

足立区舎人地域学習センター・図書館

# TSUKUSHI

## 11

2018

舎人のお店紹介【八米商店】

特集【ふれあいまつり】

司書×サンドイッチ

トネリスからの挑戦状

いっしょに読も！【おむかえまだかな】

講座・イベント情報

## 愛される舎人の駄菓子屋さん







今回は八米（はちよね）商店に伺いました。

店内に入ると色とりどりに並べられた駄菓子、懐かしのおもちゃたち、瓶入りのココロラ。お菓子を手にご主人の元へ持って行くと、年季の入ったそろばんで勘定してくれます。

実はお店を始めた当初は八百屋さん。野菜を売る傍らお菓子を売っていたところ子どもたちが買いに訪れることが増え、今の駄菓子屋になったのだそうです。

「子どもの頃は飴玉が好きだった」と言うご主人はいつもおらかな笑顔でお客様を迎えてくれます。



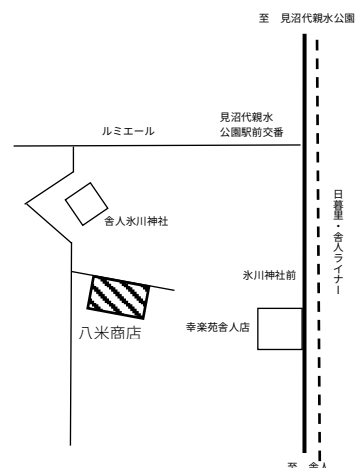
Vol.31  
八米商店

足立区舎人 5-21-10  
Tel 03-3853-4381

営業時間 午前 11 時～午後 6 時

定休日 月曜日



「どんな駄菓子が人気ですか」と訊いたところ「ガムにきなこ棒に、当たりくじ付きのお菓子、モロッコヨーグル：なんでも売れるよ!」と笑っていました。

今では珍しくなった駄菓子屋の姿を一目見ようと、遠方から訪れるお客さんもいるとか。

大人も子どももつい長居してしまう町の駄菓子屋さん。子どもの頃のうきうきした気持ちがよみがえってくるようです。ぜひ散歩のついでに童心にかえってみませんか？

小銭にぎって  
遊びに来てね!



第32回

# ふれあいまつり

—笑顔で輝け！みんなのまつり—

2018.11.11（日） 午前10時～午後4時

【フリーマーケット出店者も絶賛募集中！】

場 所：通り抜け通路、駐輪場（一部）

区 画：1区画につき4㎡ 全19区画

料 金：1区画につき1,000円

申 込：舎人地域学習センター3階窓口にて受付

※電話での申込はできません



## 【参加団体】

足立舎人スポーツ吹矢同好会 アトリ絵くみこ 油絵フォルテ アポロステンドグラス いずみコーラス  
ウォーキングを楽しむ会 歌声サークルひまわり カナリヤ 韓国語サークルムクゲ さかえ気功会  
ストレッチ体操ゆう すみれ会 テコンドー舎人クラブ 東京足立相撲甚句会舎人 童謡を歌う会つくしんぼ  
舎人茶道水柳会 舎人スマイル合唱団 とねり俳句会 舎人ハーモニカクラブ 舎人フィットネスクラブ  
舎人リズム体操クラブ なかよし体操クラブ のびのび会 ハウオリマーラエフラスタジオ 白日会  
ハッピーヨガ フォトクラブメビウス フラヘブン 萌春会 やよいクラブ ゆうかり手芸 Y・Kバレエスタジオ

