足立区鹿浜地域学習センター・体育館・図書館地域情報紙

ゆめのき 6

June 2020 Vol.381

ギャラクシティ GALAXCITY NEWS

ギャラクシティのエンターテインメント

西新井文化ホール公演情報

【住　　所】〒123-0842 東京都足立区栗原 1-3-1
【アクセス】東武スカイツリーライン「西新井駅」東口から徒歩３分
【開館時間】午前９時～午後９時 30 分(こ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月は休館日なし)、元日 ※1･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！ ギャラクシティ 検索
チケット完売の際はご了承ください。
イベント内容は変更になる可能性がございます。あらかじめご了承ください。

※新型コロナウィルス感染症の感染拡大防止のため、チケット販売の休止や一部イベントの内容変更および開催中止となる可能性がございます。予めご了承ください。

『イマドキ』は、職員が注目しているヒト･モノ･コトを発信するコーナーです。

イマドキ imadoki 今月は注目のヒト

世界に衝撃を与えた浮世絵師
2020 年は、生誕 260 周年

葛飾北斎

出典：「ColBase」(https://colbase.nich.go.jp/collection_items/tnm/A-10569-685?locale=ja)を加工して作成

常に挑戦し続ける画狂

今年は、北斎生誕260周年。北斎の作品は、パスポートやコインのデザインに取り上げられるなど未だに高い人気を誇ります。

『冨嶽三十六景』など風景画のイメージが強い北斎ですが、美人画や読本挿絵、北斎漫画など、90歳で亡くなるまで様々なジャンルに多くの傑作を残しています。

その旺盛な創作意欲は、亡くなるまで変わらず、晩年には新たな分野、肉筆画に没頭していきます。

足立区の西新井大師には、晩年の大作『弘法大師修法図』があり、その絵の迫力からは、北斎の絵に対する情熱が感じられます。

江戸から世界へ

アメリカの雑誌「ライフ」が発表した「この1000年で最も重要な功績を残した世界の人物100人」に唯一、日本人として選ばれた北斎。西洋にその作品が知られると、当時の芸術家、特に印象派に多大な影響を与え、数多くの傑作が生み出されました。

その影響は、絵画だけに留まりません。海外でも「グレートウェーブ」の名で知られる『冨嶽三十六景 神奈川沖浪裏』を見た作曲家ドビュッシーは、絵に着想を得て交響曲『海』を作曲したといわれています。出版された楽譜の表紙には、ドビュッシーの希望で波の一部が描かれました。

もっと知りたい人はこちら！

『葛飾北斎　世界を魅了した鬼才絵師（傑作浮世絵コレクション）』
河出書房新社編集部/編
河出書房新社

『和樂ムック　北斎の衝撃　天才絵師が世界に与えた絶大なる影響とは　』
小学館

シカヨミ

数ある図書館の本の中でおすすめの本を紹介

今月のテーマ

カラダをほぐす

部屋の中にこもりがちな今日この頃。屋内でもできるストレッチで、凝り固まった身体をほぐしましょう。

PICK UP!

『疲労回復ストレッチ お疲れリセットその日のうちに』
小林邦之/監修
成美堂出版

日々の生活の悩みの種となる、疲れやコリ・だるさといった身体の症状。そんなさまざまな症状をちょっとした時間で改善できる、77 パターンのストレッチが紹介されています。疲労を感じたその時に、その場ですぐにリセットして、疲れ知らずの身体をつくってみませんか？

