

かわらばん友

2026
No.378

3



梅の花とメジロ

- P2・3 梅田ふれあいまつり
- P4・5 STAFFコラム／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」

入場無料

※一部有料

梅田

ふれあい まつり

2026. 3. 7 土 10:00-17:00

2026. 3. 8 日 10:00-16:00

梅田ふれあいまつりは、梅田地域学習センター登録団体のみなさまの日頃の活動の成果を発表するお祭りです。大人から子どもまで楽しめる催し物がたくさん！たくさんのご来場をお待ちしております。

他にもたくさん！

多種多様なプログラム



籐工芸



一輪車



卓球



囲碁



木目込み人形

梅田センター登録団体

文化芸術やスポーツなど18団体が出展します。体験・展示・発表が盛りだくさんで、子どもも大人もお楽しみいただけます！

多種多様なサークル活動を見て・体験して、新しい趣味や仲間との出会いのきっかけにぜひご来場ください。



特別営業

喫茶ゆうあい

3.7 土

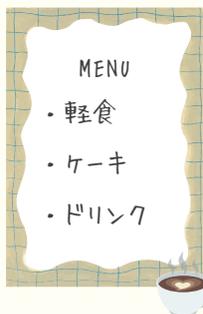
10:00 ~ 17:00

3.8 日

10:00 ~ 16:00

1階

メニューいろいろ。
ほっと一息つきませんか？



センター特別イベント

スペシャルおはなし会

大型絵本で読み語り
どなたでもご参加可◎

防災体験イベント

楽しく学ぶ防災プログラム
参加特典あり！

お笑いライブ

大学生によるお笑いライブ
大人も子どもも抱腹絶倒！

ウメジロからの挑戦状

リアルなぞときゲーム
ウメジロの秘密を探ろう！

出展団体・イベント日程一覧

展示・体験団体

3.7
土

裏千家茶道
茶和会

一輪車
ブルーキャット

3.8
日

囲碁
囲碁サークル強羅会

表千家茶道
表千家希葉会

卓球
カトレアクラブ

3.7
3.8
土 日

施設紹介
梅田ひまわり工房

書道
幸庸会

藤工芸
藤カトレア会

自主学习
学びすとサロン「学友会」

生涯学習・書道、短歌体験
家庭倫理の会足立区

俳句会
千寿白鷗会

ポタニカルアート
ポタニカルアート・はぎ

木目込み人形
真菜和会

※3/7（土）開催の一輪車体験は、事前申込
および当日若干名受付可

発表団体

3.7
土

手品
マジックサークル「玉手箱」

盆踊り&音楽劇
うめだ友ちゃんズ

3.8
日

バレエ
モダンバレエサークルフラミンゴ

スピーチ
話し方サークル四季の会

3.7
3.8
土 日

オカリナ
オカリナサークル梅田

センター特別イベント

3.7
土

梅田図書館スタッフによる
スペシャルおはなし会

東京電機大学お笑いメディア研究部
ららばるーぎによる
お笑いライブ



3.8
日

見て・学んで・やってみる
防災体験イベント

3.7
3.8
土 日

リアルなぞときゲーム
ウメジロからの挑戦状

ふれあいまつりの詳細
はHPに掲載中です！
チェックしてね！



HP



公式 SNS にてふれあいまつりに
関する情報を発信しています。
ぜひチェックしてください！



Instagram



X

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。

あんこがあればご機嫌です



タイトル

ミモザの季節に新しいつながりを

担当：金井

一大イベントを経験して



私事ですが、約1年半前に女の子を出産し、日々の生活が大きく変わりました。身体や生活リズムが変化する中で、これまで当たり前だと思っていたことが、実はそうではなかったと気づく場面も増え、自分が女性であることを改めて意識するようになりました。これからの働き方や自分のことを、ふと考える瞬間もあり、そんなタイミングで意識するようになったのが、3月8日の国際女性デーです。

国際女性デーは「ミモザの日」とも呼ばれ、感謝の気持ちを花に託して伝える習慣があります。街でもふわふわとした黄色のミモザを見かけることが増えますが、私も毎年部屋に飾り、その明るい色に元気をもらっています。ドライフラワーとして長く楽しめるのも、楽しみのひとつです。



