所 de 学びナビ」で検索
- ②学習センター受付窓口
- ③電話 03-3880-5322

※先着順の為、すでに申込みが終了している場合がございます。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の為、スケジュール等が中止・延期・変更になる場合がございます。最新情報は、当センターホームページをご覧ください。最新情報は、当センターホームページをご覧ください。

7/7・14
21・28
いずれも金曜
19:00～20:00

金曜夜の ZUMBA

ラテン系の音楽に合わせてながら、身体を動かすダンスフィットネスエクササイズです。初心者の方でも気軽に参加できます。

【会場】レクホール
【料金】1回あたり500円
【定員】各40名(先着順)
【講師】木村真由美(メガロス公認インストラクター)
【持ち物】運動できる服装、汗拭きタオル、飲み物

16歳以上の方

当日
受付

このマークが付いている講座は事前予約不要の当日受付講座です。会場に直接お越しください。

介護予防はつらつ教室の申込について

初参加の方は前月の15日から、参加経験のある方は前月の26日から受付

申込方法 ①学習センター受付窓口 ②電話 03-3880-5322

7/10(月)
10:00～11:30
※9:45より入室可

介護予防はつらつ教室 A

介護を必要としない健康な体づくりを目指しましょう。内容Aは筋トレやストレッチをリズム体操を行います。

【会場】レクホール 【料金】無料
【定員】30名(先着順)
【講師】健康づくりチーム「快体心咲」派遣講師
【持ち物】運動できる服装、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具

区内在住65歳以上で介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方

7/24(月)
10:00～11:30
※9:45より入室可

介護予防はつらつ教室 B

介護を必要としない健康な体づくりを目指して、内容Bは脳トレやストレッチ、筋力トレーニングを行います。

【会場】レクホール 【料金】無料
【定員】30名(先着順)
【講師】健康づくりチーム「快体心咲」派遣講師
【持ち物】運動できる服装、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具

区内在住65歳以上で介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方

ウメジロからの おすすめ講座紹介



ぬり絵でSDGs サコッシュづくり



「SDGs (エスディーゼズ)」…。

最近よく聞くけど、よく知らない。そんな方も多いのではないのでしょうか。足立区では、「SDGs モデル事業推進ロゴ」があり、SDGs を広める取り組みが進められています。

サコッシュ (ミニバッグ) にプリントしたロゴに、ぬりえをして、オリジナルのロゴサコッシュづくりをしてみませんか？

今回の講座には、足立区オリジナルSDGs ロゴのデザイナー下出誠氏が参加してくださいませます！

このロゴは、「パレット」をモチーフにしており描く人により、それぞれの色をもつ「パレット」を作り、明るい未来を描いてほしいという思いで、デザインされました。

色だけでなく、模様や絵を描いてもOK！

明るい未来をサコッシュに描きましょう！

実施日時：2023年7月30日(日)

A: 午前11時~12時

B: 午後13時15分~14時15分

定員：各16名 対象：どなたでも
※未就学児の参加は、保護者をご同伴ください。

料金：500円

持ち物：作品持ち帰り用の袋

講師：森川公介氏 (アヤセしみじみ会代表)
下出誠氏 (足立区SDGs ロゴデザイナー)
小宮舞子氏 (足立区SDGs 推進課)

予告!!

親子で作る！夏野菜たっぷりピザと

かぼちゃのスープ

この講座は
6月26日(月)から
受付開始



親子向けの料理講座です！

季節の野菜をたっぷり使った彩り豊かなピザと、相性抜群のかぼちゃのカレーミルクスープを作ります！

イチから作ったピザは美味しさもひとしお！栄養豊富な季節の野菜と、まろやかなカレーミルクスープで夏バテともおさらばです。お家でできるレシピもお持ち帰りいただけます。

楽しくおいしく、暑い夏も元気に乗り越えましょう！

今年の思い出作りにぜひいらしてみませんか？

実施日時：2023年8月5日(土)

