

足立区舎人地域学習センター・図書館

# TSUKUSHI

4

2019

舎人のお店紹介【色彩のギャラリー】

特集【世界にひとつの味噌づくり】

司書×昼ごはん

トネリスからの挑戦状

いっしょに読も！【はじめてのおつかい】

講座・イベント情報

## シルクロード文化の発信基地





# あなただけの一枚に出会う



Vol.36

色彩のギャラリー

足立区古千谷本町1-10-28

Tel.03-5856-8380

営業時間

平日 午前9時～午後6時

土日祝 午前9時～午後8時※

※予約があれば営業

定休日 不定休

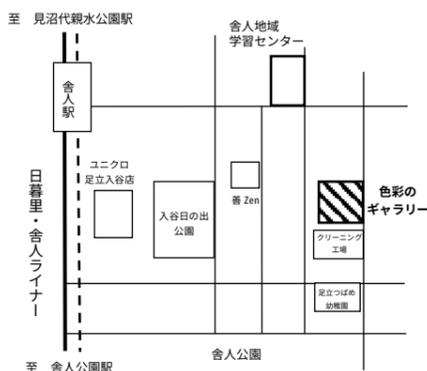
今回は色彩のギャラリーをご紹介します。

こちらは海外製手織絨毯の販売・修理・クリーニングを手掛け、30年以上古千谷で営んできた絨毯クリーニング工場の技術を活かし、4年前に専門店としてオープンしました。色彩のギャラリーという店名には色とりどりの手織絨毯を誰でも気軽に見に来てほしいという願いが込められています。

手織絨毯を身近に感じてもらうため、絨毯の産地に因んだ楽器の演奏会や織り機を使った絨毯作りワークショップを定期的に開催しています。取材

時にはチベット産絨毯に描かれている動物にスポットを当てた「チベタンラグ展」を開催していました。こうしたイベントに参加し、外国の文化に触れるのも楽しみのひとつです。

「手織絨毯は産地・素材・模様によって作り手の想いを感じられるところが好き」と熱く語る店長の追分さん。今後はお店を地域の方が気軽に集まれる場所にして、そこから絨毯文化を発信したいと考えているそうです。毎日の生活を彩るアートを一目見れば色彩のギャラリーを訪ねてみませんか。





一粒一粒つぶすよ！



絵本で聞く味噌のお話は  
とても分かりやすかったですね



大豆を潰すコツは  
手の平でグッと押すこと

### 親子で味噌作り体験講座レポート

節分の日はオリジナル味噌作りに挑戦！  
ただ味噌を作る工程を知るだけでなく、  
味噌作りを通して「見る・食べる・嗅ぐ・触る・揉む・潰す」といった五感で感じながら食べ物と向き合う機会になりました。

まずは大豆を潰します。茹で具合によってはなかなかやりにくいこともあるそうですが、今回の参加者は茹で具合もちょうどいい感じ！手で潰しにくい場合は足で踏み方法もあるとのこと、早速袋の上で足踏みをする姿もありました。ここで先生が茹でてきた大豆をみんなで見。独特の香りとほのかな甘味のある大豆本来の味に思わず「おいし〜い」の声が。

大豆をかたまりが無くなるまで潰したら次は麴の準備。茹で汁を加えた麴と塩を袋の中でふりふり。均等に混ぜ合わせたら、いよいよ大豆と合体させます。潰した大豆に先ほどの麴を加え、今度はもみもみタイム。袋の中でしっかりと混ぜた味噌を平らにし、空気を抜きながら密閉していきます。これが意外と難しく、四苦八苦しながら皆さん丁寧に仕上げていました。

今回作った味噌はおうちでしばらく寝かせます。すると数か月後には立派に発酵した味噌が完成(の予定)！早ければ夏頃には食べられるようになるのだとか。美味しい味噌に仕上がるといいですね！



講師は一般社団法人くっくる  
こんべいと長島さん。くっくる  
こんべいとは“楽しく食べる  
こと”を通じて、子どもたちに  
食事の大切さを伝え心身共に  
健康に過ごせるよう様々な取  
り組みを行なっています。