身近な学びのかたち



今年の国際女性デーのテーマは「Give To Gain (与えることで得るもの)」。視点や知識、経験を分け合うことで、新たな気づきが生まれるという考え方です。忙しい毎日の中でも、誰かの話に耳を傾けたり、少し気になることに触れたりするだけで、考え方がふっと広がることがあります。生涯学習施設は、何かを「頑張っただけ学ぶ場所」というより、興味のあることに少し触れてみる場でもあるのかもしれない。

梅田センターでも毎月さまざまなジャンルの講座を開催しています。誰かと話したり、つながったりするきっかけとして、気になるものがあれば、気軽にのぞいてみてください。



文化系講座・イベント情報

申込方法

2/26 (木) 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



講座予約システム

※申込初日の 13:00 まではお 1 人様 1 講座までの申込受付となります。
※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
- 🎭 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。

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。

かみあそび おとなのワークショップ 兜

- 🕒 4/2 (木) 18:00 ~ 20:00
- 👤 16 歳以上 (お子さまの同伴可)
- 📍 2 階会議室
- 💰 1,000 円
- 👥 10 名
- 👨‍🎓 きよみん (日本折紙協会認定折紙講師)
- 👜 作品を持ち帰る袋



日本の伝統である端午の節句。その象徴でもある「兜」を、折り紙で美しく仕上げます。季節のしつらえとして飾り、季節の彩を楽しみませんか。

自律神経を整える アロマオイル作りとセルフマッサージ法

- 🕒 4/21 (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



アロマオイルを作り、自律神経を整えるセルフマッサージ法を学びます。進級、進学、転職、引っ越しなどの環境の変化によって体調を崩しやすい季節に、アロマを使ったセルフケアを身につけませんか？

歌声サロン「昭和歌謡」

- 🕒 4/25 (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

梅田図書館でぷちカルプログラム



- ① やさいエコスタンプアート
- ② 香りのペーパーパックをつくろう
- 🕒 4/5 (日) 14:00 ~ 15:00
- 👤 小学生以下の子どもとその保護者
- 📍 梅田図書館 2F じゅうたんコーナー
- 💰 無料
- 👥 定 10 名
- 👜 汚れてもいい服 (任意)

当日受付



- ① 野菜の捨ててしまう部分をスタンプに！地球にやさしい、世界に 1 つだけの作品をつくろう！
- ② 紙で作るペーパーパックに、好きな香りを入れて、かわいい香り袋 (サシェ) を作ろう！

スポーツ系講座・イベント情報



申込方法

2/26 (木) 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



講座予約システム

※申込初日の 13:00 まではお 1 人様 1 講座までの申込受付となります。

※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

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

- 4/2・9・16・23・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)

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。

※雨天の場合は館内で座学とストレッチを実施します。



「気功」「太極拳」(9 日制)

- 4/3・10・17・24・5/1・8・15・22・29 (金)
- 気功) 10:00 ~ 11:00
- 太極拳) 11:15 ~ 12:15
- 16 歳以上
- レクホール
- 各クラス 4,500 円
- 各 30 名
- 大竹由美 (日中太極拳交流協会上級指導員)



お申込み時は「気功」か「太極拳」をお選びください。
初心者大歓迎、健康維持にぴったりの運動です。

金曜夜の ZUMBA

- 4/3・10・17・24 (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予約システムに表示します。

歌うボイスエクササイズ (3 日制)

- 4/4・11・25 (土) 10:00 ~ 11:00
- 16 歳以上
- レクホール
- 1,800 円
- 35 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。

リズムエクササイズ&ストレッチ (6日制)

🕒 4/7・14・21・28・5/19・26 (火)

10:00 ~ 11:30

👤 16歳以上

📍 体育館

💰 3,600円

👥 定 50名

👩 師 上村喜美代 (足立区公認スポーツ指導員) / 近野幸江 (ヨガインストラクター)



