

かわらばん友



2024
No.360

9



一般社団法人ほしかぜのメンバーの集合写真です。
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 スポーツ系 講座・イベント情報
- P7 「足立区スポーツカーニバル2024」
- 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

キッズパフォーマンス集団

一般社団法人ほしかぜ

代表 KAEDE さん

見学・体験の連絡先は、
まずは梅田地域学習センター
にお問合せ下さい。



Q. 活動概要を教えてください

『子どもたちの有り余るエネルギーを、パフォーマンスに!!』を合言葉に、5～12歳の子どもたちによるパフォーマンス活動を指導・運営しています。2018年より、足立区梅島を拠点に活動を開始しました。

当初は、サークル規模で小さく活動していましたが、2019年4月よりNPO団体登録、2020年より一般社団法人設立をし、活動を拡大中です。通常は、メンバーの子どもたちに向けたほしかぜメソッドの表現稽古や、ワークショップを行い、その成果を老人ホームや地域イベントなどで発表しています。



Q. メンバー構成は？

現在、5～12歳までの「キッズパフォーマンス集団ほしかぜ」43名が所属しています。

Q. どんなサークルですか？

エネルギー溢れる子どもたちと、それを表現に昇華しようと本気で取り組む大人たちの集まりです。舞台、映像、配信、イベントなどを一緒に創り上げていきます。



information

活動日時：月2回 日曜日 9:00～12:00

対象年齢：5～12歳

年会費：1,000円

月会費：3,000円

入会を希望する方へのメッセージ

現在、本公演活動のため入会をストップしています。来年度募集までお待ちください。見学はいつでも受付しています。

公式LINEに登録していただくと、イベントなどのお知らせが届きます。



LINE ID : @847qvkgg

STAFF コラム

学習センターの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

コーヒーでほっと一息

ラテアートが得意です！



担当：阿相

来月10月1日は「コーヒーの日」。みなさんコーヒーはお好きですか？
コーヒーを飲むタイミングは様々ですが、食事の最後をコーヒーで締めくくる方も多いのではないのでしょうか。



「食後のコーヒー」が習慣的になった理由

コーヒーが特に“食後”に好んで飲まれるようになった理由として、ヨーロッパの食文化が大きく関係していると言われています。

ヨーロッパの食事においては、ワインがつきものです。昼間、仕事の間であっても、食事中にワインを1～2杯飲むのは一般的だとか。

しかし、時代は近代に移り、体を使う仕事から頭を使う仕事が増えていき、ほろ酔い気分のままで仕事に戻るわけにはいなくなってきたのです。

そこで当時の人々は、ワインでゆるんだ判断力を取り戻すため、いわゆる“酔い覚まし”の効果を期待し、食後にコーヒーを飲むようになりました。



↑阿相がつくったラテアートです。

コーヒーの効果がすごい！？

食後にコーヒーを飲むことで様々なメリットがあります。

- ① コーヒーの香りでリラックス効果
- ② 消化を助ける作用
- ③ 老化予防と美容効果
- ④ 眠気防止
- ⑤ 集中力の持続と記憶力の向上

みなさんも食後のコーヒーで癒されてみませんか？

「はじめてのラテアート体験」
開催します！

来年春頃、梅田地域学習センターにて「はじめてのラテアート体験」を開催予定です。

かわらばん友にてお知らせしますので、ぜひチェックしてください。

文化系講座・イベント情報



申込方法

8/26 (月) から受付開始

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 ~

- 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

「近所 de まなびナビ」で検索

※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。

対象の色表記

一般向け

親子向け

子ども向け

マークの内容

日時 対象 場所 料金

定員 講師 出演者 持ち物

当日受付

事前予約不要です。
会場に直接お越しください。



梅田コミュニティカレッジの講座
詳細はこちら →



初めての歴史街歩き散歩 梅田・五反野編「梅は埋め？」

- 10/9 (水) 13:30 ~ 16:00
- 16 歳以上
- 現地集合 (入金確認後、案内資料を郵送します。)
- 1,000 円 (保険料込み)
- 14 名
- 師 久染健夫 (江戸東京郷土史研究者)

