

かわらばん友

2026
No.379

4



P2 で囲碁サークル「強羅会」を紹介しています

- P2・3 梅田センター通信「サークル紹介」・「ウメジロの講座レポート」
- 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

囲碁サークル

強羅会

優勝目指して
がんばってください！



冬季囲碁大会を開催しました！



対局中の盤面



対局している様子



強羅会代表者：滝尾さん



Aクラス優勝者

大会開催のねらい

普段は和気あいあいと囲碁を打っていますが、大会の時は皆気合を入れて真剣に勝負します。これにより、日頃学習してきた成果を存分に発揮させ、技能の向上を図ります。

大会の日程

【午前の部】 10:00 ~ 12:00 2局対戦

【午後の部】 13:00 ~ 14:00 3局対戦

16:30 閉会

クラス別で対局

能力順に A クラス、B クラス、C クラスの 3 クラスに分かれて対局します。A クラスは対局時計を使用し、持ち時間は 1 人 30 分です。(30 分で時間切れ負け)

入賞者の表彰

各クラス上位 3 位までの入賞者に賞品が贈られます。優勝者は昇段・昇級することができます。

入会を希望する方へのメッセージ

囲碁は頭の体操にもなり、仲間づくりにもつながります。初心者や入門者の方にも丁寧に指導しますので、初めての方でも安心して参加できます。最近では、他の囲碁サークルがなくなったことをきっかけに入会される方も増えています。

囲碁に興味のある方は、日曜日の 13:00 過ぎにご自由に見学にいらしてください。

サークル情報

活動日時：週 1 回 日曜日 13:00 ~ 16:30

月会費：500 円

● どんな講座？

看護師・アロマライフスタイリスト®の外尾幸恵先生を講師に迎え、毎月1回異なるテーマや手法で開催している講座です。12月の講座では、ミツバチの巣を構成する蜜蝋に、オーガニックの植物オイル（ホホバオイル）と好みの香りや作用から選んだ精油をブレンドして作りました。前回は同講座に参加してくださったりピーターの方も受講されていました。乾燥の気になる寒い季節にぴったりの毎年大人気の講座です。



アロマ蜜蝋クリーム



作成している様子

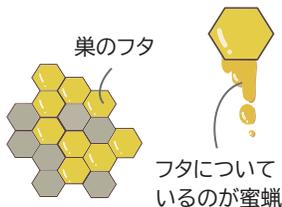
たとえばラベンダーの精油には、肌質問わず肌の回復を助ける作用があります。日々の悩みに合わせて精油を選んでみるのもよいですね。



● 蜜蝋とは？

蜜蝋とはミツバチが巣作りのために作り出す天然のろう成分のことで、穏やかな抗菌・保湿作用があり、肌を外部の刺激や乾燥から守る働きがあります。

蜜蝋は別名「^{ハチロウ}蜂蝋」英名ではビーワックス（Bee Wax）と呼ばれています。



巣のフタ

フタについているのが蜜蝋

皆さんこんにちは、講師の外尾幸恵です。アロマセラピーは、植物の香りでココロとカラダを優しく整える自然療法で、日々のストレスケアや健康に、家庭でできるアロマの活用法をお伝えしています。初めての方も安心してご参加ください。香りで癒やされ楽しく学ぶ時間になると幸いです。皆さんとお会いできるのを楽しみにしています♪



● 参加者の声



いつも仕事帰りに参加しているのですが、アロマの香りに癒やされて一日の疲れがリセットされます。



参加者同士の、コミュニケーションも楽しいです。



昨年度も参加しました。また来年も参加したいです。



Check!!

詳細は
P5

看護師が伝える
はじめてのベビーマッサージとアロマケア
～赤ちゃん和妈妈のためのやさしいタッチと香りの時間～

パパの参加も
大歓迎！



- ＊ ベビーマッサージの基本
- ＊ 便秘・夜泣き・鼻づまりに役立つタッチ法
- ＊ 赤ちゃんが泣くときのサインの見方と手当て法
- ＊ ママ向けプチアロマ講座
- ＊ アロマスプレー作り

文化系講座・イベント情報



申込方法

3/26 (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

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。

梅田寄席

-  5/2 (土) 14:00 ~ 15:10 (開場 13:30 ~)
-  小学生以上  教養室 (和室)
-  1,000 円
-  30 名
-  演 古今亭駿菊 

第 1 回から 38 年、梅田寄席は教養室 (和室) での開催に戻ります。しかしただの原点回帰ではありません。各回にテーマを設定し、演者はテーマに沿った噺を披露します。今月のテーマは「ゾクリ」と「ホロリ」。噺家と観客の距離が縮まることにより生まれる独特の臨場感、生だからこそその迫力を存分にご堪能ください。