10時30分~12時30分

定員：8組16名

料金：1,800円
(参加費800円、材料費2名分1000円)

対象：小学生以上のお子さまとその保護者

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、
筆記用具、水分補給用の飲み物

※持ち帰り希望者は持ち帰り容器、保冷剤

講師：市川結生氏

(田辺薬局株式会社 管理栄養士)

梅田図書館 7月開催 イベント情報

全て当日受付のイベントです。
当日梅田図書館に直接お越しください。



お問い合わせ

梅田図書館 03-3840-4646

おはなし会

日程：7/5(水)・7/19(水)
時間：15:00～15:30
場所：2F キッズスペース
対象：幼児～小学生
季節に合った様々な絵本
を読み聞かせします。

おはなし会ひよこ

日程：7/6(木)・7/20(木)
時間：11:30～11:50
場所：2F キッズスペース
対象：0～3歳
手遊びを交えた赤ちゃん
向けのおはなし会です。

ファミリー映画会

日程：7/15(土)
時間：15:00～15:30
場所：3F 視聴覚ホール
対象：幼児～(定員50名)
昔話や絵本を原作とした
アニメを上映します。

おはなしひろば

山下芳子さんと読み語りキャラバンに
よる月1回の特別なおはなし会です。

日程：7/26(水)
時間：15:00～15:30
場所：3F 視聴覚ホール



プロフィール

山下芳子

役者・ボイストレーナー
足立区演劇連盟事務局長
「歓喜の演」狂言理事

図書館職員のおすすめ本紹介 今月のテーマ「水」

「おじさんのかさ」(児童本から) 佐野洋子/作・絵 講談社

おじさんはとっても立派な傘を持っていました。
出かける時はいつもいっしょ。おじさんは雨が降っ
ても傘をさしません。どうして…大切な傘が濡れ
てしまうからー。

雨が降るとこの絵本を思い出します。

おじさんの大切に(傘)
という気持ち、雨の音が歌に
かわり口ずさむ姿、この絵本
を手に取って、雨の音に耳を
かたむけてみてください。きっ
とあなたも口ずさんでしま
うと思います。



「水を縫う」(一般書から) 寺地はるな/著 集英社

松岡清澄は高校一年生。学校で手芸好きをから
かわれ、周囲からういている清澄。姉のためウエディ
ングドレスを手作りすると宣言するがー。

『水を縫う』というタイトルも印象的ですが、物
語の中でも魅力的な言葉が沢山でてきます。

この本は、自分自身が愛おし
く感じられ、一歩踏み出す勇気
をもらえるような一冊だと思
います。第9回河合隼雄物語賞受
賞作品です。



こうさく
ウメジロと工作をするコーナーです。

ウメジロと つ・く・ろ!



いえ
家でかんたんにつくれる！
ペットボトルプランターで小松菜栽培！

ようい 用意するもの

- こまつな 小松菜のたね
- おお ペットボトル（2リットルの大きさ）
- ど ばいよう土
- はちぞこいし 鉢底石
- ハサミ・キリ・ミニスコップ
- ゆせい 油性ペン
- みずう ざら ビニールテープ
- 水受け皿



つくりかた

て き
手を切らないようにね!!

1. ペットボトルの^{した}下から2/3くらいの^{たか}高さにか^かペンで、しるしを書^きく
2. しるしの^{いち}位置をハサミやカッターでペットボ^きトルを切^る
3. ケガをしないよう^きに切り口^{くち}にビニール^はテープを貼^る



4. ペットボトルの^{そこ}底に^{こいじょう}ペンで10個以上、穴^{あな}をあけるしるしをつ^{あな}け、きりで穴をあ^けける



5. ペットボトルの^{そこ}底1cm程度に^{ていど}鉢底石^{はちぞこいし}を入れる



6. ペットボトルの^{ぶんめ}6～7分目までばいよう土を入^れれる



7. 受け皿の上にお^ういてから、ばい^{ざら}よう土^{うえ}全体が、^{ぜんたい}しめる^{みず}くらい水^{みず}やりをする



ひあたりの^よ良いと^{つち}ころにおいて、土^{かわ}が乾いたら水^{みず}をあ^げてくださせ!



