

ぴんぴん

2019
3

No.148



シリーズ
野菜の
花

PHOTO
植松 国雄

地域のちからコブNo.65「一般社団法人 ベジモア食育協会」…2

2月26日受付開始講座のご案内…3

当日受付サロンのご案内…5

高校生が集う！オールあだち文化祭…6

ギャラクシティ NEWS…7

あだち区民大学塾…8

中央図書館からのお知らせ…8

荒川ビジターセンターのイベント…9

獨協大学オープンカレッジ開催のお知らせ…9

千住地区 住区センターだより…10

あだちの野草「カラスノエンドウ」…11

ナバナ(菜花)とニホンミツバチ

「菜の花や 月は東に 日は西に」と俳人・与謝蕪村

「菜の花」は菜食用に栽培されたのが始まりですが、

やがて種から油を絞ることを知り、菜種油が誕生しました。

江戸時代には行燈(あんどん)が普及したことで、

各地で栽培面積は急増しました。

「菜の花」とはアブラナ科の黄色い花の総称です。

食用、観賞用、菜種油用などの品種がありますが、

青果店で販売している菜花(ナバナ)は食用です。

花菜(ハナナ)は食用&観賞用に改良したものです。

ゼロから始める中国語



国際社会での発展が目覚ましい中国。興味のある方も多いかと思えます。ただ、やはり発音など難しい言語でもあります。どこから始めたらいいのか、中国語の基本を学びたい初心者へ向けた講座を開催いたします。現地の文化なども交えて中国人の講師が、楽しく教えます。夜に開催するので、ビジネスマンの方も受講していただけます。中国語で自分をスキルアップし、今後に活かしていきましょう！

4/3～9/25 毎週水曜日
(5/1、7/24・31、8/14を除く) **22日制**
午後7時～8時30分
講 師：金 洪連氏
(潤茶屋オーナー 中国語講師)
会 場：5階 研修室4
対 象：16歳以上ではじめて中国語を学ぶ方
定 員：25人 (事前申込先着順)
受講料：13,828円 (一般、教材費込み)
10,198円
(高割・障割、教材費込み)

英語が話せなくても大丈夫！
実践英語入門



「外国人に気軽に声をかけたり、困っていたら助けてあげたい！でも英語が話せない…」そんなあなたにぴったりの初心者向け英語基礎講座です。文法や実用的なフレーズを中心に学び、会話の練習もします。

4/5～9/20 毎週金曜日
(5/3・31、7/26、8/9・23) **20日制**
午後7時～8時30分
講 師：キニンモント早苗氏、
ジニーウィルソン氏
(株REDWOOD派遣講師)
会 場：5階 研修室1
対 象：16歳以上で中学校程度の
英語力の方
定 員：28人 (事前申込先着順)
受講料：14,000円 (一般)
9800円 (高割・障割)

女性のためのパソコンお仕事
準備講座 エクセル編



再就職や転職、スキルアップを目指す女性を対象とした、仕事に役立つワード・エクセルスキルの習得講座です。基礎知識から、ビジネスの多くの場面で使用する表作成や関数など、3日間で実践的に学びます。

3/5・12・19 いずれも火曜日 3日制
午前10時～午後3時
1時間の昼休憩があります
講 師：青柳 涼氏
(あおいろ代表、パソコン講師)
会 場：5階 コンピュータ研修室
対 象：16歳以上で文字入力ができる
エクセル初心者の女性
定 員：20人 (事前申込先着順)
受講料：7,200円 (一般)
5,040円 (障割)

ゼロから始める韓国語



前々から韓国語に興味があったけど、なかなかきっかけが無かった…そんな方はこの講座でみんなで楽しく学んでみませんか？明るい雰囲気できっと学ぶのが楽しくなるはず。初心者でも丁寧に教えてもらえるので安心です。この講座で韓国語を学んで、韓国への興味を深めて新しい発見をしていきましょう！

4/2～9/24 毎週火曜日
(4/30、7/23、8/13を除く) **23日制**
午後7時～8時30分
講 師：金 賢珠氏
(CSK韓国語学院 韓国語講師)
会 場：5階 研修室4
対 象：16歳以上ではじめて韓国語を学ぶ方
定 員：30人 (事前申込先着順)
受講料：14,810円 (一般、教材費込み)
11,015円
(高割・障割、教材費込み)

特別展「国宝 東寺-空海と
仏像曼荼羅」NHK講演会



2019年3月26日(火)より上野公園の東京国立博物館平成館で開催される特別展「国宝 東寺-空海と仏像曼荼羅」のNHK主催展覧会関連文化講演会です。同展では空海にまつわる数々の名宝をはじめ、東寺に伝わる文化財の全貌を紹介し、日本文化の精髓を紹介するものです。東寺講堂に安置される空海の作り上げた立体曼陀羅21体の内、15体が出品されます。本講座ではその魅力を同館研究員が解説。講座参加者1名につき、同展の招待券を1枚プレゼント。

