

足立区舎人地域学習センター・図書館

TSUKUSHI

06

2018

舎人のお店紹介【美容室 BLUE】

特集【リニューアル始めました。】

司書×夜ごはん

トネリスからの挑戦状

いっしょに読も！

【あそぼう あそぼう おとうさん】

講座・イベント情報

髪と心をリフレッシュ





今回は美容室BLUEさんに伺いました。

一階がお客様の床屋さん、二階が美容室になっており、親子二代で営まれています。店長さんは幼いころから美容師になることをご両親に期待され、専門学校を出てこの美容室を立ち上げたのだそうです。

店長さんのこだわりは「土台」。頭なら頭皮、肌なら真皮までケアすることが大事だと語ります。しっかりとケアをして綺麗な土台をつくることでかゆみの原因などを解消できるそうです。また、月に一度の顔



Vol.26

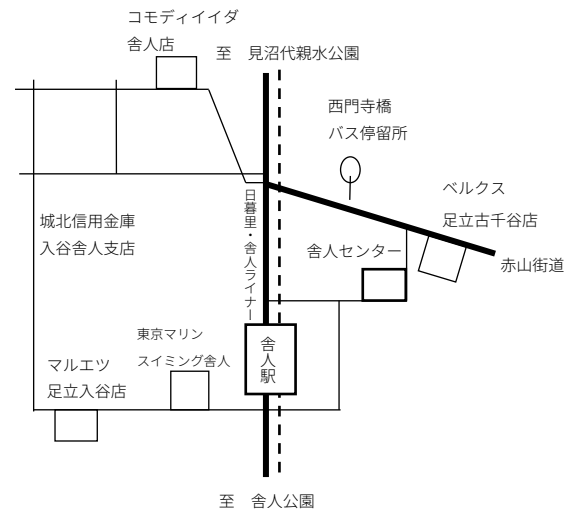
美容室 BLUE

足立区入谷 2-25-14
Tel.03-3857-8171

営業時間 午前9時～午後6時

定休日 毎週月曜日、第2・3火曜日





そりだけでエステ顔負けの美肌になれると言います。

店長さんに今後の展望を聞くと、「髪を切りに来るのではなく『ちょっとお茶をしに来たよ』と言ってもらえるような場所にしたい」とおっしゃっていました。朗らかな店長さんはとても話し上手で、アットホームな雰囲気のお店と相まっていろいろなことを話したくなってしまう魅力があります。

ぜひ皆さんも「ちょっとお茶をしに」美容室BLUEさんに行ってみてはいかがでしょうか。

いつもと
ちょっと違う私に

Check our
twitter



職員のつぶやき、講座の紹介、センターの裏話など、内容は様々！

ゆるさで定評のある職員のつぶやき。あなたもこのゆるさが癖になるかも…！？

Check our
facebook



トネリスととねり丸の1コマ漫画、ミニコミ紙「TSUKUSHI」発行のお知らせなどを投稿中。

実はキャラクターが増えていたりいなかったり…？

そして、実は舎人センターはツイッターを開設しています。毎日トネリスととねり丸の会話が覗けたり、職員がゆるくつぶやいたりしていますが、フリースペースの空き状況もリアルタイムでお伝えしておりますので、ご利用予定の方はご来館する際の確認に役立てていただければと思います。有益な情報からそうでもないものまで内容は様々（笑）気になった方は上のQRコードから検索してみてください！フェイスブックも変わらず運営しております。

あなたのフォローお待ちしております！

館内リニューアル 始めました。

4月から舎人センターのフリースペースがリニューアルしました！
3階のフリースペースには机が増え、木々も加わったことでちょっとおしゃれ空間に。そして1階エントランス奥にも皆さんが休息できる場所をご用意しました。図書館に勉強しにきたけど席が埋まっていた、友達と相談しながら一緒に宿題をやりたい、勉強なんて関係なくとりあえず座って休みたい…そんなあなたに是非使ってほしいこのフリースペース！開館日はいつでもご利用いただけますので、是非センターに来てみてください！
フリースペースの他にも、2階図書館にはよみかせコーナーがあります。「子どもを静かにさせないといけないし気つまり…」なんて心配はいりません。周りを気にせずお子様が気に入った本をその場で読んであげることできますよ。定期的に図書館職員によるおはなし会がありますので、気軽に立ち寄りください。



