

さくら草

10

Oct. 2022



★さくら草はおかげさまで 300号を迎えました★



オレガノ・ケントビューティー
(詳細は10ページ)

スポーツの秋 学習センターで体を動かそう

関連ページ 2

P2 スポーツの秋 学習センターで体を動かそう
P3~5 講座情報
P6・7 図書館だより「ほんはともだち」
P8 施設情報

P9 あったかサポート協力会員募集
P10 新田の庭
P11 新田わくわく♡水辺広場だより
P12 新田センターまでのアクセス



ZUMBA (ズンバ) エクササイズで 楽しくリフレッシュ

インストラクターの動きを真似て動くだけなので、振り付けを覚える必要はありません。運動不足、ダイエット、ストレス解消など ZUMBA で心も身体もリフレッシュ。



気楽にすっきり朝ヨガ (午前) 気楽にのびのびヨガ (夜間)

初心者を対象に、呼吸・姿勢・瞑想などを組み合わせて進めていきます。個人差はありますが、身体の歪みの矯正、肩こり・腰痛の改善、自然治癒力の向上などの効果があります。

スポーツの秋 学習センターで体を動かそう



元気いきいき体操

おおむね 60 歳以上の方を対象とした体操教室です。簡単なストレッチやボールなどを使った楽しいゲームで無理なく体力づくりができます。お友達が増えるので、運動が苦手な方でも続けられます。

踏むだけで簡単運動 健康ステッパー

学習センター窓口に設置している運動器具「ステッパー」

踏むだけで簡単に運動することができます。窓口での手続きの待ち時間や読書のお供にぜひご利用ください。



夏の暑さも和らぎ、運動をしやすい季節になってきました。新田センターでは様々な年代の方を対象とした健康講座を開催しています。これから運動を始めたいという方、スポーツの秋は学習センターで体を動かしませんか。
(詳細は 3~5 ページをご覧ください)

9月26日(月)より受け付け開始の講座

お近くの地域学習センター窓口、電話、インターネットにてお申し込みください。

- 9月26日(月)の午前9時~午後1時までは新田地域学習センターのみの受け付けです。
- インターネットで申し込む場合は、9月26日(月)の午後1時からとなります。
- 写真やイラストはサンプルまたはイメージです。
- 新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う対応として、手指の消毒および運動時以外はマスクの着用をお願いします。また、予定していた講座が中止・延期になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

日時 🕒 費用 💰 対象 👤 定員 🧑 場所 📍

一般

向け講座

3 はつらつ教室

🕒 10/18 (火)・25 (火)
午後 1 時 30 分~3 時

💰 無料
👤 65 歳以上で介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない足立区民の方
👥 各 20 人
○10/18 は運動 45 分+栄養講座 45 分、
10/25 は運動 45 分+口腔衛生講座 45 分