4/14(日) 午後2時～3時30分
開場 午後1時30分
講 師：西木 政統氏
(東京国立博物館 列品管理課
貸与特別観覧室 研究員)
演 題：「国宝 東寺-空海と仏教曼
荼羅-」その魅力(仮)
会 場：4階 講堂
対 象：16歳以上の方
定 員：200人 (事前申込先着順)
受講料：無料

特別展
「国宝 東寺
-空海と仏像曼荼羅」
2019. 3/26(火)～6/2(日)
開館時間：午前9時30～午後5時
(入館は閉館の30分前まで)
※ただし、会期中の金曜・土曜は
午後9時まで開館
休 館 日：月曜日、5/7(火)
※4/1(月) [特別展会場のみ開館]
4/29(月・祝)、5/6(月・休)は
開館
会 場：**東京国立博物館平成館**
東京・上野公園
〒110-8712 東京都台東区上野公園 13-9

地域のちからコブ!
vol.65

一般社団法人 ベジモア食育協会代表 高橋 思歩さん



屋上コミュニティ農園の草取り



旬を意識した「朝TRE 朝ごはん」の朝ご飯



エプロン姿の高橋思歩さん



地域で大人気! サラダシェイカー講義風景



子ども食堂でのイベント



築80年の民家をリノベーション

千住旭町の欧風古民家を拠点に食育の活動をされているベジモア食育協会の高橋思歩さんは、「野菜をもっと楽しく美味しく沢山食べよう！みんなでもっと野菜を食べて健康・幸せ・きれいに！ありがどうを広める料理教室でありたい」と語る。不足しがちな野菜を調理の工夫で摂取量を増やす、新鮮で美味しい季節料理や地域の食材など日本の食文化を継承。環境と調和して9つの「こしよく」(孤食・個食・固食・粉食・子食・濃食・小食・戸食・虚食)の改善に取り組んでいる。思歩さんは14年間アパレル業界で走りぬく中、多くを学びながらも、外見美を謳う仕事に反し酷使した体と心は限界、自分を取り戻そうと、もとの趣味であった料理教室に通い、食材や作る人の愛情・思いやりに感動。美しさは内面からと、内側からきれいに、健康になれる玄米菜食や自然食を学ぶ。10代から父子家庭で育ち、妹たちに食事を作り「おいしい」と喜んでくれた笑顔が幸せの原点となり、みんなで作って食べる「北千住やさい子ども食堂」、さらに野菜や食育を体験型で伝え



ホームページ <http://vegemo.jp/>

たいとベジモアの活動を開始。作り手の大変さを知るため農園を借り野菜を作り始めたとき、メディス足立さんの老人ホーム施設から屋上花壇を任せたいとお声がかかり、種まき・収穫・クッキングする「みんなのサンクス農園コミュニティ」を準備中、春に向けスタートさせる。そこでは防災クッキング・防災バーベキューも開催。ご近所の地域大学の学生さんと朝トレでの汗の後朝ごはんを食べる「朝TRE 朝ごはん」も大好評。「高齢者の方からお料理を伝授して頂いたり、三世代が食文化を囲むコミュニティを作っていけると嬉しい」と、思歩さんの食を通じての「おいしかった」「ありがとう」の笑顔の輪は広がっていく。(文章・広報ボランティア 小林)


野菜を知る。地域の野菜を使う。旬の野菜を調理する。そしてみんなまで食べる。笑顔と感謝の気持ち広がる。

おはよう親子ふれあい居場所サロン

親子での友だちづくりの場です。3月は30日がランチの日。お弁当をご持参ください。

3/2～30 毎週土曜日
午前10時～正午(30日は午後2時まで)

