

かわらばん友

2026
No.382

7



P2で「ウメジロの工作教室」を紹介しています

- P2・3 ウメジロの工作教室・うめだコミュニティカレッジ特集
- 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」

少ない材料で簡単に作れる工作レシピを紹介します！

夏休み編

ウメジロの工作教室



廃材工作

クリアファイルで作る風鈴

材料

- クリアファイル
- ひも
- セロハンテープ
- のり
- はさみ (カッター)
- 定規
- パンチ



作り方

1



クリアファイルをタテ 15cm×ヨコ 30cmに切る

2



2cm 残して、3cm 間隔で切り込みを入れる

3



つながっている方を下にして好きな絵を描く

4



筒状に丸め、つながっている2cmの部分をテープでとめる

5



すべての短冊に、穴をあける

6



対角同士の短冊を穴を合わせてのりで貼り合わせる

7



穴がずれないように全て貼り合わせる

8



穴にひもを通し結んで玉を作り留める

9



さげる短冊をタテ 15cm×ヨコ 5cmに切り、好きな絵を描く

10



短冊に穴をあけ、ひもを通し結んで留めて、完成！

うめだコミュニティカレッジ 特集

— 学ぶたび、つながる。

つながるたび、世界が広がる。—

うめだコミュニティカレッジとは

うめだコミュニティカレッジ(“コミカレ”)は、学びを通じて人生を豊かにすることを旨とする講座の総称です。



このアイコンが目印です!

“コミカレ”のテーマ



継続

「学び続ける」



交流

「教え合う」



多世代

「世代を超える」

こんな人にオススメ!

新しい楽しみが欲しい

趣味や生きがいを見つけたい

同じ興味の仲間と出会いたい

詳細はHPで
チェック!



CHECK!

＼ R7年度 “コミカレ” 講座 ／



「デザインツールを使って地域活躍プロジェクト」(前・後期)



チラシや動画を作成しました!



「美術再発見」(全11回)



多様なテーマで美術史を学びました!

R8年度

“コミカレ” 講座ラインナップ

開催済み

- 足立区の野菜を味わおう!
SDGsスイーツ料理親子教室 (6月)

開催予定

- 避難訓練コンサート (7月)
- 美術の見方「明治浪漫主義」(7月)
- 美術の見方「詩と絵画」(8月)
- 手話講座 (10～11月)


文化系講座・イベント情報



申込方法

6/26 (金) 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
- 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。



梅田コミュニティカレッジの
講座詳細はこちら →



YES, I AM!! ダンスミニライブ

- 8/2 (日) 15:00 ~ 16:30 (14:30 開場)
- どなたでも ホール
- 高校生以上 700 円
- 中学生以下 300 円
- 2 歳以下 (膝の上) ... 無料
- 200 名
- ダンス講座受講生 (梅田、竹の塚、中央本町地域学習センター)



ダンス振付師・演出家の MANA がプロデュースするダンスミニライブ。子どもたちがそれぞれ自信をもって、「私はこう！僕はこう！」と言える、人への伝え方を最大に生かしていける場所になりますように！

歌声サロン「昭和歌謡」

- 8/22 (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。

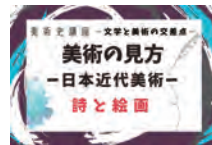
当日受付



美術史講座

美術の見方 —日本近代美術— 詩と絵画

- 8/22 (土) 18:30 ~ 20:00
- 16 歳以上
- 第 2 学習室
- 1,500 円
- 30 名
- 小林未央子 (日本大学芸術学部非常勤講師)



8 月のキーワードは「詩」。絵画の対極にあるように見える「詩」ですが実は遠いようで近い存在。一般に画家として知られる人たちの中には詩を書いた人もいます。絵を描く詩人、詩を書く画家たちを通して日本近代美術の諸相を探ります。

