

かわらばん友



2024
No.361

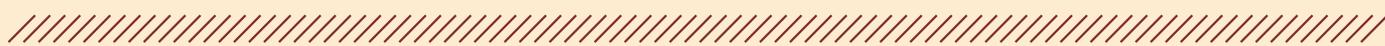
10



梅田クラブ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・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のきっかけをお届けするコーナーです。

サークル紹介

音楽サロン

梅田クラブ

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。

代表 小笠原さん



Q. 活動概要を教えてください

本会は足立区の介護予防活動の一環で活動しているサークルです。梅田の地域で音楽仲間が集まり三味線・バンド演奏や、ためになる話、ストレッチ体操をしています。孤立防止と長寿健康のためのサロンです。



Q. メンバー構成は？

現在スタッフは9名で構成（70歳代中心）、
サロン一般参加者は約30名です。

information

サロン活動日：月1回 第3水曜日

10:00～12:00

参加費：200円

一般参加者：事前予約なし

直接会場にお越しください。

Q. 一日のタイムスケジュールは？

9:00 設営、スタッフミーティング

10:00～11:30 サロン活動

11:30～12:00 片付け、解散



入会を希望する方へのメッセージ

音楽愛好家でボランティア活動に興味を持たれる方歓迎です。

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

日本料理をより楽しむ

日本料理レストランで働いていました。



担当：岡田

たくさんの食材が旬を迎える秋、過ごしやすい気候になり食欲も戻ってきたのではないのでしょうか。今回は、日本料理をより楽しめる情報をお届けいたします。

懐石料理と会席料理

日本料理といえば、「かいせき」という言葉をよく聞きますか？「かいせき」料理には、「懐石料理」と「会席料理」があり、それぞれ違う料理なのです。

「懐石料理」とは、濃茶（抹茶をたくさん使った濃厚なお茶）をいただく前の軽い食事であり、濃茶を楽しむための料理です。濃茶の味を損なわないように、濃い味付けのものや油っぽい料理は避ける傾向にあります。

「会席料理」とは、お酒を楽しむための料理です。突出し、お吸物、お造り、焼物、煮物、揚物、お食事（ご飯もの）、お食後（デザート）といったように、お酒を楽しめるようなたくさんの料理は、華やかな盛り付けや器で演出され、「ハレの日」の料理といえます。



いんようごぎょうせつ

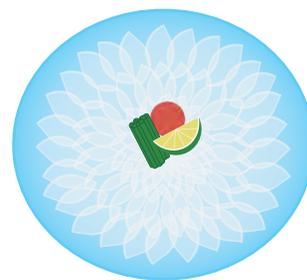
陰陽五行説

日本料理は、「陰陽」と「五味（五つの味）・五色（五つの色）・五法（五つの調理法）」で構成されており、それは東洋哲学の一つ、「陰陽五行説」を根拠とされています。

日本料理で主に使用されている片刃包丁は、右手で握った時の右側の面を陽、左側の面を陰と呼びます。お刺身の場合、包丁の右側の面をふれて切ったものは陽、左側の面を触れて切ったものは陰になります。また、丸い器は陽、角のある器は陰とされており、陽のお刺身は陰の器に、陰のお刺身は陽の器に盛るのが基本とされています。

すべてのものは、相反する性質、陰と陽で調和し成り立っているとされています。

日本料理を召し上がる際は、「陰陽五行説」を意識しながらお食事を楽しんでみてはいかがでしょうか。



文化系講座・イベント情報



申込方法

9/26 (木) 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。

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 →



梅田寄席

11/2 (土) 14:00 ~ 15:30
 小学生以上
 ホール
 1,500 円
 100 名
 林家まめ平、林家あんこ



30 年以上続く梅田寄席です。
お気軽に落語を楽しむことができます。
真打になって 1 年が経つまめ平師匠と落語家の父を持つ林家あんこさんが演じます。乞うご期待！

デッサン教室

11/23 (土・祝) 10:00 ~ 12:00
 小学 4 年生以上
 第 4 学習室
 3,000 円 定 14 名
 美術教室 STUDIO キャンバス
用松元幸 / 土村真生 / 富澤志帆
 作品を持ち帰る袋



初心者も自分のペースで制作できるデッサン教室です。美大出身の経験豊かな講師が丁寧に教えます。

うめだクラシック♪

11/23 (土・祝) 18:30 ~ 19:30
 小学生以上
 ホール
 1,000 円 定 80 名
 寺脇万葉 (オーボエ)
平石早玲 (クラリネット)
丸山佳織 (ファゴット)