『ゼロトレ 羽が生えたように軽くなる』
石村友見/著
サンマーク出版

ニューヨーク発のダイエット法「ゼロトレ」。身体の部位をゼロ=元の位置に戻して、姿勢矯正や不調改善を目指しましょう。

『こわばり女子のカラダほぐし大全 カチカチにかたくならない習慣術』
日比野佐和子/監修
PHP 研究所

あなたのカラダをこわばらせてしまう原因は一体なに？タイプ別のストレッチで、カラダの巡りを改善してみませんか。

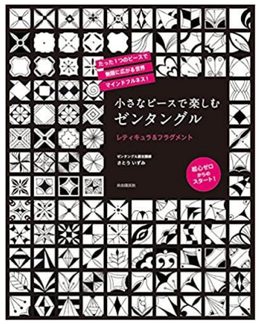
『世界一伸びるストレッチ』
中野ジェームズ修一/著
サンマーク出版

身体が硬いとお悩みの方におすすめ。部位別の「伸びるストレッチ」のルールとコツを掴んで、柔らかい身体を手に入れましょう。

図書館よりあなたへ

しかはま だより

本でリラックスしませんか。



『小さなピースで楽しむゼンタングル』
さとういずみ/著
自由国民社

ゼンタングル（Zentangle）とは「Zen(禅)」「tangle（絡まる）」を合わせた造語です。手が動くままに簡単なパターンを繰り返し描いているうちに頭の中の雑念が少しずつ消えていく、「禅」のようなアートです。頭の中を空っぽにして、素敵な作品を作ってみてください。

『おつかれさまスープ』
有賀薫/著
学研プラス

スープを作って癒されましょう♪朝・昼・夜、それぞれ毎日を元気に過ごす、スープレシピを紹介!

『アロマハンドトリートメントの教科書』
木之下惠美/著
BAB ジャパン

いい匂いに癒されながらのハンドマッサージで、心も身体もリラックスしましょう。

今月の表紙

境川部屋（さかいがわ）

迫力ある稽古を間近で

日暮里・舎人ライナー「見沼代親水公園」駅から徒歩５分ほどのところにある「境川部屋」。足立区内に２か所ある相撲部屋のうちの１つです。

こちらでは、迫力ある相撲の朝稽古を間近で見学することができます。

時間は、午前６時～11時頃まで。費用はかかりません。事前に電話でのご予約が必要になります。また、見学を実施していない場合もございますので、詳しくは境川部屋までお問い合わせください。

お問い合わせ先：境川部屋
03-3854-5327

講座＆サロン情報

5/26(火)
受付開始

【受付時間】
窓口・電話　　午前９時～午後８時
インターネット　終日（申込受付初日のみ午後１時から）
【受付アイコン】
各講座の対応アイコンをご確認ください。
「鹿メン」は、鹿浜メンズクラブのポイントが貯まる講座です。

窓口　電話　インターネット　当日受付　抽選受付　鹿メン

はつらつ教室

6/11【A】・25【D】各（木）
午前 10 時～11 時 30 分
定員：各 30 人
対象：足立区在住の 65 歳以上の方で、介護保険の要介護・要支援を受けていない方
料金：無料