完成まであと少し…！



麴と大豆を  
まぜまぜ



世界にひとつの

味噌づくり



# 司書 × 昼ごはん

Vol.12 菜の花と鮭のクリームパスタ

最近、家に帰ると包丁を握る機会が多くなりました。料理をすることに慣れてくると、なるべく洗い物は少なく済ませたいものです。

料理エッセイ『世の中で一番おいしいのはつまみ食いである』では、手を使って料理をすることの面白さやおいしさについて語られています。ちぎる、裂く、割る、折る…普段、包丁を使って行う工程をあえて手で行う方が、食材はおいしくなるというのが著者の主張。「手で割る」という項目では、様々な食べ物を割る音が描かれています。やきいもはほっくり、板チョコはぱりん、スコーンはほろっ、セロリはぽきっ。同じ「割る」でも全然音が違っていて、割ったところを想像するだけでお腹が鳴ります。

私も著者にならって、包丁を使わずに料理を作ってみました。鮭の身を手でほぐした時のやわらかさ、菜の花の茎を力を入れて折った時の繊維の強さ、葉をちぎるたびに鳴るピリッという音。どれも包丁で調理する時には味わえない感覚でした。そうして少ない洗い物で出来あがったのが菜の花と鮭のクリームパスタ。いつもよりおいしく感じるのは手の力なのでしょうか。（島倉）



『世の中で一番おいしいのはつまみ食いである』  
著者/平松 洋子  
文春文庫 2008

## いっしょに読もう！ 12冊目

親子で読めば新しい発見がきっとある



『はじめてのおつかい』  
作/筒井頼子 絵/林明子 福音館書店 1976

参考文献  
『絵本作家のアトリエ3』  
福音館書店母の友編集部 福音館書店 2014  
『絵本の絵を読み解く』  
杉浦範茂 NPO 読書サポート 2015

## 「菜の花」

タンポポやチューリップなど、春に咲く黄色い花はたくさんありますが、菜の花もその内のひとつ。実は「菜の花」という名前の植物は無く、アブラナ科の花を「菜の花」と呼びます。その中でも野菜として蕾・葉・茎等を利用するものの総称を「菜花」と呼び、現在多く流通しているものはナタネと呼ばれるものです。（アブラナとも呼ばれます）

このナタネには日本在来種のナタネと西洋ナタネ（西洋アブラナ）が存在します。在来ナタネは日本に古くから伝わり、以前は油をとるためにも利用されていました。より多くの油を

とることが出来る西洋ナタネが広まった現在は、主に観賞用や食用として利用されています。

野菜の中でもビタミンCが多く含まれており、抗酸化作用等様々な効果があります。造血作用のある葉酸も含まれているので貧血予防にもぴったりです。また、菜の花を食べると感じる辛みは、イソチオシアネートと呼ばれる成分のためです。がんの予防効果があるとされています。

参考図書  
『栄養がわかる体によく効く食材事典』  
学研プラス 2016  
『ナタネの絵本』 農文協 2001

## トネリスからの挑戦状

西洋ナタネって、  
在来ナタネとある野菜の仲間との  
雑種なんだって！  
ある野菜ってなんだろう？

ヒント  
『ナタネの絵本』（編/石田正彦 絵/本くに子）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：3/9（土）まで

先月号の答え：菊菜（きくな）、菊松（きくすずな）

## 遊び心いっぱい！

幼い頃から読書は好きでしたが、絵本に携わる仕事をしたと思うきっかけとなったのはこの絵本です。

暖かな色鉛筆で描かれた絵は当時の暮らした町の様子が垣間見えるほど写実的ですが、その随所に作者の「遊び」が描きこまれており、何度読んでもため息が出るほどです。表紙の牛乳パックの開け口の向きが本の開きと同じ、主人公・みいちゃんの家の林氏の別作品が置かれている、目的のお店は「筒井」商店…と挙げるときりがないほど。電信柱や商店の前の掲示板のポスターも見逃せません。みいちゃんの服と同じ虎柄の迷い猫も実は作品内に描かれています。家から商店までの道筋も分かるよう工夫が見えます。初めてのおつかいに緊張して出かけていくみいちゃんの後ろ姿をお



水野愛子  
（司書/絵本専門士/児童・YA担当）  
なかなか大きな声が出せないみいちゃんに親近感。

母さんと表紙の「尾藤三（おとうさん）」が見守っていたり、お母さんのシヤツと同じ黄緑色の表紙が全編を縁取っていたりと親の愛にしっかりと守られていることも感じられます。裏表紙ではおつかい途中のけがの手当てもしており、非常に心憎いのです。

