

足立区舎人地域学習センター・図書館

TSUKUSHI

09

2018

舎人のお店紹介【再光軒 足立入谷店】

特集【夏休み子どもフリースペース開催中！】

司書×朝ごはん

トネリスからの挑戦状

いっしょに読も！【じごくのそうべえ】

講座・イベント情報

守り続ける老舗の味





隠れた名店 親しまれて 50年

今回ご紹介するのは、再光軒足立入谷店。もうすぐ創業50年を迎える中華料理店です。

この夏いち押しは冷やし中華。「おすすめはゴマダレかな」と語る2代目店主の屋比久（やびく）さん。オリジナルブレンドの調味料が効く、まろやかな冷やし中華は絶品です。

「同じ料理でも、完全に同じ味にすることはできません。そこで、『ここからここまではOK』という『味の幅』を決めたんです。そこからズレたら一から作り直す。そういった味の追求には力を入れていますね」と熱く語ってくれました。



Vol.29

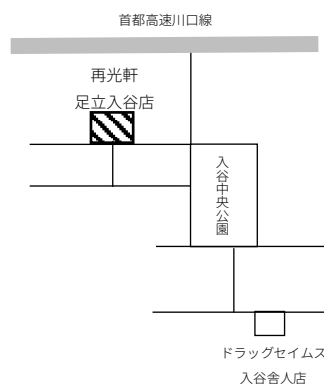
再光軒 足立入谷店

足立区入谷 4-18-7
Tel.03-3855-4744



営業時間 月～土曜 午前11時30分～午後3時
午後5時30分～10時30分
日・祝 午前11時30分～午後3時
午後5時30分～8時30分

定休日 毎週月曜日・第3火曜日



再光軒は、ご親戚の製麺所がその前身とのこと。戦争直後の瓦礫だらけの町で「再び光る」という意気込みが、店名の由来だったといえます。常連客の中には、お店の創生期からいらっしゃるファンも多いそうです。

ギターがご趣味の屋比久さんは、バンド活動にも積極的です。近隣カフェで開催するライブについても、「良かったら来てください」とのお話でした。

大学を卒業したあと、お店一筋で働いてきた屋比久さん。長年培ってきた老舗の味をぜひ堪能してみてください。

みなさん、夏休みの宿題はもうお済ですか？ 舎人センターでは、夏休み中も子ども向けの催し物をたくさん用意しています。

自由研究や宿題が終わってない人もセンターに来て終わらせちゃいましょう！ 宿題も終わって次は何をしようかと考え中の人もセンターで楽しい時間を過ごしませんか？

02



カルビーの楽しくおやつ教室

8/7（火） 午後2時30分～4時
料金：無料

ポテトチップスで有名なカルビーの出張講座です。お菓子の食べ方について楽しく学びましょう！

04



英語おはなし会

8/26（日） 午後3時～3時30分
料金：無料

イギリスから来たクレイグさんと本や歌を英語で楽しみましょう。大好評だった3歳児向けのおはなし会に続き、次は小学生向けのものを開催します！

01



日曜大工 「木製の手づくりプランター」

8/19（日） 午前10時～正午
料金：720円
東京土建の方と一緒に自分だけのプランターを作ります。植物を飾ってもよし、収納ボックスとしても使えますよ！

03



わくわくサイエンス教室 「水中シャボン玉を作ろう」

8/25（土） 午後2時～3時30分
料金：200円
水中にシャボン玉を作ったり、大きなシャボン玉作りに挑戦してみましょう！

夏はまだ終わらない！
子どもたち、センターに集まれ！

夏休み子ども フリースペース 開催中！



期間：7/21（土）～8/31（金）

※8/20（月）を除く

時間：午前9時～午後6時

現在舎人センターで開催している「夏休み子どもフリースペース」って知っていますか？ 小中学生の夏休み期間に合わせて、子どもたちに舎人センターの教室を開放しています。夏休みの勉強や読書、おしゃべりの場として活用してください。



司書×朝ごはん

Vol.5 キュウリのみそ汁

わが家では、みそ汁は食卓にあがる機会が多い料理です。

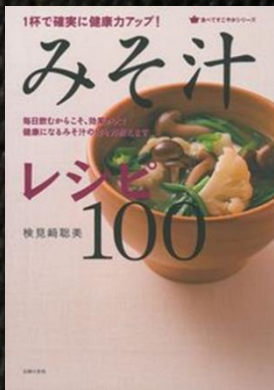
その理由は主にふたつ。ひとつめは、すぐにつくれるお手軽料理だから。そしてふたつめは、入れる具材によって様々な味が楽しめるから。毎日のように飲んだって全然飽きません。

