

かわらばん友

2023
No.347

8



マジックサークル「玉手箱」メンバーさんの集合写真です。詳細は P2 をご覧ください。

特集

P2 梅田地域学習センターで活躍するサークル紹介
P3 暑い夏を元気に乗り切ろう 健康に役立つコラム

P4、5 文化系 講座・イベント
P6 スポーツ系 講座・イベント
P7 ウメジロのイベントレポートコーナー
P8、9 梅田図書館9月のおたより
P10、11 館内・近隣住区センターからのお知らせ



梅田地域学習センターマスコット
キャラクター「ウメジロ」

梅田地域学習センターで活躍するサークル紹介

マジックサークル「玉手箱」

みんなに喜んでもらえる最高の趣味です！

「マジックでみんなに喜んで欲しい」

月2回、マジックが好きなメンバーが約10人程度で、お仕事終わりでも集まりやすい夜の時間帯に当館の学習室で活動しています。

元々は梅田地域学習センター主催で行われたマジック講習を受講したメンバーが、活動を継続するため自主的にサークルを立ち上げ、新しいマジックの練習や基礎技術の復習、発表の場のための練習をしています。活動は梅田センターだけではなく、年5回程度、依頼を受けてデイケアセンターや老人介護福祉施設へボランティアとして赴き、マジックを披露して利用者の方に喜ばれています。



シルクマジック（絹のハンカチを使ったマジック）を練習中の様子



マジックを教わっている様子

「まずは身近な道具を使って」

マジック初心者の方の入会を大歓迎！

その人のレベルに合わせて、ベテランメンバーがサポートします。代表の馬場幸男さんによると、ベテランメンバーも人に教えることで、自分の復習になり、教える技術が身につくとのことでした。

入会したら、まずは身近なティッシュや新聞紙を使って、“破いたものが元に戻る”マジックを習います。身近な道具を使ったマジックができるようになると、家庭や職場、宴会の席でも場を盛り上げることができます。メンバーによっては100種類以上の技を身に着けた方もいるそうです。

「マジックの醍醐味」

馬場さんに「マジックには習得したときに達成感や喜びが、あります。さらにマジックを人に披露した時に『え？どうして？』と驚きのリアクションをもらうことが嬉しい」と語ってくれました。

「玉手箱」に入会資格はありません。マジックに関心があり、だれかを喜ばせたいと思っている方にはピッタリのサークルです。

サークル情報

活動日：第2・4月曜日（祭日の場合はお休み）
午後7時～9時
会場：梅田地域学習センター 学習室等
会費：月額500円
見学歓迎しています。

問合せ先：代表 ばば ゆきお 馬場幸男さん
03-3886-4454



暑い夏を元気に乗り切ろう 健康に役立つコラム

梅田地域学習センターからのお知らせ



意外に知らない！

脱水症状・熱中症にならないための正しい水分補給とは？

どうして水分が必要なの？

私たちの体の60%前後は水で出来ています。体の水分は血液などの体液となり酸素を行き渡らせるだけでなく、体に必要な栄養素や不要になった老廃物を運ぶ役割もあります。さらに、体温が上昇した際には汗を出して体を冷やす体温調整の役割も担っています。

また、夏の時期危険視される脱水症状・熱中症は水分量の5%前後を失うだけでめまいやふらつき・頭痛や吐き気などを起こします。これは体重50キロの方であれば1.5リットルの水分量になります。水分補給は体の機能を維持するだけでなく、命を守るためにも必要なのです。

運動をする場合・汗をかいた場合の水分補給

運動をする場合は、運動前から200～250ml（コップ1杯分）を摂取し、15分おきに同じ量の水分を補給しましょう。また、1時間以上の運動または大量の汗をかく場合は水分だけではなく塩分も失われているので、水に塩を一つまみ入れたものやスポーツドリンクを選ぶとよいでしょう。

運動をする前や、外出前にコップ1杯水を飲むだけでも熱中症・脱水症状のリスクが大きく減ります。また、炎天下での活動・激しい運動をする際は、無理をせず小まめな水分補給と休憩をとるようにしてください。