舎人センターのふれあいまつりを今年も開催いたします！

ふれあいまつりは、舎人センターで活動する登録サークルの方々の日頃の成果を発表する場です。

また、他にもサークル体験コーナーやフリーマーケット、模擬店の出店もあります。図書館には

「本のガチャガチャ」を設置。ミッションをクリアしてぜひガチャガチャを回してください！

今年も盛りだくさんな内容でお待ちしております。ご家族やお友達をお誘いあわせのうえ、（もちろん「1人でふらっと」も大歓迎です！）遊びに来てくださいね。



## 【出店協力団体】

伊勢屋（団子・ご飯）  
大熊農園（野菜）  
舎人町会文化部（ライナー焼き）  
ファーム ヨコタ（おもち・芋煮）  
ルミエール（パン・ワッフル）





# 司書 サンドイッチ



Vol.7 ブロッコリーとたまごのサンドイッチ

子どもの頃からパンが好きで、よく食べるのはサンドイッチです。具材の組み合わせやパンの種類を変えれば、豊富なバリエーションが出来ることも魅力的です。普段はお店で買う事が多いのですが、大好きなブロッコリーや卵をはさみ作ってみました。

『パンとスープとネコ日和』の主人公アキコさんは 数年勤めた出版社を辞め、食堂を開きます。メニューはスープにサラダとフルーツ、そしてボリュームのあるサンドイッチ。お手伝いのしまちゃん、二人三脚でお店を切り盛りします。シンプルな献立の中には、こだわりの素材と旨味を引きだす丁寧な仕込みがあります。お店の評判、自身の出生や愛猫のたろちゃんの事：日々の出来事とその時々々の心模様が丁寧に描かれています。小説を読み、高校生の頃にアルバイトをしていたパン屋を思い出しました。地元のお店街にあった個人経営のお店で、パン職人でもあった店長は寡黙な方で、一人で淡々とたくさんのパンを作り出す姿が印象に残っています。料理の背景にある、作り手の人生の機微に触れる1冊です。

(仲田)



『パンとスープとネコ日和』  
著者/群ようこ  
角川春樹事務所 2012

## いっしょに読も！7冊目

親子で読めば新しい発見がきっとある



『おむかえ まだかな』  
作/もとしたいづみ 絵/おかだちあき  
学研 プラス 2015

ひとりの時間の過ごし方  
秋分の日も過ぎ、日に日に夜が早くなってきましたね。外が暗くなってくるとお迎えを待つ側も行く側も何となく不安になることもあるのではないのでしょうか。

作画のおかだ氏の描く子どもの絵は手の柔らかさや身体の丸みなど細かなところまで子どもらしく、特にその表情は繊細に表現されています。お迎えを待つ時、お迎えに気づいた時、母親と抱き合った時、先生にさよならを言う時：主人公・かなの表情はとても健気で愛らしいのです。よく見ると最後までかなの側にいてくれたくまのぬいぐるみにも人間らしい表情が見えます。日暮れの空のグラデーション、窓から差し込む夕日の光、刻一刻と夕闇が迫ってくる様子もまた美しく表現されています。

私は朝早くから夜遅くまで保育園にいます子どもでした。母は朝預けるたびに後ろ髪をひかれるような思いをしていたのですが、私自身はお迎えを待つ間、一人で絵を描いたり、普段は別の子が占有しているおもちゃで遊んだりと自由に楽しんでた記憶があります。かなもまた、くまのぬいぐるみと楽しくお喋りしながら待っています。親と離れていても、案外子どもは1人の時間を気ままに楽しんでいるのかもしれない。



水野愛子  
(司書/絵本専門士/児童・YA担当)  
気軽にケーキ屋に立ち寄りたい。

## 「ブロッコリー」

ブロッコリーはアブラナ科で、キャベツの原種が元となって生まれた地中海産の野菜です。頭頂部の濃い緑色のふさふさは蕾が集まったもので、他のアブラナ科と同じように黄色い花を咲かせます。