クラシック音楽鑑賞を始めませんか？
気軽に楽しめる 1 時間の贅沢クラシックコンサートです。※休憩なし

アロマで腸活！便秘解消オイル作りとマッサージ法

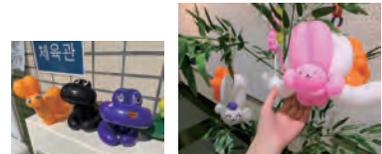
11/26 (火) 19:00 ~ 20:00
 16 歳以上
 第 4 学習室
 1,880 円
 15 名
 外尾幸恵 (看護師・アロマライフスタイリスト®)



お腹の不調は、肌荒れやむくみ、冷え、意欲の低下など心身の不調につながる場合があります。自分の体調改善に役立つ精油を選んでアロマオイル作り、マッサージの仕方も習得しましょう。

ボランティア登録説明会

11/28 (木) 16:00 ~ 16:30
 16 歳以上
 1 階ロビー
 無料
 なし



ペンシルバルーンで、館内を装飾する方を募集します。
当説明会にて活動内容をご紹介します。お気軽にご参加ください。

※お申込みは電話または窓口にて承ります。

【毎月の活動】最終週の木曜日 16:30 ~ 17:30

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。

歌声サロン「昭和歌謡」

- 🕒 11/30(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
- 👩‍🏫 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

親子で ABC (全 5 回)

- 🕒 11/14・21・28・12/5・12 (木)
- 👤 A クラス) 3 か月 ~ 1 歳 10:00 ~ 10:50
B クラス) 2 ~ 3 歳 11:10 ~ 12:00
- 📍 教養室 (和室)
- 💰 4,500 円 (保険料込み)
- 👥 各 15 組
- 👩‍🏫 福沢景子 (おうち de えいご認定こそだて英語教師)
- 👜 筆記用具、水分補給用の飲み物

「こんにちは」「さようなら」など、日常で使う簡単なフレーズを通じて耳から英語に慣れていきます。親子で楽しく英語にふれあいましょう。

おりがみスタジオ もうすぐクリスマス！おりがみでリースをつくろう

- 🕒 11/23 (土・祝) 13:00 ~ 14:30
- 👤 小学生以下の子どもと保護者
- 📍 工作室
- 💰 500 円
- 👥 10 組 (1 組 2 名)
- 👩‍🏫 きよみん

おりがみでクリスマスリースを作って、素敵なクリスマスを迎えよう！



はばたきサロン 11 月 ドングリと枯葉のリースを作ろう

- 🕒 11/2 (土) 13:30 ~ 15:00
- 👤 小学生 ~ 18 歳以下の子ども (保護者同伴参加可)
- 📍 会議室
- 💰 100 円 (工作代込み)
- 👥 10 名
- 👩‍🏫 センタースタッフ
- 👜 作品を持ち帰る袋、水分補給用の飲み物



当日受付

11 月はドングリと枯葉で秋のリースを作ります。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

- 🕒 11/23 (土・祝) 11:00 ~ 12:00
- 🗣️ ちよいカル
- 👥 当日受付
- 📖 「アルファベットに色をぬろう」
アルファベットに色を塗って楽しめます。
- 📖 「オリジナルマグネットをつくろう」
好きな形のマグネットに、絵を描いたり色を塗って自分だけのマグネットをつくろう。
- 👤 小学生以下の子どもと保護者
- 📍 梅田図書館じゅうたんコーナー
- 💰 無料
- 👥 各 10 名



梅田コミュニティカレッジ キッズサイエンス講座



- 🕒 11/30 (土) 14:00 ~ 15:30
- 👤 小学生 (小学 3 年生以下は保護者同伴)
- 📍 工作室
- 💰 650 円
- 👥 16 名
- 👩‍🏫 東京電機大学公認サークル 電大 Girls
- 👜 作品を持ち帰る袋、水分補給用の飲み物

スライム作りから、「ゲル化」の仕組みを学びます。「ゲル化」とは、液体がゼリー状に固まる現象のことで、私たちの身の回りでたくさん応用されています。



スポーツ系講座・イベント情報



申込方法

9/26 (木) 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

子ども向け

マークの内容

日時 対象 場所 料金

定員 講師 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。

「気功」「太極拳」(5日制)