はつらつ教室

12 中級パン教室 湯だね食パン

🕒 10/22 (土)
午前 9 時 30 分~正午
午後 1 時~3 時 30 分

💰 1 回 2,155 円 (教材費・保険料込)
👤 16 歳以上の方
👥 各 8 人



湯だね食パン

3 1000 分の 1 秒に挑め スポーツスタッキング 体験

🕒 10/22 (土)
午後 2 時~4 時

💰 200 円
👤 どなたでも
👥 20 人
○当日参加も可能です



スポーツスタッキング

12 パティシエが教える ラ・フランスのタルト

🕒 10/25 (火)
午前 11 時~午後 1 時 30 分

💰 3,090 円 (教材費・保険料込)
👤 16 歳以上の方
👥 8 人



ラ・フランスのタルト

3 頭のセルフマッサージ 自律神経を整え免疫力アップ

🕒 10/28 (金)
午前 10 時 30 分~11 時 30 分

💰 880 円
👤 16 歳以上の方
👥 10 人



頭のセルフマッサージ

3 **こころと身体を整える
薬膳を学ぶ 秋・冬編**

試食付き
 10/29 (土)
 午前10時30分
 ~午後0時30分
 1,360円 (教材費込)
 16歳以上の方
 16人



こころと身体を整える薬膳を学ぶ

4 **上級救命講習**

10/30 (日)
 午前9時~午後5時
 2,800円 (教材費)
 16歳以上の方
 10人



上級救命講習

3 **気楽にのびのびヨガ
(3日制)**

11/2 (水)・9 (水)・16 (水)
 午後7時~8時
 1,845円 (保険料込)
 16歳以上の女性
 20人



気楽にのびのびヨガ

3 **ZUMBA (ズンバ) エクササイズで楽しくリフレッシュ**

11/7 (月)・21 (月)
 午後1時45分~2時45分
 1回810円 (保険料込)
 16歳以上の方
 各20人



ZUMBA

3 **気楽にすっきり朝ヨガ
(2日制)**

11/8 (火)・22 (火)
 午前10時30分~11時30分
 1,230円 (保険料込)
 16歳以上の女性
 20人



気楽にすっきり朝ヨガ

3 **元気いきいき体操
(7日制)**

11/10~12/22 毎週木曜日
 午後1時30分~3時
 3,920円 (保険料込)
 おおむね60歳以上の方
 25人



元気いきいき体操

12 **ハワイアンリボンレイで
作るクリスマスリース
(2日制)**

11/11 (金)・25 (金)
 午前10時~正午
 4,100円 (教材費込)
 16歳以上の方
 10人



クリスマスリース

12 **デモスタイル料理
白身魚のポアレと
カルボナーラなど 試食付き**

11/12 (土)
 午後5時30分~8時
 2,560円 (教材費込)
 20歳以上の方
 16人



デモスタイル料理



マークのある講座は、
 新田センターで実施の
 ちよいスポ・ちよいカル
 ・ちよい読みプログラムです。
 日常生活の中に、ちよ
 と「スポーツ」、「カルチャ
 ー」、「読書」を取り入れて
 心豊かな生活を過ごしま
 しょう。

**こども
親子
向け講座**



4 **新田子どもの日本語教室
(12日制)**

10/8~12/24 毎週土曜日
 午後3時~5時
 3,000円 (教材費)
 3歳~中学生
 17人



子どもの日本語教室 (写真はイメージです)

12 **おもちゃ作りで
ベビー脳トレ+親子ヨガ**

10/9 (日)
 午前10時30分~11時30分
 500円 (保険料込)
 2ヶ月~3歳までの子どもと
 保護者
 10組



ベビー脳トレ+親子ヨガ (写真はイメージです)

**当日受け付けの
講座**

事前申し込みは
 必要ありません
 当日窓口にお越し
 ください

4 **囲碁・将棋サロン**

10/2~31 毎週日・月曜日
 午前10時~午後4時
 無料
 どなたでも
 ○日曜日はブックトークあり

3 **はじいて遊ぼう
おはじきサッカー体験会**

10/5 (水) 午後5時~6時
 10/16 (日) 午後2時~3時
 無料
 どなたでも
 各12人

4 **むかしあそびのひろば**

10/8 (土)・9 (日)・10 (祝)
 午前9時~午後5時
 無料
 どなたでも
 ○スポーツスタッキングミニ体験あり
 (午後2時~2時30分)