今日のみそ汁の具材は、豆腐にたまねぎ：それからキュウリ！意外に思われるかもしれませんが、キュウリはみそ汁に入れてもおいしいのです。

『みそ汁レシピ100』ではだしの取り方や、たくさんのみそ汁レシピを取り扱っています。どれもおいしそうで、家でつくりたくなるものばかり。様々な具材が使われているので、きっと皆さんの好みのお一杯が見つかるはず。

ちなみに私が気になっているのは鶏骨つき肉のレシピ。みそ汁に肉を入れるという発想があまり無かったので、本を開くたびに「おいしそうだなあ」とよだれが出そうになります。

(淀澤)



『みそ汁レシピ100』
著者/検見崎聡美
主婦の友社 2014



『じごくのそうべえ』
作/田島征彦 童心社 1978

参考文献
・『憤染記 田島征彦作品集』
田島征彦 染織と生活社 1995
・「田島征彦オフィシャルホームページ」
おのころのんのん
<http://www.tajimayukihiko.com/>

「キュウリ」

原産地はインド。日本には6〜10世紀に中国から伝えられたとされます。キュウリを漢字で「胡瓜」と書くのは、「胡（西の方）」から伝えられた「ウリ（瓜）」だからと言われている。「ウリ（瓜）」だからと言われている。す。ちなみに中国では黄瓜と書き、これは完熟すると実が黄色くなるから。普段私たちが食べているものは、熟す前の実なのです。

成分の95%が水分ということもあり、栄養が無いと思われがちなキュウリですが、ビタミンやミネラルもきちんと含まれています。その中でも多く含まれているのはカリウムとビタミンC。汗をかくと失われる水分やビタ

ミン類と一緒に摂取できるので、暑い夏の日には食べるのがおすすめです。

また、サラダや酢の物など生で食べる機会が多いかもしれませんが、煮たり炒めたり等加工をすることによって、生で食べる時とはまた違った食感を楽しめます。どのように違うのかは、ぜひご自分の舌でお確かめください！

(淀澤)

参考図書

『からだに優しい野菜の便利帳』

監修/坂木利隆 高橋書店 2008

『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 2016

怖いけど見たい！

いっしょに読も！ 5冊目

親子で読めば新しい発見がきっとある

昔から怖い話はかなり苦手でしたが、「死後の世界」や「地獄」には興味の強い子どもでした。そんな私が地獄の世界を初めて覗いたのがこの作品です。真っ赤に燃えさかる炎に包まれた表紙に「じごく」の文字は一見怖く感じますが、ダイナミックな表現と鮮やかな色使いに惹き込まれます。

くっきりとした力強い筆致の輪郭線で見開きいっぱい描かれた火の車や人食いのじんどんきは迫力満点。一方で、燃え盛る炎の色やそうべえたちに苦しめられるじんどんきの顔色の変化は繊細に表現されています。この作品は型絵染という染色の手法で木綿布に描かれています。作者は元々染色の作品制作をする画家でしたが、双子の兄で同じく絵本作家の田島征三氏と画風が似ていることから絵本



水野愛子
(司書/絵本専門士/児童・YA担当)
糞尿地獄にだけは絶対行きたくない。

トネリスからの挑戦状

お盆になると、キュウリやナスでつくった馬をおそなえするんだって！
このおそなえものって
なんて名前なのかなあ？

ヒント

『キュウリの絵本』(編/稲山光男 絵/高部晴市 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：9/9（日）まで

先月号の答え：インド

講座の情報

8/26（日）から受付開始 ※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
ご確認ください。

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。
9/16（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。

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。
9/11（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。

スタンドグラスサークル体験
「窓辺に吊るすサンキャッチャー作り」
(2 日制)



登録団体「アポロスタンドグ
ラス」の体験講座です。
部屋の窓辺に吊るして楽し
むインテリアであるサンキ
ャッチャーを作ります。
9/25・10/2（火）
午前 10 時～正午
対象：16 歳以上の方
定員：10 人
料金：2,020 円

おもちゃの
病院



たくさん遊んで壊れてしま
ったおもちゃを、トイ・ド
クターに修理してもらいま
しょう。
9/9（日）
午後 1 時～3 時 30 分
対象：どなたでも
※故障具合によっては料金
が発生する場合がございます。