11/1・22・29・12/13・20 (金)

気功) 10:00 ~ 11:00

太極拳) 11:15 ~ 12:15

一般 (16 歳以上)

レクホール

各クラス 2,500 円

各 30 名

大竹由美 (日中太極拳交流協会上級指導員)



健康維持、体力作りに最適な運動です。

※申込時は、「気功」か「太極拳」をお選びください。

金曜夜の ZUMBA

11/1・22・29 (金) 19:00 ~ 20:00

一般 (16 歳以上)

レクホール

1 回 600 円

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、
身体を動かすダンスフィットネスです。
人気講座のため、お早めのご予約を
おすすめします。



ボイスエクササイズ (2 日制)

11/2・30 (土)

10:00 ~ 11:00

一般 (16 歳以上)

レクホール

1,200 円

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。

リズムエクササイズ (8 日制)

11/5・12・19・26・

12/3・10・17・24 (火)

10:00 ~ 11:30

一般 (16 歳以上)

体育館

4,800 円

50 名

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。

身体に優しいリラックスヨガ (4 日制) 冷えから身体を守るカラダほぐし

11/5・12・19・26 (火)

11:15 ~ 12:30

一般 (16 歳以上)

レクホール

2,200 円

30 名

紅林あゆ美



毎月異なるテーマで、身体を集中的に癒していきます。11 月は、
冬に備えて冷えから身体を守るヨ
ガポーズを学びましょう。

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。

からだ元気体操（8日制）

🕒 11/5・12・19・26・12/3・10・17・24（火）
Aクラス）13:15～14:45
Bクラス）15:00～16:30

👤 おおむね 50 歳以上

📍 レクホール

💰 各クラス 4,800 円

👥 Aクラス）30名 Bクラス）15名

👩‍🏫 Aクラス）上村喜美代／神繁美

Bクラス）塚原政恵

（ABともに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。
初めての方も楽しめる簡単なエクササイズです。



火曜夜のパワーヨガ（4日制）

🕒 11/5・12・19・26（火）19:00～20:00

👤 一般（16歳以上）

📍 レクホール

💰 2,400 円

👥 30名

👩‍🏫 岩本律子（メガロス公認インストラクター）

アシュタンガヨガ（運動量が多いヨガ）をベースに考えられた、とてもパワフルに動くヨガです。筋肉トレーニングの効果も高く、一連の動きをスピーディーに続ける内容です。



ウォーキング&ストレッチ

🕒 11/7・14・21・28（木）13:15～15:15

👤 一般（16歳以上）

📍 近隣公園

📍 近隣公園

💰 1回 300 円

👥 20名

👩‍🏫 千葉常晴（（公財）日本スポーツ協会公認コーチ）

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します。）



ヒーリングアロマヨガ

🕒 11/7・21（木）19:00～20:00

👤 一般（16歳以上）

📍 教養室（和室）

💰 1回 600 円

👥 各 15名

👩‍🏫 千葉博美（メガロス公認インストラクター）

やさしい雰囲気インストラクターが担当。癒しのアロマの香りに包まれた和室でゆったりとヨガレッスンができます。



介護予防はつらつ教室

🕒 A（有酸素中心）11/11（月）

B（筋トレ中心）11/25（月）

10:00～11:30

👤 区内在住 65 歳以上で介護保険要介護・要支援認定を受けていない方。

📍 レクホール 💰 無料 📍 40名（先着順）

👩‍🏫 「快体心咲」講師

11/11⇒牧野綾子／神繁美

11/25⇒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

※インターネット申込は不可

キッズ体操教室（6日制）

🕒 11/7・14・21・12/5・12・19（木）

👤 Aクラス）4歳～未就学児 15:40～16:40

Bクラス）小学生 16:50～17:50

📍 体育館

💰 各クラス 3,000 円

👥 Aクラス）25名

Bクラス）30名

👩‍🏫 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・水筒

※上着にお名前を貼ってください。安全ピン不可。



楽しく体力づくりができる体操教室です。

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
10月の休館日 10/21(月)・10/31(木)

イベントのお知らせ

受付時間 (その他はP.4の「マークの内容」に準じます)

図書館で読み聞かせ & バランスディスク体験

- 11/3 (日・祝) 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ディスクを使ってストレッチをします。