街歩きイベントに興味があるけれど、一步踏み出す勇気が出ない初心者のための講座です。
軽快な語り口と、明快な解説で人気の講師と散策してみませんか? お気軽にご参加ください。
※雨天中止。中止の場合は全額返金いたします。

すぐに使える! 韓国語会話初級 (9 日制)

- 10/9・16・23・11/13・20・27・
12/4・11・18 (水) 18:45 ~ 19:45
- ハングルの文字が読める 16 歳以上の方
- 第 2 学習室
- 8,100 円 (テキスト代は別途 1,540 円)
- 20 名
- 師 金賢珠 (CSK 韓国語学院講師)

韓国語の実用会話について学べる講座です。
※テキスト「できる韓国語初級 I・II 会話トレーニング」
をお持ちの方は、受講料のみで可。

L コンサート ~ピアノ&ヴァイオリンで贈る秋のしらべ~

- 10/12 (土) 15:00 ~ 16:30
- どなたでも
- ホール
- 1,500 円
- 80 名
- 演 野上純 (ヴァイオリン) / MAIKO (ピアノ)

足立区を中心に活躍中の演奏家 2 名によるクラシックコンサートです。クラシックの名曲をお届けします。



歌声サロン「昭和歌謡」

- 10/19 (土) 14:00 ~ 16:00 (受付 13:30 ~)
- おおむね 40 歳以上の方
- ホール
- 600 円
- 120 名
- 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、演歌などの曲を皆で歌ってストレス解消、健康維持しましょう。

当日受付



講座のお申込みをキャンセルされる場合は、ご連絡ください。キャンセル待ちの方がいる場合があります。1人でも多くの方がご参加いただけるように、ご協力をお願いします。

アロマが香るハーバリウム風ディフューザー作り

- 🕒 10/29 (火) 19:00 ~ 20:00
- 👤 16歳以上
- 📍 第3・4学習室
- 💰 2,200円 (材料費込み)
- 👥 15名
- 👩 外尾幸恵 (看護師・アロマライフスタイリスト®)
- 📁 筆記用具

ドライフラワー等でデザインしたハーバリウムに、精油で香りをつけたスティックを入れて、『癒されアロマディフューザー』を作成します。



おやこニコニコ子育て教室 パパも聞いておきたい保活の心構え！

- 🕒 10/6 (日) 10:30 ~ 12:00
- 👤 プレパパ・プレママ、保活をしたいパパママ
- 📍 第2学習室
- 💰 1名につき650円
- 👥 20名
- 👩 佐久間修一 (しゅうちゃん)
(一社) ノースコミュニケーション TOKYO

初めての保活 (子どもを保育所に預けるために行う活動) で、抱える疑問や悩みを解決するセミナーです。



おりがみスタジオ ハロウィンかみあそび

- 🕒 10/19 (土) 13:00 ~ 14:30
- 👤 小学生以下の子どもと保護者
- 📍 第3学習室
- 💰 500円
- 👥 10組 (1組2名)
- 👩 きよみん

おりがみで自分だけのハロウィンの飾りを作ってみましょう。ジャック・オー・ランタンやおばけ、コウモリなどを折って、リースやガーランドを作ります。



梅田コミュニティカレッジ キッズサイエンス講座



- 🕒 10/19 (土) 14:30 ~ 15:30
- 👤 小学生 (小学3年生以下は保護者同伴)
- 📍 工作室
- 💰 500円
- 👥 16名
- 👩 東京理科大学サイエンスコミュニケーションサークル
chibi lab.