3 **新田うたごえひろば**

10/15 (土)
 午後1時~2時30分
 200円
 どなたでも
 30人

10 **人権DVD上映会**

10/21 (金)
 ①午前10時~ ②午後2時~
 ③午後6時~
 無料
 どなたでも

12 **新田おもちゃの病院**

10/22 (土)
 午後1時~3時30分
 無料 (別途修理費がかかる場合あり)
 どなたでも
 ○入院の場合、お渡しは後日になります

4 **新田名曲コンサート**

10/23 (日)
 午後1時30分~3時
 1,200円
 どなたでも
 40人



新田名曲コンサート



人にやさしい
身近な図書館

新田コミュニティ図書館スローガン

本をかりてスタンプを集めるイベントだよ！
本を1さつかりると、スタンプが1つたまるとよ。
12こ集めてプレゼントを手に入れよう♪



秋のブックラリー

読書の秋ですね。10月には「読書週間」という、読書活動を推奨している期間があります。新田図書館でも、読書週間に合わせてブックラリーを開催します。

スタンプカードは、カウンターで受け取ることができます。何度も挑戦することができるので、ぜひ3種類のプレゼントをコンプリートしてみてくださいね！

図書館のお仕事を体験することになったしんたくんたち。本を整理したり、イベントのお手伝いをしたり、毎日頑張るみたいですよ♪

工作おはなし会



音楽や楽器に関する絵本・紙芝居の読み聞かせの後で、リサイクルできるものを使用して簡単な楽器を作ります。

🕒 10/22 (土) 午後2時～3時

👤 幼児～小学生と保護者

📍 新田地域学習センター 教養室

👥 5組

お申し込みは不要です
直接会場までお越しください



上の写真は前回の工作おはなし会で作った、ペットボトルのギターです。今回も同じものを作りますので、ご興味のある方は会場までお越しください。

10月の催しもの

おやおはなし会+
簡単な体操



10/19 (水) 毎月第3水曜日

午前10時30分～11時

👤 3歳までの子どもと保護者

📍 新田地域学習センター

レクホール

ミニおはなし会

毎週土曜日

午後2時～2時30分

👤 幼児～小学生

📍 児童コーナー

10月の休館日

11日(火) 31日(月)

特別整理期間

12日(水)～16日(日)

上記の期間は館内の整理を行うため、休館となります

今月の特集棚

月替わりのテーマで特集展示を行っています。

ぜひ、毎月チェックしてくださいね。



本のさんぽみち

第2回「映画の本」

「ちょっと読んでみようかな？」おさんぽ気分であげに読める♪

司書が選ぶおすすめ本の紹介コーナーです

ジャンルタグ 一般 映画 家



『映画の間取り』
WOWOW「映画の間取り」編集部/著
扶桑社

きみの すきな えいがが
あるか さがして みてね!



【扶桑社 紹介文】

「WOWOWの人気アプリを書籍化！あの名作映画の間取りが一冊に

もしも、映画の物件を取り扱う不動産屋があったら？そんなテーマで人気を博したアプリ連載が書籍化。

『ローマの休日』から『キック・アス』まで全40作の間取りを収録。」

【一般担当より】

この本に載っている建物の種類は一般住宅、邸宅・お城、オフィス・店舗・ホテル、特殊物件・アジトがあります。

一般住宅では『ローマの休日』の登場人物のジョー・ブラッドレイの部屋が載っています。この部屋はローマのマルグッタ通り51番地のアパートの部屋でキッチンがありませんが、屋上にテラスがあります。

建物だけではなく、登場人物の生活の様子・映画情報やインテリアも載っていますので、ご興味のある方はご覧になってください。

こどものクイズ

キリトリ

★9月号のこたえ「②かぼちゃ」 ☆今月号のこたえは11月をみてね♪

もんだい

100円たんけんをすることにしたぼくとおかあさんが3ばんめにいったおみせはどこ？

①とうふ屋さん ②やおやさん ③だがし屋さん

ヒント 『100円たんけん』 中川ひろたか/ぶん をよんでみよう。
みぎのしかくのなかにこたえをかいてカウンターまでもってきてね。
せいかいのスタンプを3つためて、プレゼントをもらおう！



10月号クイズのこたえ

施設情報

日時 対象 定員 場所

地域包括支援センター

地域包括支援センター新田（新田3-4-10 新田三丁目バス停前）
 ■お問い合わせ
 電話 03-3927-7288 FAX 03-3927-7289

ひだまりカフェ

10/15（土）
 午後2時～3時

地域包括支援センター新田
 ○もの忘れが気になる方や介護されているご家族を対象に、脳トレや軽いストレッチを行います
 ○飲み物をご持参ください
 ○マスク着用にてご参加ください
 ○コロナ感染状況によって中止になる場合があります