おはなしひろば

- 11/27 (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。



おはなし会ひよこ

- 11/28 (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。



おはなし会 ファミリー映画会

特別整理期間のためお休みです。



梅田図書館公式マスコットキャラクター「うめクマ」

イベント報告 その1

親子で学ぶキッズ・マネー・スクール

8月10日(土)開催
前半は講師によるお金にまつわるお話を聞き、後半の「おみせやさんごっこ」では、参加者が一人ずつ店長役を演じました。実際に体験をすることで、お金を扱う面白さや大切さを感じられているようでした。皆の生き生きとした表情と元気な声が印象的なイベントとなりました。



イベント報告 その2

こくりプログラミングワークショップ

8月29日(木)開催
プログラミングの概念を学んでから、ロボット「こくり」についているタブレットでプログラミングを行いました。プログラムした通りに「こくり」が動くと、その度に「できた!」「すごい!」と歓声が上がりました。保護者の方からは「子どもが楽しみながら取り組んでいて良かった。また企画があったら、ぜひ参加したい」との声を頂きました。



やさしいもの
香りが好き
だなあ。

今月のおすすめ本 香りに関する おすすめ本

電子図書館の
本も借りて
みませんか!



『香りの扉、草の椅子』 著：萩尾エリ子 扶桑社

蓼科で薬草店を営む著者の暮らしと四季が綴られています。ハーブと精油の幅広い活用法が美しい写真とともに紹介されています。繊細で感受性豊かな文章は、キラキラと光を放っているかのようです。読み終わる頃には、「香りは思わぬギフトを届けてくれるのでは。」と植物がもたらす香りの力に胸がいっぱいになりました。続編として『あなたの木陰』もおすすめです。



『透明な夜の香り』 著：千早茜 集英社

元書店員の若宮一香は、古い洋館で家事手伝いの仕事をするようになります。そこには並外れた嗅覚を持つ調香師の小川朔と、その幼馴染の新城が待ちました。依頼人に合わせてオーダーメイドの香りをつくる彼らのもとには、特殊な依頼が次々に舞い込んできます。植物をはじめとする様々な香りを想像して楽しむことができる、他にはない作品です。



『ハーブをたのしむ絵本』 著：大野八生 あすなろ書房

ハーブには、和ハーブ(ジャパニーズハーブ)や、外国からきた西洋ハーブなど、たくさんの種類があります。ハーブ茶にして飲んだり、お風呂に入れて香りを楽しんだり、またお料理に使ったりと色々な活用方法があります。この本はハーブの育て方や活用方法を素敵なイラストと共に詳しく紹介しています。



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

TEL 03-3880-5222

FAX 03-3880-0133

場所 L. ソフィア 2 階

休日 土・日・祝



←詳しい情報はこちら

DV基礎講座『『NO』を伝える大切さ 自分さえガマンすれば、とっていませんか?』

日時:11/2(土) 午前10時~正午

会場:L.ソフィア3階 第3・4学習室

対象:区内在住・在勤・在学の方

内容:DVの基礎知識や相談機関、自分も相手も大事にするコミュニケーション方法を学ぶ。

定員:20人(要申込・先着順) 参加費:無料

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・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)・「NOを伝える」を記入のうえ、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



←詳しい情報はこちら

★マイバッグを持ってきてね★

くらしフェスタ(消費生活展)

～エシカル消費で思いやり～

学んで 買って 体験して自分にできる「思いやり」を見つけよう!

日時:10/26(土)午前10時~午後4時/場所:L.ソフィア

エシカル消費は地産地消など人や地域、環境を思いやる行動です。

＼学んでエシカル／

クイズラリーに挑戦してお菓子をゲット♪大人はガラポン抽選会♪

＼買ってエシカル／

区内産野菜や足立ブランドの製品、福祉作業所で作られた商品を販売!

＼体験コーナー／

ワークショップなど親子で楽しめるブースが多数!予約不要で体験です♪

フードドライブ

ご家庭で使い切れない
手つかずの食品があれば
お持ちください!
施設等に寄付します。

廃食油回収

使用済みまたは
賞味期限切れの食用油を
ペットボトルに入れて
お持ちください!

※植物由来の食用油以外は
回収できません。

スタディドライブ

鉛筆、ノート、定規など、
お子さんが学校等で
使える未使用の文具を
お持ちください!

