

かわらばん友

2026
No.381

6



P2で「楽ベジ」レシピを紹介しています

- P2・3 6月は食育月間・おすすめ講座診断
- 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」

6月は食育月間

「楽ベジ」レシピをご紹介します！



「楽ベジ」ってなに？

「楽ベジ」とは、「^{らく}楽しく」「^{たの}しく」野菜を食べるというコンセプトの足立区が推奨している取り組みです。

栄養士・栄養教諭・フードコーディネーターの資格を持つセンター職員が、夏野菜を使ったさっぱりレシピをご紹介します！簡単に作れる、「あと1品！」というときにぴったりの“ちょい増しレシピ”です♪



詳細はこちら

オクラとトマトのさっぱりサラダ

食物繊維・リコピン・たんぱく質
が一皿で摂れる！



《材料（2人分）》

- | | |
|-------------|---------------------|
| オクラ …… 4～6本 | ■ オリーブオイル …… 大さじ1 |
| トマト …… 1～2個 | ■ 醤油 …… 小さじ2 |
| ツナ缶 …… 1缶 | ■ 砂糖 …… 大さじ1 |
| | ■ レモン汁 …… 小さじ2 |
| | ■ にんにくチューブ …… 2～3cm |

《作り方》

- ① オクラのガクを切り落としてラップをし、600Wで50秒加熱。冷水につけ、水気をよくとる。
- ② オクラは斜め切り、トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルに②と■、ツナを入れて混ぜ合わせたら完成！

ナスとみょうがのポン酢和え

《材料（2人分）》

- | | |
|------------|---------------|
| ナス …… 2本 | ■ ポン酢 …… 大さじ1 |
| みょうが …… 3個 | ■ 鰹節 …… お好み |
| 小ねぎ …… 少量 | |
| 塩 …… 小さじ1 | |

《作り方》

- ① ナスは薄くスライスし、みょうがは千切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルにナスとみょうが、塩を入れる。軽くもんで15分程度置く。
- ③ ナスとみょうがを絞って水気をしっかり切る。
- ④ ③に小ねぎと■を入れて混ぜ合わせたら完成！

