

足立区舎人地域学習センター・図書館

TSUKUSHI

2

2019

舎人のお店紹介【丸秀】

特集【知って得する「豆」知識】

司書×お弁当

トネリスからの挑戦状

いっしょに読も！【サウスポー】

講座・イベント情報

あなたのそばに、そば処





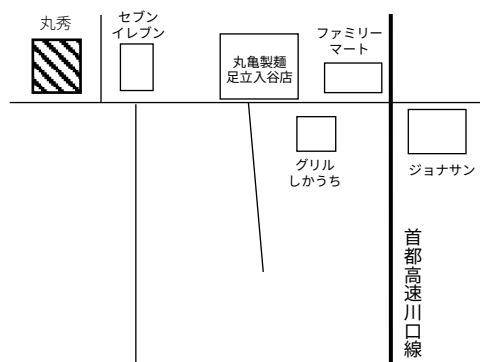
今回のお店紹介は、そば処丸秀です。
こちらのお店は、落合店長が作る特製出汁が香る蕎麦です。その中でも定番の天せいろや鴨せいろ、蕎麦と小鉢が付いているボリューム満点のかつ丼セットが人気。料理の数はおつまみを含めればなんと100種類以上で、蕎麦の他にも平日限定でイカ天丼や揚げネギラーメンなど、日替わりのきまぐれメニューが楽しめます。

元々は先代である父、秀一さんが中華料理屋「秀来軒」を始め、後に日本蕎麦中心のお店になりました。店名である丸秀の「秀」は秀来軒から受け継



Vol.34
丸秀

東京都足立区入谷 8-17-2
Tel 03-3899-0252
営業時間
昼 午前 11 時～午後 3 時
夜 午後 5 時～8 時
定休日 火曜日



いでいます。

「お客様には安くておいしいものを食べてもらいたいね」と言う落合さん。その言葉通り 20 年以上値段を上げることなく料理を提供してきました。今年で創業 52 年になるお店には地元の家族連れや埼玉県から足を運ぶ人も多く、たくさんのお客様に親しまれています。

寒いこの季節はお椀からはみ出る程の大きな海老が乗った温かい海老天蕎麦の注文が特に増えるとのこと。おいしくお財布にも優しい丸秀の蕎麦は、凍える冬の強い味方です。

ボリューム満点の こだわりの蕎麦



知って得する

「豆」知識

古くから日本人に親しまれている大豆。皆さんは大豆を使った食品をいくつ思い浮かべますか？醤油、納豆、豆腐、おからなど…実にたくさんありますよね。そんな日本食に欠かせない大豆についてどれだけのことを知っているでしょうか。なんとなく健康によさそうとは思っていても、まだまだよく知らない大豆。今回は少しだけ大豆の知識をご紹介します！

大豆と枝豆

大豆と枝豆は、実は同じ植物。異なるのは収穫する時期なのです。大豆の成長途中で収穫したものを枝豆と呼んでいます。色も形も違うため、一見すると同じ植物だとは思えないかもしれませんね。では枝豆から大豆へどのように変化をしていくのでしょうか？

成長途中の大豆は光合成を行うため緑色をしています。これがいわゆる枝豆です。豆が熟すと光合成の機能が停止します。すると枝豆は葉緑素が無くなり、緑から茶色へと変化します。枝豆は熟すとともに乾燥し実が縮んでいき、皆さんがよく目にする大豆の形へと変化していくのです。

畑の肉と呼ばれるわけ

大豆は別名“畑の肉”とも言われていますが、なぜそうに呼ばれるようになったのでしょうか。私たち人間が生きていくために必要となるエネルギー源である「タンパク質」「脂質」「炭水化物」は三大栄養素と呼ばれています。「タンパク質」は体をつくる栄養素で、皮膚や髪の毛、筋肉や骨などを作る役割を担っています。そして「脂質」は、体を動かすエネルギーの源で、体温を保つ役割も担っています。「炭水化物」には頭と体を働かせるエネルギー源になる糖質と、腸内環境を良くすることでも有名な食物繊維の2つがあります。大豆はその三大栄養素のうちタンパク質が非常に多く、その他にもたくさんの種類の栄養をバランスよく含んでいます。他の食品と比べてもこれほど多く栄養を含んでいる作物は珍しいそうです。魚や肉などの動物性食品と同じようにタンパク質が多く含まれることから、大豆は畑の肉と呼ばれるようになったのだそうです。

