

# オアシス②

特集「カレーを食べてあったまろう」

p2-p3



# カレーを食べてあったまるう



ちゅあ 中央本町地域学習センターのマスコットキャラクター。カレーは辛口派。

真冬の寒さが続くこの頃、あったかいものが食べたくありませんか。2月号はカレー特集/中央本町地域学習センター近隣のカレー屋さんをご紹介しますよ～



にやよい やよい図書館のマスコットキャラクター。カレーは甘口派。



▲チーズナンセット 1,050円

## ① Asian Restaurant & Bar Asirbad (アシルバド)

五反野駅から徒歩6分にある、お手頃価格で本格的なネパール・インド料理が味わえるお店です。セットメニューが豊富でどれもボリュームたっぷり。さらに料理の提供が早いのも魅力の1つです。あつあつのチーズナンがおすすめです。



営業時間 11:00～15:00  
17:00～23:00  
定休日 木曜日  
住所 弘道1-28-3  
電話 03-3852-3725

## ② 水無しカレーと珈琲の店 まんまーや

五反野駅から徒歩1分。世界に1つだけの水を全く使わないオリジナルカレーと、香り立つ珈琲のお店です。アットホームで温かい人柄のご夫婦が作る、辛みの強いカレーは味わい深く、やみつきになります。挽き立ての珈琲も自慢の1つです。

営業時間 11:00～15:00  
17:00～20:00  
定休日 日・月・祝日  
住所 弘道1-1-17  
電話 080-9703-9976



▲焼きカレー 800円

## ③ 松屋 五反野店 (マイカレー食堂併設)

五反野駅から徒歩2分。マイカレー食堂で食べられるカレーは、出来立てへのこだわりとして、ひと味違う香りとコクを味わっていただくため、注文を受けてから、手鍋で仕上げています。好みに合わせて選べるよう常に三種類のソースをご用意。



営業時間 24時間営業  
定休日 なし  
住所 足立4-29-8  
電話 080-5928-0698



▲カレギュウ 並盛 750円



▲レモンチキンカレー 990円+ゴマナン 418円

## ④ SIDDHABABA (シッタババ)

五反野駅から徒歩14分。梅島駅から徒歩6分。店内は広く、日本語が堪能な店員さんが優しく出迎えてくれます。メインもサイドもメニューの種類が豊富です。カレーの辛さは5段階。さらさらしたカレーは食べやすく、手作りドレッシングのサラダやスープもおいしいです。



営業時間 11:00～15:00  
17:00～22:30  
(火曜日のみ 11:00～15:00)  
定休日 なし  
住所 中央本町1-11-3  
電話 03-3887-5112

## ⑤ 本場インド料理 BINITA (ビニタ)

青井駅から徒歩7分。住宅街の中にあり、地元にも愛されているインドカレー屋さん。お皿から飛び出た特大サイズのナンは、ふわふわもちもちでボリューム満点。濃厚でトロロとしたカレーは、一口食べたら虜になること間違いなし! カレーの辛さは、レベル0から無限大まで選べます。