司書×夜ごはん

Vol.2 たまねぎ たっぷりカレー



皆さんの家庭ではカレーに何を入れますか？定番野菜の他に、なす・ほうれん草などを入れた野菜たっぷりカレー、海の幸を入れたシーフードカレー、トッピングにチーズや卵等々…きつと具材はさまざま。

我が家のカレーは突飛なものは入っていませんが、どんな時でもたまねぎは忘れません！何故かにんじんが入っていないので、その分たまねぎやじゃがいもが増し増し。

『重松清 はじめての文学』に収録されている8編の短編のうちの1つ「カレーライス」。子ども扱いが嫌で、甘口カレーも嫌だった主人公。子どもの頃、自分が母親の食べていた辛口カレーに憧れていたことを思い出しました。（結局辛すぎて食べられませんでした）それから十数年たった今でも、辛口カレーは食べられないまま。いつかは食べられる日が来るのでしょうか…。

（淀澤）



『重松清 はじめての文学』
著者/重松清
文藝春秋 2007

「たまねぎ」

スーパ―などで年中置いてあるたまねぎですが、その中でも春先にとれるものは「新たまねぎ」と呼ばれます。新たまねぎは甘味があり、生食にも向いています。

原産は中央アジア。エジプトでは紀元前の壁画にたまねぎが描かれていたとされるくらい昔から栽培されていたそうです。日本では本格的な栽培が始まったのは明治時代から。今ではじゃがいも・キャベツ・大根に次ぐ生産量を誇る野菜です。

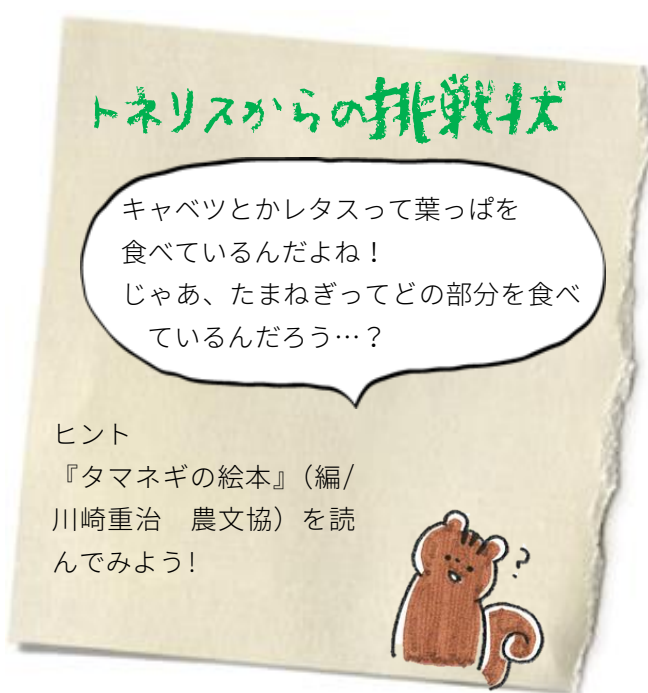
ところで、たまねぎを切っていると涙が止まらない…といったことはありませんか？これは「硫化アリル」と

いう辛み成分のため。これだけだと、いいところ無しの成分に見えますが、血液をサラサラにしたり、ビタミンB1の吸収を助ける素敵な働きも持っています。体にいい成分、と思えば切るときに出てしまう多少の涙なら我慢できそうですね。おいしくて体にもいいたまねぎ。今日のおかず忍ばせてみてはいかがでしょうか？

