

かわらばん友

2025
No.369

6



あだち菜パスタのボンゴレビアンコです。
P2・3 で食育月間について紹介しています。

- P2・3 梅田センター通信「6月は食育月間」
- 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 ❀

6 月は食育月間



楽ベジって？

「楽ベジ」とは、楽しく楽しく野菜を食べるというコンセプトで、足立区が推奨している取り組みです。

国が推奨する、成人1人の1日の野菜摂取目標量 350gを目指して「楽ベジ」始めましょう！



「あだち菜」を知っていますか？

足立区は小松菜の名産地で、生産量が全国的に多いです。足立区で生産される小松菜は「あだち菜」と呼ばれています。

「あだち菜」が練り込まれている「あだち菜パスタ」や「あだち菜うどん」には、乾麺 100g中に生換算 50g 以上の「あだち菜」が使用されています。あだち菜がたくさん含まれていますが、小松菜の青臭さも少なく、とても食べやすくなっています。足立区の給食でも使われている「あだち菜パスタ」は、栄養価が高く野菜嫌いのお子さまでもおいしく食べられます。

「あだち菜パスタ」や「あだち菜うどん」は、足立区内で購入できます（あだち菜うどん学会 HP : <https://adachina.tokyo/>）。

P3 では、「あだち菜パスタ」を使って調理したボンゴレビアンコを紹介しています。



楽ベジのレシピや
お得な情報はこちらから



左「あだち菜うどん」、右「あだち菜パスタ」



調理前の「あだち菜パスタ」



あだち菜パスタのボンゴレビアンコ

材料（1人前）

あだち菜パスタ …… 100g
オリーブオイル …… 大さじ 2
にんにく …… 1 片
鷹の爪 …… 1 本
あさり …… 200g 程度

白ワイン …… 大さじ 1
水 …… 350ml
イタリアンパセリ …… 2 ～ 3 本

スタッフも楽ベジしてみました！
フライパン 1 つで簡単！



作り方

- ① フライパンでオリーブオイルとにんにく、鷹の爪に火を通し砂抜きしたあせりと白ワインを入れ、あせりの口が開くまでふたをします。
- ② すべてのあせりの口が開いたら、一度取り出し、フライパンに水を入れ沸騰させます。
- ③ あだち菜パスタを入れ、表記のプラス2分程度茹でたら、イタリアンパセリを入れます。
- ④ お玉1杯分くらいの水分を残して火を止め、あせりを戻し、少し混ぜてあせりが温まったらお皿に盛り付けて完成です。



あだち菜パスタのボンゴレビアンコ

簡単もう一品！ アボカドとトマトのサラダ



アボカドとトマトを切ってお好みの
ドレッシングで和えるだけ！

所長が試食しました！



所長コメント

彩りが良く、まず見た目が食欲をそそります。
あだち菜が練り込まれたパスタは緑がかっていて、
ひとくち食べるとあだち菜の風味が口の中に広がります。
にんにくの香り、あせりの食感も相まって、
とてもおいしいボンゴレビアンコでした。
トマトとアボカドのサラダともよく合いました。
ごちそうさまです。

文化系講座・イベント情報



申込方法

5/26 (月) から受付中

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。

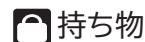
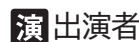
対象の色表記

一般向け

子ども向け

親子向け

マークの内容



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 →



おとなのワークショップ 朝顔のペーパーオーナメント

- 7/3 (木) 18:30 ~ 20:30
- 16 歳以上 (お子さまの同伴可)
- 第 3 学習室
- 1,000 円
- 10 名
- きよみん
- 作品を持ち帰る袋



ペーパークラフトで朝顔のオーナメントをつくります。
暑い夏にぴったりの、爽やかなオーナメントを作りませんか？

子どもも大人も初心者歓迎！ デッサン講座

- 7/5 (土) 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、水分補給用の飲み物、
描きたいモチーフ (靴程度の大きさ)



初心者も自分のペースで制作できるデッサン教室です。
描きたいモチーフをお持ちください (写真不可)。
前回クラスの続きを描くこともできます。

うめだクラシック♪ 古都ウィーンの調べを楽しむ 2 重奏

- 7/12 (土) 15:00 ~ 16:00 (開場 14:30)
- 小学生以上
- ホール
- 1,000 円 (空席がある場合のみ当日券あり)
- 80 名
- 大山真以子 (フルート) / 根岸ひめの (ピアノ)

オーストリア・ウィーンはモーツァルトやヨハン・シュトラウスゆかりの音楽の街。今年はヨハン・シュトラウスの生誕 200 周年でもあります。ウィーンで活躍した作曲家の名曲を、フルートとピアノの 2 重奏で贈ります。