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。
9/12・26（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

筋力アップエクササイズ
(6 日制) ※受付中



筋力トレーニングや有酸素
運動などで運動不足を解消
し、メタボや生活習慣病の予
防を目指します。
9/4～10/16（火）
(9/18 を除く）
午後 8 時～9 時 15 分
対象：16 歳以上の男性
定員：15 人
料金：3,300 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。
9/3・10（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

ママ・パパのための
おうちえほんタイム



絵本講師による、子育て中の
方を中心とした大人向けの
絵本講座です。
10/20（土）
午前 10 時 30 分～11 時
対象：どなたでも
定員：15 人
料金：無料

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。
10/12～11/2（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

キッズハワイアンリトミック
(4 日制) ※受付中



楽器に触れながら親子のス
キンシップを図り、楽しく五
感を刺激します。
9/20～10/11（木）
午前 11 時～11 時 45 分
対象：1 歳 7 カ月～3 歳
の子どもと母親
定員：12 組
料金：3,960 円

キッズエクササイズ
(4 日制) ※受付中



遊びを通じて「スポーツが得意
な子」に育てるエクササイズを
行います。
9/19～10/10（水）
午前 11 時 30 分～
午後 0 時 30 分
対象：あんよができる 3 歳まで
の子どもと母親
定員：12 組
料金：2,580 円

ママとベビーのヨガ A・B
(4 日制) ※受付中



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。
9/3～10/22（月）
※9/17・24、10/8・15 を除く
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

朝スッキリヨガ



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。
9/22（土）
午前 10 時～11 時 15 分
対象：16 歳以上の方
定員：15 人
料金：500 円

夜デトックスヨガ



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。
9/21（金）
午後 7 時 30 分～8 時 45 分
対象：16 歳以上の方
定員：15 人
料金：500 円

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。
9/12・26（水）
午後 1 時 30 分～2 時 50 分
対象：16 歳以上の方
定員：各 15 人
料金：1 回 430 円

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。
9/12・26（水）
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 220 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。
9/8（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

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。
9/2・9（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

日曜寄席 ※受付中



偶数月、日曜の舎人センター
では、本格的な落語が楽しめ
ます。
8/26（日）
午後 2 時～3 時 30 分
対象：小学生以上の方
定員：20 人
料金：1,000 円

わくわくサイエンス
「静電気の不思議」



静電気でどうして起こる
の？そんな疑問を実際に実
験を行なって学びます。
9/15（土）
午後 2 時～3 時 30 分
対象：小学生
定員：10 人
料金：150 円



西新井消防署
住所：伊興 2-5-11
TEL03-3853-0119

◆熱中症を予防しましょう

夏に向けて熱中症になる人が増えてきます。しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう！

◆行動の工夫

日陰を選んで歩く、こまめに水分補給、涼しい場所に避難するなど

◆衣服の工夫

吸汗・速乾素材等を活用する、襟元はゆるめて通気する、日傘や帽子を使う

◆住まいの工夫

外部の熱を断熱する、風通しや空調設備を利用する

◆熱中症の危険信号

高い体温、ズキンズキンとする頭痛、めまいや吐き気、赤い・熱い・渴いた皮膚、意識の障害



入谷住区センター
住所：舎人 6-12-4-101
TEL03-3855-1050

【悠々館】

◆住区 de 団らん 8/2・16 日（木）

午後 5 時～7 時 ※詳細は住区センター事務室まで

【児童館】

◆夏のお楽しみ会

8/7（火）午後 2 時～3 時

※詳細はお知らせをご覧ください。

◆子育てサロン

夏休み期間中の利用時間 午前 9 時～午後 6 時

ランチタイム 正午～1 時



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】

◆熱中症対策事業第 2 弾 カラオケ広場

8/4（土）午後 1 時～

◆9 月開催の「演芸大会」

9/1（土）午前 9 時 30 分～ 受付 8/4（土）午前 9 時～
定員 72 組 事務所窓口にて

◆8 月の各教室休講

【児童館】

◆布を使ったかわいいランチ

8/2（木）・3（金）午前 10 時～正午 午後 2 時～4 時

小学生以上 定員 各回 16 人

◆紙ねんど工作

8/6（月）・7（火）午前 10 時～正午 午後 2 時～4 時

小学生以上 定員 各回 16 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。



ギャラクシティ Information

【チケット取扱い】

- ・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 <http://www.galaxcity.jp>
- ・ギャラクシティ 電話窓口(発売日翌日午前 9 時より開始) 03-5242-8161