（淀澤）

参考図書

『からだにいい野菜の便利帳』
監修/板木利隆 高橋書店 二〇〇八
『栄養がわかる体によく効く食材事典』
監修/廣田孝子 学研プラス 二〇一六



キャベツとかレタスって葉っぱを食べているんだよね！
じゃあ、たまねぎってどの部分を食べているんだろう…？

ヒント
『タマネギの絵本』（編/川崎重治 農文協）を読んでみよう！



こたえ：

答えがわかったら図書館のカウンターにきてね！
正解した人にはオリジナルシールをプレゼントするよ！
期間：6/9（土）まで

先月号の答え：黄色

いっしょに読も！ 2冊目

親子で読めば新しい発見がきっとある



『あそぼう あそぼう おとうさん』
作/浜田桂子 福音館書店 1993

遊びのアイデアいっぱい！

スマホや知育玩具など様々なものがあふれる現代ですが、なにもなくてもできる遊びもいっぱいあります。や

まのぼりや肩車など体をめいっぱい使った遊びの数々は、やはり体力・腕力で勝るお父さんならではのでしょう。

家で、公園で、お風呂で、お布団で…と色々な場所で楽しむ遊びのヒントがたくさんつまっています。全部やったら翌日筋肉痛どころではすまなさそうですが、物理的に子どもたちが軽いうちにしかできない遊びでもあります。遊びのアイデアは読者の方々から寄せられたものだそうです。絵本を読んでいるだけでも、楽しげで幸せな様子が伝わってきて、真似したくなること間違いなし！安全とぎっくり腰

には気をつけて、お休みの日に挑戦し

てみてはいかがでしょうか。シリーズで『あそぼうあそぼうおかあさん』もあります。

余談ですが、私が幼い頃の父親との記憶といえば、背負子で背負われて足の付け根が擦れて痛かったこと、持ち上げられて照明の傘に頭をはめられたこと、Nゲージの線路上にぬいぐるみを置いて電車を脱線させたことでしょうか。詳細な記憶はなくても、楽しかったなあ、という気持ちだけは今も消えずに残っています。



水野愛子
（司書/児童・ヤング図書担当）
馬跳びは5歳くらいで挫折した

講座の情報

4/26 (木) から申込の受付開始 (※一部受付中のものもあります)

申込方法：窓口・電話・インターネット（一部を除く）
 受付時間：午前 9 時～午後 8 時（窓口・電話）
 午後 1 時～（インターネット）※申込受付初日のみ
 ※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・各種予約を選択 → 生涯学習施設・スポーツ施設の講座予約システムを選択 → 「講座予約システム」のページ（外部サイトリンク）を選択 → ログイン画面が表示されます（未登録の方もご予約できます）

窓口



電話



インターネット



当日受付



各講座の対応アイコン
 をご確認ください。

囲碁・将棋 ひろば



ボランティア、参加者ともに
 交流しながら、囲碁や将棋を
 楽しむ場です。
 6/3・10（日）
 午後 1 時～4 時 30 分
 対象：小学生以上の方
 定員：各 10 人
 料金：一般 1 回 200 円
 高齢（70 歳以上）・
 障がい者の方 1 回 140 円
 （証明書をご持参ください）
 小中学生 無料

ミニ四駆 ひろば



コースを用意しております。
 ミニ四駆を持ってくるだけ
 でお楽しみいただけます。
 6/3（日）
 午後 1 時～4 時
 対象：16 歳以上の方
 定員：10 人
 料金：100 円
 ※見学のみの方は保険料の
 10 円のみで入場可。

わくわくサイエンス教室 【氷の花をパッと咲かせよう】



塩と氷を使って氷の花を咲
 かせてみましょう。この実験
 で過冷却について学びます。
 6/16（土）
 午後 2 時～3 時 30 分
 対象：小学 1～3 年生
 定員：10 人
 料金：300 円

パパと一緒に 親子体操



親子のコミュニケーション
 を深めながら、道具を使っ
 た運動や組体操の要素を含
 んだ運動をします。
 7/8（日）
 午前 10 時～11 時
 対象：2・3 歳の子どもと
 父親
 定員：12 組
 料金：560 円

卓球ひろば



参加者と卓球したり、ボラン
 ティアに指導してもらうな
 ど、卓球を満喫できます。
 6/4・11・25 各（月）
 午後 7 時～8 時 30 分
 対象：小学生以上の方
 （小中学生は保護者同伴）
 定員：各 10 人
 料金：一般 1 回 150 円
 小中学生 1 回 80 円

朝スッキリヨガ ※一部受付中



男女問わず、初心者の方も気
 兼ねなく参加できるヨガ教
 室です。
 5/26 ※受付中
 6/23 各（土）
 午前 10 時～11 時 15 分
 対象：16 歳以上の方
 定員：各 15 人
 料金：1 回 500 円