日常生活での正しい水分補給の方法

水分を「喉が渴いたら飲む」と思っている方はいませんか？体の水分は1%（体重50キロの方なら300ml前後）失っただけで水分不足になります。この時点ですでに運動能力の低下が始まりますが、喉の渴きは水分が2%失われなと感じません。つまり、水分補給は喉の渴きを感じる前からおこなう必要があるのです。

また、一度に摂取できる水分量も決まっています。これを1日に6～8回ほどに分けて摂取するのが効果的な水分補給です。運動をして汗をかく場合には、さらに水分を補給するようにしてください。

水分補給をする注意点

水分補給をするには、基本的に「水」が最も適しています。スポーツドリンクは運動や汗をかいた時に適した飲み物なので、普段から飲んでしまうと塩分やカロリーを多く摂取することになり、日常生活での水分補給としては積極的に飲むべきではありません。

またジュースは糖分が高いため、水分補給としては適しておらず、あくまでも嗜好品と考えてください。

特に注意したいのが、お茶やコーヒーでの水分補給です。これらにはカフェインが含まれているので利尿作用から、体の水分量が減ってしまう可能性があるため注意してください。



トピック

梅田地域学習センター館内に 給水スポットが2カ所あります！

場 所：①1階 体育館の入口前
②4階 ホール前

使い方：必ずマイボトルをご持参ください。
無料でご利用できます。



文化系 講座・イベント情報

7/26(水)～
申込受付
スタート

この講座は
受付中です!

髪の毛に役立つアロマ オイル作りと頭のマッサージ法

日時：8/29(火)19:00~20:00
対象：一般(16歳以上)
会場：第3・4学習室
料金：1,790円
定員：15名(先着順)
講師：外尾幸恵
(看護師・アロマライフスタイリスト®)
持ち物：筆記用具、ティッシュ

アロマオイル作りから頭の
マッサージ法まで学びます。
マッサージで髪も気分もスッ
キリしながら美しい髪を目指し
ましょう。

当日
受付

梅田寄席

日時：9/2(土)14:00~15:30
対象：小学生以上
会場：ホール 料金：1,000円
定員：50名(先着順)
出演：林家まめ平 / 林家彦三

月1回開催している、梅田寄席
です。お気軽に落語を楽しむこと
ができます。



すぐに使える韓国語会話入門 (全8日制)

日時：9/6・13・20・27
10/4・11・18・25(毎水曜日)
19:00~20:00
対象：ハングル文字が読める16歳以上
会場：第2学習室
料金：8,740円
(テキスト1,540円込み)
定員：20名(先着順)
講師：金賢珠(CSK韓国語学院)

韓国語の実用会話について学べる
講座です。※テキストをお持ちの方は受講
料のみで受講可能です。(できる韓国語初級I・
II会話トレーニング)

Lコンサート

-お話とピアノ演奏で紡ぐショパン物語-

日時：9/9(土)19:00~20:30
対象：どなたでも
会場：ホール 料金：1,000円
定員：80名(先着順)
出演：大室晃子

L.ソフィアで気軽にコンサートを
楽しみませんか?

ショパンの生い立
ちに沿って、お話し
きでお届けします。



戦国の覇者 徳川家康

日時：9/12・26・10/10(毎火曜)
14:00~15:30
対象：どなたでも
会場：第3・4学習室
料金：各回1,000円
定員：20名(先着順)
講師：関一誠
持ち物：筆記用具

強者ではなかった家康が激動の
時代をいかに生きのびたのか探り
ます。戦国の覇者のルーツを辿り、
家康の兄弟、子どもたちについて
学びます。

パラコードワークショップ

-使い方いろいろ!なんでもストラップを作ろう-

日時：9/14(木)18:45~19:45
対象：一般(16歳以上)
会場：工作室 料金：2,300円
定員：12名(先着順)
講師：山田かよ
(PARACOのパラコード)

パラコードとは、パラシュート
を吊るすために開発されたナイロ
ン製ロープ。カラーを選んで、自
分だけのオリジナル作品を作り
ましょう!