家にもあるものでボイスチェンジャーを作ります。工作と実験を通して音と声の性質を学びます。



はばたきサロン 10月 工作やボードゲームをしてあそぼう！

- 🕒 10/20 (日) 13:30 ~ 15:00 当日受付
- 👤 小学生 ~ 18歳以下の子ども (保護者同伴参加可)
- 📍 第4学習室
- 💰 100円 (工作代込み)
- 👥 10名
- 👩 センタースタッフ
- 📁 筆記用具、水分補給用の飲み物



10月はフェルトのハロウィンの帽子を作ります。発達に特性のある子を育てた経験のあるスタッフがお待ちしています。気軽に遊びに来てね！

図書館でちよいカルプログラム

- 🕒 10/27 (日) 11:00 ~ 12:00 当日受付
 - 📍 梅田図書館じゅうたんコーナー
 - 👤 小学生以下の子どもと保護者
 - 💰 無料
 - 👥 定 各8名
- 「アルファベットに色をぬろう」
いろんなアルファベットに色を塗って楽しめます。
- 「ねんど消しゴムで好きなかたちをつくらう」
ねんど消しゴムを使って好きな形をつくり自分だけの消しゴムを作ります。



スポーツ系講座・イベント情報



申込方法

8/26 (月) から受付開始

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 ~

- 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

「近所 de まなびナビ」で検索

※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。
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。

対象の色表記

一般向け

マークの内容

🕒 日時 👤 対象 📍 場所 💰 料金
👤 定員 👤 講師 🎭 出演者 📁 持ち物

当日受付

事前予約不要です。
会場に直接お越しください。

※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。

身体に優しいリラクソヨガ (3 日制) 消化力を高める・中からケアするヨガ

🕒 10/1・8・15 (火)
11:15 ~ 12:30
👤 一般 (16 歳以上)
📍 レクホール
💰 1,650 円 定 30 名
👤 紅林あゆ美
(ヨガインストラクター)

毎月異なるテーマで、身体を集中的に癒していきます。

NEW 火曜夜のパワーヨガ (4 日制)

🕒 10/1・8・22・29 (火)
19:00 ~ 20:00
👤 一般 (16 歳以上)
📍 レクホール
💰 2,400 円 定 30 名
👤 岩本律子
(メガロス公認インストラクター)

体験として 10 月のみ単発申込も承ります。1 回につき 600 円。

ウォーキング & ストレッチ

🕒 10/3・17・31 (木)
13:15 ~ 15:15 当日受付
👤 一般 (16 歳以上)
📍 近隣公園
💰 1 回 300 円 定 各 20 名
👤 千葉常晴
(公財) 日本スポーツ協会公認コーチ 1)

雨天時は館内で座学とストレッチを実施します。

ヒーリングアロマヨガ

🕒 10/3・17・31 (木)
19:00 ~ 20:00
👤 一般 (16 歳以上)
📍 教養室 (和室)
💰 1 回 600 円 定 各 13 名
👤 千葉博美
(メガロス公認インストラクター)

癒しのアロマの香りに包まれながらゆったりとヨガができます。

金曜夜の ZUMBA

🕒 10/4・11・18 (金)
19:00 ~ 20:00
👤 一般 (16 歳以上)
📍 レクホール
💰 1 回 600 円 定 各 50 名
👤 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、楽しく身体を動かしましょう。

ボイスエクササイズ (2 日制)

🕒 10/5・12 (土)
10:00 ~ 11:00
👤 一般 (16 歳以上)
📍 レクホール
💰 1,200 円 定 25 名
👤 こーりよー
(日本ボイスエクササイズ協会トレーナー)

楽しく課題曲を歌いながら体幹を鍛えます。

介護予防はつらつ教室

🕒 C (栄養講話と運動) 休 講
D (口腔衛生と運動) 10/28 (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
👤 歯科衛生士 / 「快体心咲」: 上村喜美代 / 神繁美
●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

2024

参加費無料

スポーツ"リカーニバル

10/14 (月・祝)

