

かわらばん友

2023
No.349 **10**



制作中の作品を手に持った「木陽会」の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・3 梅田センター通信「サークル紹介」「STAFF コラム」

- P4・5 文化系 講座・イベント情報
- P6・7 スポーツ系 講座・イベント情報
- P8・9 梅田図書館おたよりコーナー
- 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」

梅田センター通信

新しい何かを、はじめるきっかけをお届けするコーナーです。

サークル紹介

もくようかい

木陽会



代表 小林さん
TEL 03-3884-3637

見学入会のお問合せは
夜 18 時以降にお電話
ください。

梅田地域学習センターで絵画を描く活動をしている木陽会を取材しました。とても明るくてアットホームな雰囲気でした。



Q. 活動概要を教えてください

学習室等で油絵を楽しく和気あいあいと描いている会です。活動日時は月 2 回の土曜日で 13 時から 17 時頃までです。

講師は東京藝術大学卒業の一流の芸術家です。指導方法は、あくまでその人の個性を伸ばすポイントをお伝えしてくれる指導で、やさしく教えてくれます。

Q. メンバー構成は？

10/1 現在は 17 名で、小学生から 80 歳代の幅広い世代が在籍しています。

各々、好きなようにモチーフを描いているので、とてものびのびとした雰囲気が魅力的です。



Q. 1 日の活動の流れは？

おおまかなタイムスケジュールです。

13:00	集合 モチーフ当番は設営作業します。
13:30 ~ 15:30	制作中 
15:30 ~ 16:30	休憩タイム 前回描いた作品を講師に修正してもらおう人もいます。16:30 頃には各々解散します。
17:00	学習室を原状復帰して活動を終了します。

※モチーフ当番とは、お当番制で描く題材を持参し、設営する役割です。お当番は好きな物を持ってこることができます。

見学や入会を希望する方へ 代表の小林さんからのメッセージ

仕事以外に 1 つ趣味を持って毎日を過ごすのが楽しいです。遊びがてらで良いので、ぜひ見学に来てください。

information

活動日：月 2 回・毎土曜
13:00~17:00

会場：梅田地域学習センター学習室

会費：月額 3,000 円 入会金なし

教材：画材を持っている方は持参

※画材を持っていない方は講師が購入方法と最低限の購入リストを教えます。

STAFF コラム

学習センターの事務所スタッフによるミニコラムです。毎号、異なるスタッフが旬な内容・得意な分野・興味を持っているテーマで執筆をします。

タイトル

Artistic Intelligence 芸術的な知性



映画のエンドロールは最後まで見る派です。

担当スタッフ
飯島

不変の基礎

白紙に一個、点を打ち、その点を通るように横
に一本、直線を引きます。

さらに、最初に打った点からVの字を逆さにし
た形の直線を引く、すると、地平線の彼方へ延びる、
一本の道が出来上がります。

絵を描くときの基本として学ぶ「線遠近法」、学
校の美術の時間に教わったという方も多いのでは
ないでしょうか。

1435年に、アルベルティの「絵画論」で確立さ
れたといわれる遠近法の理論は、600年ほどが経
つ現在でも、絵を描く人の基礎として参照されて
います。

個性の探求

AI（人工知能）が絵を描く時代、確かな技法の
上に、「何を描くか」「どう描くか」といった個性が、
今まで以上に求められるようになってきています。

梅田地域学習センターでは、デッサンやクロッ
キーなどアートに関する講座も実施しております。

確かな技術を身に付けて、自分なりのアートの
追求に、チャレンジしてみたいかがでしょうか。



参加者
募集中
講座

技術を磨く！デッサン教室（小学4年生以上）

【日時】10/14（土）10：00~12：00 【会場】第4学習室 【料金】3,000円

親子でも1人でも！画力を磨く楽しむクロッキー（4歳~小学生と保護者）

【日時】10/28（土）15：00~17：00 【会場】第4学習室 【料金】2,500円

文化系 講座・イベント情報



申込方法

9/26(火)から受付開始

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

受付時間 9:00～20:00 (窓口・電話)
インターネットのみ初日は13:00～

※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。
※都合により開催内容の変更・中止になる場合がございます。