ナスの皮に含まれるナスニンと、みょうがの香りで食欲アップ！



＼ ぴったりが見つかる ／

あなたにおすすめの講座診断

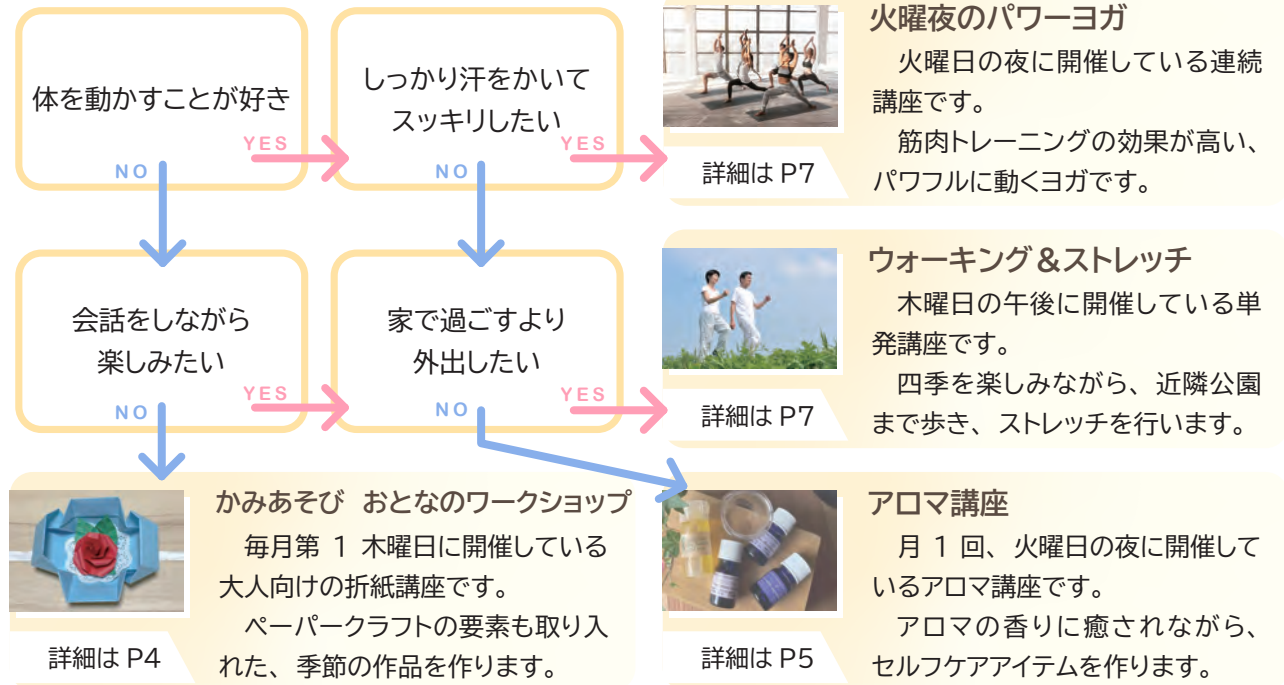
あなたにぴったりの講座、見つかりますか？

簡単な質問に答えて、梅田センターで開催中の講座の中からおすすめをご案内します。



「ちょっと気になる」そんな気持ちになったら、ぜひ気軽にお問い合わせください！

START



梅田センターはこれだけじゃない！

子ども向け講座

大人向け講座

文化講座

スポーツ講座



学びも、趣味も、健康づくりも、梅田センターでは幅広いジャンルの講座を開催しています。かわらばん友では毎号、各種講座を紹介しています。ぜひご覧ください！



文化系講座・イベント情報



申込方法

5/26 (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



講座予約システム

※申込初日の 13:00 まではお 1 名様 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あります。
※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・中止になる場合があります。

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 →



かみあそび おとなのワークショップ 金魚

- 7/2 (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
- 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



折り紙で金魚を折り、立体的な壁飾りを作ります (タテ約 14cm×ヨコ約 14cm)。夏にぴったりな、涼を感じられる作品です。

梅田寄席

- 7/4 (土) 14:00 ~ 15:10 (受付 13:30 ~)
- 小学生以上
- 教養室 (和室)
- 1,000 円
- 30 名
- 演 古今亭駒子 / 柳亭市寿



第 1 回から 38 年、和室での開催に戻りました。しかしただの原点回帰ではありあません。演者はテーマに沿った噺を披露。今月のテーマは「ソロリ」と「クラリ」。噺家と観客の距離が近いからこそ生まれる臨場感と、生ならではの迫力をご堪能ください。

裏千家茶道サークル体験

- 7/15 (水) 19:00 ~ 20:30
- 16 歳以上
- 教養室 (和室)
- 1,000 円
- 10 名
- 師 水野宗慶
- 白いソックス (白足袋のかわり)



梅田地域学習センターで活動する登録団体「茶和会」のサークル体験講座です。実際にお茶の道具にふれて、点てて、体験してみましょう。

避難訓練コンサート







- 7/18 (土) 13:00 ~ 15:00 (受付 12:30 ~)
- 16 歳以上
- ホール
- 無料
- 60 名
- 演 大室晃子 (足立区出身ピアニスト)



コンサート中に火災が発生したと想定し、お客様にも実際に避難していただく避難訓練を行います。クラシックの名曲からディズニーの名曲まで！トーク付きでお楽しみいただけます。 ※避難訓練とコンサートのどちらか一方だけの参加はできません。

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」

-  7/25 (土) 14:00 ~ 16:00 (受付 13:30 ~)
-  おおむね 40 歳以上の方
-  ホール
-  600 円
-  定 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

美術史講座








美術の見方 —日本近代美術— 明治浪漫主義を中心に

-  7/25 (土) 18:30 ~ 20:00
-  16 歳以上
-  第 2 学習室
-  1,500 円
-  定 30 名
-  師 小林未央子 (日本大学芸術学部非常勤講師)