地域包括支援センター（ホウカツ）は、65歳からの健康や介護に関するさまざまな相談を受け付ける窓口です。

早めの相談、早めの対応で、住みなれた地域で元気に過ごす時間を長くすることができます。相談窓口だけでなく、地域を回り、ご自宅へも伺いますので、悩みの大きさに関わらずご相談ください。

住区センター

■お問い合わせ
 電話・FAX 03-3912-3421

悠々館からのお知らせ

みんなで楽しくウォーキング

10/15（土）
 午前10時～11時30分
 荒川土手（集合場所は大広間）

60歳以上の方
 15人

○荒川土手を約1時間ウォーキングします
 雨天時は大広間でストレッチをします
 ○9/20（火）～10/8（土）まで窓口で受け付けいたします
 （窓口:休館日を除く午前9時から午後5時まで）
 定員になり次第締め切ります
 ○新型コロナウイルス感染拡大しておりますが、教室・講座は引き続きおこなっています。なお状況によって予告なしに予定を変更する場合があります

児童館からのお知らせ

ハロウィン工作

10/22（土）～31（月）日曜日除く
 下校後～午後4時（受付終了）

小学生以上の方
 ○新型コロナウイルス感染拡大状況により予告なく中止・変更することがあります



地域学習センター

新田センター 10月の予定
 休館日 10月11日（火）
 利用者懇談会 10月26日（水）



新田センター
 マスコット
 でんちゃん

今年の新田ふれあいまつりは中止といたします

「さくら草」9月号でご案内した10月2日（日）に予定していた「第26回新田ふれあいまつり」は新型コロナウイルス感染が拡大している状況を鑑み中止といたします。楽しみにしていた皆さまには申し訳ございませんが、ご理解の程よろしくお願いいたします。



地域のために。自分のために。ご近所のできるボランティア

あったかサポート



協力会員募集！

あったかサポートとは？

在宅で日常生活に支障のある高齢者・障がいをお持ちの方・病弱な方の掃除や買い物、食事作りなどを継続的に行い、日常生活を支える会員制のサポートです。散歩や通院の付き添いなどの外出のサポートも行っています。
 （謝礼：1時間 700円）



食事作りを行う協力会員

あったかサポート協力会員登録説明会

※事前申込制：申込締め切り日 10/20（木）

10/25（火）午後1時30分～3時

新田地域学習センター 第1学習室

登録できる方：区内在住で18歳以上の方

持ち物：筆記用具

※当日についてご案内

- ・マスクの着用、消毒、検温にご協力ください
- ・会員証に載せる顔写真を撮影いたします
- ・新型コロナウイルス感染拡大の影響により、オンライン開催等へ変更する場合がございます
 予めご了承ください

60代～70代の女性が活躍しています！



会員制度による地域の
 支えあいのしくみです

お申し込み・お問い合わせは・・・

足立区社会福祉協議会 あいあいサービスセンター

住所 足立区西新井 2-11-4

電話 03-3856-0274 FAX 03-3856-0299

ホームページ <https://adachisyakyo.jp/service/aiais/>

受付時間 月～金曜日 午前8時30分～午後5時

右の二次元コードまたは電話にて
 お申し込みください。



新田の庭

新田地域の「花と緑」を紹介する、編集部による聞き歩きコーナー。
地域の皆さんの“庭”にお伺いし、育てている四季折々の花や植物についてご紹介します。

暑さの中でも咲く花々

今回は新田三丁目のお宅の庭に咲く色とりどりの花が目にとまり、取材させていただきました。

表紙の花は、オレガノ・ケントビューティーという花です。一見花卉のように見える連なった部分は包葉（ほうよう）と呼ばれ、葉が変化したものです。包葉の隙間から薄紫色の花が咲きます。ドライフラワーにしても退色がほとんどないため、長期間楽しめます。

多くの花を育てる上で、鉢にもこだわりがあり、鳥かごなどの中にフェルトを敷き、その中で育てています。フェルト生地を使用することで、水はけが良くなり、花の育ちも良いそうです。可愛い鉢を使用することで、花も一層きれいに見えてきますね。