テンポの速い曲に合わせてながら、身体を動かすダンスフィットネスとストレッチです。難しい動きはないので、初めての方も安心してご参加ください。

からだ元気体操 (6日制)

🕒 4/7・14・21・28・5/19・26 (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 3,600円

👥 定 Aクラス) 30名 Bクラス) 15名

👩 師 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)

🕒 4/7・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) をベースにした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ます。

やさしいマットピラティス (3日制)

🕒 4/8・15・22 (水)

13:30 ~ 14:30

👤 16歳以上

📍 レクホール

💰 1,800円 定 30名

👩 師 高橋里枝 (メガロス公認インストラクター)



インナーマッスルを鍛え、身体のバランスを整えるエクササイズです。筋力、柔軟性、バランスの向上を目指し、姿勢改善や肩こり、腰痛の予防にも効果的です。

身体に優しいリラックスヨガ (3日制)

🕒 4/14・21・28 (火)

11:15 ~ 12:15

👤 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)



ストレッチ中心のヨガと、しっかり動いて満足感のあるヨガを行います。実際に動いて体感し、自分に合うヨガを見つけるきっかけにぜひご参加ください。

キッズ体操教室体験会

🕒 ① 4/9 (木) ② 4/23 (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 定 1回 500円

👥 定 Aクラス) 25名

Bクラス) 30名

👩 師 大羽瑠美子ほか (一般社団法人コーチングバリュー協会)

👜 運動着・室内シューズ・タオル・水筒

※上着にお名前の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子ども向け体操教室です。※両日とも受講可。開催日ごとの予約が必要です。

はじめてのHIPHOP (11日制)

🕒 4/15・22・29・5/6・13・20・27・

6/3・10・17・24 (水) 16:00 ~ 17:00

👤 4歳~小学生

📍 レクホール

💰 7,260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。

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
3月の休館日 3/15(日)・31(火)

 = 受付開始日時

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

バランスディスク体験と よみがたり

-  3/1(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ディスクを使いストレッチをします。



おはなし会

-  3/11(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

-  3/12・26(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。



ボードゲーム

-  3/14(土)
14:00~16:00
-  小学生~ **定** 8名
-  3階大会議室
-  2/14(土)9:00~
カウンター・電話にて申込受付

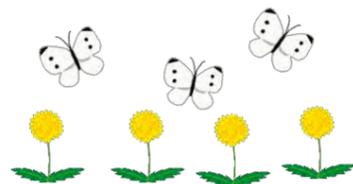
初心者歓迎！親子でも参加OK！
みんなで遊ぶボードゲームを開催します。



ファミリー映画会

-  3/21(土)
15:00~15:30
-  幼児~小学生
-  3階視聴覚ホール

「白いぼうし」「すずめどんのおにたいじ」を上映します。



おはなしひろば

-  3/25(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。



梅田図書館 スタッフだより ~中学生のPOPが図書館に！~



ティーンズコーナー入口

1/20(火)から2/15(日)まで、近隣の中学校である足立区立第四中学校の1年生が作成したPOPを、図書館の「ティーンズコーナー」に展示しました。POPとは、書店などで見かけるような、「本の題名」「見どころ」「個人的なおすすめポイント」などを、イラストなどと共に小さな紙一枚にぎゅっと詰め込んだもののことです。今回展示しているPOPは、生徒の皆さんが実際に本を読み、それぞれに感じた魅力を表現したものです。色づかいや表現はどれも個性豊かで、手描きならではのあたたかさが伝わってきました。

中学校からお知らせを聞いて、早速親子で展示を見に来てくださった方もいらっしゃり、今後も中学校と図書館とを繋ぐイベントを積極的に行っていきたいと思いを強くしました。

展示作業中のスタッフからは、「自分が中学生の頃にも読んでいた本があり、懐かしさを感じた」という声がある一方で、「今の中学生はこういう本を選ぶのかと新鮮だった。今後の選書の参考にしたい」といった意見もありました。

POPで取り上げられた本で、梅田図書館に所蔵している本は、ティーンズコーナーの雑誌架の上に特集コーナーとして棚に置きました。また、当館に所蔵がない本でも、予約して取り寄せすることが可能なので、予約しやすいように特集コーナーに一覧表を設置しました。老若男女さまざまな方に見ていただき、好評でした。