アロマで夏の紫外線ケア、 美白パックと保湿オイルづくり

- 7/15 (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®)
- ティッシュ、筆記用具



紫外線や乾燥による肌のダメージ改善に役立つ精油についてと、セルフケア法を学んで、美白パックと保湿オイルを作成します。お肌に優しいナチュラル素材の紫外線ケアを学んでみませんか？

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」

- 🕒 7/26 (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、健康を維持しましょう。

当日受付



美術再発見

「戦時下の日本美術①」— 日中戦争期 —

- 🕒 7/26 (土) 18:30 ~ 20:00
- 👤 16 歳以上
- 📍 第 2 学習室
- 💰 1,500 円
- 👥 30 名
- 👩‍🎓 河田明久 (千葉工業大学教授)
- 📎 筆記用具



美術再発見

空白期と呼ばれた戦時下の作品から日本近代美術を再発見。「戦争」に美術家たちはどう向き合ったか。

7 ~ 9 月の「美術再発見」講座は「戦争と日本美術」のテーマでお届けします。

あだちワークわーく in Summer

ティーンのための初めての韓国語と韓国文化体験

- 🕒 7/23・30・8/6・20・27 (水)
17:30 ~ 18:30
- 👤 中学生 ~ 18 歳
- 📍 第 1 学習室
- 💰 無料
- 👥 20 名
- 👩‍🎓 金賢珠 (CSK 韓国語学院)
- 📎 筆記用具、ノートなど



韓国語の挨拶や観光で役立つフレーズの他、食文化やマナー、伝統文化の体験ができる夏休み限定の特別講座です。推し活フレーズもマスターできるかも？

3 分野連携事業ちよいカル

当日受付

- ① 「コロコロだるまさんをつくろう」
- ② 「どうぶつ立体ポップアップカードをつくろう」

- 🕒 7/12 (土) 10:30 ~ 11:30
- 👤 小学生以下と保護者
- 📍 梅田図書館じゅーたんコーナー
- 💰 無料
- 👥 10 名



- ① まゆだま転がしに好きな顔を描いて、オリジナルのコロコロだるまさんを作ります。
- ② 画用紙に好きな動物の絵を描いて、口の部分を切って立体のくちばしを作ります。

3 分野連携事業ちよいカル

当日受付

「コラージュ (貼り絵) をして本のしおりをつくろう」

- 🕒 7/21 (月・祝) 10:30 ~ 11:30
- 👤 小学生以下と保護者
- 📍 梅田図書館じゅーたんコーナー
- 💰 無料
- 👥 10 名



「コラージュ」とはフランス語で「のりで貼る」という意味の言葉で、絵画技法として用いられています。おりがみや雑誌の切れ端、糸など、いろいろな素材を切り貼りして、本のしおりを作ってみましょう。

キッズサイエンス おやこ星空教室 マイ星座を作ろう

- 🕒 7/25 (金) 18:30 ~ 20:00
- 👤 小学生と保護者
- 📍 第 2 学習室
- 💰 1,500 円 / 子ども 1 名
- 👥 子ども 10 名 (保護者 1 名につき子ども複数名可)
- 👩‍🎓 皆川敏春 (星のソムリエみたく 氏)
- 📎 作品を持ち帰る袋、水分補給用の飲み物



星座の線のない天体図に、自分で線を描いてオリジナル星座を作ります。講師による夏の大三角形の星座の伝説などの楽しいお話付きです。

スポーツ系講座・イベント情報



申込方法

5/26 (月) から受付中

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

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。

火曜夜のパワーヨガ (4 日制)

7/1・8・15・29 (火) 19:00 ~ 20:00

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。

ヒーリングアロマヨガ

7/3・10・17・24・31 (木)

19:00 ~ 20:00

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)



やさしい雰囲気のインストラクターが担当する単発レッ
スンです。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。仕事終わりに癒やされに来ま
せんか？

金曜夜の ZUMBA

7/4・11・18・25 (金) 19:00 ~ 20:00

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ながら、体を動かすダンス
フィットネスです。ダンスの経験がない方でも気軽に
ご参加いただけます。人気講座のため、お早めのご
予約をおすすめします。

身体に優しいリラックスヨガ (3 日制)

夏バテ解消・ヨガでリフレッシュ

7/8・15・29 (火) 11:15 ~ 12:30

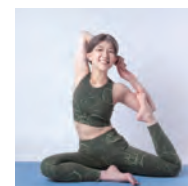
16 歳以上

レクホール

1,650 円

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、身体を集中的に癒やしていき
ます。7 月は、ヨガポーズで自律神経のバランスを整
え、夏バテを改善しましょう。人気講座のため、お早
めのご予約をおすすめします。