気軽にスポーツが体験できる日です。
遊びにきてね！

パンの販売もあります！

開催時間

イベント情報

すべて当日受付可

10:00 ~ 11:30

U&U コーディネーショントレーニング体験

楽しみながら身体を動かすコツを習得するトレーニングの体験です。

【対象】どなたでも（未就学児は要保護者同伴）

【講師】コーチングバリュー協会

【定員】30名

【会場】体育館

【企画運営】総合型地域クラブ U&U クラブ

11:00 ~ 14:00

スポーツスタッキング

12個のカップを積んだり崩したりして、テクニックとスピードを競います。

【対象】どなたでも（未就学児は要保護者同伴）

【定員】なし（入替制）

【会場】1階ロビー

【企画運営】総合型地域クラブ U&U クラブ

12:00 ~ 15:00

体力測定

数種類の種目で体力を測ります。時間内のお好きなタイミングで参加OK。

【対象】どなたでも（未就学児は要保護者同伴）

【定員】なし

【会場】体育館

【企画運営】スポーツ推進委員会

12:30 ~ 13:30

大縄跳びで遊ぼう

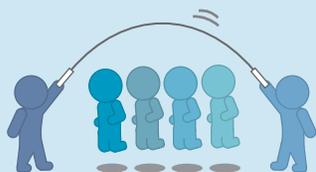
スタッフが大縄を元気よく回します。みんなで遊ぼう。

【対象】小学生以上

【定員】20名

【会場】体育館

【企画運営】梅田地域学習センター



ドッチビーで遊ぼう

やわらかいフリスビーでドッチボールをします。

【対象】小学生以上

【定員】40名

【会場】体育館

【企画協力】スポーツ推進委員会

14:00 ~ 15:00

事前申し込み OK

9/11 (水) から受付



おやこダンスエクササイズ

音楽に合わせてマットでストレッチをします。

【対象】5歳以上の子どもと保護者

【定員】40名（事前申込 20名、当日受付 20名）

【会場】体育館

【講師】MANA（プロダンサー）

【企画運営】梅田地域学習センター

梅田図書館 おたよりコーナー

お問い合わせ 梅田図書館 03-3840-4646
9月の休館日 9/17(火)・9/30(月)

受 受付時間
(その他はP.4の「マークの内容」
に準じます)

イベントのお知らせ

図書館で読み聞かせ& バランスボール体験

- 🕒 10/6 (日)
11:30~11:50
- 👤 3歳~小学生
- 📍 2階じゅうたんコーナー
おはなし会の前にバランスボ
ールを使ってストレッチをします。



おはなし会

- 🕒 10/9 (水)
15:00~15:30
- 👤 幼児~小学生
- 📍 2階じゅうたんコーナー
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

- 🕒 10/10(木)・24(木)
11:30~11:50
- 👤 0~3歳
- 📍 2階じゅうたんコーナー
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。



梅田図書館公式マスコットキャラクター「うめくま」

ファミリー映画会

- 🕒 10/19(土)
15:00~15:30
- 👤 幼児~小学生
- 📍 3階視聴覚ホール
「かんすけさんとふしぎな
自転車」を上映します。



ぬいぐるみおはなし会

- 🕒 10/20(日)
15:00~15:30
- 👤 3歳~小学生と保護者10組
- 📍 2階じゅうたんコーナー
- 🕒 9/28 (土) 9:00~
2階カウンター・電話にて



おはなしひろば

- 🕒 10/23(水)
15:00~15:30
- 👤 幼児~小学生
- 📍 3階視聴覚ホール
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。



イチオシ!

電子ピアノとヴァイオリンの演奏会



📅 10/27(日)

14:00~15:00

👤 乳幼児~大人まで

📍 梅田図書館 3階視聴覚ホール

📌 定 先着50名

📌 受 10/1 (火) 9:00~

2階カウンターまたはお電話にて

芸術の秋にふさわしいイベントのご案内です♪

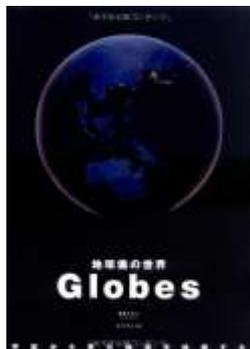
電子ピアノとヴァイオリンの織り成すハーモニーをお楽しみください。お申し込みお待ちしております!



読書の秋ですね。

今月のおすすめ本 秋の夜長に おすすめの本

電子図書館の本も借りてみませんか!