すぐに使える韓国語会話 初級全9回

- 🕒 11/1～12/27(水) 19:00～20:00
- 👤 ハングルの発音、簡単な挨拶ができる16歳以上の方
- 📍 第2学習室
- 💰 9,640円+テキスト代1,540円
※テキストをお持ちの方は受講料のみで受講可能です
- 👤 **定** 20名(先着順) **師** 金賢珠(CSK韓国語学院)
- 📁 筆記用具、テキスト

韓国語の実用会話について学べる講座です。
テキストは「できる韓国語初級Ⅰ・Ⅱ会話トレーニング」です。

梅田寄席

- 🕒 11/4(土)14:00～15:30
- 👤 小学生以上 **📍** ホール
- 💰 1,000円 **👤** 定 50名(先着順)
- 🎭 **演** 古今亭駿菊 / 古今亭志ん丸

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。

当日受付



アロマで冬支度、心も体も温まるバスソルト作り

- 🕒 11/21(火)19:00～20:00
- 👤 16歳以上
- 📍 第3・4学習室
- 💰 1,570円
- 👤 **定** 15名(先着順)
- 👤 **師** 外尾幸恵(看護師・アロマライフスタイリスト®)
- 📁 筆記用具、ハンカチ



冬を温かく過ごすアロマの取り入れ方をバスソルトを作りながら学べます。「手浴」体験で身体もポカポカです。

歌声サロン「昭和歌謡」

- 🕒 11/25(土)14:00～16:00
- 👤 おおむね40歳以上の方
- 📍 ホール
- 💰 550円
- 👤 **定** 120名(先着順)
- 👤 **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。

うめだクラシック♪

- 🕒 11/25(土)18:30～19:30
- 👤 小学生以上 **📍** ホール
- 💰 1,000円 **👤** 定 100名(先着順)
- 🎭 **演** 塩川翔子(ヴァイオリン)
岡本知也(ピアノ)

クラシック音楽鑑賞を始めませんか? 気軽に楽しめる1時間の賛沢コンサートです。





対象の
色表記

一般向け

親子向け

子ども向け

当日受付

事前予約不要です。
会場に直接お越しください。

マークの内容 日時 対象 場所 料金 定員 講師 出演者 持ち物

親子でぺたぺた! オリジナルエコバッグをつくろう

- 11/3(金)①10:30~11:30 ②13:30~14:30
- 2歳以上の未就学児と保護者
- 工作室
- お子様1人につき2,000円
- 各回8組(先着順)
- つみき造形 Neiro 日置ひとみ
- 室内履き、水分補給用の飲み物、持ち帰り用のエコバッグ

無地コットンバッグに絵の具でぺたぺた!
世界で1つのオリジナルエコバッグをつくろう。

おやこニコニコ子育て教室 ～おもちゃ工作「風船自動車」～

- 11/5(日)10:30~11:30 (12:00まで遊べます)
- 3歳～小学校低学年の子どもと保護者
- 第2学習室
- お子様1人あたり700円
- 10組(先着順)
- 坪井博一(一般社団法人ノースコミュニケーション TOKYO)



親子と一緒に、風船を膨らませて手を離すと走り出す車のおもちゃを作ります。お楽しみのプチ工作と、育児に役立つ豆知識講座もあります。

親子でABC (全5日制)

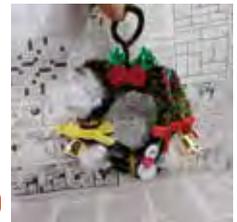
- 11/9・16・30・12/7・14(木)
- A)10:00~10:50
- B)11:10~12:00
- A)3ヵ月~1歳の子どもと保護者
- B)2・3歳の子どもと保護者
- 教養室(和室) 4,500円(保険料込)
- 各15組(先着順) 筆記用具
- 福沢景子(おうちdeえいご認定こそだて英語講師)