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。

ウォーキング&ストレッチ

- 🕒 7/10・24 (木) 13:15 ~ 15:15
- 👤 16 歳以上
- 📍 近隣公園
- 💰 1 回 300 円
- 👥 定 各 20 名
- 👨🏫 師 千葉常晴 ((公財) 日本スポーツ協会公認コーチ 1)

当日受付

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します。)



ボイスエクササイズ (3 日制)

- 🕒 7/12・19・26 (土) 10:00 ~ 11:00
- 👤 16 歳以上
- 📍 レクホール
- 💰 1,800 円
- 👥 定 25 名
- 👨🏫 師 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。歌が上手になるだけでなく、基礎代謝向上にもおすすめです！



介護予防はつらつ教室

- 🕒 7/14 (月) 10:00 ~ 11:30
- 👤 区内在住の 65 歳以上で介護保険要介護認定を受けていない方
- 📍 レクホール
- 💰 無料
- 👥 定 30 名
- 👨🏫 師 上村喜美代 / 神繁美

申込受付
6/11(水)~6/30(月)

抽選

【講座内容】

動画で栄養・口腔を学んだ後、講師による体操講座を行います。

2025年度開催日程

4月~7月、11月~2月(年8回) 各第2月曜日

はじめての HIPHOP (10 日制)

- 🕒 7/9・16・23・30・8/6・13・9/3・10・17・24 (水) 16:00 ~ 17:00
- 👤 4 歳~小学生
- 📍 レクホール
- 💰 6,600 円
- 👥 定 30 名
- 👨🏫 師 MANA (振付師・演出家)



ダンス未経験者、習い事未経験者大歓迎！音楽とダンスの楽しさを体感しながらダンスの基礎を学びましょう。いずれか 1 日 500 円で体験できます。電話または窓口にてお問合せ、お申し込みください。

熱中症対策をしましょう！

熱中症は、だれでもどこでも引き起こす可能性があります。こまめに水分を補給し、涼しい場所で休みましょう。



1 階ロビー給水機

給水スポットで飲料水を補充

1 階ロビー(体育館入口横)と、4 階ホール前に、給水機を設置しています。開館中はいつでも無料でご利用いただけます。マイボトルをお持ちください。

梅田センターの涼しいロビーで休憩しながら、給水スポットで水分を補給し、熱中症を防ぎましょう。



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
6月の休館日 6/16(月)・6/30(月)

イベントのお知らせ

受付日時・方法
(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

- 7/6(日)
11:30~11:50
- 3歳~小学生と保護者
- 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いストレッチをします。



おはなし会

- 7/9(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

- 7/10・7/24(木)
11:30~11:50
- 0歳~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。



ファミリー映画会

- 7/19(土)
15:00~15:30
- 幼児~小学生
- 3階視聴覚ホール

「ちいちゃんのかげおくり」と「つりばしわたれ」を上映します。



おはなしひろば

- 7/23(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。



あそぶえんげきワークショップ

- 7/27(日)
14:00~15:30
- どなたでも ※定員15名
- 3階大会議室
- 7/5(土) 9:00~
2階カウンター・電話にて受付

身体や言葉を使ってワイワイ遊びながら、演劇体験ができるワークショップです。未経験者大歓迎です！
※小学3年生までは保護者と一緒にお申し込みください。

7月のイチオシ！ イベント

七夕工作とよみがたり

- 7/12(土)
14:00~14:30
- 3歳~小学生と保護者
- 梅田地域学習センター
キッズスペース

読み語りを聞いたあと、七夕にちなんだ工作をするイベントです。



親子で楽しむ ぬいぐるみおはなし会

- 7/20(日)
15:00~15:45
- 3歳~小学生と保護者
- 2階じゅうたんコーナー

大好きなぬいぐるみと一緒に、おはなし会に参加できるイベントです。



梅田図書館公式マスコットキャラクター
「うめクマ」

今月のおすすめ本 雨の日に 読みたい本



電子図書館で本を
借りてみませんか？

詳しくはこちら→



『おじさんのかさ』 作・絵:佐野洋子 講談社

おじさんは、出かけるときはいつも立派な黒いぴかぴかの傘を持って出かけました。しかし傘を大切にあまり、雨の日に傘をさすことができません。

そんなある日、子どもたちが傘をさしながら楽しそうに歌っている様子をみると、おじさんもついに傘をさすことに...