歌声サロン「昭和歌謡」

当日
受付

日時：9/16(土)14:00~16:00
対象：おおむね40歳以上の方
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)

童謡、昭和歌謡、フォークソング、
演歌などお馴染みの曲を皆で一緒
に歌ってストレス解消、健康維
持しましょう。



日本赤十字社防災セミナー 大規模水害からいのちを守る

日時：9/23(土)18:00~19:30
対象：どなたでも
会場：第1学習室 料金：500円
定員：50名(先着順)
講師：日本赤十字社 防災係
持ち物：筆記用具

江東5区(墨田区・江東区・足立
区・葛飾区・江戸川区)で発生が想
定される大規模水害からいのちを守
るための平常の備えをお伝えしま
す。料金の一部を当館から日本赤十
字へ寄付します。

癒されながら脳活! 認知症予防 のアロマスプレー作り

日時：9/26(火)19:00~20:00
対象：一般(16歳以上)
会場：第3・4学習室
料金：1,680円
定員：15名(先着順)
講師：外尾幸恵
(看護師・アロマライフスタイリスト®)

記憶と香りの関係について学ん
だ後、認知症予防に役立つスプレー
を2本作ります。



一般向け

親子向け

子ども向け

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。

図書館で読み聞かせ & バランスディスク体験

当日
受付

日時：9/3(日)11:30~11:50
対象：小学生以下の子どもと保護者
会場：梅田図書館 2階
じゅうたんコーナー
料金：無料
定員：3組(先着順)

体幹を鍛えられるトレーニング器具「バランスディスク」の体験後、親子で本の読み聞かせを聞きます。



図書館でシーグラス工作をしよう

当日
受付

日時：9/18(月・祝)14:00~15:30
対象：小学生以下の子どもと保護者
会場：梅田図書館 2階
じゅうたんコーナー
料金：無料
定員：10名(先着順)

シーグラスを使って楽しく簡単な工作をします。作るものはお楽しみ!

申込方法

- ①講座予約システム
(9月分は7/26(水)13時~から予約可能)
- 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。



たのしくかんたん！ アートであそぼう

日時：9/9(土)15:00~17:00
対象：4歳~小学生
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)

身近なものをつかってアートを描こう。未就学児は保護様とご参加ください。



おやこニコニコ子育て教室 ~服を着たままでできるベビーマッサージ~

日時：9/10(日)10:30~12:00
対象：0歳3カ月(首がすわってから)~
小学校低学年の子どもと保護者
会場：教養室(和室)
料金：1組800円(子ども2名まで可)
※保護者2名・子ども2名の場合は2組分の参加費がかかります。
定員：10組(先着順)
講師：佐久間修一
(一般社団法人ノースコミュニケーション TOKYO)
持ち物：バスタオル、お着替え
「つぼ」を刺激するマッサージを学んでお子さまの脳発達を促し、内臓機能を高めましょう。
※オイルは使いません。

こどもリトミック A・B・C(全7回)

日時：9/11・25、
10/23、11/13・27、
12/11・25(毎月曜日)
対象と時間：
A)4か月~1歳未満の子どもと保護者
9:40~10:20
B)1歳の子どもと保護者
10:30~11:10
C)2・3歳の子どもと保護者
11:20~12:00
会場：教養室(和室)
料金：5,250円
定員：15組(先着順)
講師：梁川舞

はばたきサロン 9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

当日
受付

日時：9/16(土)13:30~15:00
対象：小学生~高校生(保護者同伴可)
会場：会議室
料金：500円(工作代含む)
定員：12名(先着順)

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。同じ悩みを持つ仲間と工作をしながらおしゃべりができます。

保護者同士での交流もできますので、気軽にお越しください。

親子でABC(5日制)