パラスポーツを体験しよう！ボッチャ広場

7/11（土）
午後 1 時 30 分～3 時
定員：24 人
対象：どなたでも
（就学前の子どもは保護者同伴）
料金：無料

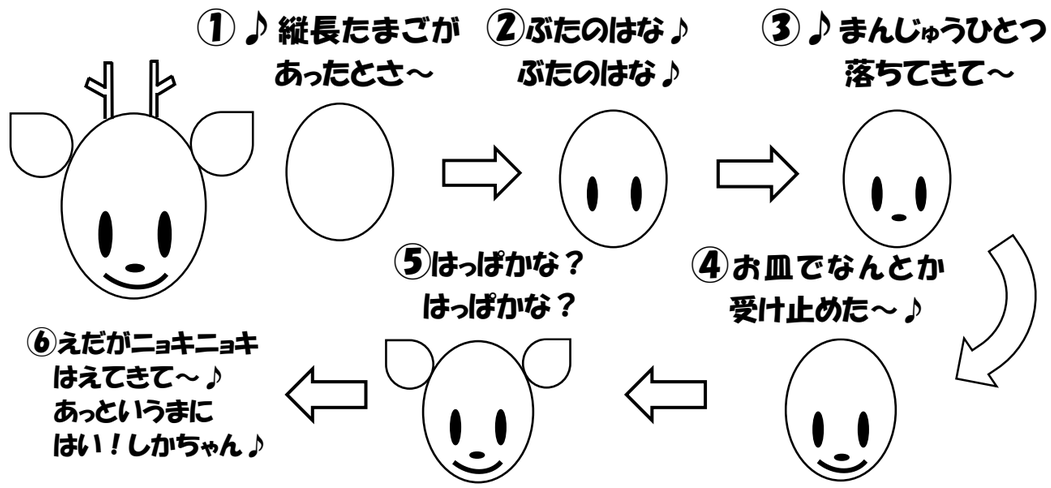
鹿浜スポーツクラブ

ズンバレッスン・美ボディーエクササイズ・リラックスヨガ・バレエストレッチ
各１時間　不定期開催
※詳しくはお問い合わせください。
定員：各 10 人（内託児 3 人）
対象：16 歳以上
（託児　１歳６ヵ月～3 歳）
料金：各 810 円（託児 1,150 円）
※託児は１週間前までに要予約

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座・イベントが中止または、延期となる場合がございます。なお、5/31（日）まで臨時休館の為、窓口でのお申し込みはできません。状況によりましては、期間が延長になる可能性もございます。

絵描き歌でしかちゃんを描いてみよう！

今後、この絵描き歌が配信される予定です。
みなさんもぜひ、おうちで何回も描いて、練習してみてくださいね！



鹿浜うたごえサロン

当

6/3（水）・20（土）
午後 1 時 30 分～3 時 30 分
定員：各 50 人
対象：16 歳以上
料金：各 300 円

赤ちゃんおはなし会

当

6/4（木）
午前 10 時 30 分～11 時
定員：15 組
対象：赤ちゃんと保護者
料金：無料

俳句・川柳ふれあいサロン

当

6/6（土）
午後 3 時～4 時 30 分
定員：15 人
対象：どなたでも
料金：無料

おはなし会

当

6/6・27　各（土）
午後 2 時～2 時 30 分
定員：なし
対象：どなたでも
料金：無料

しかはま将棋道場　※

当

6/7（日）
午後 2 時～4 時
定員：15 人
対象：小学生以上
料金：一般　200 円
小中学生　50 円

映画会＆工作教室

当

6/13（土）
午後 3 時 30 分～4 時 30 分
定員：なし
対象：小学生
料金：無料

鹿浜おもちゃの病院

当

6/20（土）
午後 1 時～4 時（受付 3 時 30 分まで）
定員：20 人
対象：どなたでも
料金：無料（部品取り寄せの場合有料）

はじいて遊ぼう おはじきサッカー体験会

当

6/20（土）・24（水）
午後 1 時 30 分～3 時 30 分
定員：各 12 人
対象：どなたでも
料金：無料

タイトル横に※がある講座は、
７０歳以上の方、障がいがある方の割引があります。（要証明書）

皆さんにぜひ知って頂きたい、参加して頂きたい、職員がオススメする講座です。

はつらつ教室

今年度より、はつらつ教室がリニューアルしました。運動の他に、栄養士・歯科衛生士による講座が追加されました。4 回の講座に分かれ、介護予防に必要な運動・栄養・口腔ケアの知識を身に付けられます。

●講座詳細
【A】・【B】運動 90 分
【C】運動 45 分＋栄養講座 45 分
【D】運動 45 分＋口腔講座 45 分

●講座予定
5/26（火）受付開始
6/11【A】・25【D】　各（木）

6/26（金）受付開始
7/9【C】（木）

7/26（日）受付開始
8/13【B】（木）

※日程は右下をご確認ください
午前 10 時～11 時 30 分
定員：各 30 人
対象：足立区在住の 65 歳以上の方で、介護保険の要介護・要支援を受けていない方
料金：無料