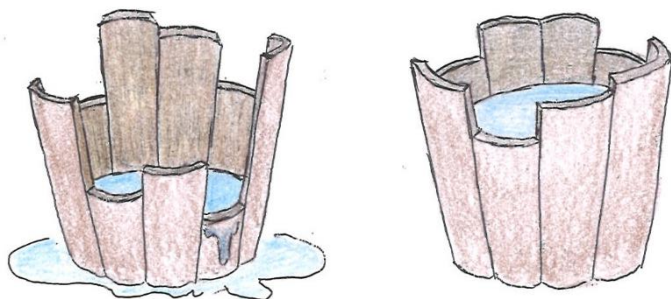
お米と大豆

小麦、トウモロコシ、お米は「世界三大穀物」と言われています。アジアではお米を主食とする地域が多く、昔から稲作が盛んだったことが要因とされています。奈良時代に書かれたとされる風土記の中にも、田んぼのあぜ道に大豆を植えていたという記述があり、古い時代からお米と大豆に関わりがあったことがうかがえます。

私たちが普段何気なく食べているお米と大豆の組み合わせは、昔から受け継がれたものであるというだけではなく、実は栄養面でもとても相性のいいものなんです。

タンパク質は、種類のアミノ酸が様々な組み合わせられてできていますが、そのアミノ酸の中には体内で生成できないものが9種存在し、それらを必須アミノ酸と呼びます。人はこの必須アミノ酸を食事で賄わなければいけません。加えて、必須アミノ酸は全ての成分をバランスよくとらなければ効率よく摂取できないという特徴があります（※桶の理論）。大豆は必須アミノ酸を含む良質なたんぱく質がとれると言われていますが、このうちのメチオニンという成分が少ないそう。逆にお米は必須アミノ酸のうちリジンという成分が少なく、タンパク質の量も体の必要量には達していません。そこで、大豆とお米と一緒に食べることでお互いに足りない成分を補うことができます、効率よく栄養を摂取することができるのです。

※アミノ酸の桶の理論



複数の必須アミノ酸を摂取しても、実際に体内に吸収される量は摂取量と同等になってしまいます。いくら特定の成分をおおく摂取したとしてもそれも無駄になってしまうのです。

参考図書

『大豆まるごと図鑑 すがたをかえる大豆』
監修／国分牧衛 金の星社 2014
『そだてて あそぼう「9」 ダイズの絵本』
編／国分牧衛 絵／上野直大 農文協 2006
『まるごと えだまめ（絵図解やさい応援団）』
構成・文／八田尚子 構成・絵／野村まり子
監修／大竹道茂 絵本塾出版 2016
『もっと知りたい！図鑑 お豆なんでも図鑑』
監修／石谷孝佑 ポプラ社 2013

少しだけ大豆に詳しくなってきた

そこのあなたに関連講座をご紹介します！

親子で味噌作り体験

親子で楽しく味噌だねを作りましょう！

※お申込み後、事前に舍人センター3 階窓口で乾燥大豆をお渡しします。講座当日は、ご自身で茹でていただいた大豆をセンターまでご持参いただき、講座内で使用します。

日時：2/3（日）
午前10時30分～正午
対象：小学生と保護者
料金：1,480円

図書館を使った 調べ物クイズの挑戦！

検索機 OPAC の使い方を皆さんは知っていますか？図書館員と一緒に OPAC を使って調べ学習の仕方を学びます。
2/3（日）の「親子で味噌作り体験」に関連した「大豆」を始め、いくつかのキーワードについて、資料をみんなで集めてみましょう！

日時：1/11（金）
午後3時30分～4時
対象：小学生
料金：無料



講座の情報

1/26（土）から受付開始

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。

日曜寄席



IT サロン



おもちゃの病院



歌声ひろば



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。
 2/24（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

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。
 2/19（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。

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。
 2/10（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。

歌声喫茶で歌われていた歌のもとに、参加者・講師みんなで歌います。
 2/9（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

卓球ひろば



夜デトックスヨガ



ママ・パパのための
おうちほんタイム



童謡・叙情歌・フォークの
コーラス体験講座
(2 日制)



キッズハワイアンリトミック
(3 日制)



ベビーハワイアンリトミック
(3 日制)



キッズエクササイズ
(4 日制)



ベビーマッサージ
×
ベビーエクササイズ
(4 日制)



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。
 2/4・25（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

男女問わず、初心者の方も気軽に参加できるヨガ教室です。
 2/1・15（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