与謝野鉄幹・晶子らを中心とし、多くの文学者が集った明治後期の文芸誌『明星』は、表紙や挿絵を美術家が描いたことでも知られます。『明星』を舞台とした文学と美術の交わりを、藤島武二、青木繁らの作品を通して紹介します。






アロマで足のむくみに役立つ簡単セルフマッサージ法

-  7/28 (火) 19:00 ~ 20:00
-  16 歳以上
-  第 4 学習室
-  1,880 円
-  定 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、バスタオル



1 日が終わった頃には足がパンパン…。そんな悩みを抱えている方に、アロマオイルを作成して、自分の足でマッサージを体験。アロマで疲れを癒して血行を良くする効果を身に付け、足のセルフケアに役立ててみましょう。

梅田図書館で「ぷちプログラム」

- ① イニシャルキーホルダーを作ろう
- ② うつわに絵付けをしてみよう
-  7/4 (土) 10:00 ~ 11:00
-  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 各 5 名

当日受付



イニシャルキーホルダーを作ろう



- ① アルファベットに色をぬって、プラバンでオリジナルキーホルダーを作ろう！
- ② 好きな形のうつわをえらんで、絵付けをしてみよう！



うつわに絵付けをしてみよう


スポーツ系講座・イベント情報



申込方法

5/26 (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 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あります。
※最新情報は、当センターホームページをご覧ください。
※都合により開催内容の変更・中止になる場合があります。

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。







やさしいマットピラティス (4 日制)

-  7/1・8・15・22 (水) 13:30 ~ 14:30
-  16 歳以上
-  レクホール
-  2,400 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。







金曜夜の ZUMBA

-  7/3・10・17・24・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)







-  7/4・18・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！



ゆったりリラックスヨガ (3 日制)

-  7/7・14・28 (火) 10:00 ~ 11:00
-  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)



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。

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。

じっくりリフレッシュヨガ (3 日制)

🕒 7/7・14・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)



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、身体全体を癒やしながらかつていきます。身体の歪みや姿勢を改善し、開放感を実感しましょう。

火曜夜のパワーヨガ (3 日制)

🕒 7/7・14・28 (火) 19:00 ~ 20:00

👤 16 歳以上

📍 レクホール

💰 1,800 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。

ウォーキング&ストレッチ

🕒 7/9・23 (木) 13:15 ~ 15:15

📅 当日受付

👤 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)

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。



はじめての子どもバレエ サークル体験

🕒 ① 7/1 (水) ② 7/8 (水)

15:30 ~ 16:30

※いずれか 1 日の参加も、両日参加も OK !

👤 3 歳~小学生

📍 体育館

💰 1 回 10 円

👥 定 各 15 名

👩 師 岸川都基子

👜 タオル、飲み物、動きやすい服装

梅田センターで活動する「モダンバレエサークルフラミンゴ」のサークル体験講座です。マット運動を取り入れた身体づくりも行います。

キッズ体操教室 なつやすみスペシャル

🕒 ① 7/2 (木) 投げ方教室

🕒 ② 7/9 (木) 空手教室

③ 7/16 (木) Toy English

④ 7/30 (木) プロジェクションマッピングを使った運動

A クラス) 4 歳~未就学児 15:40 ~ 16:25

B クラス) 小学生 16:35 ~ 17:40

📍 体育館

💰 1 回 500 円

👥 定 A クラス) 25 名 B クラス) 30 名

👩 師 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

※上着にお名前前のゼッケンを貼ってください(安全ピン不可)。

開催日ごとに申込が必要です。

はじめての HIPHOP (10 日制)

🕒 7/8・15・22・29・8/12・26・9/9・16・23・30 (水) 16:00 ~ 17:00

👤 5 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。

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 6/15(月)~20(土)・30(火)

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

親子で楽しむ演奏会


☎ 7/4(土) 14:00~15:00
乳幼児~小学生とその保護者を含む家族
3階視聴覚ホール
定 20組(1組4名)
☎ 6/6(土)9:00~
梅田図書館2階カウンター
またはお電話にて受付