営業時間 11:00～15:00  
17:00～21:00  
定休日 月曜日  
住所 青井3-5-26  
電話 03-6698-3404



▲チーズチキンカレー 780円



▲ほうれん草のチキンカレー 825円

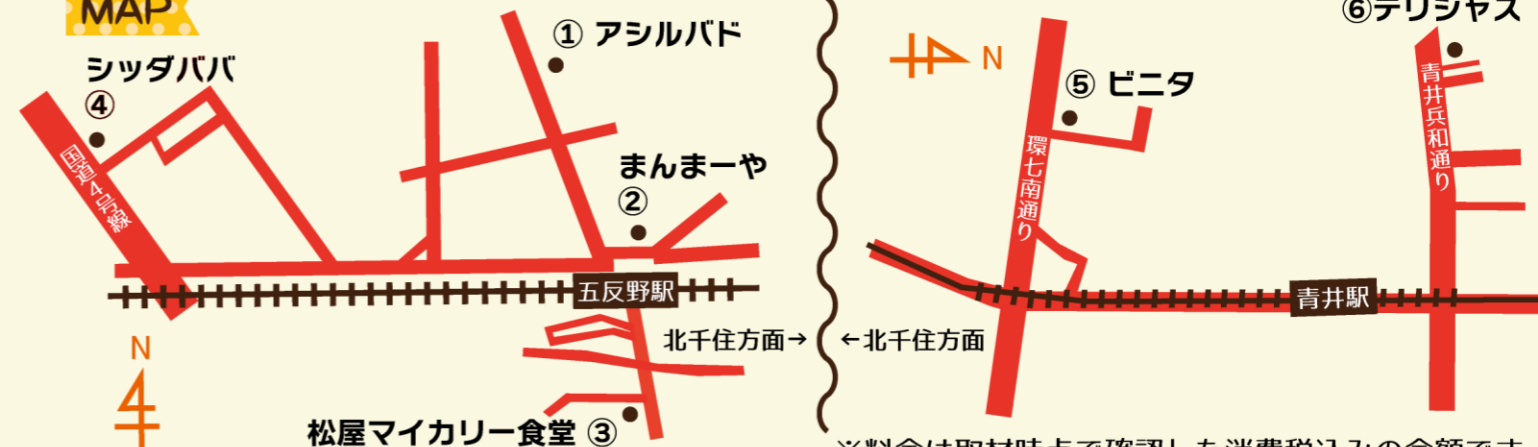
## ⑥ デリシャス 本格インド ネパール料理

青井駅から徒歩6分、青井兵和通り沿いにあるお店。フレンドリーで親切なご夫婦が作るカレーは辛さ抑えめで濃厚です。こだわりは自家製のサラダのドレッシングとラッシー。ドレッシングは、たくさんの野菜をミックスして作られています。



営業時間 平日 11:00～15:00  
17:00～23:00  
土日 11:00～23:00  
定休日 月曜日  
住所 青井4-3-19  
電話 03-3880-8533

### MAP



※料金は取材時点で確認した消費税込みの金額です。掲載のデータは変更になる場合があります。

# 今月の講座情報

2月26日(月)から事前申込が始まる講座の一覧です。ぜひお申込み＆ご参加ください。

## マカニのウクレレ・カフェライブ

「カフェテラス絵瑠座」で、ウクレレの生演奏を楽しみましょう！  
(演奏:中央本町センター登録団体ウクレレサークル「マカニ」)



日時: 3/17 (日)  
午後 6 時~7 時  
対象: どなたでも  
定員: 14 人  
料金: 500 円 (ワンドリンク代含む)  
場所: カフェテラス絵瑠座 (弘道 1-27-1)  
現地集合・解散

## 俳句と短歌のサロン

日々の風景や想いを言葉にして詠みましょう。おしゃべりをしながら楽しく参加できます。



日時: 3/23 (土)  
午後 2 時~4 時  
対象: どなたでも  
定員: 10 人  
料金: 無料  
場所: 梅田図書館 3 階 大会議室 (梅田 7-13-1)

## プログラミングひろば「マイクロビットであそぼう」

micro:bit(マイクロビット)を使って、楽しくプログラミングを学びましょう!!



日時: 3/24 (日)  
午後 2 時~4 時  
対象: 小・中学生  
定員: 4 人  
料金: 無料  
場所: 8Knot (足立 3-33-3 第 2 ビル 3 階)  
現地集合・解散

## 楽に生活できる体づくり ロコモ体操 (全 8 回)

ロコモ体操で無理なく楽しく運動器の健康を維持しましょう。



日時: 4/4・18、5/16・30、6/6・20、7/18、8/1 各(木)  
午前 10 時~11 時 30 分  
対象: おおむね 50 歳以上  
定員: 15 人  
料金: 4,320 円  
場所: 梅田地域学習センター 第 1 学習室 (梅田 7-33-1) 現地集合・解散