日時：9/21~10/26
(毎木曜日・10/19は除く)
A)3か月~1歳の子どもと保護者
▶10:00~10:50
B)2・3歳の子どもと保護者
▶11:10~12:00
会場：教養室(和室)
料金：4,500円
定員：各15組(先着順)
講師：福沢景子
(おうち de えいご認定こそだて英語教師)
持ち物：筆記用具
声かけフレーズ、歌、手遊び、絵本で英語に慣れ親しみます。

技術を磨く！デッサン教室

日時：9/30(土)10:00~12:00
対象：小学4年生以上
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：作品持ち帰り用袋
筆記用具

技術があるとアートはもっと楽しくなる！学生さんも大人も参加OKです。



スポーツ系 講座・イベント情報

気功(12 日制)

日時：9/1~12/22(毎金曜日)
10:00~11:00
※9/8、10/20、10/27、11/3、
11/10 は除く

対象：一般(16 歳以上)

会場：レクホール

料金：6,000 円

定員：30 名(先着順)

講師：大竹由美

(日中太極拳交流協会 上級指導員)

医療健康体操とも呼ばれる「益気功(えききこう)」。動作が簡単で学びやすいことが特徴です。益気功で健康的な体作りをめざします。

太極拳(12 日制)

日時：9/1~12/22(毎金曜日)
11:15~12:15
※9/8、10/20、10/27、11/3、
11/10 は除く

対象：一般(16 歳以上)

会場：レクホール

料金：6,000 円

定員：30 名(先着順)

講師：大竹由美

(日中太極拳交流協会 上級指導員)

簡化 24 式太極拳の基礎から一連の動きを学びます。健康的な体作りのため、太極拳を取り入れましょう。

金曜夜の ZUMBA

日時：9/1・15・22・29(毎金曜日)
19:00~20:00 ※9/8 は除く

対象：一般(16 歳以上)

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)

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。

ボイスエクササイズ(5 日制)

日時：9/2・9・16・23・30
(毎土曜日)10:00~11:00

対象：一般(16 歳以上)

会場：レクホール

料金：3,000 円

定員：25 名(先着順)

出演：ENIWA

(日本ボイスエクササイズ協会 トレーナー)

楽しく歌いながら体幹を鍛えます。簡単なストレッチや発声練習し、課題曲を歌います。



トラディショナルヨガ

日時：9/2・16・30(毎土曜日)
11:15~12:15

対象：一般(16 歳以上)

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)

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です。



リズムエクササイズ(10 日制)

日時：9/5~11/7(毎火曜日)
10:00~11:30

対象：一般(16 歳以上)

会場：体育館 料金：6,000 円

定員：50 名(先着順)

講師：上村喜美代 / 宮川時江

(足立区公認スポーツ指導員)

音楽に合わせて簡単な、ストレッチや体操を行います。



介護予防はつらつ教室の申込について

申込方法

① 学習センター受付窓口

② 電話 03-3880-5322

● 初参加の方は…

前月の 15 日から受付開始

● 参加経験のある方は…

前月の 26 日から受付開始

【教室のお持ち物】

運動できる服装、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具

介護予防はつらつ教室 A(有酸素)

日時：9/11(月)10:00~11:30

対象：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

会場：レクホール

料金：無料

定員：30 名(先着順)

講師：「快体心咲」講師

(牧野綾子 / 神繁美)

筋力トレーニングやストレッチ、リズム体操などの有酸素運動を中心にを行います。

介護予防はつらつ教室 B(脳トレ)

日時：9/25(月)10:00~11:30

対象：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

会場：レクホール

料金：無料

定員：30 名(先着順)

講師：「快体心咲」講師

(上村喜美代 / 神繁美)

脳トレやストレッチ、筋力トレーニングを中心にを行います。

ウォーキング&ストレッチ

当日
受付日時：9/7・14・21・28(毎木曜日)
13:15~15:15

対象：一般(16歳以上)

会場：近隣公園

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)

ウォーキングは気軽にできる有酸素運動です。皆で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。

ヒーリングアロマヨガ

日時：9/7・14・21・28(毎木曜日)
19:00~20:15

対象：一般(16歳以上)