国内での生産量は北海道が1番で、次に愛知県、埼玉県と続きます。涼しい気候を好む野菜なので、夏の時期は北海道、冬は愛知県や埼玉県の栽培が盛んです。

ブロッコリーが注目されるようになった成分として「スルフォラファン」が挙げられます。この成分は肝臓の解毒を行う酵素を活性化させる等、

抗がん作用があるとされています。

その他に多く含まれる栄養素としては、抗酸化作用があるビタミンCがあり、その含有量はピーマンやレモンよりも多いと言われています。ただし、ビタミンCは水溶性なので加熱のしすぎには注意が必要です。

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 2008

『からだにいいあたらしい栄養学』

監修/吉田企世子・松田早苗 高橋書店 2016

## トネリスからの挑戦状

ブロッコリーの生産量、  
1～3 番目に多い都道府県は  
分かったけど、  
4 番目と 5 番目はどこだろう？

ヒント

『野菜と果物(小学館の図鑑NEO)』(小学館)などを読んでみよう！



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：11/9（金）まで

先月号の答え：インド



# 講座の情報

## 10/26（金）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<br> | 電話<br> | インターネット<br> | 当日受付<br> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

各講座の対応アイコン  
 をご確認ください。

**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。  
 11/5・19・26（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

**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。  
 11/2・16（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  
 ※申込はどちらか 1 日のみ

**筋力アップエクササイズ  
 （7 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。  
 10/30～12/11（火）  
 午後 8 時～9 時 15 分  
 対象：16 歳以上の男性  
 定員：15 人  
 料金：3,850 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。  
 12/15（土）  
 午前 10 時 30 分～11 時  
 対象：子育て中の方  
 定員：15 組  
 料金：無料

**ビューティーヨガ**  
  
 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。  
 11/24（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

**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。  
 11/14・28（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。  
 11/14・28（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

**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。  
 11/14・28（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

**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。  
 11/3（土・祝）  
 午後 1 時～2 時 30 分  
 対象：16 歳以上の方  
 定員：50 人  
 料金：200 円

**日曜寄席 ※受付中**  
  
 偶数月、日曜の舍人センターでは、本格的な落語が楽しめます。  
 10/28（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

**見て・聞いて・食べて学ぶ「野菜」イン 北足立市場**  
  
 北足立市場内の見学や講話を通し、市場の仕組みや食の歴史、野菜の見分け方を学びます。  
 11/17（土）  
 午前 10 時～正午  
 対象：小学生と保護者  
 定員：20 組  
 料金：1,520 円

**わくわくサイエンス教室  
 「スライムを作ろう」**  
  
 スライムを科学の勉強をしながら作ります。  
 11/23（金・祝）  
 午後 2 時～3 時 30 分  
 対象：小学生  
 定員：10 人  
 料金：150 円

今年の秋、舍人センターでもっと健康に。野菜を美味しく！楽しく！とりましょう。



ビューティーヨガ  
 夜デトックスヨガ

野菜の力で  
 インナービューティー体験  
 10 月 スムージー  
 11 月 サラダシェイカー  
 12 月 ヴィーガンのパフェ

見て・聞いて・食べて学ぶ「野菜」イン 北足立市場

**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。  
 11/25（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。

**野菜の力で  
 インナービューティー体験**  
  
 舍人でベジモア！野菜をもっとおいしく楽しくとりましょう。11 月はサラダシェイカー編です。  
 11/24（土）  
 午前 11 時 30 分～午後 0 時 30 分  
 対象：16 歳以上の方  
 定員：20 人  
 料金：1,000 円

**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。  
 11/13・20（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。  
 11/4（日）  
 午後 1 時～4 時 30 分  
 対象：小学生以上の方  
 定員：10 人  
 料金：一般 200 円  
 高齢（70 歳以上）・障がい者の方 140 円  
 （証明書をご持参ください）  
 小・中学生 無料





**西新井消防署**  
住所：伊興 2-5-11  
Tel03-3853-0119

◆地震から命を守る家具類の転倒・落下・移動防止対策  
地震が発生して家具類の転倒・落下・移動が起これと、ケガをするだけでなく、避難障害や火災が発生するおそれがあります。