親子で楽しみながら英語であそび、学びましょう♪

キッズスペースで読み聞かせ& クリスマスリースづくり

- 11/23(木・祝)14:00~15:30
- 小学生以下の子どもと保護者
- 梅田地域学習センター玄関ホールキッズスペース
- 無料
- 8名(先着順)

絵本の読み聞かせの後、モールワイヤーをねじってオリジナルクリスマスリースを作ります。

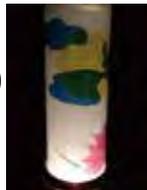


当日受付

はばたきサロン 11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

- 11/4(土)13:30~15:00
- 小学生～高校生(保護者同伴可)
- 工作室
- 500円(工作代含む)
- 12名(先着順)



灯ろうを作ります

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作業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。気軽にお越しください。

当日受付

技術を磨く! デッサン教室

- 11/25(土)10:00~12:00
- 小学4年生以上 第4学習室
- 3,000円 14名(先着順)
- 用松元幸 / 土村真生 / 富澤志帆 (STUDIO キャンパス講師)
- 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。来年4月に受講生による「梅田展」開催予定です。



スポーツ系 講座・イベント情報



当日お休みの場合は、
ご連絡くださいね♪

申込方法

9/26(火)から受付開始

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

受付時間 9:00～20:00(窓口・電話)
インターネットのみ初日は13:00～

※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をご覧ください。
※都合により開催内容の変更・中止になる場合がございます。
※スポーツ系講座は、運動着、水分補給用の飲み物、タオルをご持参ください。
会場が体育館の場合は室内シューズが必要です。

ウォーキング&ストレッチ

- 🕒 11/2・9・16・30(木) 13:15~15:15
- 👤 一般(16歳以上)
- 📍 近隣公園
- 💰 1回あたり300円 **定**各20名(先着順)
- 👩 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。

当日受付



ヒーリングアロマヨガ

- 🕒 11/2・9・16・23・30(木)19:00~20:15
- 👤 一般(16歳以上)
- 📍 教養室(和室)
- 💰 1回あたり600円
- 定** 各12名(先着順)
- 👩 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。



金曜夜のZUMBA

- 🕒 11/3・24(金)19:00~20:00
- 👤 一般(16歳以上)
- 📍 レクホール
- 💰 1回あたり500円
- 定** 各40名(先着順)
- 👩 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
ながら、身体を動かすダン
スフィットネスです。



ボイスエクササイズ(2日制)

- 🕒 11/4・25(土)10:00~11:00
- 👤 一般(16歳以上)
- 📍 レクホール
- 💰 1,200円
- 定** 25名(先着順)
- 👩 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をし、課題曲を歌います。
課題曲は申込時にお問合せください。



トラディショナルヨガ

- 🕒 11/4・25(土)11:15~12:15
- 👤 一般(16歳以上)
- 📍 レクホール
- 💰 1回あたり500円
- 定** 各20名(先着順)
- 👩 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。





自宅で気軽に簡単ヨガ

- 11/7・14・21・28(火)11:15~12:30
- 一般 (16歳以上)
- レクホール
- 1回あたり 550円
- 定 各30名 (先着順)
- 師 紅林あゆ美 (ヨガインストラクター)

自宅でもでき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 AB(全5回)

- 11/21~12/19(木)
- A)13:15~14:45 B)15:00~16:30
- おおむね 50歳以上
- レクホール ¥3,000円
- 定 A:30名 B:15名 (先着順)
- 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)

脳トレや簡単なストレッチで、健康維持に役立てましょう。

キッズ体操教室 AB (全7回)

- 11/2~12/21(木)※11/23除く
- A)4歳~未就学児...15:40~16:40
- B)小学生...16:50~17:50
- 体育館
- ¥3,500円 定 各30名 (先着順)
- 師 鈴木清美 / 高橋恭子 (足立区公認スポーツ指導員)
- 運動着、室内シューズ、タオル、飲み物
※上着にお名前のゼッケンを貼り付けてきてください。
※ゼッケンはサイズ10×10cm程度、安全ピンは禁止。