8. 指^{ゆび}で土^{つち}を2cm^おくらい押し、たね^{あな}をまく穴^{あな}を5か^{しよ}所^{しよ}くらいあける



9. 1つの穴^{あな}に2粒^{つぶ}ずつ、たね^{あな}をまく
10. 土^{あな}をかぶせた上^{うえ}から、^{うえ}もう1回^{かい}軽く水^{みず}やりをする

Information

館内・近隣住区センターインフォメーション

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、イベントなどの開催は中止となる場合がございます。ご了承ください。

男女参画プラザ

TEL/03-3880-5222 FAX/03-3880-0133 【休】土・日・祝日

L.ソフィア2階

男女共同参画週間 記念ふぉーらむ2023

「第8次足立区男女共同参画行動計画策定シンポジウム～ジェンダー平等社会の実現を目指して～」

日時：6/24(土)午後2時～4時

内容：第1部)講演「わたしが望む生き方とは?労働から見たジェンダー平等」 第2部)パネルディスカッション

定員：100人(要申込・先着順)※保育あり(要予約) 料金：無料

申込方法：電話、区のホームページ、またはFAX。

※FAXの場合、住所(町名まで)・氏名(カタカナ)・年代・電話番号・FAX番号・保育希望の有無(保育有の場合は、お子様の氏名(カタカナ)・年齢)・「ふぉーらむ」と記入の上、送信ください。

消費者センター

TEL/03-3880-5385 FAX/03-3880-0133 【休】土・日・祝日

L.ソフィア2階

消費者講座 野菜ソムリエプロが教える食品ロスを減らす野菜の使い方

日時：6/29(木)午後2時～4時

内容：野菜を無駄にしない買い方、選び方、保存方法、使いきる・食べきる工夫を野菜ソムリエプロから学ぶ。

定員：40人 ※保育あり(要予約)

料金：無料

対象：区内在住・在勤・在学の方

申込：6/12(月)から先着順 ※保育申込6/21(水)まで

申込方法：電話/窓口/オンライン申請/FAX(氏名・フリガナ・電話番号・FAX番号、保育希望の場合はお子様の氏名(カタカナ)・年齢をご記入ください。)

U&Uクラブ クラブハウス

TEL・FAX/03-3880-6160

L.ソフィア3階

「U&U 太極拳」L.ソフィア4階ホール 月曜 午後6時～7時30分

令和5年 6/12・6/26・7/10・8/14・8/28・9/11・9/25・10/23・10/30・11/13・11/27・12/11・12/25

令和6年 1/22・1/29・2/26・3/11・3/25

指導員付きです。初心者も安心! 無料プログラムですので、気軽に参加してください。

地域包括支援センター関原

TEL/03-3889-1487 FAX/03-3887-1407

関原2-10-10

地域の高齢者をみんなで見守ろう!～絆のあんしんネットワークの強化に向けて～

絆のあんしんネットワークとは、高齢者が抱える問題を早期に発見し、住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを目指すものです。地域の高齢者の方に「いつもと違う」「何かおかしい」などの様子があれば、地域包括支援センター関原までご連絡ください。

○気をつけていただきたい変化 (例)長い間様子を見かけない・郵便物が溜まっている・最近知らない人が出入りしている
・洗濯物が干しっぱなしになっている・家の中から怒鳴り声や悲鳴がする
・電気がつけっぱなし

☆お互いさまのまちづくりを目指して、ご協力宜しくお願い致します☆

梅田住区センター

TEL・FAX/03-3848-3421 【休】日・祝日、6/26(月)