夜デトックスヨガ ※一部受付中



男女問わず、初心者の方も気
 兼ねなく参加できるヨガ教
 室です。
 5/18 ※受付中
 6/15 各（金）
 午後 7 時 30 分～8 時 45 分
 対象：16 歳以上の方
 定員：各 15 人
 料金：1 回 500 円

歌声ひろば



歌声喫茶で歌われていた歌
 をもとに、参加者・講師みん
 なで歌います。
 6/9（土）
 午後 1 時～2 時 30 分
 対象：16 歳以上の方
 定員：50 人
 料金：200 円

わくわくサイエンス教室 【紙で作るピンホールカメラ】



上下逆さまになって映るピ
 ンホールカメラを作り、光の
 性質を学びます。
 5/19（土）
 午後 2 時～3 時 30 分
 対象：小学 1～3 年生
 定員：10 人
 料金：150 円

ママとベビーのヨガ A・B （4 日制）



赤ちゃんとの交流を入れなが
 ら、様々なヨガポーズや呼吸
 法を行います。
 5/21～6/11（月）
 A 午前 10 時～10 時 50 分
 B 午前 11 時 10 分～正午
 対象：A 7 カ月～1 歳 2 カ月
 の子どもと母親
 B 1 歳の子どもと母親
 定員：各 12 組
 料金：各 2,240 円

おやこのあそびば 「手作りねんど遊び」



子どもでも安心して遊べる
 小麦粉を使った手作りのね
 んどで遊びましょう。
 5/16（水）
 午前 10 時～11 時 30 分
 対象：3 歳以下の子どもと
 保護者
 定員：20 組
 料金：350 円

ママと一緒に親子体操 （4 日制）



トランポリンや跳び箱、マ
 ット、フラフープなど体操
 用具を使って、親子で楽し
 く運動します。
 5/11～6/1（金）
 午後 0 時 30 分～1 時 30 分
 対象：2・3 歳の子どもと
 母親
 定員：15 組
 料金：2,240 円

元気はつらつ健康体操 サークル体験（2 日制）



登録団体「なかよし体操クラ
 ブ」の体験講座です。
 ストレッチ、リズム体操、筋
 トレなどで無理なく楽しく
 運動します。
 6/19・26（火）
 午後 3 時 30 分～5 時
 対象：おおむね
 55 歳以上の方
 定員：15 人
 料金：20 円

楽しく誰でも簡単に踊れる フラダンス体験（2 日制）



登録団体「フラヘブン」の体
 験講座です。
 フラダンスの基本ステップ
 から丁寧に指導します。
 6/19・7/3（火）
 午後 1 時～2 時
 対象：16 歳以上の女性
 定員：10 人
 料金：220 円

太極拳ひろば 初心者のための太極拳ひろば



ゆったりとした動きで心身
 ともに健康を目指します。
 6/13・27（水）
 午後 1 時 30 分～2 時 50 分
 ※初心者用は
 午後 0 時 30 分～1 時 15 分
 対象：16 歳以上の方
 定員：各 15 人
 料金：1 回 430 円
 ※初心者用は 1 回 220 円

はつらつ教室



介護いらずの元気な体を目指
 し、運動機能向上・筋力向上
 トレーニングを行います。
 6/13・27（水）
 午前 10 時～11 時 30 分
 対象：区内在住 65 歳以上の方
 （要支援・要介護認定を
 受けていない方）
 定員：各 20 人
 料金：無料

IT サロン



ボランティアが、参加者と一
 緒にパソコンに関する悩みを
 解決していきます。
 5/8・15（火）
 午後 2 時～4 時
 対象：中学生以上の方
 料金：一般 1 回 200 円
 高齢（70 歳以上）・
 障がい者の方 1 回 140 円
 （証明書をご持参ください）
 ※1 人 1 台のパソコンを使っ
 た講習会ではありません。

囲碁・将棋 ひろば



ボランティア、参加者ともに
 交流しながら、囲碁や将棋を
 楽しむ場です。
 5/6・13（日）
 午後 1 時～4 時 30 分
 対象：小学生以上の方
 定員：各 20 人
 料金：一般 1 回 200 円
 高齢（70 歳以上）・
 障がい者の方 1 回 140 円
 （証明書をご持参ください）
 小中学生 無料