こだわりの詰まった素敵なお庭の取材にご協力いただき、ありがとうございました。



フェアリースター



ヒューケラ



スーパーペナ

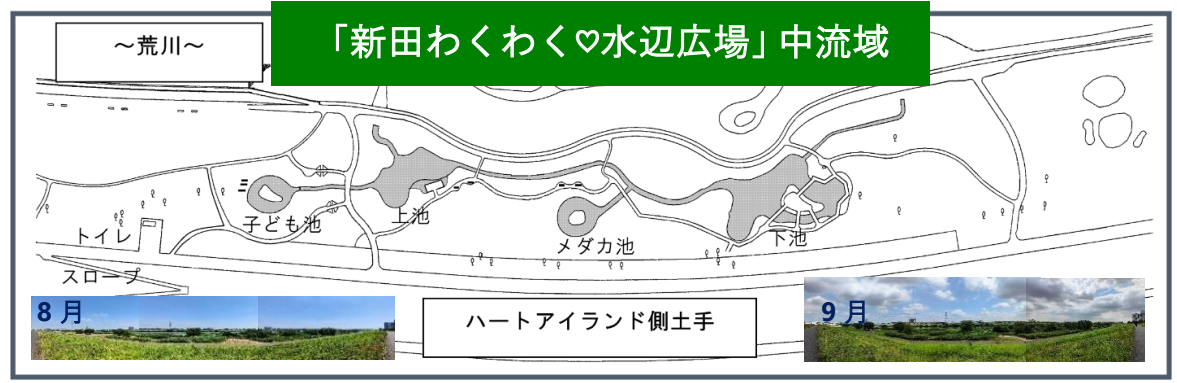
掲載希望募集中
おうちで育てているお花や植物の写真を掲載しませんか？
皆さんからのご連絡お待ちしております。

■お問い合わせ
新田地域学習センター
電話 03-3912-3931



新田わくわく♡水辺広場だより Vol.41

新田自然保護の会による、新田わくわく♡水辺広場の紹介記事です。
広場の様子や、周辺で観察することができる動植物についてご紹介します。



こちらからパノラマ動画が見られます

名前の付け方にはいろいろあって名前から直接その姿をイメージすることが出来ないものがあります。例えば♡水辺広場の植物では…
(植物の名前は、基本カタカナで表します)

鳥ですが、“さんこう”までに

センニンソウ〈仙人掌〉
どこが仙人？種を仙人のヒゲに見立てました。

タカサブロウ（高三郎って誰）

サンコウって何？

ガガイモ（レディーガガ？！鏡芋のカガミがなまった）

ただれ目に効く薬草です。
それがなぜ人の名前に？
ただれ目になった**男前の高三郎さん**がこの薬で治ったとき！

サンコウ=三光の意味、
月と日と星で三つの光。
まだ分かりませんか？
実はこの鳥は**ツキヒホシ**ハイハイと鳴きます。何時も私にはハイハイハイしか聞こえていませんが。

新田自然保護の会 会員募集中
毎月第1日曜日の午前10時から新田わくわく♡水辺広場のゴミ拾いを実施しています。
会員でなくてもいつでも参加お待ちしております。
■お問い合わせ 電話 03-3919-2912 (山田)