梅田6-26-1

悠々館：ハイハイ広場…日時：6/1(木)、6/15(木)午前10時30分～11時30分 対象：0～1歳の赤ちゃんとお母さん

※当日、悠々館までお越しください。

児童館：今月の工作「表札づくり」…日時：6/5(月)～開館日毎日開催 午後2時～4時 対象：小学生以上

乳幼児活動・赤ちゃんふれあい事業「手形・足形アートてるてる坊主」…6/28(水)・6/29(木)午前10時半～11時半

・ちびっこ広場…「図書館員による読み語り」6/15(木)午前10時30分～11時30分

・パパサロン…6/17(土)午前10時～正午

本木関原住区センター

TEL・FAX/03-3849-9735 【休】日・祝日

関原1-21-11

悠々館：①手芸教室「コースター」

日時：6/14(水)午前9時30分～ 定員：10名 ※5/25(木)より受付、要事前予約

②お楽しみイベント

日時：6/24(土)午前10時～ 内容：お楽しみおどり・カラオケバトル 定員：30名

※5/13より受付、要事前予約

学童保育室：通常保育の予定となっています。

6月の休館日は、4日(日)、11日(日)、18日(日)、19日(月)、25日(日)

島根住区センター

TEL・FAX/03-3850-9966 【休】休館中

島根4-19-1-101

令和5年1月から大規模改修工事のため、しばらくお休みになります。



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

西新井文化ホール

人形劇俳優たいらじょうの世界

ダンボール人形劇場

お花のハナツクの物語

2023年 **6月17日** (土) 開演午後2時 開場午後1時30分

チケット販売中 全席指定 (税込)

一般 S席(1階席)：2,000円 A席(2階席)：1,700円 中学生以下500円

※2歳以下のお子さまは保護者の膝上鑑賞無料(要座席の場合は有料) ※未就学児は保護者同伴
本公演は体験参加型となっており、出演者が1階席に入って観客と一緒にパフォーマンスがあります。
A席は2階席となるため体験性が得られない可能性があります。

主催：ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂 企画：ジョウズグループ 制作：ハンブトンジャパン

こども未来創造館

放課後アロガマ

子ども向けのプログラミングを体験しよう！

2023年 **6月16日** (金)

午後2時30分～午後4時 (受付 午後3時45分まで)

場所：ものづくりガレージ

対象：5歳～小学生 (未就学児は保護者同伴)

料金：無料

定員：8組 (随時入替制)

申込：当日直接会場へ

講師：株式会社セールスフォース・ジャパン

まるちたいけんドーム

天文講演会

太陽と月と人々が出会うとき

日食観測家のお話と映像による、**オーストラリア 皆既日食**

2023年 **6月24日** (土)

午後6時～午後7時 (開場：午後5時45分)

対象：どなたでも (中学生以下は保護者同伴)

料金：無料

定員：170名 車いす2席
※ 敷席の使用は不可

講師：石井 馨 (日食観測家)