運 営：保育ボランティア
会 場：5階 保育室
対 象：3歳以下の子どもと保護者
定 員：各10組
料 金：無料




憩いのコミュニティサロン おしゃべり処

みなさんのよもやま話をお待ちしています。お気軽にどうぞ。

3/4(月) 午前10時～正午
3/16(土) 午後1時30分～3時30分

運 営：傾聴ボランティア
会 場：5階 研修室5
対 象：どなたでも
定 員：各15人
入 場：無料




3月の当日受付サロン

小中学生のびのび広場

小中学生のためのフリースペースです。勉強やゲーム、パソコンなどで遊べます。

3/3～31(3/17を除く) 毎週日曜日
3/21(祝・木)
午後1時～5時

運 営：見守りボランティア、職員
会 場：5階 研修室5ほか
定 員：各15人
料 金：無料



オール学びピアイベント 『学びピアの縁側』

「学びピア21」の各施設がプログラムを持ち寄って毎月1回開催します。当日直接会場にお越しください。

3/30(土) 午後2時30分～4時30分

◆学びピアの縁側スタンプラリー
遊んで、シールをペタッ！体験して、シールをペタッ！シールを集めると景品がもらえるよ。


おはよう教室「健康太極拳」

「簡化24式太極拳」をもとにした太極拳。初心者でも気軽に参加できます。

3/5～26 毎週火曜日
午前10時～11時30分

講 師：大竹 由美氏
(日本武術太極拳連盟公認A級指導員)
足立区公認スポーツ指導員

会 場：4階 講堂
対 象：どなたでも
定 員：各50人
受講料：510円(一般)
360円(高割・障割)
※参加料には保険料が含まれています。




歌声サロン 童謡唱歌を歌おう

小さい頃に口ずさんだ童謡・唱歌。ピアノ伴奏に合わせて、みんなで一緒に楽しく歌いましょう。

3/3(日) 午後2時～4時

指 導：瀬川 千里氏
(NPO法人 童謡文化を広める会 理事長)

会 場：4階 講堂
対 象：16歳以上の方
定 員：140人
受講料：500円(一律)



車いすダンスを楽しみましょう！

障がいのある方も健常者の方も、一緒に楽しめる車いすダンス。「ダンスは初めて…」という方も大丈夫です。講師が最初から丁寧に教えます。

3/30(土) 午前10時～正午

指 導：奥泉 共恵氏
(ウェルフェアダンス上級公認トレーナー)


会 場：4階 講堂
定員・対象：小学生以上、20人
参加料：210円(一般)、150円(高割・障割)
110円(小・中学生)
※参加料には保険料が含まれています。

ITサロン

パソコンを困んだ地域交流の場。お一人でも気軽に参加できます。

3/6～27 毎週水曜日
午後2時～4時

運 営：ITサロン運営ボランティア
会 場：5階 研修室5
対 象：中学生以上の方
料 金：200円(一般)
140円(高割・障割)
※1人1台のパソコンを使った講習ではありません。




おかえり卓球サロン おはよう卓球サロン

◆おかえり卓球
3/10・31 いずれも日曜日
午後6時～9時

◆おはよう卓球
3/25(月)
午前9時～正午

会 場：4階 講堂
対 象：小学生以上の方
定 員：各50人
受講料：100円(一般) 50円(小中学生)
※会場受付、お支払い
※参加料には保険料が含まれています。



外国人のための書道サロン Calligraphy salon for foreigners

Let's experience the beauty of "character" and calligraphy and enjoy their expression. You can come or leave anytime. Let's enjoy calligraphy together. Please do not hesitate to come!

Date & time: 3/16 (Sat)
from 10 o'clock to 13 o'clock

Location: Adachi-ku Lifelong Learning Center 5th Floor

Target: Tourists from overseas, foreigners living in Japan

Things to bring: None

Inquiry: Adachi-ku Lifelong Learning Center
Phone: 03-5813-3730

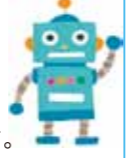
千住おもちゃの病院

壊れてしまった大切なおもちゃを治します。

3/9(土) 午前10時～午後3時
(最終受付午後2時30分)

医 師：技術屋集団 あだちトイ・ドクターズ

会 場：5階 研修室5
料 金：無料
※一部実費をいただくことがあります。
※その場で治せない時は、一定期間お預かりします。



大人のそろばんサロン

そろばんで脳もイキイキ、幸齢生活。簡単な読み上げ算から始めます。

3/4・18 いずれも月曜日
午前10時～11時30分

講 師：山崎 富貴子氏
(富貴そろばん塾講師)

会 場：5階 研修室4
対 象：おおむね50歳以上の方
定 員：各30人
受講料：400円(一律)
※4階受付で当日お支払い




介護予防はつらつ教室

いつまでも元気で過ごせるように、「あだち・らくらく体操」を主体に体づくりを指導します。他に「軸くるくる体操」「天然コルセット体操」「肩胸楽々体操」「トイレ安心体操」などを行っていきます。

3/7(木) または3/28(木)
午後1時30分～3時

講 師：介護予防健康作りチーム
「快体心咲」派遣講師2名

会 場：4階 講堂
対 象：足立区在住で、介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない65歳以上の方(一般高齢者向け)
定 員：各25人(事前申込先着順)
受講料：無料
※動きやすい服装、靴、汗ふきタオル、キャップ付の飲料
※7日・28日いずれか指定



2/26(火)からの募集開始講座の申込方法

申込方法：窓口・電話・インターネット(一部除) 往復ハガキ(一部の講座)

