

かわらばん友

2025
No.372

9



P2で川柳句会「足立川柳会」を紹介しています

- 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 ❀

サークル紹介

川柳句会

あだちせんりゅうかい

足立川柳会

見学・体験の連絡先は、
まずは梅田地域学習センター
にお問い合わせ下さい。



代表 大野さん

Q. 活動概要を教えてください

毎月1回第3土曜日の午後に定例会句会を行っています。会場に来られない方は家で句を作って送って頂けます(投句)。東北の方も投句しています。提出された句を選者が選びます。

また、毎年1回開催している足立川柳大会は今年は11/30(日)に4階ホールで開催します。茨城県や栃木県など近隣県の方も参加してくださり、一日楽しく過ごすイベントです。



メンバー集合写真

Q. どんなサークルですか？

高齢者が多いですが、皆さん元気で句を考えていて頭の健康には最高だと思っています。人生を長く生きているので、教わることも多々あり皆さん満足して帰ります。入院している方も、自宅で療養している方も投句ができるので、川柳をしていて良かったと言われ、生きがいになっています。

Q. 一日のタイムスケジュールは？

〈川柳大会〉

- 9:30 係の集合、開会の準備
- 10:30 お客様をお迎えして定められた句を提出
- 13:30 川柳大会開催
- 16:30 閉会

〈定例会句会〉

- 13:00 集合
- 14:00 句を提出
- 15:00 選者の披講
- 16:30 閉会



定例会句会の様子

Q. メンバー構成は？

会員数は25名です。毎月の句会の出席者は会員以外の方(約15名)も含め約30名です。投句者は約15名います。年齢層は60代~99歳までおり、99歳の方も元気に毎月出席しています。

information

活動日時：月1回 第3土曜日 13:00~17:00

入会金：なし 年会費：6,000円

月1回の定例会句会の参加費：1,000円

入会を希望する方へのメッセージ

鉛筆とノートがあれば川柳は作れます。初めての方は指導しますので心配なくご参加ください。川柳は生活や行事など暮らしに直結した人間の思いを詠めば良いので楽しいです。季語も不要で、5・7・5で作ります。和気あいあいの会なので、すぐに友達ができ生涯の友となる方が多いです。見学はいつでも大歓迎です。ぜひいらしてみてください。

STAFF コラム

学習センターのSTAFFによるミニコラムです。毎号、異なるスタッフが旬な内容や得意な分野、興味をもって
いるテーマで執筆をします。

タイトル

「推し活」で暮らしを豊かに

担当：服部



活力の源「推し活」

「推し活」という言葉をよく耳にするようになりました。好きな人やものを応援することを「推す」とか「推し活する」なんて言ったりします。最近では、少し気になるだけでも「推し」と呼ぶことがあります。本来の「推し」には、もっと強くて深い気持ちがあるように思います。ただ「好き」なだけなら、見る、聞くといった受け身の楽しみ方で十分かもしれません。でも「推し」になると、その人やものをもっと知りたくなり、応援したくなり、誰かに語りたくなり、「自分にも何かできないかな」と、自然と気持ちが前に動き出すような感覚さえ芽生えてきます。みなさんも、舞台を何度も観に行ったり、鉄道の写真を撮りためたり、器の魅力を追いかけて遠出をしたりなど、心を動かされた何かに時間やお金をかけて大切にしてきた経験はありませんか？



歌声サロン 昭和歌謡



あなたの「推し曲」
見つけてみませんか？
毎月1回、土曜日
に開催しています。
10月の開催分をP4
で紹介しています。

「推し」がいる毎日は楽しい

私もこれまで、いろいろな「推し」と出会ってきました。バリ好きが高じてインドネシア人の主人と結婚しちゃいました。今はK-POPのグループを応援していて、音楽やパフォーマンスに夢中になるうち、韓国語の勉強まで始めてしまいました。気づけば「推し」を追いかけているうちに様々なことを始めており、そんなふう暮らしに入り込んでくるのも「推し活」の魅力だと思っています。「推し」がいる（ある）日常は、疲れたときに癒やしを与えてくれたり、「推し」のために頑張れたり、存在そのものが支えてくれます。何よりも、「推し」のもとへ訪れたり、応援しているときや誰かと共有しているときは、とても楽しく充実感であふれます。「推し活」をすることで毎日を前向きに過ごすことができ、日々の活力となっています。