髪の毛に役立つ

アロマオイル作りと頭のマッサージ法

- 8/25 (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



夏の強い紫外線を受け続けた髪の毛のダメージに役立つアロマの説明をします。アロマオイルの作り方と頭のマッサージ法を学べます。優しい香りとうマッサージで髪も気分もスッキリして美しい髪を目指しましょう♪

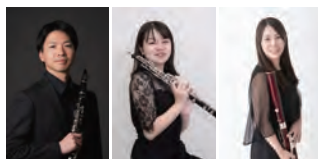
講座のお申込みをキャンセルされる場合は、ご連絡ください。キャンセル待ちの方がいる場合があります。1人でも多くの方がご参加いただけるように、ご協力をお願いします。

指揮者体験 ～憧れのマエストロになってみよう～

- 8/3 (月) 13:30 ~ 15:00
- 小学生 ~ 18歳 (保護者同伴)
- ホール 無料 定 18名
- 演 三井崇裕 (クラリネット) / 椎野未花 (オーボエ) / 小武内茜 (ファゴット)



プロの演奏家を前にステージ上で指揮者に挑戦！音楽をつくる楽しさを体験してみませんか？見学はどなたでも無料でご入場いただけます。生演奏を楽しみにぜひ会場へお越しください。



テレビのお仕事体験講座 ～ニュース番組の裏側をのぞいてみよう～

- 8/8 (土) 13:30 ~ 15:30
- 小学4 ~ 6年生
- 第3・4学習室
- 無料
- 定 20名
- 師 田邊美樹 (テレビ朝日広報局お客様フロント部)
- 筆記用具、水分補給用の飲み物



みなさんは、普段見ているテレビ番組がどのように作られているか知っていますか？テレビの裏側を楽しく学び、実際にアナウンサーやディレクターのお仕事を体験してみましょう。

シルクスクリーンでオリジナルトートバッグをつくろう！

- 8/11 (火・祝)
- ① 午前の部 10:00 ~ 12:00
- ② 午後の部 14:00 ~ 16:00
- ① 午前の部 小学1 ~ 3年生
- ② 午後の部 小学4 ~ 6年生
- 工作室 無料
- 定 各5名 師 センタースタッフ
- 汚れてもいい服装 (エプロンなど)、ハンカチ、筆記用具、水分補給用の飲み物



抽選

申込期間
6/26 (金) ~ 7/10 (金)

当選者のみ 7/15 (水)
までにご連絡します。

自分のイラストをトートバッグにプリントしよう！版作りから刷りの工程まで体験します。



梅田図書館で つくってあそぼう！いきものこうさく

- 8/9 (日) 10:30 ~ 11:15
- 小学生以下と保護者
- 梅田図書館
- 2階じゅうたんコーナー
- 無料 定 10名

海や水辺に住むいきものたちをつくりまします。つくったのしい！あそんでたのしい工作！ぜひ気軽にご参加ください。



当日受付

親子で ABC 英語教室 ～夏休み体験クラス～

- ① 8/18 (火) ② 8/27 (木) 10:00 ~ 10:50
- 6か月 ~ 3歳の子供と保護者
- 教養室 (和室)
- 無料
- 定 各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



簡単な英語のフレーズや歌を通じて、耳から慣れていきます。工作や絵本の読み聞かせも行い英語に親しみます。親子で遊びながら楽しく英語を学びましょう。

楽しく学ぼう！環境問題

- 8/19 (水) 10:30 ~ 12:00
- 小学4年生 ~ 中学3年生と保護者
- 第3・4学習室
- 無料
- 定 15組 30名 (1組2名)
- 師 セーじ先生 (環境教育インストラクター)
- 筆記用具、水分補給用の飲み物



セーじ先生と一緒に楽しく SDGs や、今の地球の課題について学ぼう！足立区の取り組みを知り、自分たちでできることを一緒に考えていこう！講座の最後にはバルーンアートもあるので楽しみに！


スポーツ系講座・イベント情報



申込方法

6/26 (金) 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

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  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。



歌うボイスエクササイズ (3 日制)