人権啓発 DVD 上映会

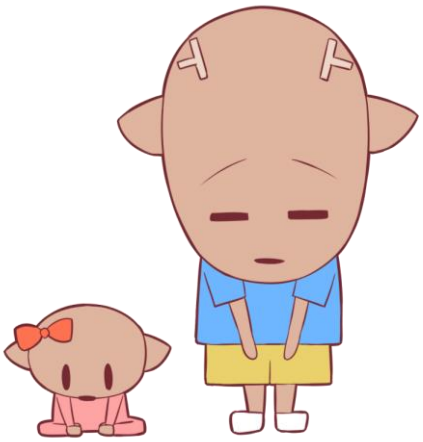
当

6/30（火）
①午前 10 時 30 分～11 時 10 分
②午後 1 時 30 分～2 時 10 分
③午後 5 時～5 時 40 分
定員：各 20 人
対象：どなたでも
料金：無料

鹿浜センターでは、毎月人権 DVD 上映会を開催しています。いじめ、高齢者、障がい者、性被害、部落差別など多くの人権問題が明らかになっている現代に、今一度人権について考えてみませんか？

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。

【ミニコミ紙ページ数縮小について】



日頃より、ミニコミ紙「ゆめのき」をご愛読いただきまして、誠にありがとうございます。
新型コロナウイルスの感染拡大を考慮し、取材などの記事を自粛させていただきました。それに伴いまして、ミニコミ紙のページ数を縮小しております。状況によりましては、次号以降も縮小する場合がございます。
皆様のご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。

【鹿浜児童館　日曜開館のご案内】

○開館時間：午前 10 時～午後 6 時
○お問合せ：鹿浜住区センター
℡：03-3857-6550
※コロナウイルス感染拡大防止の為、休館する場合がございます。

○開館日程

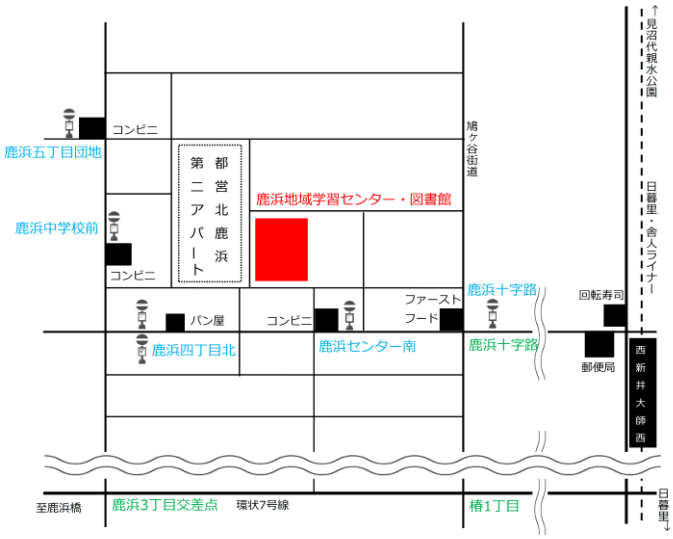
6 月	14・21・28
7 月	5・19・26

《西新井駅西口から》
東武バス　都市農業公園行き「鹿浜四丁目北」下車
東武バス　皿沼循環「鹿浜中学校前」下車
国際興業バス　荒川大橋経由　赤羽駅東口行き
「鹿浜四丁目北」下車　　いずれも徒歩 3 分

《西新井駅東口から》
コミュニティバス　はるかぜ　都市農業公園行き
「鹿浜センター南」下車　徒歩 2 分

《北千住駅西口から》
コミュニティバス　はるかぜ　鹿浜五丁目団地行き
終点下車　徒歩 5 分

《日暮里舎人ライナーから》
「西新井大師西」下車　徒歩 15 分



足立区鹿浜地域学習センター・体育館・図書館　「ゆめのき」6 月号（毎月 1 日発行）
休館日／センター：6/8（月）　図書館：6/8（月）・30（火）
発　行／足立区鹿浜地域学習センター・体育館・図書館
発行所／〒123-0864　東京都足立区鹿浜 6-8-1
℡03-3857-6551　Fax03-3855-3649

足立区　鹿浜センター　検索

SNS ページ

LINE・Facebook
Twitter・Instagram の
QR コードがあります

HP

責　任／ヤオキン商事株式会社
「ヤオキン商事は、生涯学習を通し、お客様に心のこもったサービスを提供します」

足立区

「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