## 大人の農業体験「無農薬野菜作り春夏編」(全 5 回)

春夏野菜の植えから収穫までを実際に体験します。



日時: 4/13、5/11、6/8、7/13、8/10 各(土)  
午前 10 時~11 時 30 分  
対象: 16 歳以上 (子ども連れの参加は不可)  
定員: 10 人  
料金: 2,050 円  
場所: 足立区立栗島小学校 (青井 6-13-10)  
現地集合・解散

## 親子でふれあい野菜作り体験春夏編 (全 3 回)

親子で一緒に代表的な春夏野菜の植えから収穫までを行います。



日時: 4/27、5/25、6/22 各(土)  
午前 10 時~11 時 30 分  
対象: 小学生と保護者  
定員: 5 組  
料金: 1,060 円  
場所: 足立区立栗島小学校 (青井 6-13-10)  
現地集合・解散

## 2月26日(月)から募集開始

申込方法: 他館窓口・電話・インターネット

受付時間: 電話 午前 9 時~午後 6 時 平日のみ

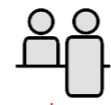
他館窓口・他館電話・インターネット 26 日午後 1 時~

※他館窓口・他館電話は午後 8 時まで

インターネットは終日受付

問合せ : TEL 03-3852-1431

画像横のアイコンは、可能な申込方法を表示しています。



窓口 (他館のみ)



電話



インターネット

詳細の場所・住所をご確認の上お申し込みください!



## 改修工事中の講座申し込みの注意

- 主催館の中央本町地域学習センターは改修工事のため受付窓口がありません。他の足立区内総合受付窓口で受付が可能ですが、講座申込み初日の 26 日は午後 1 時からの受付になりますのでご注意ください。
- 中央本町地域学習センターの電話番号から講座の申し込みができますが、改修工事中の電話受付は平日午前 9 時から午後 6 時となっております。※2/29(木)は午後 5 時まで。

やよい図書館おしらせページ

# やよい INFORMATION



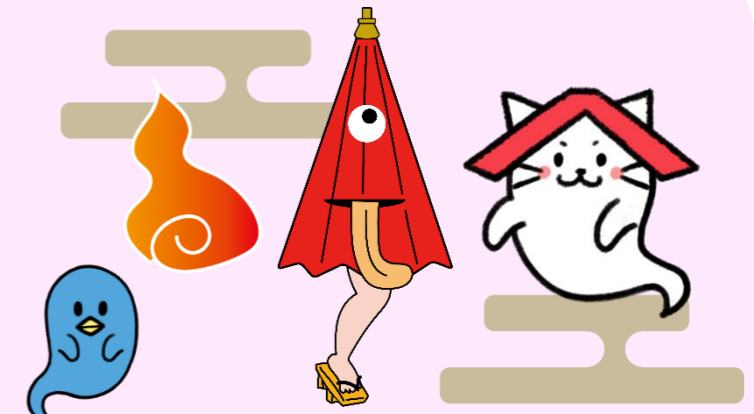
今月はイベント「ふらっとライブラリー~妖怪編~」の予告です。

## 「ふらっとライブラリー~妖怪編~」開催!

2月11日(日)、12日(月・祝)に、ギャラクシティにて開催される「ジャパンフェスタ in ADACHI 2024」を記念し、本の出張貸出を開催します!今回はテーマが妖怪ということで、妖怪に詳しくなれるような本をたくさん準備してお待ちしています!