会場：教養室

料金：1回あたり600円

定員：12名(先着順)

講師：千葉博美

(メガロス公認インストラクター)

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るプログラムです。

※9月より料金を変更いたしました。予めご了承ください。

自宅で気軽に簡単ヨガ

日時：9/12・19・26(毎火曜日)
11:15~12:30

対象：一般(16歳以上)

会場：レクホール

料金：1回あたり550円

定員：30名(先着順)

講師：紅林あゆ美

(ヨガインストラクター)

自宅でも出来る簡単なヨガポーズを学んで身体の気になる違和感をスッキリさせましょう。



からだ元気体操(10日制)

日時：9/12~11/14(毎火曜日)
A)13:15~14:45
B)15:00~16:30

対象：おおむね50歳以上の方

会場：レクホール

料金：6,000円

定員：A)30名 B)15名(先着順)

講師：A)上村喜美代/原田恵美子

B)塚原政恵

(足立区公認スポーツ指導員)

簡単な脳トレやストレッチ体操を行います。

キッズ体操A・B(6日制)

日時：9/7・14・21・28
10/12・26(毎木曜日)

対象：A)4歳~未就学児

15:40~16:40

B)小学生

16:50~17:50

会場：体育館 料金：3,000円

定員：各30名(先着順)

講師：鈴木清美/高橋恭子

(足立区公認スポーツ指導員)

とび箱・マット・ボールなどを使用し楽しく運動をして、体力向上を目指します。

※持ち物は申込時に確認ください。



※スポーツ系イベント・講座参加時は、動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用の蓋つき飲み物をご持参ください。

ウメジロの
イベントレポートコーナー

「キッズスペースで読み聞かせ&粘土でカブトムシカプセルをつくろう」

【実施日時】7/1(土)14:00~16:00

【会場】梅田地域学習センターの玄関ホールキッズスペース

当館に7月からオープンしたキッズスペースで初めてのイベントを行いました。9名の親子の方が参加してくれました。参加の方々は図書館職員の絵本の読み聞かせ後、粘土で生き物を作って、おうちで素敵に飾れるようにカプセルに入れてお持ち帰りされました。



参加者の作品の写真

梅田図書館 9月の おたより

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

定期おはなしイベントのお知らせ

おはなし会

日程：9/13(水)・9/20(水)
時間：15:00～15:30
場所：2F じゅうたんコーナー
対象：幼児～小学生
内容：年齢や季節に合わせた様々な絵本を
読み聞かせをします。



おはなし会ひよこ

日程：9/14(木)・9/28(木)
時間：11:30～11:50
場所：2F じゅうたんコーナー
対象：0～3歳
内容：手遊びを交え、赤ちゃん向けの絵本の
読み聞かせをします。



梅田図書館マスコットキャラクター

おはなしひろば

日程：9/27(水)
時間：15:00～15:30
場所：3F 視聴覚ホール
対象：幼児～小学生
内容：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。



プロフィール
山下芳子さん

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

梅田図書館 9月の休館日のお知らせ
9/17(日)、29(金)





図書館職員のおすすめ本のご紹介

今月のテーマ「健康維持のための実用書」



『1時間多く眠る！睡眠負債解消法』

日中の眠気は体のSOS、能力を半減させている！
岡島 義（おかじまいさ）／著者 さくら舎

仕事でのミスが増え、日中の居眠りをしばしば指摘されるようになってしまった主人公「種井りな」。睡眠について研究していた友人に相談すると、「眠りサポート・クリニック」を紹介され…。

主に「クリニックの先生との会話」「友人の詳しい解説」の2パートに分かれています。どちらも話し言葉で書かれており、ずっと内容が頭に入ってきます。日本人の睡眠不足は世界一だそう。毎日忙しくてうまく眠れていない…という方、この本を読んでまずは1時間、睡眠時間を増やしてみてもいいのではないでしょうか？