※新品・未使用のもの、鉛筆は
Bより濃いもの

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「ノルディックウォーキング」

日時:10/19・26・11/2(土) 全3回

午後1時半~3時

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本のポールをもって元気に歩いてみましょう!ポールは貸出します。

申込みは不要です。

参加費:無料

※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。

※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。

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



←詳しくはこちら

【無料】もの忘れ相談会のご案内

「もの忘れが不安、相談先がわからない」「家族のもの忘れが増えてきた」などのお悩みを、足立区内病院の医師と専門相談員がお伺いします。

日時:2024/10/22(火)午後1時~3時

12/13(金)午後2時~4時

2025/3/4(火)午後1時~3時

会場:地域包括支援センター関原(足立区関原2-10-10)

申込方法:左記の電話番号より、お申込みください。

(担当:井上・山内)

梅田住区センター

TEL&FAX 03-3848-3421

場所 梅田6-26-1

休日 日・祝・10/21・28(月)



HPにそのほかの、
イベント情報を掲載
しています!

梅田住区まつり

前日祭『演芸大会』

日時:10/19(土) 午前10時~

会場:悠々館大広間

※エントリー締切は10/2(水)です。

『知る・遊ぶ・感じる住区』

日時:10/20(日)

◇展示 午前10時~午後2時半

◇縁日・ゲームなど 午後1時~3時

やきそば、ヨーヨーつり、おかしつり、バルーンアートなど

(500人の人数制限有)

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・10/21(月)



児童館のイベントは
WEBサイトに掲載して
います♪

本木関原住区まつり

日時:10/27(日)

◇展示 午前9時~正午

生花、書道、絵手紙など

◇演芸 午前9時~午後12時半

八幡太鼓、演芸大会、各教室の発表

※半日開催で模擬店などの食べ物のご提供はありませんので
ご了承ください。

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・10/15(火)・21(月)



島根住区まつり

日時:10/20(日)

←詳しくは「お知らせ」をご覧ください。



アクセス

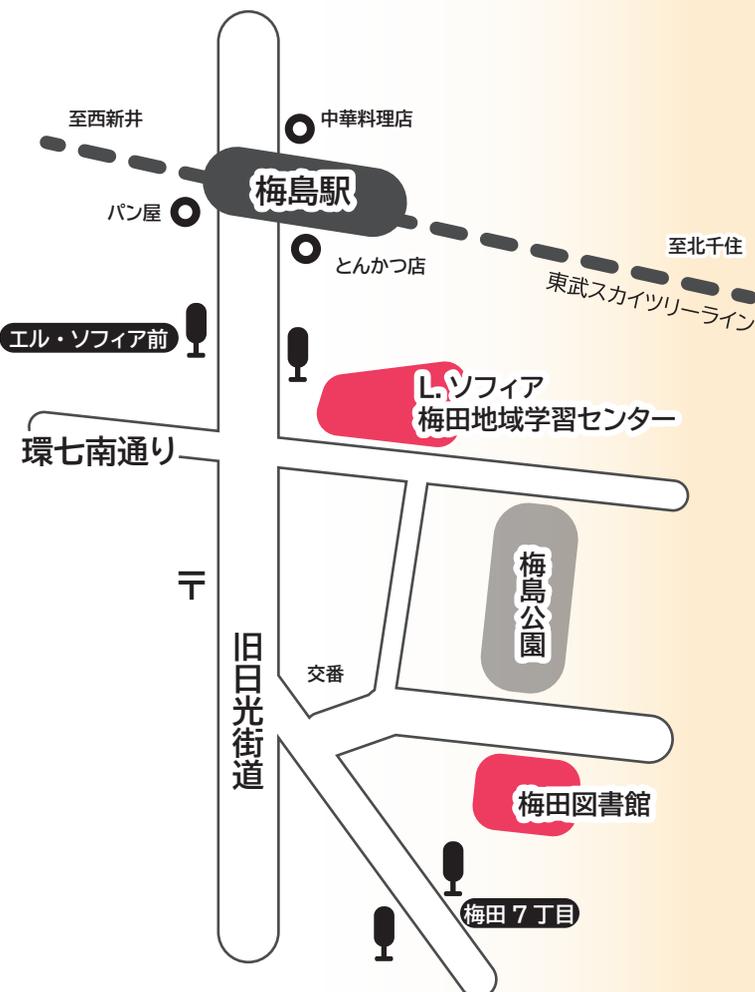
梅田地域学習センター

- ◆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

10月21日(月)

梅田図書館

10月21日(月)と10月31日(木)

※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.361 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