かみあそび おとなのワークショップ あじさい

-  5/7 (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
-  師 きよみん (日本折紙協会認定折紙講師)
-  作品を持ち帰る袋 

折り紙で紫陽花とカタツムリを折り、額 (タテ約 20cm×ヨコ約 15cm) に飾ります。梅雨の風情を楽しみませんか？

歌声サロン「昭和歌謡」

-  5/23 (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、健康を維持しましょう。

当日受付



アロマで早めの紫外線ケア 美白パックと保湿オイル作り

-  5/26 (火) 19:00 ~ 20:00
-  16 歳以上
-  第 4 学習室
-  1,880 円
-  15 名
-  師 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 

紫外線が気になる季節の前に、早めにお手入れしませんか？シミ予防や毛穴の汚れに定評のクレイパックと汗や冷房などで乾燥しがちなお肌をしっとり潤すアロマオイルを作ります。

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。

梅田図書館で えほんカードづくり

🕒 5/16 (土) 10:30 ~ 11:15

当日受付

👤 小学生以下の子どもと保護者

📍 梅田図書館 2階じゅうたんコーナー

¥ 無料

定 10名



しかけカードをつかって、ことばをいれてみよう！

看護師が伝えるはじめてのベビーマッサージとアロマケア 赤ちゃん和妈妈のためのやさしいタッチと香りの時間 (2日制)

🕒 5/12、19 (火) 10:30 ~ 11:30

👤 8か月くらいまでの赤ちゃんと保護者

パパの参加も大歓迎！

📍 教養室 (和室) ¥ 2,700円

定 8組 (1組2名)

👩 師 外尾幸恵 (看護師・アロマライフスタイリスト®)

👜 バスタオル、水分補給用の飲み物

子どもは触れられることが大好き♪さすってもらったり、微笑みかけられながら抱きしめられるといった触れ合いを通じて、人への信頼や自分を肯定する力を養っていきます。赤ちゃんの心と体の健やかな成長を助け、親御さんも癒やされる時間を過ごしませんか。

親子で ABC 英語教室 (6日制)

🕒 5/14、21、28、6/4、11、18 (木)

10:00 ~ 10:50

👤 3か月~3歳の子どもの保護者

📍 教養室 (和室)

¥ 5,400円

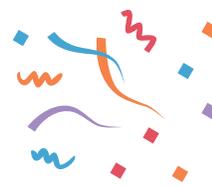
定 15組

👩 師 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



A B C



簡単な声掛けフレーズや歌を覚えて、日常生活の中に英語を取り入れてみませんか？「英語が好き！楽しい！」と感じられるような、親子で楽しいレッスンです♪



梅田 ふれあいまつり

開催レポート

3/7 (土)、8 (日) にふれあいまつりを開催しました！登録団体による出展や発表に加え、センター特別イベントも実施しました。今年は天候にも恵まれ、来場者数は前回・前々回を上回る盛況となりました。来年も楽しいイベントを準備してお待ちしています。どうぞお楽しみに！



いちごバルーンプレゼント
(梅田センター装飾ボランティア)



お笑いライブ
(東京電機大学お笑いメディア研究部らばるーざ)

スポーツ系講座・イベント情報



申込方法

3/26 (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、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。

金曜夜の ZUMBA

-  5/1・8・15・22・29 (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
-  師 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 (5 日制)

-  5/2・9・16・23・30 (土) 10:00 ~ 11:00
-  16 歳以上
-  レクホール
-  3,000 円
-  35 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！



火曜夜のパワーヨガ (4 日制)

-  5/5・12・19・26 (火) 19:00 ~ 20:00
-  16 歳以上
-  レクホール
-  2,400 円
-  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。

ウォーキング&ストレッチ

-  5/7・14・21・28 (木) 13:15 ~ 15:15
-  16 歳以上
-  近隣公園 **当日受付**
-  1 回 300 円
-  各 20 名
-  師 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。

※雨天の場合は館内で座学とストレッチを実施します。



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。

介護予防はつらつ教室

- 🕒 5/11 (月) 10:00 ~ 12:00
 - 👤 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
 - 👥 35 名
- 抽選**
- 申込期間：4/13 (月) ~ 4/27 (月)
当選者のみ電話にてご連絡

口腔講座 30 分、栄養講座 40 分、運動講座 45 分の計 120 分の講座です (途中休憩あり)。

詳細はあだち広報 2026 (令和 8) 年 4 月 10 日号をご確認ください。

NEW

ゆったりリラックスヨガ

- 🕒 5/12・19・26 (火) 10:00 ~ 11:00
- 👤 16 歳以上
- 📍 レクホール
- 💰 1 回 600 円
- 👥 各 30 名
- 👩 紅林あゆ美 (ヨガインストラクター)