子ども向け足技が華麗な テコンドー体験講座（2 日制）



登録団体「テコンドー舎人ク
 ラブ」の体験講座です。
 柔軟性を高めるストレッチ、
 華麗な足技を会員と一緒に練
 習します。
 5/24・31（木）
 午後 5 時 30 分～7 時
 対象：小学生
 定員：10 人
 料金：20 円

子ども体操 A・B （5 日制）



色々な体育用具を使い、全身
 を使う運動で子どもの身体の
 発育を促します。
 5/21～6/25（月）
 （6/18 を除く）
 A 午後 3 時 30 分～4 時 30 分
 B 午後 4 時 40 分～5 時 40 分
 対象：A 3・4 歳の子ども
 B 4・5 歳の子ども
 定員：各 15 人
 料金：各 2,200 円



西新井消防署
住所：伊興 2-5-11
Tel03-3853-0119

◆子どもの事故に注意しましょう！

東京消防庁管内では 1 日に約 39 人もの子どもが日常生活の中でケガをして救急車で医療機関へ運ばれています。

◆STOP!はさまれ

ドアの開閉時は子どもがどこにいるか確認し、エレベーター・エスカレーター付近では遊ばせないようにしましょう。

◆STOP! おぼれ

お風呂に入れているとき、水遊びさせているときは、決して目を離さないようにしましょう。

◆STOP! 転落

窓際やベランダに子どもが上れるものを置かないようにしましょう。



入谷住区センター
住所：舎人 6-12-4-101
Tel03-3855-1050

【悠々館】

◆新規講座開設 健康歌声広場 毎月第 1 (土)
午後 1 時～3 時 ※詳細は住区センター事務室まで

【児童館】

◆工作 こうさくであそぼう

6/20 (水) 午後 2 時～3 時 30 分 小学 1 年生から

◆スポトレ

6/18 (月) 午後 3 時 30 分～4 時 小学 1 年生から

◆一輪車

6/8・29 (金) 午後 3 時 30 分～4 時 30 分 小学 1 年生から

◆ママのハンドメイドハーバリウム (2 回目)

6/15 (金) 午前 10 時～11 時 30 分

※1 回目に参加した方が対象となります。

◆ベビータッチケア

6/27(水) 午前 10 時～11 時 30 分



舎人住区センター
住所：舎人 1-3-26
(舎人センター1F)
Tel03-3857-0881

【悠々館】

◆熱中症対策事業「演芸大会」
7/7 (土) 午前 9 時 30 分～ 受付 6/8 (金) 午前 9 時～

◆健康推進部主催「健康学習」参加者募集

講演会「認知症予防と口腔ケア」 定員 60 人
歯科衛生師指導、竹の塚保健センター共催

7/1 (日) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分

受付 6/2 (土) 午前 9 時～

◆青壮年部バス旅行参加者募集 (茨城県方面・アサヒビール茨城工場見学・試飲とメロン狩り)

6/10 (日) 受付 5/12 (土) 午前 9 時～

【児童館】

◆工作「ぴょんぴょんカエル」

6/13 (水)・14 (木) 午後 2 時～4 時

小学生以上 定員 100 人

近隣情報

舎人地域にある施設で開催されるイベントやお知らせなどをご紹介します。
※イベントの詳細や休館日は、各センターにお問合せください。



①1 位
②江東区
③ブラジル代表

セドリック・カルニエ
Cedric Garnier

日本ナンバーワンを決する国内最高峰の戦いに括目せよ！



ケンゾー・コイ
Kenzo Koi

①2 位
②横浜市
③アトレティコ

タカフミ・キド
Takafumi Kido

①3 位
②横浜市
③ベルギー代表

もうひとつの負けられない戦い
～挑戦者、求む！～

チャレンジトーナメント

あなたもおはじきサッカーの選手としてデビューできるのが「チャレンジトーナメント」。こちらは始めたばかりの初心者の方でも気軽に参加できる大会です。全日本選手権の合間に開催されます。