受付時間：午前9時～午後8時
インターネットは26日午後1時より

お問合せ：03-5813-3730

◆インターネットからの予約方法
足立区ホームページ→電子申請・各種予約→講座予約システム(生涯学習施設・スポーツ施設)→「講座予約システム」→ログイン画面(未登録でも予約ができます)
※一部コンビニ払いができない講座がございます。

窓口 電話 インターネット 往復ハガキ

高割：70歳以上の方。お支払い時に年齢のわかるものをお持ちください。
障割：障がい者手帳をお支払い時にお持ちください。
※高割・障割の方はインターネットからお申し込みはできません。

一般 一般向け講座 育 育児講座 高齢者 高齢者向け講座


初心者のためのパソコン入門講座

パソコン初心者を対象にした基礎の講座です。パソコンの起動方法から、インターネットの使い方、ワード・エクセルソフトの基本知識まで。就労やスキルアップを目指す女性や、パソコンを楽しみたいシニアの方に大変オススメです。

4/18・25、5/2 いずれも木曜日
3日制 午前10時～午後3時
1時間の昼休憩があります。

講 師：青柳 涼氏
(あおいろ代表、パソコン講師)

会 場：5階 コンピュータ研修室
対 象：16歳以上の方
定 員：20人(事前申込先着順)
受講料：9,000円(一般)
6,300円(高割・障割)




すくすく ベビーオイル マッサージ【ママの日】

「ママの手、気持ちいい！」1歳未満の赤ちゃんとお母さんを対象に、楽しくお話ししながらオイルマッサージをします。スキンシップは赤ちゃんとの大切なコミュニケーション。愛情を育み、健やかな成長につながります。

4/2(火) 午後1時～3時

講 師：田中 裕子氏
(ベビーマッサージインストラクター)

会 場：5階 保育室
対象・定員：首の据わった1歳未満の子と母親10組
受講料：各1,020円(一般・教材費込)
各864円(障割・教材費込)




文教大学連携 続・あやしい「科学」血液型と放射能

「A型は几帳面、B型はマイペース」といわれていますが、それは一体何を根拠にしているの？放射能がもたらす、私たちの健康への影響とは？実は、あなたの身の回りにはあやしい科学がたくさん存在します。3月の講座が好評につき、このたび続編が決定！今回は、身近な事例をもとに、あやしい科学についてご紹介いたします。前回の講座に参加していない方でもお気軽にご参加いただけます。

4/6(土) 午後2時～3時30分

講 師：長島 雅裕氏
(文教大学教育学部 教授)

会 場：5階 研修室1
対 象：16歳以上の方
定 員：50人(事前申込先着順)
受講料：500円(一律)




心と体の癒し 夜ヨガセラピー A・B

簡単な体操と呼吸法、瞑想を行い、心を静かにしていきます。難しいポーズはありません。ご自身のペースで無理なく行えます。1日の終わりに、ゆったりとした時間を過ごしてみませんか？

4/17～7/24(5/1を除く) 毎週水曜日 14日制
A:午後6時10分～7時10分
B:午後7時30分～8時30分

講 師：大脇 真弓氏
(認定ヨーガ療法士、病院でヨーガ指導)

会 場：4階 講堂
対象・定員：A:16歳以上の女性(35人)
B:16歳以上の男女(35人)
(各事前申込先着順)
受講料：7,420円(一般、保険料込)
5,236円(高割・障割、保険料込)
持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、ヨガマット
拭き用のタオル、ふた付きの飲み物



ギャラクシティのエンターテインメント



ロボットコンテスト

3月23日(土) 午後1時～午後4時30分
3月24日(日) 午前9時30分～午後5時

観覧無料

ロボットを使った様々な競技を観戦したり、企業が作ったスゴ技ロボットの展示など、大興奮間違いなしの「未来」を感じます。

会場で行われる企業展示や、最新のロボット展示など、大興奮間違いなしの「未来」を感じます。

3/23(土)：大道芸ロボット競技会
3/24(日)：ロボットコンテスト・スワロボコン

会場：5階 保育室

対象：4か月～1歳未満の子どもと母親

定員：10組(事前申込先着順)

受講料：4,350円(一般・教材費込み)
3,090円(障割・教材費込み)

4月～7月開催分 3月1日(金)より申込開始!