『Globes 地球儀の世界』 著：高井ジロル ダイアモンド社

皆さんの家に地球儀はありますか？

ない方が多いかと思いますが、この本を読むと地球儀が欲しくなると思います。インテリアにもなるランプ地球儀から、衛星写真で作られたもの、電池もないのにひとりで自転するもの、更には月球儀なんてものもあります。

秋の夜長に月を見上げながら、自分のいる地球に想いを馳せてみるのはいかがでしょうか？



『思いを伝えるということ』 著：大宮エリー 文藝春秋

「思いは伝えないとなかったことになっちゃう」著者、大宮エリーの心にある思いをメッセージとしてみなさまへお届けします。大宮エリーはじめての詩と短編集です。

著者がただ感じたままを素直に表現した詩と短編集です。ちょっぴり切なく、時には心温まる文章から、思いを伝えることの大切さや難しさを改めて考えさせられる、秋の夜長におすすめの一冊です。



『おつきさまこんばんは』 著：林明子 福音館書店

夜空があかるくなりました。おつきさまです。

屋根の上ではネコの親子がおつきさまを見上げてごあいさつ。

「おつきさま こんばんは」

語りかける様子やおつきさまの表情が感情を豊かにします。言葉を覚えたり、読み聞かせにもぴったりです。深い夜の青色と、おつきさまの黄色のコントラストが美しい、世界中で長く愛されている絵本です。



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

TEL 03-3880-5222

FAX 03-3880-0133

場所 L. ソフィア 2 階

休日 土・日・祝

詳しいご案内は
こちら→



オンライン講座「産婦人科医YouTubeクリエイターに学ぶ おとなの性教育」

日 時:9/30(月) 午後7時~8時半

内 容:ジェンダー平等などの視点から「性」を学び、性的同意や女性特有の健康課題などについて理解を深める。

定 員:30人(要申込・先着順)

参加費:無料

対 象:区内在住・在勤・在学の方

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・メールアドレス・「おとなの性教育」を記入の上、送信ください。

消費者センター

TEL 03-3880-5385

FAX 03-3880-0133

場所 L. ソフィア 2 階

休日 土・日・祝



↑詳しくはこちら

相談専用

03-3880-5380

相談受付(平日のみ)

午前9時~午後4時45分

こんなトラブルでお困りの時は消費者センターへ！ ～給湯器点検トラブル～

「ガス会社を名乗る電話があり、給湯器の点検をお願いしたが断りたい」

「今なら割引できると言われたが不審に思ったので解約したい」

「無料点検と言われ依頼したが、新しい給湯器の交換を勧められた」など

電話や訪問で点検を持ち掛ける業者には安易に点検させないようにしましょう。点検を断ることができず訪問された場合には、玄関を開けずに点検を断りましょう。その場では契約せず、見積もりを複数とり十分に比較・検討することでトラブルを防ぐことができます。クーリング・オフができる場合がありますので、不安を感じたり、困ったりしたときは消費者センターにご相談ください。

U&U クラブ クラブハウス

TEL 090-7214-7987

場所 L. ソフィア 3 階

プログラムのご案内「手話」

日時:9/8・10/13・11/24・12/8・22・1/12・26・2/9・3/23(日)

午前10時~11時半

会場:L.ソフィア学習室

対象:小学4年生以上

内容:言葉以外のコミュニケーション手段で

ある手話を楽しく学んでみませんか。



※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

TEL 03-3889-1487

FAX 03-3887-1407

場所 関原 2-10-10



↑オレンジリング

○出張相談窓口

日時:10/15(火) 午前9時~11時

場所:足立成和信用金庫中央支店(梅田8-2-16)

※健康づくりや介護のご相談を承ります(申込不要)。

○認知症サポーター養成講座

日 時:10/29(火) 午前10時~11時半

場 所:足立成和信用金庫中央支店2階会議室(梅田8-2-16)

申込先:地域包括支援センター関原 03-3889-1487(先着20名まで)

※養成講座修了者にはサポーターの証【オレンジリング】を差し上げます。

※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。

※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。

梅田住区センター

TEL&FAX 03-3848-3421

場所 梅田 6-26-1

休日 日・祝・9/30 (月)