【「身体に優しいリラックスヨガ」がリニューアルします】

ストレッチ中心のヨガで身体をほぐし緩めていきます。ゆったり呼吸をして身体の凝り固まりを癒やししながら、心地の良い身体づくりを目指します。

NEW

じっくりリフレッシュヨガ

- 🕒 5/12・19・26 (火) 11:15 ~ 12:15
- 👤 16 歳以上
- 📍 レクホール
- 💰 1 回 600 円
- 👥 各 30 名
- 👩 紅林あゆ美 (ヨガインストラクター)



【「身体に優しいリラックスヨガ」がリニューアルします】

代表的なヨガポーズの完成形を目指して無理なくじっくり行い、身体全体を癒やししながら整えていきます。身体の歪みや姿勢を改善し、開放感を実感しましょう。

やさしいマットピラティス (3 日制)

- 🕒 5/13・20・27 (水) 13:30 ~ 14:30
- 👤 16 歳以上
- 📍 レクホール
- 💰 1,800 円
- 👥 30 名
- 👩 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ます。姿勢改善や肩こり、腰痛の予防にも効果的です。運動が苦手な方や初心者でも安心して取り組めるプログラムです。

キッズ体操教室 (6 日制)

- 🕒 5/7、14、21、6/4、11、18 (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
- 👩 大羽瑠美子、齊藤陽香 (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
※上着にお名前のゼッケンを貼ってください。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。

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
4月の休館日 4/20(月)・30(木)

イベントのお知らせ

☎ = 受付開始日時
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

☎ 4/5(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ディスクを使いストレッチをします。



おはなし会ひよこ

☎ 4/8・22(水)
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。



おはなし会

☎ 4/9(木)
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。



ファミリー映画会

☎ 4/18(土)
15:00~15:30
幼児~小学生
3階視聴覚ホール

「ななつぼし」「七羽のからす」を上映します。



おはなしひろば

☎ 4/22(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。



こどもの読書週間 (ブック・ザ・ギャザリング)

☎ 4/23(木)~5/17(日)
小学生限定
梅田図書館

君は、本にかくされた謎が解けるかな!?
入口近くでクエスト用紙をもらい、本に隠された謎を解く、正解したら「カード」がもらえるよ!
君のチャレンジをまってる!



イベント開催報告

1/12(月)「無声映画」



無声映画、上映風景

今年も株式会社マツダ映画社にお越しいただき、弁士の尾田直彪氏を迎えて「一心太助」と「キートンの探偵学入門」の二作を上映しました。

弁士付き無声映画は、映像と音楽、そして語り为一体となり、現代の映画では味わえない独特の世界を生み出していました。尾田氏の語りは作品に命を吹き込み、観客を物語の中へ自然と引き込んでいました。上映後には「とても良かった」という声が多く、帰り際に弁士へ直接感想を伝える参加者の姿も印象的でした。来年もぜひ上映できればと考えています。

1/24(土)「相続セミナー」

相続セミナーでまず驚いたのは、遺産分割の調停や裁判の件数が年々増え、現在では1万6千件を超えていると知ったことです。不動産のように分割しにくい資産が偏在していることや、相続税の基礎控除額が引き下げられたことで課税対象者が増えていることなど、相続トラブルが身近な問題になっている理由を実感しました。

講師であるファイナンシャルプランナーの説明は具体的で分かりやすく、配布された「相続のためのガイドブック」も内容が充実しており、今後の備えを考えるうえで大いに役立つと感じました。

今回のセミナーを通して、相続はどちらの立場になっても早めの準備が欠かせないと強く思いました。



相続セミナー、受講風景

今月のおすすめ本



『日日是好日』
著者: 森下 典子 発行: 株式会社飛鳥新社

この本は、茶道の稽古を通して日々を丁寧に生きる喜びを綴ったエッセイです。

季節の移ろいや雨の音、何気ない一日を味わうことの大切さに気づかせてくれます。英語版『Every Day a Good Day』も出版されていて、日本

の暮らしや心のあり方を海外に伝えることのできる一冊です。

新しい始まりの春、心を整えたい方におすすめします。忙しい毎日にそっと余白を届けてくれるような、静かな時間に心に寄り添う一冊です。贈り物にも最適な作品です。

電子図書館で本を借ってみませんか?
詳しくはこちら→





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

あだちLGBT相談窓口

専門相談員が悩みを伺います。秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。

日時:原則第1月曜日 午後5時~8時

原則第3土曜日 午後2時~5時

※月により相談日が異なる場合あり。日程は区HPをご覧ください。

場所:L.ソフィア2階 LGBT相談室

完全予約制:相談希望日の2日前(土曜・日曜・祝日を含まず)まで受付。

予約時に「面談」か「電話」をお選びください。

① 電話:平日午前9時~午後5時受付

② 区HPオンライン申請:24時間受付

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」

「突然訪問に来た業者に分電盤を点検され契約を迫られた」

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



U&Uクラブは梅島・梅田地域を中心に活動する総合型地域クラブです。

4月より会員の更新手続きを開始します。常時会員募集中です。L.ソフィア体育館・4階ホール・梅島小学校体育館にて多種のプログラムを開催しています。体験もできますので、気軽に参加してみてください。