ギャラクシティ リトミック

曲に合わせて 手遊び 曲に合わせて 体をうごかす
リズム感を養うことで 運動能力 が育まれます。

はじめて リトミック 4月5日(土) 4月19日(土) 5月30日(土) 6月24日(土) 7月5日(土) 7月19日(土)	たいけん リトミック 4月12日(土) 4月26日(土) 5月17日(土) 5月31日(土) 6月14日(土) 6月28日(土) 7月12日(土) 7月26日(土)
おやこ リトミック 4月13日(日) 4月27日(日) 5月18日(日) 6月1日(日) 6月8日(日) 6月22日(日) 7月6日(日) 7月20日(日)	こども リトミック 4月13日(日) 4月27日(日) 5月18日(日) 5月31日(日) 6月14日(日) 6月28日(日) 7月12日(日) 7月26日(日)

【場 所】地下2階 レクリエーションホール3
【対 象】クラスにより対象が異なります
※対象年齢・月齢は4月5日(全)時点となります
【定 員】各コース15組(参加費)5,600円(1コース/全8回)
【講 師】梁川舞、平野千恵 他
【申 込】3月1日(金)～3月15日(金) 往復はがき必着
※応募の際は必ず募集要項の詳細を併せてご確認ください。http://www.galaxcity.jp

西新井文化ホール公演情報

WADAIKO SAI SAILAND

3月21日(木・祝) 全席指定

【前売】4,000円(税込)
【足立区民】3,800円(税込)
【友の会】3,500円(税込)
当日券は一律4,500円(税込)

西新井文化ホール(ギャラクホール)
開演：午後5時(開場：午後4時30分)

主催：和太鼓グループ さい 共催：ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂

【住 所】〒123-0842 東京都足立区東原1-3-1
【アクセス】東武スカイツリーライン西新井駅下車、東口から徒歩3分
【開館時間】午前9時～午後9時30分(子ども体験エリアは午後6時まで)
【休 館 日】毎月第2月曜(祝日の場合は翌日、8月を除く)、元日 11-3-9月に連続休館あり

【お問い合わせ】Tel 03-5242-8161 Mail info@galaxcity.jp
最新情報・詳細はWEBへ! 検索

イベント内容は変更になる可能性があります。あらかじめご了承ください。

ママのための子育て英語
3月26日受付開始



子どもが遊びながら、ママから英語を学ぶ! そんな子育てママのための英語講座です。普段の育児生活に取り入れやすい、色々な言葉や英語遊びを楽しく学びましょう。

4/16～6/4(4/30を除く) 7日制
毎週火曜日
午前10時～10時50分
講 師：山内 陽子氏 (おうちdeえいご認定教師)
会 場：5階 保育室
対 象：4か月～1歳未満の子どもと母親
定 員：10組(事前申込先着順)
受講料：4,350円(一般・教材費込み)
3,090円(障割・教材費込み)

高校生が集う オールあだち文化祭

お申込不要
入場無料

3/17 日曜日 午前11時30分～5時30分
4階 講堂・ホワイエ

今年もこの季節がやってきた! 足立区内の高校生有志が集い、「オールあだち文化祭」を開催します! ステージでは軽音楽部やダンス部など盛り沢山。エネルギッシュな舞台をお楽しみいただけます。展示ブースでは作品展示のほか、今年もハンドメイキング部が出店! 若者たちが輝く春の文化祭に、是非お越しください。

出場予定高校(アイウエオ順)
青井高等学校、足立高等学校(定時制)
足立学園高等学校、足立新田高等学校
足立西高等学校、足立東高等学校
江北高等学校、江北高等学校(定時制)
潤徳女子高等学校、淵江高等学校
東京韓国学校高等部(特別参加)
※一部変更になる場合がございます。



生学 NEWS 子どもの居場所『スクラッチ・プログラミング広場』運営ボランティア募集中



「スクラッチプログラミング広場」で子どものプログラミングをサポートしながら見守るボランティアを募集します。スクラッチが初めてという方でも大丈夫! ボランティアに参加いただく方のためのスクラッチを使ったプログラミング教室も開催します。お気軽にご参加ください。活動日は平日午後、土日祝日を予定しています。

★運営ボランティアのための
プログラミング教室(2日制)
2/28(木)、3/14(木)
午前10時～午後3時(内1時間の昼休憩)
講 師：榎コスモ・エデュケーション派遣講師
会 場：5階 コンピュータ研修室
対 象：16歳以上の方
定 員：各20人(事前申込先着順)
受講料：無料

お申込み・お問合せ
足立区生涯学習センター TEL 03-5813-3730
E-mail: namagaku-ys@canvas.ocn.ne.jp
担当：河野、小川

3.11 生涯学習センターの取り組み

平成最後の今年、8回目の「3.11」を迎えます。日々の暮らしの中で、私たちの記憶から「3.11」少しずつ遠ざかっているのではないのでしょうか? また熊本地震や西日本豪雨などの甚大な自然災害で、多くの方の命が奪われました。「追悼」と「忘れない」想いをこめて、上映会を行います。「息の跡」陸前高田から届いた忘れられない風景の記録映画上映会 3月9日(土) 午後1時～2時45分 研修室1 当日受付 無料(予定) ※上映映画は変更になる場合があります。

3月は生涯学習センターボランティアPR月間

地域とつながる、人とつながる...そして喜びや楽しみが生まれる! 生涯学習センターのボランティア活動を紹介するパネル展示を行います。ボランティアに興味のある方もない方もご来場ください、そして活動に参加してみませんか?