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。
 3/16（土）
 午前 10 時 30 分～11 時
 対象：子育て中の方
 定員：15 人
 料金：無料

登録団体「歌声サークルひまわり」の体験講座です。
 ストレッチや発声練習などの基礎練習から始め、季節に合う歌を会員の皆さんと一緒に歌います。
 3/3～17（日）※3/10 を除く
 午後 1 時～3 時
 対象：16 歳以上の方
 定員：10 人
 料金：無料

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。
 2/21～3/7（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：2,970 円

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。
 2/21～3/7（木）
 午前 10 時～10 時 45 分
 対象：6 カ月～1 歳 6 カ月
 の子どもと母親
 定員：12 組
 料金：2,970 円

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。
 2/20～3/13（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

セサミオイルを赤ちゃんの体に塗り込むマッサージと遊びの要素をプラスしたエクササイズをします。
 2/20～3/13（水）
 午前 10 時～11 時
 対象：首が据わった 3 カ月～あんよができる前の子どもと母親
 定員：12 組
 料金：3,180 円

太極拳ひろば



初心者のための
太極拳ひろば



はつらつ教室



朝スッキリヨガ



囲碁・将棋
ひろば



中国語であそぼ！



わくわくサイエンス教室
「使い捨てカイロと秘密の手紙」



パパと一緒に
親子体操



ゆったりとした動きで心身ともに健康を目指します。
 2/13・27（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

ゆったりとした動きで心身ともに健康を目指します。
 2/13・27（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

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。
 2/13・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

男女問わず、初心者の方も気軽に参加できるヨガ教室です。
 2/9・23（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

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。
 2/3・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

絵本専門士による中国語での読み語りや簡単なゲームを行います。中国と日本のお正月の違いも学べます。
 1/27（日）
 午後 3 時～3 時 30 分
 対象：どなたでも
 料金：無料

熱をテーマにして使い捨てカイロを作ったり、あぶり出しを行ないます。ものが燃える仕組みを学びます。
 2/16（土）
 午後 2 時～3 時 30 分
 対象：小学生
 定員：10 人
 料金：300 円

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。
 3/10（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



西新井消防署
住所：伊興 2-5-11
Tel03-3853-0119

◆西新井を守る！消防団に入団しよう
消防団員募集強化月間中！
1/15（火）は、《tokyo 消防団の日》です。

◆消防団の魅力紹介

- ①地域社会に貢献できる
- ②女性が活躍できる場がある
- ③応急手当の知識や救助技術が身に付く
- ④年額報酬や出場手当が支払われる
- ⑤事業所のある地域に知り合いや友達が増える

◆消防団への入団条件

- ①年齢 18 歳以上の方
- ②心身ともに健康な方
- ③西新井消防団の区域内に居住・通学、または勤務している方



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

2/7・21（木）午後 5 時～7 時 食事代 300 円

◆節分豆まき会

2/1（金）午後 0 時 30 分～ 参加申込制

【児童館】

◆工作あそびどー おひなさまづくり

2/5（火）～2/7（木）午後 2 時 30 分～3 時 30 分
小学生対象 申込制

◆子育てサロン

2/27（水）午前 10 時 30 分～11 時 30 分
ベビータッチケア



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】

◆3/2（土）実施の演芸大会 出演者募集

2/2（土）午前 9 時～ 事務所窓口にて受付 定員 72 組

◆第 2 回おたのしみ会

2/3（日）午前 10 時 30 分～ 子ども受付

◆平成 31 年度各教室 新規受付 一次募集期間

2/16（土）～2/22（金）

【児童館】

◆工作「ポンポンマスコット」

2/20（水）・21（木）午後 2 時～4 時

小学生以上 定員 100 人

◆まめまき会

2/2（土）午後 3 時～

受付 午後 2 時 50 分～ ※かずにかぎりがあります！

1 歳以上から参加可能（乳幼児は保護者同伴）

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 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