日々の生活の中で思いがけず「推し」が見つかることもあります。あなたも「推し活」をして充実した日々を送りませんか？

文化系講座・イベント情報



申込方法

8/26 (火) 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

親子向け

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 →



美術再発見 「浮世絵と中国」

- 10/11 (土) 18:30 ~ 20:00
 16 歳以上
 第 2 学習室
 1,500 円
 30 名
 山本野理子 (川崎浮世絵ギャラリー学芸員)
 筆記用具



美術再発見

歌川国芳「通俗水滸傳濠傑百八人一個」など、中国の大衆向け小説を絵画化した浮世絵から、江戸っ子と中国の関りを考察します。今なお、多くの人に人気のある浮世絵を通して、日本美術を再発見。

(前期 4 日制) デザインツールを使って地域活躍プロジェクト

- 10/15・29・11/12・26 (水) 18:30 ~ 20:30
 16 歳以上
 第 2 学習室
 4,000 円 **定** 10 名
 たなよし (Canva 公式クリエイター)※オンライン登壇
 ノートパソコンまたはタブレット端末



チラシ作成などが手軽にできる WEB デザインツール「Canva」のスキル獲得講座です。講座内で課題を提示、次の開講日までに課題に取り組んでいただき提出いただきます。講師の講評を通じてスキルを身に付け、地域活動で活躍できることを目指します。

~つながるコーヒー~ 焙煎士によるおいしいコーヒーの淹れ方講座

- 10/17 (金) 19:00 ~ 20:00
 16 歳以上
 料理室
 1,500 円
 10 名
 加藤昌江 (自家焙煎珈琲豆店 maruca coffee)
 筆記用具



自宅でも簡単にできるハンドドリップの方法について学びます。淹れ方によって変わる味の違いを飲み比べしながら、実際にコーヒーを淹れてみましょう。

歌声サロン「昭和歌謡」

- 10/18 (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



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。

JICA オンライン国際協力出前講座 多文化共生へのはじめの一步 ~ニョニウム（微笑み）の国カンボジアから~

🕒 10/18（土）17:30 ~ 18:30

👤 16歳以上

💰 無料

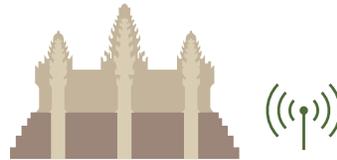
👩 古橋綾乃（JICA 海外協力隊）

参加方法/定員 ※①②いずれかの方法をお選びください。

- ① Zoomでのオンライン参加（ご自宅などから）/ 10名
- ② 会場視聴（第2学習室）/ 10名

※開発途上国からのライブ配信のため、映像の乱れや切断が発生する場合があります。講演者や内容が変更になることがあります。なお、映像の録音と録画はお断りいたします。

開発途上国で現地の人々と共に生活し、同じ目線で途上国の課題解決に貢献、活動をする「JICA 海外協力隊」。カンボジアで現地の図書館の環境整備やスタッフの指導している日本人の方から、日本とは異なる文化での生活や体験、従事しているお仕事についてご講演いただきます。



カンボジアから
ライブ配信!