「川あるきの日」

毎月2回行っている、荒川の自然観察会です。
1回目は、テーマにそって、のんびり生きものを探します日。
2回目は、生きもの調査として、しっかり記録する日として毎月実施します。



	日時	歩く場所	集合場所
～春の色を探そう～	3/3(日) 午前10時～11時30分	わんど広場	荒川ビジターセンター
～生きもの調査～	3/17(日) 午前10時～正午	都市農業公園 ～鹿浜橋左岸	都市農業公園 都市農業交流館前

※下流の方を向いて右側が右岸、左側が左岸です。
参加方法：各日も事前申込不要、集合場所で午前9時50分から受付開始（小雨決行・荒天中止）
対象：どなたでも（就学前の子どもは保護者の参加が必要）
定員：20人（先着）。10人以上の団体での参加希望の際は事前にご連絡ください。
参加費：無料
持ち物：汚れてもよい服装（長袖・長ズボン着用。サンダル不可）、防寒具、飲み物、タオル、雨具（雨天時）、帽子

「学びピアの縁側 よもぎの蒸しパンづくり」

食べられる野草のよもぎをつかった蒸しパンを作ります。
※「学びピアの縁側」は、毎月1回「学びピア21」の各施設がプログラムを持ちよって開催します。



3/30(土) ①午後2時30分～3時30分、②3時30分～4時
場所：「学びピア21」4階講堂ロビー、荒川河川敷
対象：どなたでも（就学前の子どもは保護者の参加が必要）
定員：各回10人（先着） 参加費：無料
参加方法：当日午前9時から荒川ビジターセンターで参加証配布
※実施時間中は実施場所で参加証配布

お問合せ：足立区荒川ビジターセンター
〒120-0034 足立区千住5-13-5 学びピア21内4階
電話：03-5813-3753 FAX：03-3870-8544
E-mail: ara-vc@ces-net.jp
http://ces-net.jp/ara-vc/
解説員常駐時間 午前9時～正午、午後1時～5時
休館日：3/11(月)

獨協大学オープンカレッジ特別講座開催のお知らせ

少数民族の世界 —文化について知る、考える—

中国の西南地域、雲南省・四川省・貴州省などには多くの少数民族が暮らしている。少数民族居住地域の多くは豊かな自然、貴重な文化遺産など観光資源を擁し、こうした地域が多く観光客が訪れる人気の観光スポットとなるケースも出てきている。本講義では雲南・四川で行ってきたフィールドワークや、中国各地への豊富な訪問経験をもとに民俗文化・地域文化について紹介し、その魅力について解説する。そしてこうした前提知識をもとに、少数民族文化の意味について考え、我々自身の文化の意味についても見つめ直す機会としたい。

3/9(土) 午後2時～4時(1時開場)
講師：松岡 格(まつおか ただす)氏
(獨協大学国際教養学部准教授)
会場：獨協大学天野貞祐記念館大講堂
対象：どなたでも
定員：500名(先着順、事前申込不要)
受講料：無料
交通：東京メトロ日比谷線・半蔵門線直通東武スカイツリーライン「獨協大学前(草加松原)」西口より徒歩5分 ※車でのご来校はご遠慮ください
共催：草加市
お問合せ：獨協大学エクステンションセンター
〒340-0042 草加市学園町1-1 TEL. 048-946-1678



日本経済入門2019
平成の30年間を振り返る

バブル崩壊で始まった「平成30年間」の日本経済は国家財政、企業経営、国民生活それぞれに基大な影響を及ぼした苦難の時代であったとされており、なおその影響が続いています。講座では①バブル崩壊の原因と「平成30年間」の日本経済に与えた影響、②同時期に進行した世界経済激変が日本経済に与えた影響、③7年目を迎えたアベノミクスの影響という視点から様々なデータやグラフを用いて「平成の30年間」の日本経済を分かり易く振り返ります。



第1回 4/6(土) 午後2時～4時
バブル崩壊から「平成30年間」を考える
～バブル崩壊が日本経済や国民生活に与えた影響～
第2回 4/13(土) 午後2時～4時
世界経済の激変から日本経済を考える
～ソ連崩壊、中国台頭等の激変が日本経済に与えた影響～
第3回 4/20(土) 午後2時～4時
アベノミクスの影響を考える
～デフレ脱却を目指すアベノミクスの日本経済への影響～

講師：柴田 寛氏 元農林水産省 課長職
農林水産省で農業白書及び旧経済企画庁で国民生活白書の執筆に携わる。
会場：足立区生涯学習センター 5階 研修室4
対象：16歳以上の方
定員：30人(抽選)
受講料：1,500円(全3回分、初日に会場でお支払い下さい)
申込：往復ハガキ、3/25(月) 必着
申込先・お問い合わせは下記をご覧ください。