見逃すな！映像番組
スペシャル

3月1日(金)～3月31日(日) 開催！

2018年4月～今年2月の間に投影された人気作品を一挙再投影します！この機会を是非、お見逃しなく！

ー 主なタイトル ー

妖怪ウォッチ・HAYABUSA・剣の山・ほしみるおじさん
ちびまる子ちゃん・LIFE いのち・ボラリス・アルマ
※投影スケジュールはHPをご確認ください。

料金 【大人】500円 【小中高生】100円

※開始時間を過ぎてのご入場はできませんので、ご注意ください。
※未就学児無料（座席を使用する場合は100円）

【対象】どなたでも 【定員】170名

星空とともに

3月9日(土)、10日(日) 正午～午後0時45分

東日本大震災の夜、大停電の被災地を照らしたのは
見たこともないような満天の星だった。

その輝きに被災者たちが見たものは？



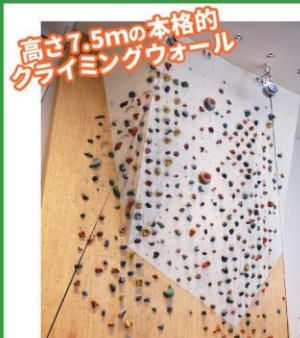
被災者から寄せられた星と震災にまつわるエピソードをもとに、仙台市天文台が制作したプラネタリウム特別番組を、ギャラクシティでも上映いたします。

観覧無料

【対象】どなたでも 【定員】170名(先着順)
※当日午前9時より1階総合受付で整理券を配布。
※開始時間を過ぎてのご入場はできませんので、ご注意ください。

クライミング連続講座

プロのインストラクターから学べます！



全て水曜開催!!

土日に開催され、毎回大好評のがんばるウォール。今回はプロのインストラクターが教える、特別プログラムとして登場です！

大人入門コース 午後7時15分～午後9時15分
①2月6・13日 ②3月6・13日
【対象】高校生以上
【参加費】4,000円（初回一括払い）
【事前申込制】① 募集中 ②2月9日（土）

小学生
中学生
コース

午後5時～午後6時30分
①2月6・13日 ②2月20・27日
③3月6・13日 ④3月20・27日
【対象】小学生・中学生（小学2年生以下は保護者同伴）
【参加費】1,000円（初回一括払い）
【事前申込制】① ②③ 募集中 ④2月9日（土）

大人初級
コース

午後7時15分～午後9時15分
①2月20・27日 ②3月20・27日
【対象】高校生以上（トップロープクライミング経験者）
【参加費】4,000円（初回一括払い）
【事前申込制】① 募集中 ②2月9日（土）

【場 所】がんばるウォール 【定 員】各回 10 名
【持ち物】履きなれた靴（革靴、サンダル、長靴等は不可）
動きやすい服装（スカート不可）

【講 師】柴田朋広（日本山岳ガイド協会認定フリークライミングインストラクター）
※応募の際は必ず募集要項の詳細をHPにてご確認ください。http://www.galaxcity.jp/

【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下車、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 月を除く）、元日 ※1-3-9 月に連続休館あり

西新井文化ホール公演情報

赤毛のアン

ーみどりのやねの朝ー

原作／L・M・モンゴメリー
脚本・演出／高倉亜矢子



ふれあいこどもまつり

3月3日(日)

西新井文化ホール（ギャラクホール）

開演 午後 2 時 40 分（開場 午後 2 時 10 分）

全席指定 【前売】2,500円（税込）
【当日】2,800円（税込）
2歳以下のお子様の膝上鑑賞は無料

出演 小原 春香（元AKB48・元SDN48）他

お問い合わせ 劇団 王とマゼラ

TEL：042-628-4854

URL：http://www.gekidan-angel.co.jp/

共催：ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂

読み継がれて半世紀、そして
二十世紀の子供たちへ...

チケット
発売中

【お問い合わせ】Tel 03-5242-8161 Mail info@galaxcity.jp

最新情報・詳細は WEB へ！

検索

イベント内容に変更になる可能性があります。あらかじめご了承ください。

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。

舎人地域学習センター・図書館

「TSUKUSHI(つくし)」2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

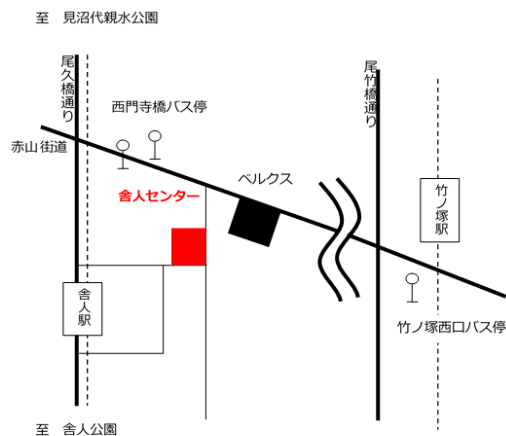
舎人地域学習センター TEL03-3857-0008

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 1/21 (月)

舎人図書館のみ 1/31 (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