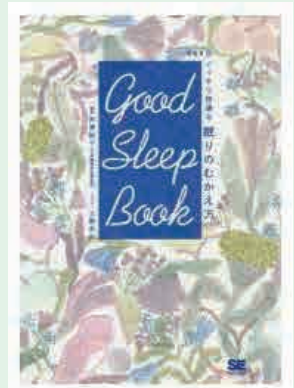
『GOOD SLEEP BOOK 365 日ぐっすり快適な眠りのむかえ方』

芦澤 裕子／監修 土屋 未久／イラスト 翔泳社

心地のよい日々を過ごしていますか？

この本は眠るための方法が体・心・食・環境・知識のジャンル別に紹介されています。ピンときたら直ぐに始められるものばかりですので気楽に読んでみてください。

日頃の疲れを取って心身を整えたい！と感じている方にお勧めいたします。イラストと共に楽しみください。



『漢方薬キャラクター図鑑』

新見 正則／監修 itou みつる／イラスト
日本図書センター

身近な漢方薬がかわいいキャラクターになって登場し、漢方薬のおもな効能の他、ふくまれる生薬や、薬が向いている人などを、キャラクターたちが紹介してくれます。

自分に合った薬がわかったり、かぜ・頭痛・冷え性・ストレスなど症状に合わせた薬選びがスッキリわかる一冊です。



Information

館内・近隣住区センターからのお知らせ

男女参画プラザ

☎ 03-3880-5222 FAX 03-3880-0133
【休】土・日・祝 【場所】L.ソフィア2階

●女性相談 (DV相談)
日時:月・火・金 午前10時～午後5時(正午～午後1時を除く)
水・木 午後2時～8時

●女性相談員による男性DV電話相談
日時:月・火・金 午前11時～午後3時(正午～午後1時を除く)
水・木 午後4時～7時

●男性相談員による男性DV相談 (電話または面談)
原則第2月曜日・第4金曜日 午後5時30分から8時30分
※月により相談日が異なる場合があります。日程は区HPをご覧ください。

場所:L.ソフィア2階 相談室
完全予約制:予約時に「面談」か「電話」をお伝えください。

- ①電話:平日午前9時から午後5時受付
- ②区HPオンライン申請:24時間受付



消費者センター

☎ 03-3880-5385 FAX 03-3880-0133
【休】土・日・祝 【場所】L.ソフィア2階

「くらしのおたすけ隊 (消費生活啓発員) 養成講座」
日時:8/25(金)・8/31(木)・9/6(水)・9/14(木)・9/20(水)
午後2時～4時※8/31(木)のみ午前10時～12時

内容:消費者啓発活動のポイントや、足立区で多い消費者トラブル事例を交えながら消費者被害を防ぐ方法などを学ぶ。
定員:会場40人 オンライン20人(いずれも要申込・先着順)
対象:区内在住・在勤・在学で、消費者センターの啓発員として活動できる方

申込期間:8/14(月)～8/22(火)
申込方法:電話/窓口/区のホームページからオンライン申請/FAX
※FAXの場合、住所・氏名(フリガナ)・電話番号・FAX番号・「くらしのおたすけ隊」と記入の上、送信ください。

U&U クラブ クラブハウス

TEL & FAX 03-3880-6160
【場所】L.ソフィア3階



おすすめプログラムのご紹介
「レベルアップバレーボール」
クラス:小学生～一般/初心～上級
会場:梅島小学校体育館
日程:8/7・21・28
9/4・11・25(原則月曜日)



時間:午後7時～9時
※見学・体験は直接会場へお越しください。
※小学生クラス・一般クラスは、別コートにて指導をしています。

その他にも定期プログラムを開催しています。詳細に関しては、3階クラブハウスの広報紙にてご確認ください。

地域包括支援センター関原

☎ 03-3889-1487 FAX 03-3887-1407
【場所】関原2-10-10



高齢者見守りキーホルダーのお知らせ

警察に保護された場合や、外出時に救急搬送された場合などに見守りキーホルダーを持っていると、警察や消防などからの照会に対し迅速な身元確認や緊急連絡先の方への連絡ができます。希望者には見守りシールも配布しています。
※緊急連絡先の方2名の住所・氏名・電話番号の登録が必要です。