申込方法→往復ハガキに住所・氏名(フリガナ)・電話番号・講座名を明記の上、下記へ郵送。連名可。
〈郵送先〉〒120-0034 足立区千住5-13-5 生涯学習センター内 あだち区民大学塾事務局
〈問合せ〉03-5813-3759 平日午後1時～5時

中央図書館からのお知らせ

子ども読書推進係からのお知らせ

◆おはなし会
日程：3/8・15・22・29 毎週金曜日
時間：(0～1歳) 午前11時10分～、午前11時35分～
(2～3歳) 午前10時20分～、午前10時45分～
(3歳～) 午後3時～
◆小学生おはなし会
日程：3/6・13・20・27 毎週水曜日
時間：午後3時30分～



大淵澄夫スケッチ講座
足立再発見 西新井大師

足立の風景の見どころを紹介し、スケッチの手法を学びます。また、実際に西新井大師に向いてスケッチします。スケッチブック、筆記具など、スケッチ用として道具等は各自ご準備ください。



西新井大師 (画 大淵澄夫)

第1回 4/11(木) 午後2時～4時
座学：あだちの風景、見どころとスケッチのポイント
第2回 4/18(木) 午後2時～4時
現地学習：西新井大師でスケッチ
第3回 4/25(木) 午後2時～4時
現地学習：スケッチと寸評

講師：大淵澄夫氏 建築イラストレーター
保存建物の建築画記録を行っている。
「アトリエ-0」代表
会場：足立区生涯学習センター 5階 研修室4
2回・3回は西新井大師(集合場所は1回目にお知らせ)
対象：16歳以上の方
定員：30人(抽選)
受講料：2,000円(全3回分、初日に会場でお支払い下さい)
申込：往復ハガキ、3/28(木) 必着
申込先・お問い合わせは下記をご覧ください。

開館時間：午前9時～午後8時 電話：03-5813-3740
●3月の休館日：3/1(金)・11(月)・31(日)

足立区立中央図書館



11

カラスノエンドウ

文 | 清水 猛
写真 | 佐藤 章子



足立で見られる野草も掲載
舎人公園野草園のホームページ。
舎人公園野草ボランティアが管理しています。
<http://toneri-yasoen.a.la9.jp/>

カラスノエンドウという名が一般には定着していますが、ヤハズエンドウが標準和名で、小葉の先が凹んで弓矢の矢筈に似ていることに由来します。身近な野草で若い果実(豆果)で草笛を作ったり、若い芽や果実をテンプラにした事がある人も多々と思います。

カラスノエンドウを漢字では「烏野豌豆」と書きますので、「カラスノエンドウ」が正しい発音かと思えます。果実は熟すと黒くなり、カラスみたいな黒い実の野生のエンドウということがその語源と言われています。熟した果実はねじれて弾け、その遠心力でタネを遠くに飛ばすという特技も持っています。

カラスノエンドウはエンドウマメよりソラマメに近いとされています。一見ソラマメの仲間とは思えませんが、よく見ると茎が角ばっていることと、豆のへそが長いというソラマメの特徴を持っています。

千住柳町住区センター

TEL.03-3870-3490



千住柳町12-5

3月の休館日
3・10・17・18
21・24・31日

- ◆児童館 (こどもの広場)
 - ・「親子リズム体操」(1~2歳児コース・定員制) 3/5・12 (火) 午前10時30分~11時30分
 - ・工作「ピンポンボンダー」(小学生以上・20個限定) 3/13 (水) 午後1時30分~3時30分
 - ・「赤ちゃんの会」(0歳児) 3/19 (火) 午前10時30分~11時30分
 - ・「えいごであそぼ」(乳幼児~4歳の子どもと母親) 3/20 (水) 午前10時30分~11時30分
- ◆悠々館
 - ・「よっといでコンサート」 3/3 (日) 午後1時 開演(午後0時30分 開場)
 - 場所: 千住双葉小学校体育館
 - ・「みんなの体操」(どなたでも) 毎日 午前11時~30分間
 - ・「らくらく体操」(どなたでも) 毎日 午後2時30分~30分間

千住地区 住区センターだより

地域の方々の交流の場として、千住地域には4ヶ所の住区センターがあります。各住区センターには児童館・学童保育室・悠々館・集会室があり、幼児から高齢者まで様々な形で利用することができます。