「ふらっとライブラリー」では、足立区立図書館発行の貸出カードをお持ちの方や、スマートフォンでの貸出カードバーコード表示機能をご利用の方はその場で貸出ができます。

当日はギャラクシティで、他にもたくさんのイベントが開催されます。そのため、「ふらっとライブラリー」の開催時間が細かく区切られていますので、ご来場の際はお気を付けてください。イベントとイベントの間に、休憩をかねて“ふらっと”立ち寄ってみてはいかがでしょうか?皆さまのご来場をお待ちしています。



## 「ふらっとライブラリー ~妖怪編~」

日時: 2/11 (日) 2/12 (月・祝)

①午前 10 時~10 時 30 分

②午前 11 時 45 分~午後 2 時

③午後 3 時 15 分~4 時

場所: ギャラクシティ

わーくしょっぷスタジオ

対象: どなたでも(未就学児は保護者同伴)



詳細はこちら→



## 11月のふらっとライブラリー報告

11月11日(土)、ギャラクシティ開催の「あだち鉄道ミュージアムスペシャル」に、にゃよいたちと一緒に出張貸出に行ってきました。

電車の絵本をはじめ、東武・京成・JRの鉄道3社に関連する本などたくさん展示したところ、子どもから大人まで、多くの方が関心を持って見てくださいました。とても大盛況で、用意した本が午前中には残り半分になってしまうほど!たくさんの方のご来場ありがとうございました。



駅員姿のにゃよいたちも

お手伝い♪



会場の様子

# 今月の俳句

俳句と短歌のサロン参加者様より  
いただいた今月の俳句を紹介します。

梅万朶 (作者・青樹)  
いざなふ道の  
羅漢像  
にぎわいの  
地蔵通りの  
春の雪 (作者・花風)



お気軽にお申し込み、ご参加  
ください♪

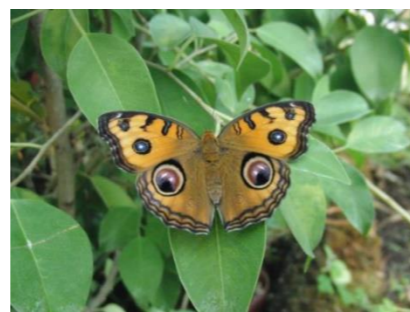
# 足立区内他施設イベント情報

## 足立区生物園 チョウのファッションチェック～成虫編～

個性豊かなチョウ(成虫)の多彩な模様を紹介し、  
種ごとの特徴的なファッションが、生存戦略にどのように  
機能しているかも併せて解説します。

日時: 1/2(火)～3/31(日)  
対象: 小学生  
料金: 無料(別途入園料)  
場所: 1階 チョウの飼育室

その他イベントなど、  
詳細は生物園 HP へ!



大きな目がオシャレ!?なタテハモドキ↑

〒121-0064 足立区保木間2丁目17-1 TEL: 03-3884-5577

# ギャラクシティ NEWS

ギャラクシティのエンターテインメント

まるちたいけんドーム



## 「星よりも、遠くへ」 ①3月1日(金) ②3月9日(土) ③3月10日(日)

①午後7時30分～午後8時15分  
②③午後0時50分～午後1時35分

東日本大震災の夜、大停電の被災地を満天の星が照らしていた。  
震災の星空と被災者たちとの繋がりを描いた「星空とともに」の  
第2章となる、プラネタリウム版ドキュメンタリー作品。

【対象】①小学生以上(中学生以下は保護者同伴) 【料金】無料  
②③どなたでも(未就学児は保護者同伴) 【申込】当日午前9時より1階総合受付窓口にて  
整理券配布(先着順) ※絨敷席使用は不可  
【定員】各170人 車いす席2席

## 2月は「ぱく増し」月間!

# 65歳からは 「ぱく増し」な食事がおすすめ!

高齢期を元気に過ごすためには、たんぱく質を多く含む食品を食べ、体重・筋肉を維持することが必要です。肉・魚・卵・大豆製品等のたんぱく質を、普段の食事に増して、元気を維持して欲しい。そんな想いから足立区は、「65歳からのたんぱく質増し生活～肉も魚も食べよう～」事業を開始し、「ぱく増し」という標語を作りました。