◆家具類の転倒・落下・移動防止対策例

家具やテレビなどはネジや耐震マットなどの対策器具で固定しましょう。

避難通路や出入口付近に家具類を置かないようにし、家具を置く向きにも注意しましょう。

◆家具転倒対策の展示

平成 30 年 11 月 3 日(土)午前 10 時～正午の間にパサージオ西新井 1 階広場において、家具転倒対策の展示を行います。是非ご来場ください。



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

【悠々館】

◆お誕生会

11/10 (土) 午後 0 時 30 分～1 時 30 分  
8～11 月生まれの方をお祝い

◆健康講座初級ウォーキング

11/6 (火) 午前 10 時～正午 舎人緑道～見沼代親水公園

【児童館】

◆体験学習 お茶を点(た)ててみよう

受付 11/28 (水) 午後 2 時～ 先着 50 人  
小学生から参加可能

◆子育てサロン

11/7 (水) 午前 10 時 30 分～11 時 30 分  
ベビータッチケア 石田助産師  
4 カ月～1 歳



**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】

◆介護予防教室を開催

11/13 (火) 午後 1 時 30 分～3 時  
事務所窓口にて受付中 定員 50 人

◆第二回世代間交流オセロ大会

11/14 (水) 午後 3 時集合  
10/19 (金) 午前 9 時～募集開始(事務所窓口にて)

◆カラオケ大会

12/1 (土) 午前 9 時 30 分～  
11/10 (土) 午前 9 時～出演者募集開始(事務所窓口にて)

【児童館】

◆工作「パッチンカメラ」

11/21 (水)・22 (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**  
G A L A X C I T Y

**NEWS**

ギャラクシティのエンターテインメント

**クリスマスコンサート**  
～足立区民によるギャラク合唱団と共に～

0歳から入場可能

**2018年12月24日(月・祝)** 開演 午後1時30分 (開場 午後1時)

**西新井文化ホール(ギャラクホール)**

チケット料金 一般:1,000円(税込) チケット発売中  
全席自由 高校生以下:無料  
※無料券を窓口にてお求めください。  
※未就学児の入場可

【予定曲目】

バレエ組曲「くるみ割り人形」/  
P.チャイコフスキー  
「ロマンス」第2番/L.v.ベートーヴェン  
独奏:木野雅之  
きよこのよる(合唱)  
赤鼻のトナカイ(合唱) 他  
※曲目は変更になる場合がございます。

**大募集!!**  
ギャラク合唱団

若手オーケストラびとれ座、  
一流ヴァイオリニストと  
足立区民がコラボレーション  
この日の演奏のために  
ギャラク合唱団を大募集!!  
詳細はHPをご覧ください。  
<http://www.galaxcity.jp/>

指揮:池田開渡 ヴァイオリン:木野雅之 コンサートナビゲーター:Chiko

生音が、生歌が、間近で聴ける

**あとリエ LIVE**

夜のホワイトあとリエで定期的に開催される  
アコースティックライブ  
いつものギャラクシティとはちょっと違う  
「LIVE HOUSE」的な空間をお楽しみいただけます。

11/9(金) vol.10: 午後7時～午後8時 円成寺さくら  
11/23(金・祝) vol.11: 午後3時～午後8時  
～あつまれ!歌うたいギャラクミュージックフェスティバル～  
一般公募フェス(約20組)、G がくえんシンガーソングライター部  
12/7(金) vol.12: 午後7時～午後8時30分 五十嵐晴美 / 山中潤一  
12/22(土) vol.13: 午後3時～午後8時  
山中潤一 / Kuyuki / 南りこ / Chamaeleon  
岡秀年 / 牧野公美 / 円成寺さくら / 他

どなたでも参加OK 入場無料

場所: ホワイトあとリエ

**でんちフェスタ**

11月3日(土・祝) 午前9時～午後4時30分

**電池をもっと体験しよう!**

手づくり乾電池教室 虎の子レース ども電池O×クイズ

オリジナル乾電池を作って、「虎のおもちゃを走らせるレースに参加したり、豪華賞品がもらえるクイズ大会に参加できるよ!」  
果物や野菜が電池になるの!?  
電池エネルギー体験教室などの楽しいイベントがまってるよ!