足立ジュニア吹奏楽団をお招きして、演奏していただきます。

バランスディスク体験とよみがたり

☎ 7/5(日) 11:30~11:50 **当日受付**
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

☎ 7/8・22(水) 11:30~11:50 **当日受付**
0歳~3歳と保護者
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語りをします。



おはなし会

☎ 7/9(木) 15:00~15:30 **当日受付**
幼児~小学生と保護者
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語りをします。



ファミリー映画会

☎ 7/18(土) 15:00~15:30 **当日受付**
幼児~小学生と保護者
3階視聴覚ホール


「一つの花」と「頭山」の2作品を上映します。



ぬいぐるみお泊まり会

☎ 7/20(月・祝) 15:00~16:00
3歳~小学生と保護者
2階じゅうたんコーナー
定 10名(保護者を除く)
☎ 6/21(日)9:00~
梅田図書館2階カウンター
またはお電話にて受付


お子様のぬいぐるみを、夜の図書館で探検させてみませんか?



おはなしひろば

☎ 7/22(水) 15:00~15:30 **当日受付**
幼児~小学生と保護者
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。



ひらぎみつえ絵本読み聞かせ & ワークショップ

☎ 7/25(土) 14:00~16:00
4歳~小学生と保護者
3階大会議室
定 10組
☎ 6/27(土)9:00~
梅田図書館2階カウンター
またはお電話にて受付

絵本作家ひらぎみつえ氏をお招きして絵本の読み聞かせとねぞう人形の作成を行います。



梅田図書館マスコットキャラクター「うめくま」

イベント開催のお知らせ「一日図書館員」募集

図書館のおしごとが体験できる
一日図書館員 にチャレンジしてみよう!

- ☎ 8/16(日)10:00~12:00
- 小学4年生~6年生
- 梅田図書館
- 定 2名
- ☎ 6/25(木)~7/30(木)
梅田図書館2階カウンターまたはお電話にて受付



抽選 8/1(土)以降当選者にのみ
結果を郵送いたします


スタッフが紹介する 今月のおすすめ本

『スパルタ婚活塾』 著者:水野 敬也 文響社



『スパルタ婚活塾』は、結婚を「気合い」や「勢い」ではなく「理論」で攻略するという斬新な視点で描かれた内容です。男性心理をロジカルに分析し、女性からすると驚きの連続となる気づきが随所に盛り込まれており、「そんな考え方だったのか」と新たな理解が広がります。

電子図書館で本を借りてみませんか?
詳しくはこちら→



さらに、具体的で実践しやすい行動のヒントも豊富に示されている点も魅力的です。ジューンブライドに憧れながらも一歩踏み出せずにいる人の背中を押し、行動へのきっかけを与えてくれるかもしれない一冊です。



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

男女共同参画週間 記念ふぉ〜らむ2026

「ジブリ作品と考える 自分らしい生き方」

日時:6/20(土)午後2時~4時

会場:L.ソフィア4階 ホール

内容:アニメ作品をジェンダーの視点で読み解く講演/グループワーク(参加者同士で情報・意見交換)

定員:100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)・手話通訳の有無・「ふぉ〜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」

【養成講座】6/11(木)、6/18(木)

【専門講座】6/25(木)、7/3(金)、7/9(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(火)~6/5(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



【UCOT】U&Uコーディネーショントレーニング

4月から小学1年生~小学3年生を対象にコーディネーショントレーニング教室を開催しています。参加者募集中です。楽しく体を動かしてみましょう!

日時:令和8年 5/27、6/10、6/17(水)

午後4時半~5時半

令和9年3月までに20回開催します。

会場:梅島小学校体育館

※詳細はお問い合わせください。



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



持っていますか?救急医療情報キット

救急医療情報キットとは、かかりつけ医や持病など、医療情報など用紙に記載し、特定容器に入れて冷蔵庫に保管する物です。救急隊到着時に迅速な救急活動に役立ちます。

当センターにて申請受付・支給しております。

対象:在宅で健康上不安があり、いずれかに該当している方

- ① 65歳以上のひとり暮らしの方
- ② 世帯全員が65歳以上の方
- ③ 身体障がい等の手帳を所持している方

費用:無料



※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・6/22(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