実は筒井・林両氏の別作品には本作に出てくるめがねおじさんやみいちゃん一家がこっそり登場しています。新たな「遊び」を発見した際には私にもぜひ教えて下さいね。

# 講座の情報

## 3/26 (火) 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）



各講座の対応アイコン  
 をご確認ください。



**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。  
 4/9 (火)  
 午後2時～4時  
 対象：中学生以上の方  
 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）  
 ※1人1台のパソコンを使った講習会ではありません。



**おはじきサッカー**  
 おはじきサッカーの体験会を行います。  
 4/7・21 (日)  
 午後2時～4時  
 対象：どなたでも  
 定員：各10人  
 料金：無料



**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。  
 4/7・14 (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



**子ども体操 体験コースA・B**  
 色々な体育用具と、全身を使う運動で子どもの身体の発育を促します。  
 4/22 (月)  
 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（年少クラス）  
 B 4～6歳の子ども（年中・年長クラス）  
 定員：A 15人 B 20人  
 料金：440円



**日曜寄席**  
 舎人センターでは、本格的な落語が楽しめます。  
 出演者：瀧川鯉朝  
 林家たけ平  
 4/28 (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



**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。  
 4/14 (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あります。



**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。  
 4/13 (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



**手芸ひろば**  
 フェルトで作る「端午の節句」のつるしかざり (2日制)  
 端午の節句モチーフのつるし飾りを作成します。  
 4/12・19 (金)  
 午後2時～4時  
 対象：16歳以上の方  
 定員：10人  
 料金：1,020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。  
 4/13・27 (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



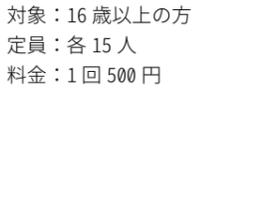
**太極拳ひろば**  
 ゆったりとした動きで心身ともに健康を目指します。  
 4/10・24 (水)  
 午後1時30分～2時50分  
 対象：16歳以上の方  
 定員：各15人  
 料金：1回430円



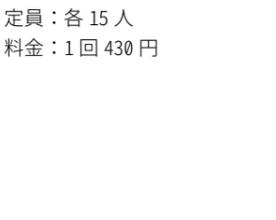
**夜デトックスヨガ**  
 男女問わず、初心者の方も気兼ねなく参加できるヨガ教室です。  
 4/5・19 (金)  
 午後7時30分～8時45分  
 対象：16歳以上の方  
 定員：各15人  
 料金：1回500円



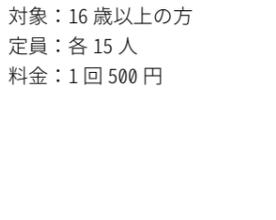
**卓球ひろば**  
 参加者と卓球したり、ボランティアに指導してもらうなど、卓球を満喫できます。  
 4/1・8・22 (月)  
 午後7時～8時30分  
 対象：小学生以上の方（小・中学生は保護者同伴）  
 定員：各10人  
 料金：一般 1回150円  
 小・中学生 1回80円



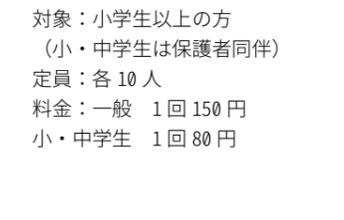
**わくわくサイエンス教室**  
 「万華鏡を作ろう」  
 ギャラクシティの出張ワークショップです。万華鏡を作ります。  
 4/21 (日)  
 午後2時～2時20分  
 午後2時30分～2時50分  
 対象：3歳～中学生（未就学児は保護者同伴）  
 定員：各16人  
 料金：無料



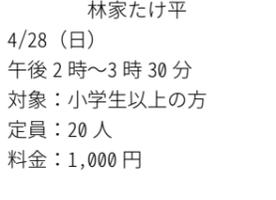
**キッズエクササイズ**  
 遊びを通じて「スポーツが得意な子」に育てるエクササイズを行います。  
 5/15・29 (水)  
 午前11時15分～午後0時15分  
 対象：あんよができる3歳以下の子どもと母親  
 定員：各12組  
 料金：1回670円



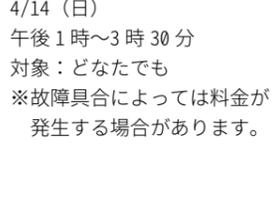
**パパと一緒に親子体操**  
 親子のコミュニケーションを深めながら、道具を使った運動や組体操の要素を含んだ運動をします。  
 5/12 (日)  
 午前10時～11時  
 対象：2・3歳の子どもと父親  
 定員：12組  
 料金：560円