対象 小学生・中学生(小学1・2年生は要保護者同伴)

## 舎人つくし俳壇

一風呂を浴びて座れば虫の秋

(講師 柴原保佳)

さっぱりと一風呂を浴びて座ったとき、庭には鳴きはじめた秋の声をしみじみと感じたという一句がある。

季節は「鈴虫・新豆腐・花野」です。

特選 新豆腐好きな薬味をチョイスして(小野明子)  
新豆腐を皿に盛って葱、生姜などいろいろあるが、今日の薬味はどれを選ぶかとチョイスしたところである。

紫蘇の実の香り立つ朝母想う (石井里子)  
天の川我が住む屋上静かなれ (大郷美智子)  
リフト乗り空中散歩大花野 (福島富代)  
鈴虫の音は転がりて夢の中 (丹羽和子)  
お使いの鍋に揺れてた新豆腐 (尾方逸子)  
利尻島バステルカラー大花野 (下村邦子)  
湧水に角くつきりと新豆腐 (白鳥兼子)  
新豆腐型よりはなれ自由となれ (石塚ゆみ子)  
青もみじ添えし器や新豆腐 (竹内八重子)

次回の活動は11月2日 金曜日 午後1時30分



## 第 34 回 舎人地区大運動会

開催日：10/21（日）

※雨天の場合は 11/3（土・祝）に延期

時 間：午前 9 時～

会 場：入谷中学校 校庭

主 催：第 34 回舎人地区大運動会実行委員会

（舎人地区町会自治会連絡協議会/青少年対策舎人地区委員会/舎人地区少年団体協議会）

協 力：KIT クラブ 21（「KIT クラブ 21 賞」持久走にも奮ってご参加ください）

その他：競技に参加される方は、運動できる服装で来てください。お楽しみ抽選会もあります。

お問い合わせ TEL03-3899-4014

舎人区民事務所（大運動会事務局）

## 第 35 回 舎人地区親子まちぐるみ ふれあいクリーン作戦

開催日：11/10（土） ※雨天の場合は中止

時 間：午前 10 時 45 分～正午

会 場：舎人小学校/舎人第一小学校

入谷小学校/古千谷小学校

※通学地域の小学校にお集まりください。

主 催：足立区青少年対策舎人地区委員会

共 催：舎人地区町会自治会連絡協議会

後 援：足立区/足立区教育委員会/

竹の塚警察署/足立清掃事務所

お問い合わせ TEL03-3899-4014

舎人区民事務所（事務局）

## 舎人地域学習センター・図書館

「TSUKUSHI(つくし)」11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

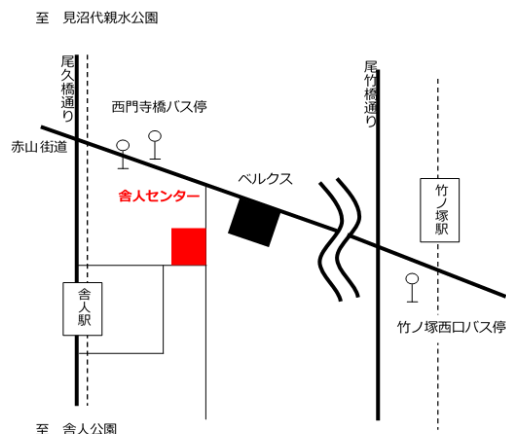
舎人地域学習センター TEL03-3857-0008

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 10/15（月）

舎人図書館のみ 10/31（水）も休館



足立区

「美しいまち」は「安全なまち」



足立区