2/17(火)~3/14(土)までは、第九中学校の2年生が作成してくれたPOPを展示していますので、梅田図書館にお越しの際は、中学生の感性が光る力作の数々を、どうぞお楽しみください。



POPと、POPで取り上げられた本の展示

今月のおすすめ本



きしま
『喜嶋先生の静かな世界』
著者:森 博嗣 講談社

主人公が大学から大学院へ進み、喜嶋先生や研究室の仲間たちと過ごす日々のなかで研究者として成長していく姿を描いた自伝的小説です。

当初、大学生活に意義を見いだせず
にいた主人公でしたが、4年次に喜嶋研究室に入ったことをきっかけに、研究に



電子図書館で本を
借りてみませんか？
詳しくはこちら→



向き合う喜嶋先生の純粋なストイックさに惹かれて自身も研究に没頭し、大学院進学を決意します。

研究にまっすぐ向き合う彼らの姿勢と、先生や仲間たちとの交流が心に安らぎを与えてくれる一冊です。



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

『親子サロン』でホッと一息しましょう！

「親子サロン」はお子さんを連れて一息つきたいときに、気軽に立ち寄れる休憩場所です。入退室は自由です。

親子で楽しく過ごしていただけるイベントも開催しています(絵本の読み語り、ふれあい遊び、リズム遊びなど)。

開室日時:原則として、毎月第2・第4木曜日(祝日と重なった場合はお休み)
午前10時半～正午(イベントは午前11時まで)

場所:L.ソフィア1階子ども室

参加費:無料 対象:就学前の子どものとその保護者

申込方法:原則、申し込みは不要です。当日、会場へ直接お越しください。

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

あわてて依頼しないで！～水回りのトラブルに要注意～

【相談事例】

自宅のトイレがつまり、あわててインターネットで調べて「料金390円から」と記載された事業者に修理をお願いした。その後、高額な請求を受けたが、どうすればよいか。

【アドバイス】

インターネットや広告に書かれている情報をうのみにしない。

実際に水漏れなどのトラブルが発生した場合を想定し、初期対応について調べておく。料金・作業内容に納得できない場合は、その場で支払いをしない。

相談専門 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



「パドルテニス」～エンジョイ広場～

日時:3/9・23(月)午前9時半～正午

場所:L.ソフィア体育館

内容:ラケットはパドルと呼ばれる卓球のラケットを大きくした板状のものを使用します。指導員がついています。体験もOK！

※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



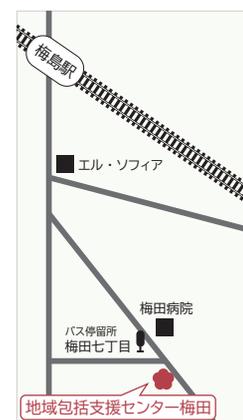
←詳しくはこちら

移転・名称変更のお知らせ

地域包括支援センター関原は2026/3/23(月)に移転し、名称が「地域包括支援センター梅田」に変わります！

★ 新住所:足立区梅田2-15-12

※電話番号、FAX、担当エリアは変わりません。(地域包括支援センターは65歳以上の方の総合相談窓口です。)



※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。

梅田住区センター

TEL&FAX 03-3848-3421

場所 梅田6-26-1

休日 日・祝・3/23(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

①「令和8年度定員制教室参加者募集」

受付:3/2(月)~3/9(月)当館窓口にて

先着順ではありません。応募者多数の場合は抽選となります。

②「住区de団らん」

日時:3/24(火)午前10時~11時 自由参加

内容:歌やゲームで楽しいひと時

● 児童館

①「ミュージックベル演奏会」

日時:3/4(水)午後2時半~3時半

②《受付終了》「貸し切りバスで行く、池袋防災館見学・体験」

日時:3/8(日)午前8時~午後1時半 定員制・予約制

対象:小学3~6年生

● 幼児活動ちびっこ広場

①「手形・足形アート」

日時:3/5(木)午前10時半~11時半

②「ママトレ」 定員制・予約制

日時:3/19(木)午前10時半~11時半

申込:3/9(月)午前10時~

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・3/16(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