 8/1・22・29 (土) 10:00 ~ 11:00

 16 歳以上

 レクホール

 1,800 円

 35 名

 師 コーリョー (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)


 8/4・18・25 (火) 10:00 ~ 11:00

 16 歳以上

 レクホール

 1,650 円


 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。

じっくりリフレッシュヨガ (3 日制)


 8/4・18・25 (火) 11:15 ~ 12:15

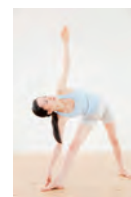
 16 歳以上

 レクホール

 1,650 円

 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。

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。

火曜夜のパワーヨガ（4日制）

- 🕒 8/4・11・18・25（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。

ウォーキング&ストレッチ

- 🕒 8/6・20（木） 13:15～15:15 当日受付
- 👤 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。

「気功」「太極拳」（8日制）

- 🕒 8/7・14・21・28・9/4・11・18・25（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4,000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

- 🕒 8/7・14・21・28（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。

キッズ体操教室 なつやすみスペシャル

- 🕒 ① 8/6、20（木） Toy English
- 🕒 ② 8/27（木） 走り方教室
- 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
- 👥 Aクラス）25名 Bクラス）30名
- 👩 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）。

夏休みだけの特別なプログラムです！
※開催日ごとに予約が必要です

親子で楽しむ ZUMBA® KIDS

- 🕒 8/4（火）
- 👤 Aクラス）小学1～3年生と保護者 14:00～14:45
- Bクラス）小学4～6年生と保護者 15:00～15:45
- 📍 レクホール
- 💰 600円
- 👥 各30組（1組2名）
- 👩 木村真由美（メガロス公認インストラクター）



話題の「ZUMBA®」を、親子で気軽に楽しめるプログラムです。ラテン音楽や世界のリズムに合わせて、楽しく体を動かします。ダンス未経験でも安心！

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
7月の休館日 7/21(火)・31(金)

受 = 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

バランスボール体験と よみがたり

- 8/2(日) **当日受付**
11:30~11:50
- 3歳~小学生と保護者
- 2階じゅうたんコーナー

よみがたりの前にバランスボールを使いストレッチをします。



こわ~い! おはなし会

- 8/8(土) **先着順**
16:00~16:30
- 幼児~小学生と保護者
- 2階じゅうたんコーナー
- 定 10組(1組3名)
- 受 7/11(土)9:00~
カウンター・お電話にて受付

ちょっとこわい絵本のよみがたりに聞いて夏を楽しもう!



よみがたりと ボードゲーム

- 8/9(日) **先着順**
14:00~16:00
- 小学生以上
- 2階児童コーナー
- 定 8名
- 受 7/10(金)9:00~
カウンター・お電話にて受付

よみがたりの後は、ボードゲームで楽しもう! 親子での参加も大歓迎です。



製本キットで本を知ろう!

- 8/11(火・祝) **先着順**
14:00~16:00
- 3歳~小学生と保護者
- 3階大会議室
- 定 10組(1組2名)
- 受 7/18(土)9:00~
カウンター・お電話にて受付

お子様と一緒に本づくり体験しませんか? 材料と道具はこちらでご用意しておりますので、お気軽にご参加ください。

おはなし会ひよこ

- 8/12・26(水) **当日受付**
11:30~11:50
- 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よみがたりをします。



おはなし会

- 8/13(木) **当日受付**
15:00~15:30
- 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よみがたりをします。



ファミリー映画会

- 8/15(土) **当日受付**
15:00~15:30
- 幼児~小学生と保護者
- 3階視聴覚ホール

「きもだめしのぼん」と「百目のあずきとぎ」の2本を上映します。



おはなしひろば

- 8/26(水) **当日受付**
15:00~15:30
- 幼児~小学生と保護者
- 3階視聴覚ホール

山下芳子さんとよみがたりキャラバンによる、月1回の特別なおはなし会です。



梅田図書館マスコットキャラクター「うめくま」

梅田図書館スタッフだより 「本の木をつくろう~さくら~」



「本の木をつくろう ~さくら~」

こども読書週間期間中に実施した「本の木をつくろう~さくら~」では、さくら型の用紙に好きな本のタイトルを書いてもらい、みんなで一本の木を完成させる参加型のイベントを行いました。子どもたちは思い思いに好きな本を書き込み、楽しみながら参加していました。