made in あだち 足立区のお茶と名菓のペアリング講座

🕒 10/19（日）10:30 ~ 12:30

👤 16歳以上

📍 教養室（和室）

💰 2,500円

👥 16名

👩 奥村恵子（茶匠おくむら園店主/日本茶シニアインストラクター/日本茶アドバイザー専任講師）

👜 筆記用具



足立区のお茶屋「茶匠おくむら園」とともに、日本茶と足立区の名菓のペアリングを楽しむ講座です。香りや味の相性を感じながら“ぴったり”を見つけます。

オキシトシンで癒しの介護アロマハンドマッサージ

🕒 10/28（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®）

👜 フェイスタオル1枚、筆記用具



優しく触れることでお互いが幸せな気持ちになれる「オキシトシン」について学びます。アロマオイルを作りハンドマッサージを体験してみましょう。

親子でハロウィンかみあそび

🕒 10/2（木）17:00 ~ 18:30

👤 小学2年生以上と保護者

📍 第3学習室

💰 1組700円

👥 7組（1組2名）

👩 きよみん

👜 作品を持ち帰る袋



おりがみで魔女やカボチャ、コウモリを折ってハロウィンリースを作ります。お家に飾ってハロウィンを楽しみましょう。

ぬりえであそんでね♪



スポーツ系講座・イベント情報



申込方法

8/26 (火) 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。

ウォーキング&ストレッチ

- 10/2・9・16・30 (木) 13:15 ~ 15:15
- 16 歳以上
- 近隣公園
- 1回 300 円
- 各 20 名
- 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。

※熱中症警戒アラート発令時や雨天の場合は館内で座学とストレッチを実施します。

当日受付

ヒーリングアロマヨガ

- 10/2・9・16・30 (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？

人気講座のため、お早めのご予約をおすすめします。

金曜夜の ZUMBA

- 10/3・10・17・31 (金) 19:00 ~ 20:00
- 16 歳以上
- レクホール
- 1回 600 円 (当日支払い)
- 各 60 名
- 木村真由美 (メガロス公認インストラクター)



ラテン音楽に合わせて踊るダンスフィットネスです。

【申込】電話・窓口のみ (WEB 申込、当日申込不可)

※当日定員に空きがある場合は当日受付枠を設け、18:00 より整理券を配布します。当日の受付枠数は足立区講座情報システムに表示します。

歌うボイスエクササイズ (3 日制)

- 10/4・11・18 (土) 10:00 ~ 11:00
- 16 歳以上
- レクホール
- 1,800 円
- 30 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。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！



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。

身体に優しいリラックスヨガ (3日制) 消化力を高める・中からケアするヨガ

- 🕒 10/7・14・21 (火) 11:15 ~ 12:30
- 👤 16歳以上
- 📍 レクホール
- 💰 1,650円
- 👥 定 30名
- 👩 師 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。10月は、ヨガポーズで血流を促進させ身体のバランスを調整しましょう。

人気講座のため、お早めのご予約をおすすめします。

火曜夜のパワーヨガ (4日制)

- 🕒 10/7・14・21・28 (火) 19:00 ~ 20:00
- 👤 16歳以上
- 📍 レクホール
- 💰 2,400円
- 👥 定 30名
- 👩 師 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。

はじめてのHIPHOP (10日制)

- 🕒 10/1・15・22・11/12・19・26・
12/3・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い合わせ、お申し込みください。

「はじめてのHIPHOP」一部の参加者が、8月に開催したダンスミニライブ「YES, I AM!!」に出演しました!



2025 スポーツカーニバル

in 梅田地域学習センター体育館

10/13 (月・祝)

参加費
無料



当日受付

プログラムなどの詳細
は10月号をチェック!

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 9/21(日)・9/30(火)

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)

バランスボール体験とよみがたり

10/5(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

10/8(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

10/9・10/23(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

10/18(土) 15:00~15:30
幼児~小学生
3階視聴覚ホール

「うっかりベネロベ みんなともだち編」を上映します。



ぬいぐるみおはなし会

10/19(日) 15:00~15:45
3歳~小学生
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。



おはなしひろば

10/22(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。



ムーラの1人サーカス

イチオシ!

10/12(日) 14:00~15:00
どなたでも
3階大会議室
100名
9/20(土) 9:00~
2階カウンター・電話にて受付

梅田図書館にサーカスがやってきます。パフォーマーのムーラさんが、パントマイムをベースにマジック、ジャグリング、サーカス芸を笑いと共に披露します。ぜひ、お越しください!