① レクダンス体験会

日時:3/18(水)午前10時~11時半

内容:4月よりレクダンス教室を予定しております。これに先立ち「体験会」を開催します。

定員:30人

申込:3/9(月)午前10時~来館にて受付

② 教室合同発表会(カラオケ・フラダンス・輪踊りなど)

日時:3/28(土)午前10時~11時45分

内容:教室の生徒さん以外の参加は出来ません。

見学のみで事前予約は不要

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・3/9(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 R8年度お教室申込開始

日時:3/3(火)午前10時~

②「春の芸能まつり」

日時:3/8(日)

※詳しくは掲示板をご覧ください。



● 児童館

赤ちゃんひろば

日時:3/10(火)午前10時半~11時半

対象:0~1歳くらいの赤ちゃんと保護者

持ち物:母子手帳とバスタオル

工作などはお知らせでご確認ください。



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 5 分

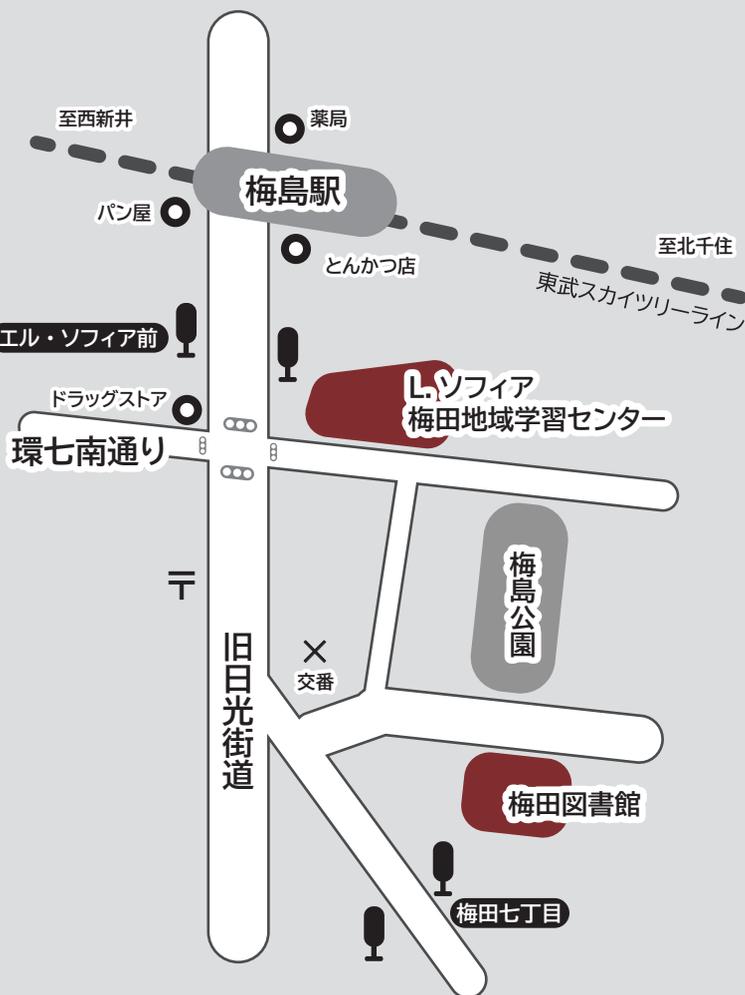
 都バス王 49 系統
(王子駅⇄千住車庫)
「エル・ソフィア前」より
徒歩 2 分



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

3/15 (日)

梅田図書館

3/15 (日)・31 (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)」

3月号 (No.378 毎月 1 日発行)

発行/足立区梅田地域学習センター・体育館

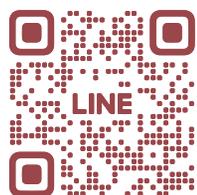
〒123-0851 東京都足立区梅田 7-33-1 L.ソフィア内
TEL 03-3880-5322

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



Instagram