HPにそのほかの、
イベント情報を掲載
しています！

●悠々館

<熱中症対策事業> 編み物教室

コロッと可愛いバックを編もう

日時:9/6 (金) 午後1時半~3時

9/20(金) 午後1時半~3時

定員:15名

対象:2日間参加できる方

※材料費など問い合わせは窓口まで

●児童館

子どもの未来応援事業「はじっこお野菜 スタンプアート」

日時:9/25(水) 午後2時半~3時半予定

※時間に変更が出る場合があります。参加前に児童館のお知らせ
またはHPでご確認ください。

本木関原住区センター

TEL&FAX 03-3849-9735

場所 関原 1-21-11

休日 日・祝・9/16 (月・祝)



児童館のイベントは
WEBサイトに掲載してい
ます♪

●悠々館

①筋肉測定会

日時:9/2(月) 午前10時~10時半

②歯の衛生講話

日時:9/5(木) 午後1時半~2時半

③いきいき美容教室セミナー

日時:9/13(金) 午前10時半~12時 女性部共催

対象:65歳以上の方

事前予約:8/20(火) 午前10時半~ 限定30名

島根住区センター

TEL&FAX 03-3850-9966

場所 島根4-19-1-101

休日 日・祝・9/9(月)



HPにそのほかの、
イベント情報を掲載
しています！

●悠々館

「ぱく増し」栄養講座

日時:9/6(金) 午後1時半~2時半

●児童館

多世代交流事業「津軽三味線コンサート」

日時:9/25(水) 午後2時半~3時半



アクセス

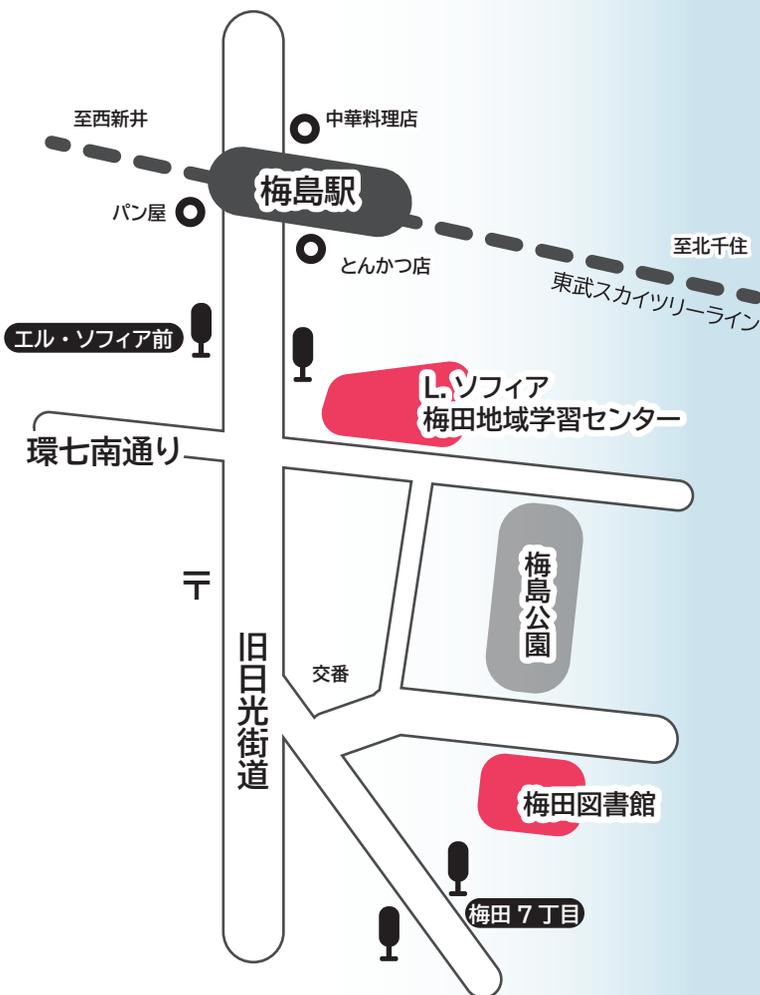
梅田地域学習センター

- ◆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



休館日

梅田地域学習センター

9月15日(日)

梅田図書館

9月17日(火)と9月30日(月)

※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)」
9月号(No.360 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/みんなで作るあだちの未来共同事業体

最新情報は公式ホームページと SNS へ

ホームページ



X(旧 Twitter)



Instagram