梅田図書館公式マスコットキャラクター「うめくま」

今月のおすすめ本 認知症について



電子図書館で本を借りてみませんか?

詳しくはこちら→



『おばあちゃんのおうち』
著:はせがわさとみ 株式会社学研プラス

主人公の女の子が大好きなおばあちゃんとの関わりを通して、認知症を学んでいくお話です。認知症のお話だとどうしても暗い話になりがちですが、全体的に悲壮感がなく前向きに生きるお話で、読みやすく子どもにもお勧めできる内容です。また言葉の意味の補足も質問形式で分かりやすく、認知症を知るきっかけにもとても良いと感じました。



『少年と犬』
著:馳星周 文藝春秋

東日本大震災から半年後の仙台で、認知症の母と母を介護する姉を支えようとする職を失った青年は、飼い主を失った一匹の犬「多聞」と出会います。全6編で綴られる物語の中で、「多聞」は様々な背景を抱えた人々と出会い、心を通わせていきます。「多聞」を通して犬(動物)が持つ愛情や感情に気付かされるとともに、震災や災害についても、改めて考え直すことができた作品です。悩む人々と彼らに寄り添う犬を描いた、第163回直木賞受賞の感涙作です。



『徘徊タクシー』
著:坂口恭平 新潮社

主人公の恭平は祖父の危篤で地元の熊本に帰省することになります。そこで再会した認知症の曾祖母とドライブをしたことをきっかけに、記憶による時空を旅する21世紀の新しいサービスをはじめること。その名も「徘徊タクシー」! 熊本の地元民との愉快的な交流と、認知症に合わせた斬新なアイデアが詰まった一冊です。



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

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

講座「これからどうする？ 仕事と介護 ひとりで抱えこまないために」

日時:9/20(土)午後2時~4時

内容:突然始まった家族の介護によるやむを得ない離職を避けるため、介護休業制度や社会資源の活用方法について学ぶ

参加方法・定員(要申込・先着順):会場…20人(保育あり)/オンライン(Zoom)…20人

対象:区内在住・在勤・在学の方 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・参加方法・メールアドレス(オンライン参加の方のみ)・保

育希望の有無(会場参加の方のみ。保育有の場合は、お子様の氏名

〈カタカナ〉・年齢)・「仕事と介護」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

こんなトラブルでお困りの時は消費者センターへ！

「1回だけ試すつもりが定期購入だった」

「見覚えのない業者から荷物受取のメールが届いた」

「欲しかった商品を購入したら偽サイトだった」

購入した商品・サービスに関するトラブル、製品事故・製品不良、クーリング・オフの方法についてなど、消費生活に関する相談を受け付けています。不安を感じたり、困ったりしたときはご相談ください。

相談専用 03-3880-5380

相談受付 午前9時~午後4時45分(平日のみ)



U&U クラブ クラブハウス

TEL 090-7214-7987

場所 L. ソフィア 3 階



プログラム案内「手話」

日時:9/14・28・10/12・12/14・1/11・25・2/8・22・3/22

第2・4日曜日 午前10時~11時半

場所:L.ソフィア学習室

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。手と目で話してみませんか。

対象:小学4年生~一般

※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



←詳しくはこちら

認知症を学ぶ会

専門医が認知症のことをわかりやすくお話しします。認知症について学びたい方や、介護でお困りの方など、近隣にお住まいの方はどなたでもご参加いただけます！

日時:9/30(火)午前10時~11時半

会場:L.ソフィア3階 第1学習室

費用:無料

申込:地域包括支援センター関原



※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・9/22(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
ハイハイ広場
日時:9/25(木)午前10時半~11時半
対象:0~1歳の赤ちゃんとお母さん
申込方法:当日悠々館までお越しください。
- 児童館
 - ① 自由工作
日時:9/1(月)~9/13(土)
 - ② よみがたり
日時:9/16(火)午後3時~3時半
 - ③ 住区まつり工作
日時:9/17(水)~9/30(火)
- 幼児活動ちびっこ広場
 - ① 手形・足形アート
日時:9/3(水)午前10時半~11時半
 - ② ママトレ
日時:9/18(木)午前10時半~11時半 定員制・予約制
予約開始日時:9/8(月)午前10時~
 - ③ パパサロン
日時:9/20(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・9/15(月・祝)