■ご利用時間

児童館: 4月~9月 午前10時~午後6時(全館)
10月~3月 午前10時~午後6時
※土曜日・春休み・夏休みは午前9時~
悠々館: 午前9時~午後5時

千住本町住区センター

TEL.03-3870-6221



千住五丁目6-2

3月の休館日
3・17・18
21・24・31日

- ◆児童館
 - ・「春休みお楽しみ会」 3/22 (金) 午後2時~3時30分
 - ※年少さんから参加できますが、保護者の方とおこし下さい
- ◆悠々館
 - ・「演芸大会」 3/10 (日) 午前10時 開演(午前9時30分 開場)
 - ・「花もも会」 3/19 (火) 午後1時15分~3時
 - ★包括支援センターのはなし、転倒予防体操
 - ・「住区de団らん」※事前申込が必要です 3/8・22 (金) 午後5時~7時



千住河原町住区センター

TEL.03-3870-7229 (児童館) 03-3870-7228 (悠々館)



千住河原町5-12

3月の休館日
3・10・17
21・24・25・31日

- ◆児童館
 - ・「むかしあそび ミニSLがやってくる」 3/3 (日) 午前9時45分~正午 (受付 午前9時45分~11時15分まで)
 - 場所: 千住桜小学校校庭・さくらっこ広場
 - ※幼児さんは保護者の方とおこし下さい
 - ★ゲームコーナーもあります! あそびにきてね!
- ◆悠々館 平成31年度教室
 - ・青壮年部(絵手紙) 3/8 (金) 午後1時30分
 - ・熟年部(コーラス、体操、書道、民謡) 3/11 (月) 午前10時
 - ・悠々館(舞踊、茶道、カラオケ) 3/11 (月) 午前10時
 - ・女性部(生花、太極拳、楽しく体操) 3/12 (月) 午前10時
 - ★新しい教室がはじまります
 - 自力整体、小さな自由花 3/12 (月) 午前10時
 - ・青壮年部(ダンス、カラオケ) 3/13 (水) 午後6時

千住あずま住区センター

TEL.03-3882-1218



千住東二丁目21-18

3月の休館日
3・10・17
21・24・25・31日

- ◆児童館
 - ・「赤ちゃんの会」(歩く前までの赤ちゃん) 3/6 (水) 午前10時30分~11時30分
 - ・「つぼみ」(1歳児) 3/8 (金) 午前11時~11時30分
 - ・「ひまわり」(2、3歳児) 3/12 (火) 午前11時~11時30分
 - ・「ピンゴ大会」(小学生以上) 3/27 (水) 午後2時~
- ◆悠々館
 - ・「カラオケ新曲を唄う会」 3/9・23 (土) 午後1時30分~
 - ・「うたごえ広場」 3/14 (木) 午後1時30分~
 - ・「あずま寄席・七立亭発表会」 3/24 (日) 午後1時30分~
 - ★おとりで六代目三遊亭園窓師匠の至高の話を お楽しみいただけます
 - ・「囲碁・将棋」 毎日 午前9時~午後5時
 - ・「ラジオ体操・レクダンス」 毎日 午前11時~11時25分

Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
24	25	26	27	28	1	2 ・親子居場所サロン
					中央図書館休み	
3 ・小中のびのび広場 ・歌声サロン童謡唱歌 ・ビジターセンター	4 ・おしゃべり処 ・そろばんさろん	5 ・太極拳	6 ・ITサロン	7	8	9 ・親子居場所サロン ・おもちゃの病院
10 ・小中のびのび広場 ・おかえり卓球	11 学びピア21 休館日	12 ・太極拳	13 ・ITサロン	14	15	16 ・親子居場所サロン ・おしゃべり処 ・書道サロン
17 ★高校生が集う！ オールあだち文化祭 ・ビジターセンター	18 ・そろばんさろん	19 ・太極拳	20 ・ITサロン	21 春分の日 ・小中のびのび広場	22	23 ・親子居場所サロン
24 ・小中のびのび広場	25 ・おはよう卓球	26 ・太極拳	27 ・ITサロン	28	29	30 ・親子居場所サロン ・学びピアの縁側 ・車いすダンス
31 ・小中のびのび広場 ・おかえり卓球 中央図書館休み	1	2	3	4	5	6

足立区生涯学習センター「ピア・ナビ」3月号（毎月25日発行）

発行／足立区生涯学習センター（指定管理者：あだち学びときずな創造事業体）
 発行所／〒120-0034 足立区千住五丁目13-5 学びピア21内
 電話03-5813-3730 FAX.03-3870-8407 E-mail namagaku-ys@canvas.ocn.ne.jp

足立区生涯学習センター 検索



HP



E-mail



ナマガくん
Facebook



ナマガくん
Twitter



LINE

学びピア 21 施設案内

足立区立中央図書館（1～3階）
電話 03 - 5813 - 3740

足立区荒川ビジターセンター（4階）
電話 03 - 5813 - 3753

放送大学東京足立学習センター（6階）
電話 03 - 5244 - 2760