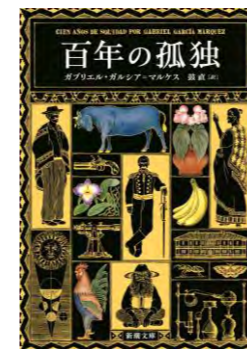
読書週間の終わりには、館内に少し遅れて楽しむ「さくら」が見事に咲き誇りました。

また、5月下旬から約1か月間、みなさんに紹介していただいた本の特集展示を行ったところ、親子で本を手に取り、そのまま借りていく様子も見られました。これからも、たくさんの方に本に親しんでいただけるよう、さまざまなイベントをお届けしていきます。

スタッフが紹介する 今月のおすすめ本

『百年の孤独』

【著者】ガブリエル・ガルシア=マルケス 【訳】鼓直 新潮社

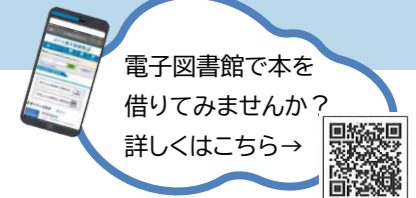


かつて栄華を誇りながらも時代と共に滅びていった村、マコンド。村の開拓者であるブエンディア家の人々を中心に、栄枯盛衰の百年間を描いた長編小説です。

突然訪れる厄災、束の間の平和な日々、血と暴力に満ちた戦争の時代。

マコンドとブエンディア家が辿る奇怪な運命が重厚に描かれています。

1982年にノーベル文学賞を受賞したコロンビアの代表的作家、ガブリエル・ガルシア=マルケスによる、ラテンアメリカ文学史に輝く大作です。





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

オンライン講座「ハラスメントを『しない・させない・見逃さない』職場づくり」(Zoom開催)

日時:7/27(月)午後7時~8時半

内容:労働現場におけるハラスメントのリスクを下げるための知識や意識と、被害者対応のポイントを学びます。

定員:30人(要申込・先着順) 参加費:無料

対象:区内在住・在勤・在学の方

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(カタカナ)・年代・電話番号・FAX番号・メールアドレス・「ハラスメント防止対策講座」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

消費者講座

「突然の点検・修理は断ろう 不安をあおる訪問販売トラブル」

日時:7/23(木)午後2時~4時

場所:L.ソフィア

対象:区内在住・在勤・在学の方

内容:住宅にまつわる最新の訪問販売トラブルの傾向を知り、自分が巻き込まれないための対策を学びます。

定員:40人【6/26(金)より先着順】

申込方法:区のホームページからオンライン申請/電話/窓口/FAX

※FAXの場合、氏名(フリガナ)・電話・FAX番号・「消費者講座」を記入の上、送信ください。

U&U クラブ クラブハウス



TEL 090-7214-7987

場所 L.ソフィア 3階



プログラム案内「エンジョイダンス」~社交ダンス~

日時:7/11・25・8/8・22・9/12・26・10/10・11/28・12/12・26
午後1時半~3時半(第2・4土曜日)

会場:L.ソフィア3階 第2学習室

内容:初めての方も安心!丁寧に教えます。無料プログラムですので、気軽にご参加ください。

見学・体験できます。申込不要、直接会場へ

※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



←詳しくはこちら

もの忘れ相談会のご案内

「最近、忘れっぽくなった…。」「家族のもの忘れが多くなってきて…。」などのお悩みを、足立区内病院の医師と専門相談員に無料相談できます(定員あり)。

~令和8年度 予定~

10/20(火)午後1時~3時

12/11(金)午後2時~4時

3/2(火)午後1時~3時

※7月の開催についてはお問い合わせください。

(担当:井上・大原)