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
 - ① 筋肉測定会・リハビリのプロと学ぶ筋肉維持の秘訣
~転ばない身体をつくる~
日時:9/1(月)午前10時~11時
内容:講習のあと筋肉測定会があります。
申込:事前申込みはありません。
 - ② 歯の衛生講和 お口のフレイル予防対策
日時:9/25(木)午後1時半~2時半
申込:事前申込みはありません。

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・9/8(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
卓球しよっと
日時:9/11・25(木)午前10時~11時半
※必ず室内用運動シューズをお持ちください。
- 児童館
赤ちゃんひろば
日時:9/9(火)午前10時半~11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 5 分

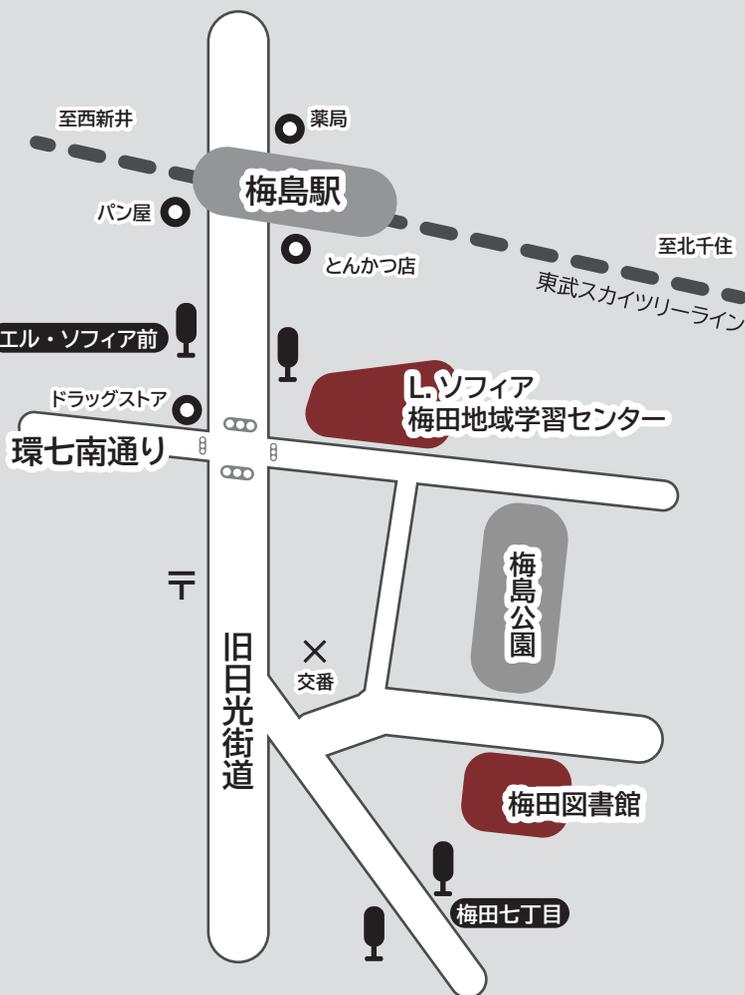
都バス王 49 系統
(王子駅⇄千住車庫)
「エル・ソフィア前」より
徒歩 2 分



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
9月21日(日)

梅田図書館
9月21日(日)と9月30日(火)

※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。

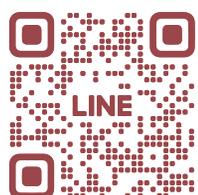
足立区梅田地域学習センター・体育館・図書館
「かわらばん友(ゆう)」
9月号(No.372 毎月1日発行)

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