※写真はイメージです

イリュージョンマジックショー「幻・想・師」

8/18(土) 1 回目：午後 1 時～、2 回目：午後 6 時～

8/19(日) 1 回目：午前 11 時～、2 回目：午後 3 時～

料 金：SS 席 4,500 円

S 席 3,500 円

A 席 2,500 円

※足立区民は前売り価格より 300 円割引（A 席を除く）

発売日：受付中



▲Baby Boo
(ベイビー・ブー)

斉藤久美▶

▲BONNY JACKS（ボニージャックス）

ボニージャックス結成 60 周年記念コンサート「昭和歌暦」

9/2(日) 午後 2 時開演（午後 1 時 30 分開場）

料 金：前売り 3,000 円 友の会 2,500 円

足立区民割 2,700 円 当日券 3,500 円

発売日：受付中

舎人つくし俳壇

東から西からの友五月晴れ

（講師 柴原保佳）

涼しい緑陰の道を歩いていてその緑陰が切れて次の緑陰に入ったという句である。樹の多い森の深さを感じる句となればよいと思っている。

季題は「心太・団扇・夕立」です。

特選 江戸切子ガラスの青や心太 （竹内八重子）

江戸切子は高値なガラス器であるが、それに盛った心太は如何にも涼気を感じる夏の食物である。透明に近い色の切子が見事に描かれている。

安女の手雅やかな奈良うらわ （石塚ゆみ子）

風過ぎて青葉時雨の並木路 （石井里子）

ひそやかに唯我独尊沙羅の花 （大郷美智子）

浮世絵の団扇二本ももらいけり （福島富代）

寿司めしの艶あおりだす淡団扇 （丹羽和子）

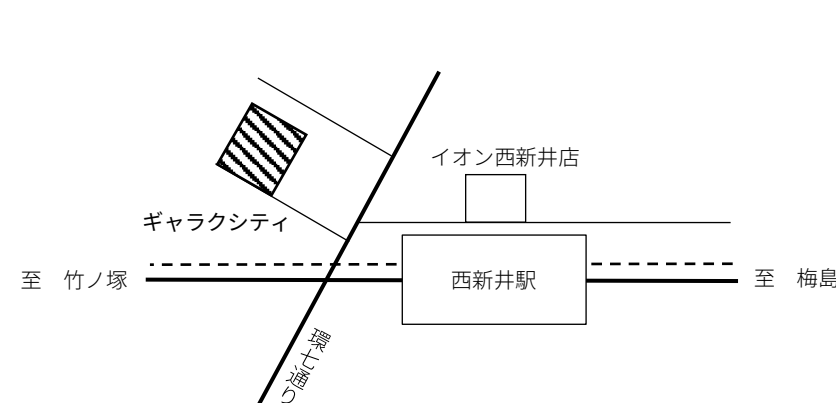
棟梁は団扇とキセル腰に差し （尾方逸子）

夕立や烟る山並み旅の宿 （下村邦子）

熱々の酢飯をさます団扇かな （小野明子）

海遠き里のお三時心太 （白鳥兼子）

次回の活動は 9 月 7 日 金曜日 午後 1 時 30 分



ギャラクシティ
住所：栗原 1-3-1
東武スカイツリーライン西新井駅
東口から徒歩 3 分

お問合せはこちら



舎人地域学習センター・図書館

「TSUKUSHI(つくし)」9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

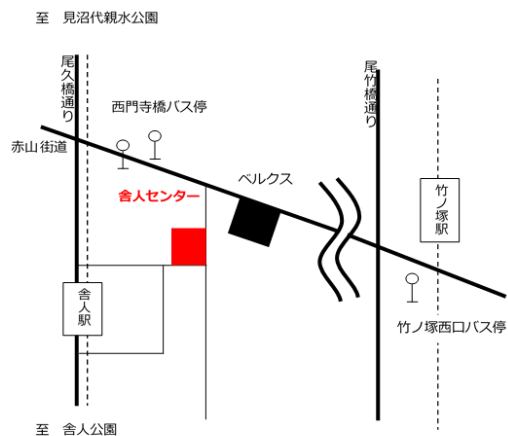
舎人地域学習センター TEL03-3857-0008

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 8/20 (月)

舎人図書館のみ 8/31 (金) 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