ときには思い切って行動することで、新しい世界を知る大切さを教えてくれる一冊です。



『月の影 影の海』 著:小野不由美 新潮社

お出かけが億劫になる雨の日は、家の中で旅をしてみませんか？

平凡な毎日を送っていた高校生の陽子は、ある日突然「ケイキ」と名乗る謎の男に異世界へと連れ去られてしまいます。しかし、異世界に着いた途端に男とはぐれ、出会う人には裏切られ、謎の怪物にも襲われるなど、様々な困難に見舞われます。

陽子が傷つきながらも手探りで「なぜ、自分は今ここにいるのか」を見つけていく姿に心震わされずにいられません。また、重厚に作りこまれた世界観や登場人物の造形は、思わず没入してしまうこと間違いなしです。



『天気が悪いとカラダもココロも絶不調 低気圧女子の処方せん』 著:小越久美 監修:小林弘幸 株式会社セブン&アイ出版

雨の日や天気が悪くなると、頭痛や体が重い、やる気がでないなど不調をきたすことを気象病と呼びます。今では気象病対策アプリがあったりと、悩んでいる人は男女問わずいます。

脱☆低気圧女子プランでは、抜け出すために大事な自律神経の総合力を上げること、自律神経と密接な関係の腸内環境を整える方法が書かれています。天気別自律神経の乱れコントロールでは、その日の天気や1日の行動プランがイラストありの見やすい解説なので、すぐに取り入れやすいです。これから雨の日が多くなってきますが、自分に合ったものから取り入れて、低気圧に負けない体づくりを始めてみませんか。



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



← 詳しくはこちら

男女共同参画週間 記念ふぉーらむ2025

「子どものため、未来のため、ジェンダー平等を考えよう」

日時:6/28(土)午後2時～4時

会場:L.ソフィア4階 ホール

内容:女性や子どもの貧困についての様々な原因や課題の解決方法を考える

講演／グループワーク(参加者同士で情報・意見交換)

定員:80人(要申込・先着順) ※保育あり・6/19(木)までに要予約

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)・手話通訳の有無・「ふぉーらむ」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

「くらしのおたすけ隊(消費生活啓発員)養成講座」

基礎講座を1回・専門講座を2回受講することで「くらしのおたすけ隊」に登録できます。

【基礎講座】日時:6/12(木)もしくは6/19(木)

【専門講座】日時:6/26(木)・7/3(木)・7/10(木)

対象:区内在住・在勤・在学で、啓発員として活動できる方

内容:啓発員として活動するための知識を身につける

定員:会場40人・オンライン20人(いずれも要申込・先着順)

申込期間:5/26(月)～6/6(金)

申込方法:電話／窓口／区のHP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・希望日・「くらしのおたすけ隊」と記入の上、ご送付ください。

U&U クラブ クラブハウス

TEL 090-7214-7987

場所 L.ソフィア 3階



「U&U 太極拳」

日 時:6/9・23・7/14・28・8/25・9/8・9/22・10/27・11/10・12/8・
22・1/26・2/9・3/9・23 月曜日 午後5時半～6時45分

場 所:L.ソフィア4階 ホール

内 容:「太極拳」は筋肉に力を入れずゆるやかに演ずる独特の拳法体操です。
聞いたことも、見たこともない方でも参加できます。

参加費:無料

対 象:おおむね65歳以上

※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



持っていますか?「高齢者見守りキーホルダー」

「自転車で転倒して救急搬送!」「道に迷って警察に保護された!」そのような時、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(見守りシールも同時に配布)。

対象:65歳以上で一人での外出に不安のある方など

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

★昨年から、反射板機能付きの見守りシールもお渡ししています。追加でご希望の方は地域包括支援センター関原までご連絡ください。

※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。

梅田住区センター

TEL&FAX 03-3848-3421

場所 梅田6-26-1

休日 日・祝・6/23(月)



各イベントの詳細は
HPやお電話にてご
確認ください！



- 悠々館
バンパー初心者教室
日時:6/6・13・20・27(金)午前10時～11時45分
対象:どなたでも参加できます。
- 児童館
運動あそび
日時:6/25(水)午後2時半～3時半
定員:定員制
申込方法:予約制 6/9(月)午前10時～
- 幼児活動ちびっこ広場
 - ① 図書館員さんによる「よみがたり」・手形アート
日時:6/5(木)午前10時半～11時半
 - ② ちびっこ工作
日時:6/18(水)午前10時半～11時半
 - ③ パパサロン
日時:6/21(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 日・祝・6/16(月)