対象者:65歳以上で認知症状などにより見守りの必要な方
65歳以上で一人での外出に不安のある方
費用:無料(おひとりに1個配布します)
受付窓口:お住まいの地域を担当している地域包括支援センター(梅田2丁目～8丁目にお住まいの方は、地域包括支援センター関原へご相談ください。)

梅田住区センター

TEL & FAX 03-3848-3421
【休】日・祝・8/28(月) 【場所】梅田6-26-1

悠々館イベント
9月から『スポーツ吹矢教室』が始まります
申込期間:8/21(月)～8/30(水)
申込先:梅田住区センター窓口
定員:9名(応募者多数の時は抽選)

児童館イベント※対象:小学生以上
●今月の工作「レジ工作」:8/1(火)～8/26(土)
①午前10時半～11時半
②午後2時～4時
●「あんどーなつの怖い話」:8/1(火)～8/26(土)
午前10時半～11時半
●「手話講座」:8/29(火)午後2時～4時

本木関原住区センター

TEL & FAX 03-3849-9735
【休】日・祝・8/21(月) 【場所】関原1-21-11

悠々館イベント
「食べてフレイル予防 栄養講座」
日時:8/22(火)午後1時～
定員:50名
会場:大広間
※8/8(火)午前10時より受付開始、要事前予約

学童保育室
通常保育の予定となっています。





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

まるちたいけんドーム

天文講演会

申込受付中

見えた！ブラックホール

～人類が初めて見たブラックホールの姿～

2019年4月、国際プロジェクト“イベント・ホライズン・テレスコープ”が
精円銀河 M87 の中心にあるブラックホールの写真を公開し、世界中で大きなニュースになりました。
また、2022年には、天の川銀河の中心にあるブラックホールの写真も公表されました。
本講演では、同プロジェクトで日本の代表を務める講師が、ブラックホールの撮影方法や得られた
写真の意義、さらには今後の展望について、わかりやすく解説します。

2023年 **9月3日(日)**

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)

【定員】170名 車いす2席

※残席の使用は不可

【料金】無料

詳しくはHPへ



本間 希樹 (ほんま まれき)

国立天文台水沢 VLBI 観測所所長 教授

Credit:EHT Collaboration

こども未来創造館

琥珀磨きで 大発見!?

申込
受付中

琥珀って知ってる？

きれいな宝石だけど、実は昔の樹脂が固まってできた、化石の一種なんだよ。

化石の話聞きながら、若い琥珀(コバル)を磨こう！

琥珀を磨くと大昔の虫や葉っぱのかけら、

空気などに会えるかもしれないね!?

2023年 **8月18日(全)**

①午前10時～午前11時30分

②午後2時～午後3時30分

【料金】500円 【定員】各20名

【対象】小学生(小学3年生以下は保護者同伴)

※自然のモノなので、同じ形の琥珀はありません。
必ず中に何かが入っているわけではありません。ご了承ください。



西新井文化ホール

足立シティオーケストラ

第70回定期演奏会

2023年 **9月3日(日)**

午後2時開演(午後1時15分開場)



指揮：汐澤 安彦

チェロ：上 朱可里

【料 金】全席指定 一般:1000円 高校生以下:500円

【対 象】小学生以上※未就学児の入場不可

◆ドヴォルザーク
チェロ協奏曲
◆メンデルスゾーン
交響曲第5番「宗教改革」二長調

チケット販売中



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。

【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! 🔍 [ギャラクシティ](#) 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・公演について、定員終了・チケット完売の際はご了承ください。



公式ホームページ

梅田地域学習センター・梅田図書館の案内図



【アクセス】

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）
「梅田七丁目」より徒歩5分

※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紙をご覧になれます。

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）」8月号 (No.347 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

8月の休館日

梅田地域学習センター…8月21日（月）

梅田図書館…8月21日（月）、8月31日（木）

ホームページ



Twitter



Instagram