たんぱく質が足りていないと感じたときは			
4つの分類から 手軽にぱく増し		乳製品 おやつ	
<b>肉</b>	サラダチキン 1本 (24g)	まぐろ刺身 5切れ (22g)	ヨーグルト 100g (7g)
	ハム 2枚 (4g)	さば水煮缶 1缶 (27g)	ヨーグルト 100g (4g)
	やきとり串 (11g)	魚肉ソーセージ 1本 (8g)	ひとろチーズ 3個 (3g)
<b>魚</b>			
<b>卵</b>	卵 (7g)		
	卵焼き 100g (10g)		
<b>大豆製品</b>			
	豆腐 1パック (5g)		
	豆乳 200ml (7g)		
	大豆水菜 100g (13g)		
		プリン 100g (6g)	
		カステラ 1切れ 50g (3g)	



ご応募は  
こちら! ↓



▲ハガキ付き応募用紙は、地域学習センター、地域包括支援センターなどにて配布中!

## Let's おやこ☆ピクニ

3月19日(火) 午後1時30分～午後2時30分

対象 1～2歳のお子さまとその保護者(各1名で1組)  
※妊娠されている方はご遠慮いただきます。

定員 8組16人

料金 無料

講師 藤井 弘美(足立区公認スポーツ指導員)

2月25日(日) より受付開始

親子で音楽に合わせ 楽しくエクササイズしよう!

【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(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月は休館日なし)、元日 ※1-3月には連続休館あり  
【お問い合わせ・お申し込み】Tel 03-5242-8161 午前9時～午後8時

## 足立吹奏楽団 チケット販売中

結成45周年記念 第43回定期演奏会

2月18日(日) 午後1時30分開場 午後2時開演

入場料: 一般800円 小学生～高校生500円  
※未就学児の入場はご遠慮ください。

指揮: 林 紀人  
酒井 達哉  
司会: 堀江 慶子

ゲスト: 浅利 真 客演指揮 サクソフォーン奏者  
林 紀人 ミュージック・アドバイザー

◆「ヴァンゴレ!」～バリトン・サクソフォーンとコンサート・バンドのために(八木澤教司)  
◆バレエ音楽「白鳥の湖」作品20より(P.L.チャイコフスキー) 他

主催: 足立吹奏楽団 共催: 足立区  
後援: 公益財団法人 足立区生涯学習振興公社 東京都一般吹奏楽連盟

最新情報・詳細はWEBへ! 🔍 ギャラクシティ 検索

※イベントが中止または内容変更になる場合がございます。  
※イベント・公演について、受付終了・チケット完売の際はご了承ください。



# 大規模改修工事のご案内

中央本町地域学習センター・やよい図書館は、令和5年9月1日から令和7年3月頃まで、大規模改修工事のために図書館・体育館・トレーニングルーム・学習室等、全ての施設を休館しています。

皆様にはご不便おかけしますが、ご理解ご協力のほどお願い申し上げます。



令和6年1月5日現在

今は建物の周りに足場が  
組まれているよ！



オアシスはパソコンや  
スマートフォンで読む  
ことができます！



中央本町地域学習センターの  
ホームページにアクセス！



下にスクロールすると  
ミニコミのコーナーが  
あります！



見やすい大きさに拡大  
して見てね！

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。

ここからアクセスできます！

足立区中央本町地域学習センター・体育館・やよい図書館

「オアシス」2024.2月号 vol. 424(毎月1日発行)

発行/中央本町地域学習センター・やよい図書館

発行所/〒121-0011

東京都足立区中央本町 3-15-1(現在工事中。仮事務所にて運営中)

**中央本町地域学習センター**

Tel : 03-3852-1431

Fax : 03-3852-1143

Mail : chuolcc-ys@zc.wakwak.com

**やよい図書館**

Tel : 03-3852-1433

※電話受付は午前9時～午後6時 平日のみ。

2/19(月)、29(木)の電話受付は午後5時まで。

責任/ヤオキン商事株式会社

中央本町地域学習センター  
HP→



中央本町地域学習センターの  
SNS 情報はこちらから→