各イベントの詳細や
児童館のイベントは
こちらから！

- 悠々館
ビンゴ大会
日時:6/20(金)午前10時～11時半
定員:30人(先着)
申込方法:6/13(金)午前10時～ 窓口にて受付



島根住区センター

TEL&FAX 03-3850-9966

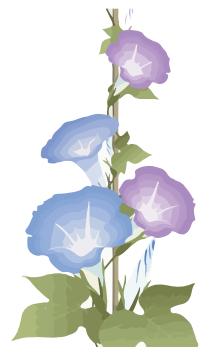
場所 島根4-19-1-101

休日 日・祝・6/9(月)



各イベントの詳細は
HPやお電話にてご
確認ください！

- 悠々館
 - ① 朝顔祭り
日時:6/14(土)
※詳細は掲示板をご覧ください。
 - ② オールクッション
日時:6/15(日)午前9時～午後4時
- 児童館
赤ちゃんひろば
日時:6/10(火)午前10時半～11時半



アンケートにご協力をお願いいたします！

いつも「かわらばん友」をご覧いただきありがとうございます。さらにたくさんの方の手に取っていただけるよう、皆様のご意見をお聞かせください。

回答済み画面提示で
特典プレゼント！

ミニかわらばん友メモ帳



アンケート回答
はこちらから



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

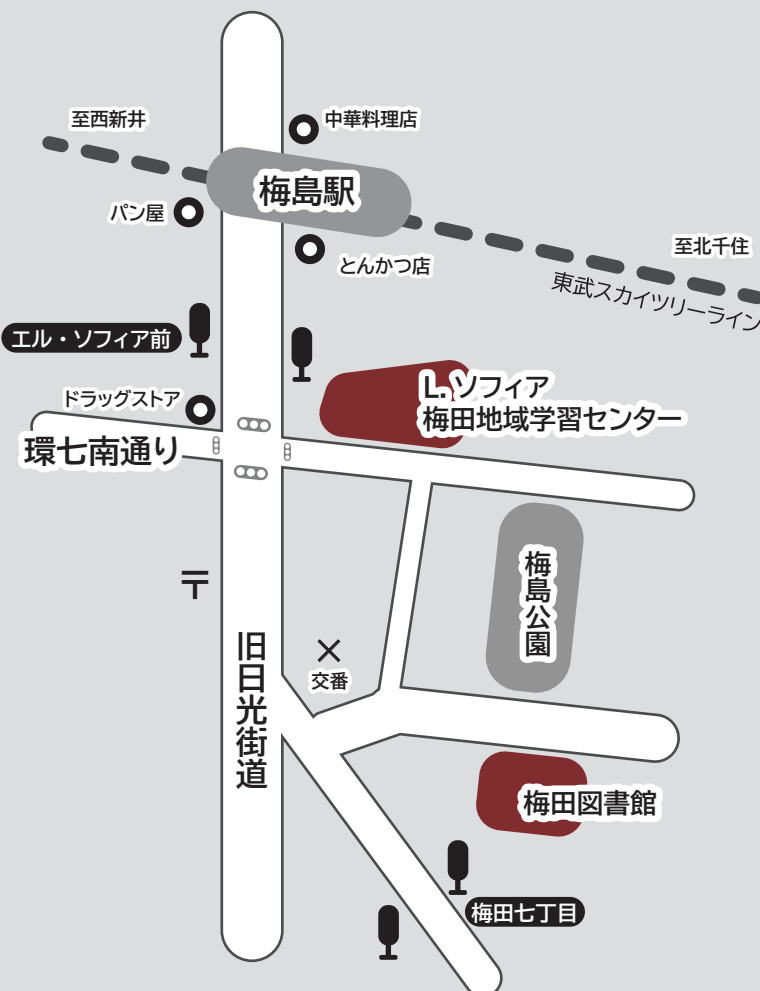
 都バス王 49 系統
(王子駅⇄千住車庫)
「エル・ソフィア前」より
徒歩 2 分



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 2 分



休 館 日

梅田地域学習センター

6 月 16 日 (月)

梅田図書館

6 月 16 日 (月) と 6 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)」

6 月号 (No.369 毎月 1 日発行)

発行／足立区梅田地域学習センター・体育館

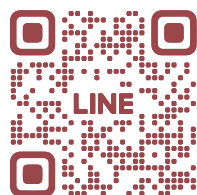
〒123-0851 東京都足立区梅田 7-33-1 L.ソフィア内
TEL 03-3880-5322

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

ホームページやSNSにて最新情報を発信
しています。皆様の「いいね」やフォロー
をお待ちしています！



LINE 公式アカウント
はじめました！
友達追加をして最新
情報をチェックしてみ
てください！

ホームページ



X (旧 Twitter)



Instagram