とび箱・マット・ボールなどを使用して楽しく運動をして、体力向上を目指します。

ストリートダンス(入門/初級)単発

- 11/2・9・16・30(木)16:00~17:00
- 5歳~小学生 レクホール
- 定 各30名 (先着順)
- ¥1回あたり 800円
- 師 MANA(ダンス振付師・演出家)
- 運動着、室内シューズ、タオル、飲み物



様々なダンススタイルを踊って、ストリートダンスを楽しめます。

※今期は既に、開催中の為、単発でのお申込になります。来期は1/11~3/14の9日制です(2/29除く)。来期分は11/26受付開始です。

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日から受付開始
- 参加経験のある方は…前月の26日から受付開始

介護予防はつらつ教室 A(有酸素)

- 11/13(月)10:00~11:30
- 区内在住 65歳以上で介護保険要介護・要支援の認定を受けていない方
- レクホール ¥無料
- 定 40名 (先着順)※9月から増員しました。
- 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行います。

介護予防はつらつ教室 B(筋トレ)

- 11/27(月)10:00~11:30
- 区内在住 65歳以上で介護保険要介護・要支援の認定を受けていない方
- レクホール ¥無料
- 定 40名 (先着順)※9月から増員しました。
- 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行います。

申込方法

- ①学習センター受付窓口
 - ②電話 03-3880-5322
- ※インターネットは不可

- 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

梅田図書館

おたよりコーナー

お問合せ 梅田図書館 03-3840-4646

定期おはなしイベントのお知らせ

すべ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。

おはなし会

日程：11/8（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の読み聞かせをします。



おはなし会ひよこ

日程：11/9（木）・11/23（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。



おはなしひろば

日程：11/22（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。

山下芳子さん

プロフィール
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



11月の休館日のお知らせ 11/15（水）～11/20（月）・11/30（木）

マスコットキャラクターお名前決定



2023年7/1~7/31の間、梅田図書館のマスコットキャラクターのお名前を募集しました。投票してくださった皆さま、誠にありがとうございました。

投票の結果、名前は「うめクマ」に決定しました。

どうぞよろしくお願いたします。

図書館職員のおすすめ本紹介

今月のテーマ「文化芸術の秋」



『フジコ・ヘミング14歳の夏休み絵日記』

著者：フジコ・ヘミング

暮らしの手帖社

当時（1946年）は配給があり、あらゆるものを手作りし、人々は常に空腹でした。そのようななかでフジコさんはピアノの練習を続けます。レオニード・クロイツァーのレッスンのことやピアノの練習と鳩のエピソードなど、フジコさんからしか聞くことのできない貴重なお話も綴られています。

本書をフジコさんが奏でる曲を聴きながら読んでみるのもおすすめです。



『マンガで教養 はじめての西洋絵画』

著者：川瀬祐介 マンガ：にしうら染

朝日新聞出版

美術館の警備員・楽（がく）が夜間巡回のついでに絵を眺めていると、「美術館の館長」を名乗る謎の男が現れ、名画たちをその登場人物とともに解説してくれることに！

ルネサンスのはじまりから1900年代前半の現代美術まで、「教科書で見たことはあるけれど、よく知らない…」というような絵画を、時代背景まで含めて詳しく知ることができます。



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

講座 その一言をパートナーに伝える
「コミュニケーションスキル」(2日制)

日時：11/14(火)・28(火) 午後2時～4時

内容：自分もパートナーも大切にするコミュニケーション方法をロールプレイ等を通して学ぶ

定員：20人(要申込・先着順)

料金：無料

対象：区内在住・在勤・在学の女性

申込方法：電話/区のホームページからオンライン申請/FAX

※FAXの場合、住所(町名まで)・氏名(フリガナ)・年代・電話番号・FAX番号・「コミュニケーションスキル」を記入の上、送信ください。

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

くらしフェスタ(消費生活展)

「地球のためにできること～エンカル消費ってなあに?～」

学んで 買って 体験して
地球のためにできることをさがしに行こう!

日時：10/21(土) 午前10時～午後4時

場所：L.ソフィア

／学んでエンカル／

くらしに役立つ学びがたくさん!参加者には景品も!