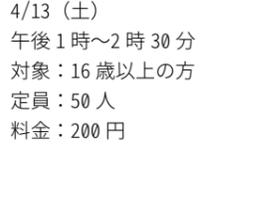
**ベビーマッサージ × ベビーエクササイズ (4日制)**  
 セサミオイルを赤ちゃんの体に塗り込むマッサージと遊びの要素をプラスしたエクササイズをします。  
 5/8～29 (水)  
 午前10時～11時  
 対象：首が据わった3カ月～あんよができない子どもと母親  
 定員：12組  
 料金：3,180円



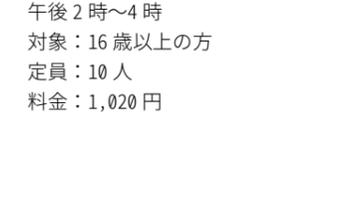
**親子で楽しむヨガ**  
 赤ちゃんとの交流を入れながら、様々なヨガポーズや呼吸法を行います。  
 4/26 (金)  
 午後1時～1時50分  
 対象：7カ月～2歳までの子どもと母親  
 定員：15組  
 料金：600円



**ママと一緒に親子体操 体験コース**  
 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。  
 4/22 (月)  
 午前10時～11時  
 対象：2・3歳の子どもと母親  
 定員：15組  
 料金：560円



**キッズハワイアンリトミック (4日制)**  
 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。  
 4/18～5/16 (木)  
 ※5/2を除く  
 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



**ベビーハワイアンリトミック (4日制)**  
 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。  
 4/18～5/16 (木)  
 ※5/2を除く  
 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：3,960円

ギャラクシティのエンターテインメント

### 西新井文化ホール公演情報

## おもしろ科楽館

米村でんじろう先生のおもしろ科楽館

わくわく!! 今日から子ども科楽者だ!

5/3 (土) 西新井文化ホール 第1回 午後1時開演 (午後9時30分開演)  
 (ギャラクホール) 第2回 午後3時30分開演 (午後3時開演)

全席指定 2,700円 (税込) ※開演はHPをご確認ください。小学生以下の子どもは保護者同伴  
 当日 3,000円 (税込) ※2歳以下は観覧席は無料。ただし座席を使用する際は有料となります。

4月13日(土) ギャラクシティ 演芸まつり2019

西新井文化ホール(ギャラクホール) 開演:午後6時 閉場:午後5時30分  
 全席指定(税込) 一般:1,500円 児童:1,200円 幼児:1,000円 幼児:一律4,000円  
 4歳以下の子は10歳以上の小学生、お父さんお母さん同伴は無料。小学生も同伴。お父さんお母さんが定額になる場合があります。

## 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。



**西新井消防署**  
 住所: 伊興 2-5-11  
 TEL03-3853-0119

◆家具転対策(かぐてんたいさく)をしよう  
 「家具転対策」とは、「家具類の転倒・落下・移動防止対策」の略称です。地震から大切な「命」を守るために、家具転対策を積極的に実施しましょう。  
 ◆どうやって家具転対策をしたらいいの?  
 L型金具などを使用し、家具と壁をネジ留めする方法が、最も効果の高い方法ですが、壁に穴を開けられない場合には、ネジ留めが不要な対策器具(つっぱり棒や家具ストッパー等)を組み合わせて固定する方法もあります。対策の方法は、東京消防庁ホームページに掲載されている「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」を参考にしてください。



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

【悠々館】  
 ◆住民会議 (2019年度事業計画案・予算案審議)  
 4/27(土) 午後7時~  
 出席ご希望の方は事務室までご連絡下さい。  
 ◆住区 de 団らん  
 4/4・18(木) 午後5時~7時 食事代 300円  
 【児童館】  
 ◆児童館より入館登録のお願い  
 児童館入館登録(小学1年生~)  
 子育てサロン入館登録(0歳~未就学児)  
 4月より全て新規になりますので、登録にご協力下さい。  
 ◆子育てサロン  
 4/24(水) 午前10時30分~11時30分  
 ベビータッチケア(石田助産師)



**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】  
 ◆住区 de 団らん  
 午後5時~7時  
 4/2(火) スマートボール・カラオケ  
 4/16(火) 射的・カラオケ  
 ◆住民会議  
 4/18(木) 午後7時~ 大広間にて  
 ◆5/22(水) 悠々部バス旅行(茨木方面見学予定)  
 4/24(水) 午前8時45分~受付 参加費 6,000円  
 ◆連休中の開館日のお知らせ  
 4/28(日)~5/6(月)は連続祝日のため休館ですが、  
 5/2(木)は開館します。  
 【児童館】  
 ◆工作「プラバン」  
 4/17(水)・18(木) 午後2時~4時  
 小学生以上 定員 100人