※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 センター梅田

TEL 03-3889-1487

FAX 03-3887-1407

場所 梅田2-15-12



←詳しくはこちら

【梅田2~8丁目】令和8年度のお宅訪問が始まります

地域包括支援センターでは、65歳以上の方の訪問を行っております。この訪問は、区民の皆様それぞれの状況に応じた各種事業等のご案内や支援ができるよう、介護が必要になる前から行うものです。

職員がうかがった際は、ぜひご協力ください。よろしくお願いいたします。

★ 地域包括支援センター梅田は、3月に移転をし、名称も変わりました。



※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・4/27(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「悠遊サロン」

日時:4/7(火)午前10時~11時 自由参加

内容:シニアのちょっとしたゆとり時間を、ミニストレッチ、折り紙、工作、脳トレなどで楽しんでみませんか！

②「ハイハイ広場」

日時:4/23(木)午前10時半~11時半 自由参加

対象:0~1歳の赤ちゃんとお母さん

● 児童館

新一年生歓迎会

日時:4/16(木)午後2時~3時

受付:午後1時半~

対象:4月から1年生になるお友達



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・4/20(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

恒例「浪曲を楽しむ会」

日時:4/15(水)午後1時半~3時半

内容:愛声会の方々の浪曲でお楽しみください。

事前予約は不要です。



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・4/13(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

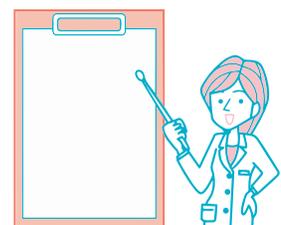
博豊会脊椎病院の理学療法士さんによる「ロコモ予防」についてのお話

日時:4/20(月)午前10時~正午

● 児童館

ゲーム大会

詳細はおしらせをご覧ください。



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

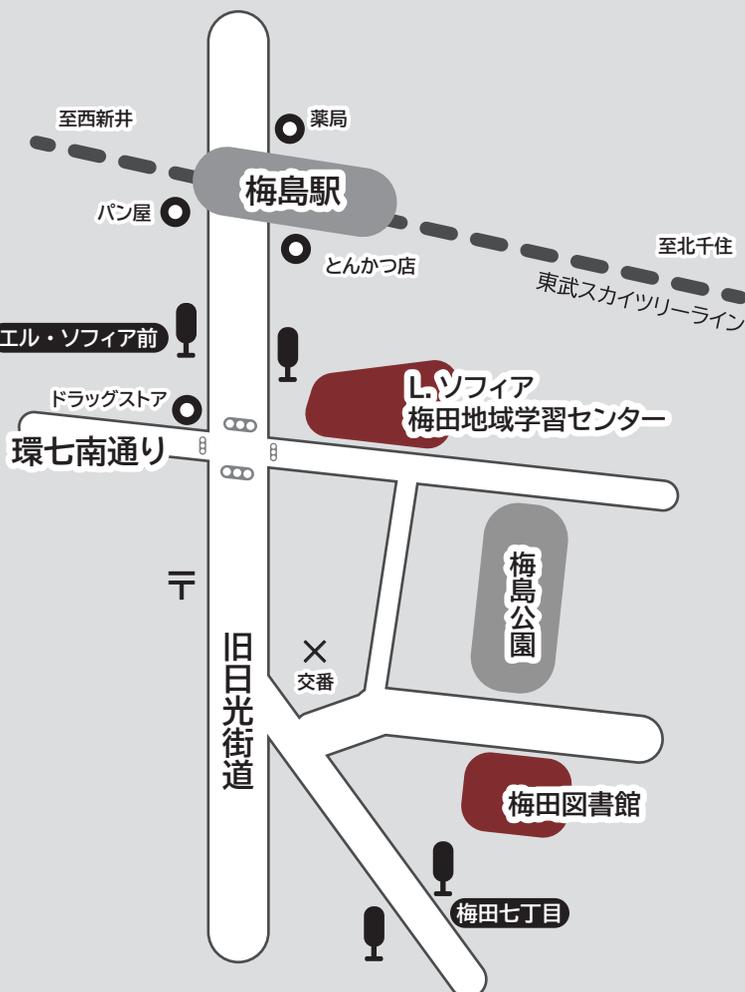
 都バス王 49 系統
(王子駅⇔千住車庫)
「エル・ソフィア前」より
徒歩 2 分



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

4/20 (月)

梅田図書館

4/20 (月)・30 (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)」

4 月号 (No.379 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