／買ってエンカル／

区内産野菜や福祉作業所で作られた商品などを販売

／体験コーナー／(予約不要)

親子で楽しめるブースが多数!



★マイバッグをご持参願います。詳しくはこちら→

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



イベント紹介【ノルディックウォーキング】

日時：10/28・11/11・11/25 (土)

午前10時～11時半

会場：梅島公園

内容：体力づくり・スタミナアップ・減量などにとっても効果的な運動です。2本のポールを持って元気に歩いてみましょう!

申込み不要! 参加無料!

直接会場にお越しください。(手ぶらでOK)

※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

高齢者緊急通報システムの設置のご案内

内容

①在宅緊急時にボタンを押すだけで民間受信センターへ通報する機器、②自動で通報する生活リズムセンサーを貸与します。

通報があると、必要に応じて本人に代わって消防庁へ連絡(119番通報など)を行います。

対象者

固定電話があり、65歳以上の一人暮らしまたは高齢者世帯などの方で、慢性疾患などにより日常生活を送るうえで常時注意を要する方。

費用 無料。当センターにて受付をしております。

梅田住区センター

TEL & FAX 03-3848-3421 【場所】梅田 6-26-1
【休】日・祝・10/16(月) 住区まつり代休・10/23(月)

梅田住区まつり 10/15(日)

『チャレンジ! New スタイル』

コロナ感染予防に気をつけて開催

●展示…午前10時～12時

●工作・ゲームなど…午後1時～3時
(人数制限・飲食禁止)

幼児活動ちびっこ広場

●「図書館員による読み語り」

10/19(木) 午前10時半～11時半

●「パパサロン」

10/21(土) 午前10時～正午

本木関原住区センター

TEL & FAX 03-3849-9735 【場所】関原 1-21-11
【休】日・祝・10/16(月)

本木関原住区まつり 10/29(日)

●展示…午前9時～12時半

生け花・書道・絵手紙・七宝焼

●演芸…午後9時半～12時半

八幡太鼓・ミュージックベル・カラオケ
フラダンス・輪おどりなど

※4年ぶりの開催となります「住区まつり」ですが、半日開催でかつ食べ物のご提供はありませんのでご了承ください。

学童保育室

通常保育の予定となっております。

島根住区センター TEL & FAX 03-3850-9966 島根4-19-1-101 ※令和5年1月から大規模改修工事のため、休館中です。

※天候や交通機関の運行状況などにより、イベントが中止・変更になる場合がございます。



地球の ために できること

～エシカル消費ってなあに?～

10/21(土) 10:00-16:00

会場 エル・ソフィア(足立区梅田7-33-1)

学んで 買って 体験して

地球のためにできることをさがしに行こう!

エシカル消費とは、地産地消など人や地域、環境を大切にする行動です。

マイバッグを
持って
きてね!

詳細は
こちら



学んで

エシカル

クイズラリーにチャレンジ!
フェスタ紙幣をゲットして
お菓子と交換しよう



買って

エシカル

区内産野菜や
福祉作業所手作りパンなどが
買えるよ!



※数には限りがあります。 ※写真はイメージです。

楽しもう!

体験コーナー

東京未来大学とコラボなど!
ワークショップ



木彫刻パズルで
遊ぼう

なりきり消防士!
& 消火体験

みんなで作る!
エシカルの木

自分にもできるエシカルなことを
葉っぱに書いて、貼りつけよう!

参加者には環境にやさしい
グッズをプレゼント!

フード
ドライブ

ご家庭で使いきれない手つかずの食品が
あればお持ちください!
集まった食品は福祉団体や
施設に寄付します。 詳しくはHPへ



廃食油
回収

ご家庭にある使用済みの食用油を回収しま
す。ペットボトルに入れてお持ちください。
回収した油は燃料に生まれ変わります。
※食用以外の油は回収できません

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）」10月号 (No.349 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 L.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

10月の休館

梅田地域学習センター…10月16日（月）

梅田図書館…10月16日（月）、10月31日（火）

ホームページ



X(旧 Twitter)



Instagram