① 「バンパー初心者教室」

日時:6/5、12、19、26(金)午前10時～11時45分

対象:どなたでも参加できます

② 「溝井康子先生のイスで簡単ヨガ」

日時:6/16(火)午後1時半～3時

自由参加

● 児童館

折紙工作

日時:6/2(火)、3(水)午後2時半～4時

対象:小学生

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・6/15(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

“脳トレ謎解きミステリー フウタ君を探せ！！”&ゲーム

日時:6/16(火)午前10時～11時

場所:大広間

定員:30人

申込:6/8(月)10:00～窓口にて



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・6/8(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

① 朝顔まつり

日時:6/6(土)

内容:踊り、カラオケ披露

② 新規利用者拡大事業「首、腰、健康相談会」

日時:6/15(月)

※イベントなどの詳細は掲示板をご覧ください。

● 児童館

イベントなどの詳細は「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
ただけけるよう、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

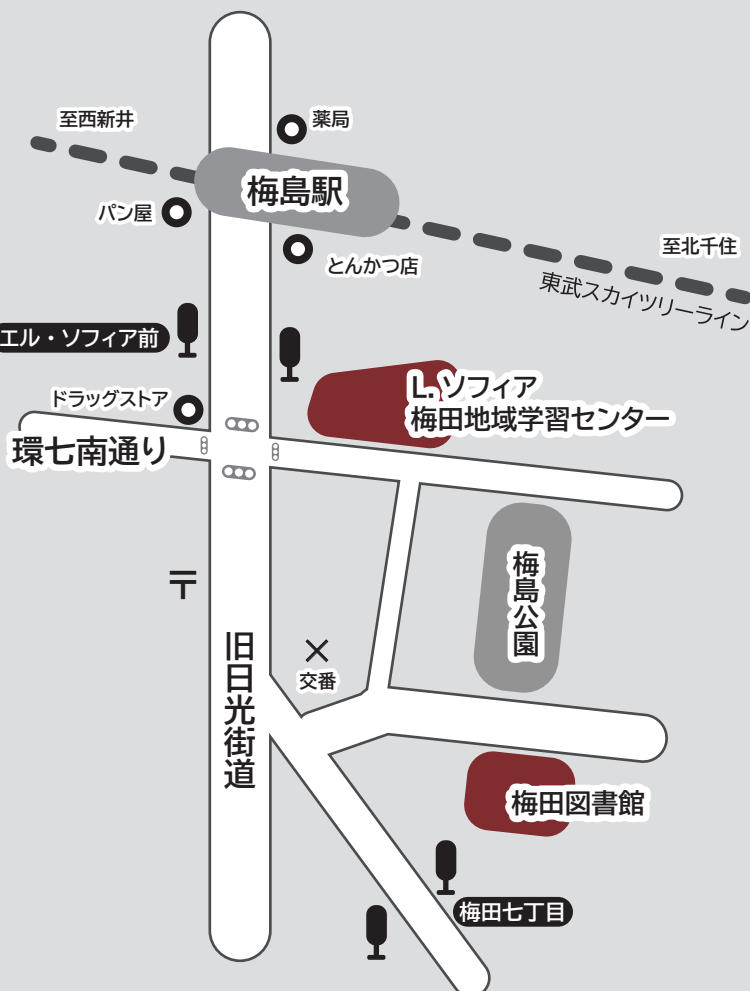
都バス王 49 系統
(王子駅⇄千住車庫)
「エル・ソフィア前」より
徒歩 2 分



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

6/15 (月)

梅田図書館

6/15 (月) ~ 20 (土)、30 (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)」

6 月号 (No.381 毎月 1 日発行)

発行/足立区梅田地域学習センター・体育館

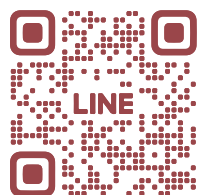
〒123-0851 東京都足立区梅田 7-33-1 L.ソフィア内
TEL 03-3880-5322

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