各学習センターで、14センターすべてのミニコミ紙がご覧になれます。

新田センターまでのアクセス

●東京メトロ南北線

「王子神谷駅」より徒歩 10 分

●都バス

王 41 系統（王子駅前⇄新田一丁目）

王 55 系統（池袋駅東口⇄新田一丁目）

いずれも「環七新田 (△)」下車 5 分

●都バス

王 49 系統（王子駅前⇄千住車庫前）

●国際興業バス

赤 26 系統（赤羽駅東口⇄舎人団地）

赤 27 系統（西新井駅⇄赤羽駅東口）

いずれも「環七新田 (○)」下車 3 分

●国際興業バス

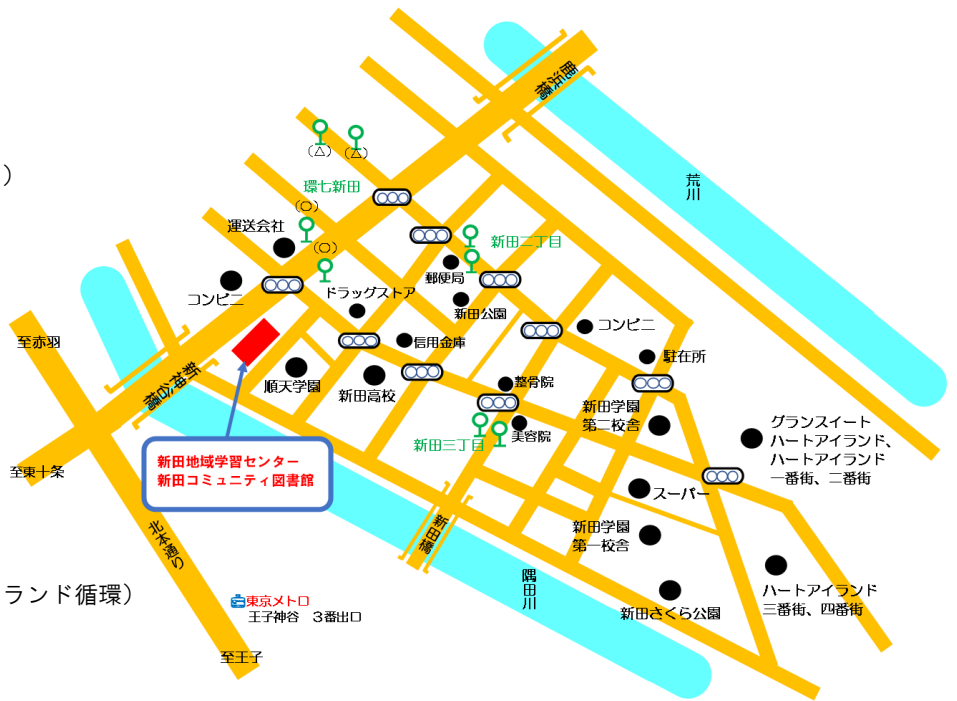
赤 25 系統（赤羽駅東口⇄ハートアイランド循環）

「新田二丁目」下車 7 分

●都バス

王 45 系統（北千住駅前⇄王子駅前）

「新田三丁目」下車 8 分



※「環七新田 (△)」と「環七新田 (○)」は路線が異なりますので、ご利用の際はお気を付けください



新田地域学習センター
新田コミュニティ図書館 地域情報紙
No.300

発行日 | 2022年9月25日

発行 | 株式会社グランディオサービス

発行所 | 新田地域学習センター

〒123-0865 足立区新田 2-2-2

電話 | 03-3912-3931

FAX | 03-3912-1794

E-mail | shinden@grandio.co.jp

ホームページ | <https://grandio.co.jp/shinden/>

開館時間 | 窓口) 午前9時～午後8時

施設利用) 午前9時～午後9時30分

駐車場 | 9台 (障がい者用駐車スペース1台)

併設施設と共用

■併設施設のご案内

新田区民事務所 03-3919-7126

新田住区センター 03-3912-3421

新田コミュニティ図書館 03-3912-1767

新田センターHP・Facebook で「さくら草」公開中！

パソコンだけでなく
スマートフォンから
もご覧いただけます

新田センターホームページおよび Facebook では、「さくら草」の最新号をご覧いただけます。ホームページではバックナンバーも公開中です。HP・各種 SNS は下記の二次元コードからアクセス。



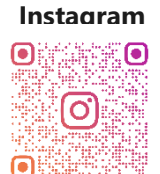
HP



Facebook



LINE



Instaaram

SHINDEN_CENTER



Go For 90th → 100th



「美しいまち」は「安全なまち」

ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区