はじめてみよう！

体験コーナーも同時開催

会場ではどなたでも気軽に触って弾けるブースが出ています。「おはじきサッカーってなに？」 「楽しそう！」と思ったらぜひこちらへ。きっと触ってみたいくなりますよ！

『おはじきサッカー』

日本おはじきサッカー協会に籍をおく全国の強者たちが腕を競う「全日本選手権」。前回覇者のセドリック選手を破る新王者は果たして誕生するか!?この機会をお見逃しなく！



Eiko Yoneda

①12 位
②横浜市
③Arrow2.0

出場選手 (一部)
プロフィール
①国内ランキング
②ホームタウン
③使用している
おはじきフィギュア

日本おはじきサッカー協会公式大会

全日本選手権

時間 午前 10 時～正午
午後 3 時～6 時
料金 1,000 円 (観覧は無料)
対象 競技歴 1 ヶ月以上の方

6/10
(日)

チャレンジトーナメント

時間 午後 1 時～3 時
料金 無料
対象 おはじきサッカー入門講習会を受講済みの方
会場 ギャラクシティ (足立区栗原 1-3-1)

5/26 (土) より
新田地域学習センターにて申込み受付中

電話 03-3912-3931

©2018NOSK

舎人つくし俳壇

碧眼に紅毛の君花仰ぐ

外国人のことを碧眼紅毛とも言う。そんな君が日本の桜を見上げて感動しているという一句である。季節は「花いっさい」です。

特選 花ふぶき剝那のいのち惜しむかん (竹内八重子)

一瞬の剝那の大切なことは昔から言われていることであるが、役を終えて散るさくら吹雪の中にあわれを感じる句であろうと思います。

花筵 四方山話にはながさき (下村邦子)

声あげて走る子つつむ花吹雪 (小野明子)

花屑の堰に集まる色あはれ (白鳥兼子)

春うららまどろみ深くしばし酔う (根岸和子)

にぎわいの名残もつきぬ花筏 (石塚ゆみ子)

風にうずまく花びらとバスを待つ (石井里子)

推敲を了へし安らぎ朝桜 (大郷美智子)

大ゆれの枝垂桜の傘の下 (福島富代)

花人のだれも明るき丘の上 (丹羽和子)

不意の雨鯉翻る花くずと (尾方逸子)

次回の活動は 6 月 1 日 金曜日 午後 1 時 30 分



【チケットの取扱い】

- ・足立区販売窓口（各地域学習センター、ギャラクシティ、庁舎ホールなど）
- ・ギャラクシティ HP www.galaxcity.jp
- ・ギャラクシティ電話窓口（発売日より翌日～） 03-5242-8161



青島広志と楽しくおしゃべりコンサート

5/26(土)

午後4時30分（3時30分開場）

料金（全席指定）：一般 3,000円

足立区民 2,700円

高校生以下 1,500円

発売日：受付中 ※未就学児入場不可



発表することが楽しくなる！ワークショップ

5/12・26、6/2・16、7/7・21(土) 全6回

午後2時～3時30分

料 金：小中学生 3,000円

定 員：20名

講 師：佐々木亜希子（ナレーター、アナウンサー）

受付日：受付中（受付はギャラクシティのみ）

舎人地域学習センター・図書館

「TSUKUSHI(つくし)」6月号（毎月10日発行）

発行/舎人地域学習センター・図書館

発行所/〒121-0831 東京都足立区舎人 1-3-26

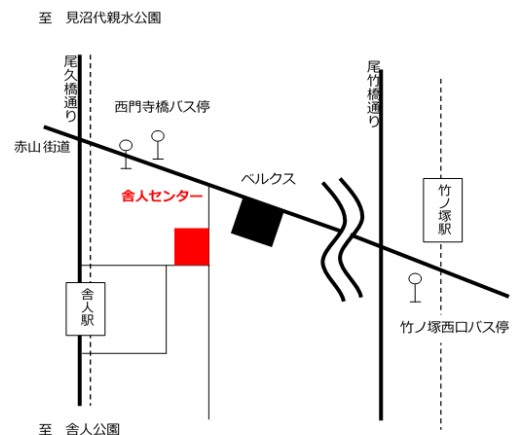
舎人地域学習センター TEL03-3857-0008

舎人図書館 TEL03-3857-0771

Mail tonerilcc-ys@bb.wakwak.com

舎人センター

検索



HP



facebook



LINE



Twitter



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」

休館日 舎人地域学習センター

舎人図書館の休館日は 5/20（日）

舎人図書館のみ 5/31（木）も休館



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