申込受付中

【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

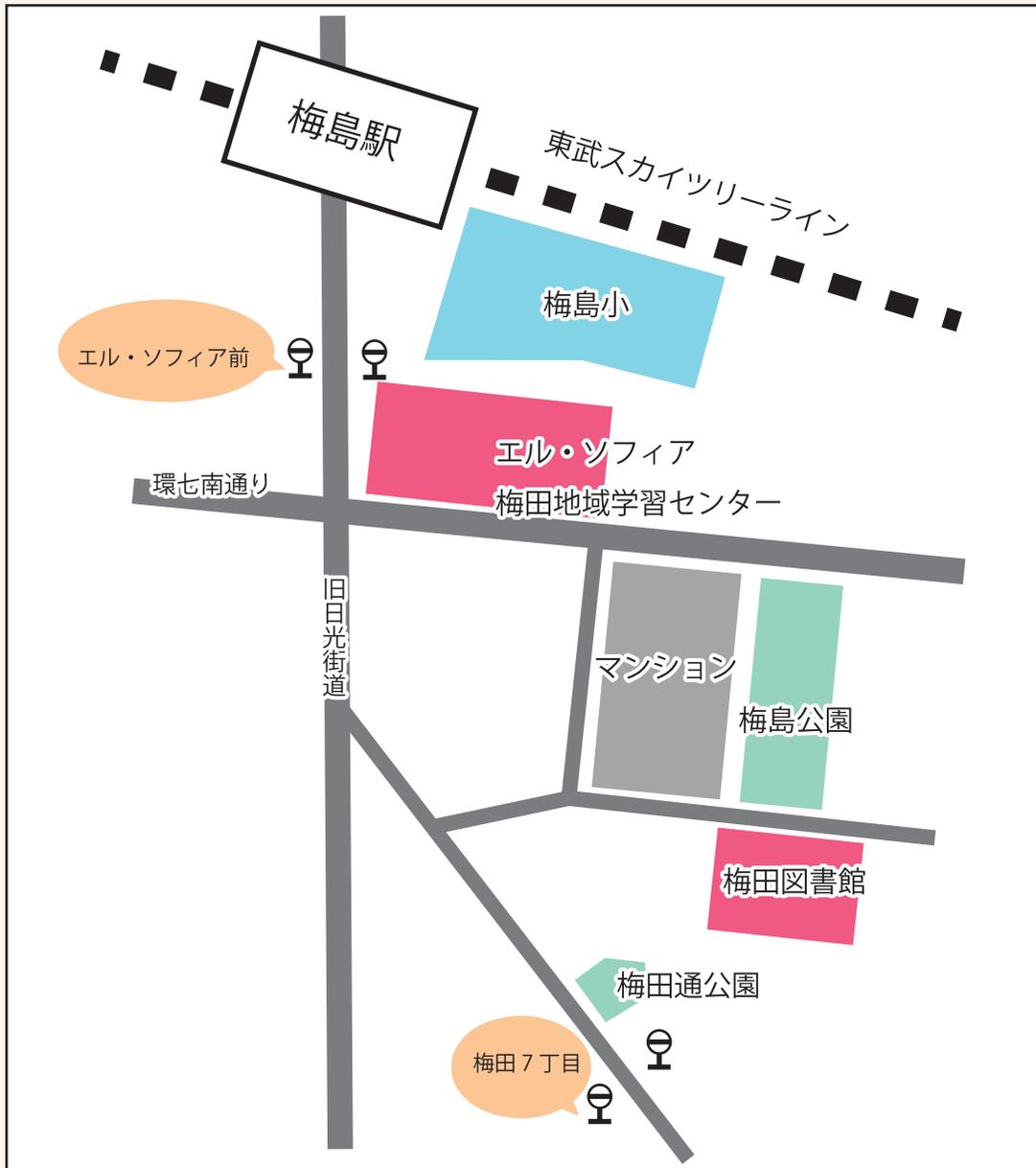
足立区新型コロナウイルス感染症拡大防止ガイドラインに則り、感染予防対策を実施しております。

※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。



公式ホームページ

◆各学習センターで、足立区内14センターすべてのミニコミ誌をご覧ください◆



交通案内

梅田地域学習センター

- ・東武スカイツリーライン「梅島駅」より徒歩3分
- ・都バス王49系統(王子駅⇄千住車庫)「エル・ソフィア前」より徒歩2分

梅田図書館

- ・東武スカイツリーライン「梅島駅」より徒歩9分
- ・都バス王49系統(王子駅⇄千住車庫)「梅田7丁目」より徒歩5分

足立区梅田地域学習センター・体育館・図書館 「かわらばん友(ゆう)」6月号 (No.345 毎月1日発行)

発行／足立区梅田地域学習センター・体育館

〒123-0851 東京都足立区梅田7-33-1 エル・ソフィア内
TEL 03-3880-5322

梅田図書館

〒123-0851 東京都足立区梅田7-13-1
TEL 03-3840-4646

責任・指定管理者／みんなでつくるあだちの未来共同事業体

休館日

- 梅田地域学習センター・・・ 6月19日(月)
- 梅田図書館・・・ 6月19日(月)、6月30日(金)

ホームページ



Twitter