※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・7/27(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
悠遊サロン
日時:7/7(火)午前10時~11時
内容:シニアの方のちょっとしたゆとり時間を、折り紙、工作、
脳トレなどで楽しんでみませんか！
- 児童館
「ミサガを作ろう」
日時:7/1(水)から毎日作れます

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・7/20(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
熱中症対策 第1弾 納涼カラオケ大会
日時:7/25(土)午前10時~正午
場所:大広間
定員:30人
申込:7/10(金)午前10時~ 窓口にて
- 児童館
お化けやしき
日時:7/26(日)午後1時半~3時
※詳細はお知らせをご覧ください。

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・7/13(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
熱中症対策事業『二胡の演奏』
日時:7/30(木)午前10時半~11時半
※詳細はお知らせをご覧ください。
- 児童館
夏のおたのしみ会
日時:7/15(水)午後2時~4時
※詳細はお知らせをご覧ください。



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 3 分

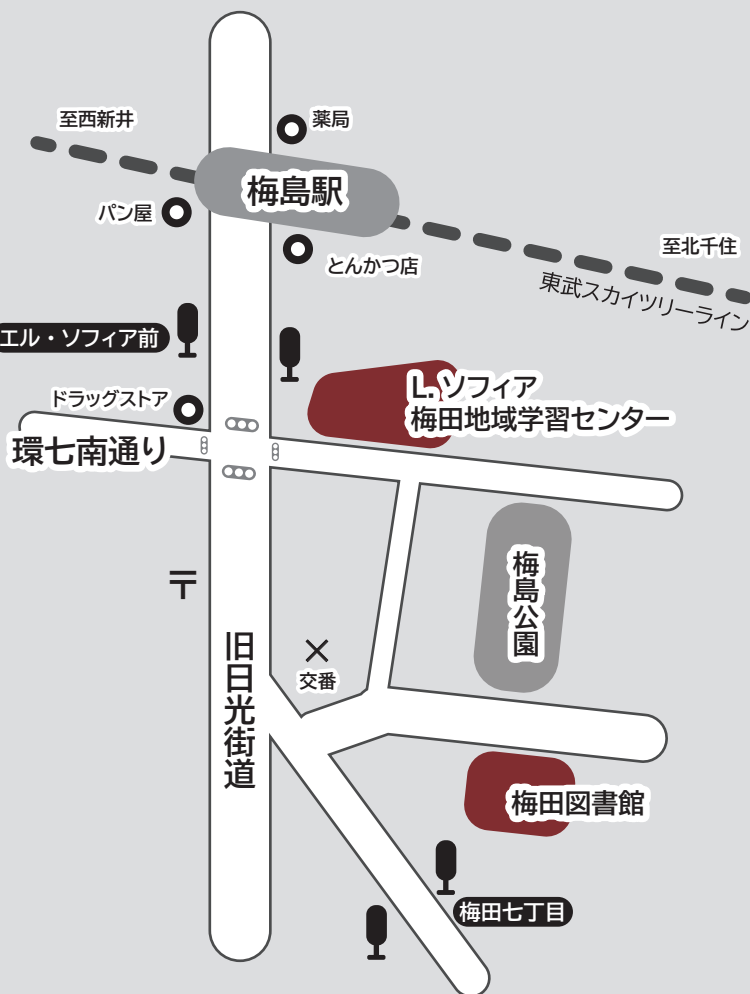
 都バス王 49 系統
(王子駅⇄千住車庫)
「エル・ソフィア前」より
徒歩 2 分



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
7/21 (火)

梅田図書館
7/21 (火)、31 (金)

※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。

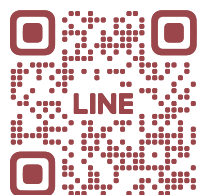
足立区梅田地域学習センター・体育館・図書館
「かわらばん友 (ゆう)」
7月号 (No.382 毎月 1 日発行)

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



梅田地域学習センター