## Gがくえん

中学生・高校生のための

ギャラクシティならではのクラブ活動。中高生なら区内在住に限らず、誰でも参加できますので興味がある方は、ぜひ下記にお問い合わせ・お申込みください。

**ダンス部**  
 ヒップホップダンスも楽しもう!  
 毎月2回(原則第2・第4日曜日)午後5時~午後7時  
 定員: 15名(先着順) 講師: 高橋舞輝  
 NPO法人国際ゲーム実況者協会日本理事

**パソコンゲーム部**  
 ゲームクリエイターを目指そう!  
 毎月2回(原則第2・第4日曜日)午後5時~午後7時  
 定員: 10名(先着順) 講師: 高橋舞輝(前平塚市地域総長)  
 大学天文部学生ボランティア サポート: ギャラクシティスタッフとボランティア

**天文部**  
 天文が大好き!  
 毎月2回(原則第2・第4日曜日)午後5時~午後7時  
 定員: 10名(先着順) 講師: 高橋舞輝(前平塚市地域総長)  
 大学天文部学生ボランティア サポート: ギャラクシティスタッフとボランティア

**バンド部**  
 バンドが大好き!  
 毎月2回(原則第2・第4日曜日)午後5時~午後7時  
 定員: 10名(先着順) 講師: 高橋舞輝(前平塚市地域総長)  
 大学天文部学生ボランティア サポート: ギャラクシティスタッフとボランティア

**シンガーソングライター部**  
 自分の声と楽器で表現してみよう!  
 毎月2回(原則第2・第4日曜日)午後5時~午後7時  
 定員: 15名(先着順) 講師: 山中真一(シンガーソングライター)

## eスポーツ ギャラクワッポ 本戦

4月20日(土) 午後7時~午後6時

西新井文化ホール(ギャラクホール)

※本戦出場は予選で勝ち上がった方にのみです。4/7(土)当日は観戦のみ、内容・詳細はHPをご確認ください。※白ゴシットゲームはありません。

観戦無料

e-Sportはステータス

## 舎人つくし俳壇

春立つや中走る舎人線

(講師 柴原保佳)

春立つ日は舎人線が中天高く滑るように走っている。開通してからもう何年になるのだろうか。この地域の足として立派な実績を積んでいる。季節は「かまくら・初午・白魚」です。

特選 かまくらや子等には子等のお接待(小野明子)

かまくらは地名の鎌倉ではない。雪を固めてその中に炬燵や火鉢などを入れて楽しむ行事である。甘

酒や焼餅を食べて楽しむ行事である。

白魚や花びらめいて茹で上がる (丹羽和子)

初午や朱は際立ちて稲荷門 (尾方逸子)

かまくらや子らの声聞き覗く犬 (下村邦子)

かまくらや丸く納めるがき大将 (白鳥兼子)

白魚や網よりこぼれ直生きる (石塚ゆみ子)

かまくらやみなが覗く秘密基地 (大郷美智子)

かまくらの外まで聞こゆ笑い声 (今村修策)

春遠く網に白魚重く来る (石井里子)

宿坊の粥の朝餉や春浅し (竹内八重子)

今回の活動は4月5日 金曜日 午後1時30分

ただいま会員募集中です。興味のある方は、ぜひセンターへお問い合わせください。

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)」4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

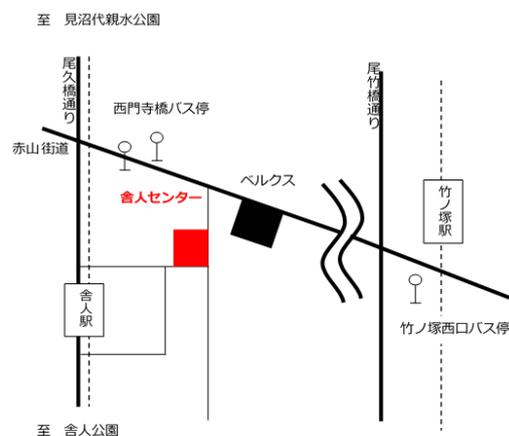
舎人地域学習センター TEL03-3857-0008

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 3/18 (月)

舎人図書館のみ 3/31 (日) 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