

足立区舎人地域学習センター・図書館

TSUKUSHI

9 つくし
2020

とねり丸 みどり探訪【Fletcher】

特集【はじめての ONLINE 講座】

司書ごはん

暮らしにハーブを！【ハイビスカス】

いっしょに読も！

【きょうはなんのひ？】

講座・イベント情報

近隣情報

小松菜で繋がる輪



Vol.3
フレッチャー
Fletcher



土付きの小松菜は新鮮そのもの。



今日のメニューは角煮丼！
気持ちを込めて盛り付けします。



この文字が目印。
前日午後5時までの予約制です。



今回は、先月に引き続きNPO団体Fletcherの活動をご紹介します。

取材日に小松菜をお届けしたのは足立区初の若年性認知症特化型デイサービス、NPO法人スマイル・エイジングパートナー。代表理事の荻田佳奈枝さんは矢作さんの活動に賛同してくれた最初の1人です。鴨下農園や新井さんの農園では、販売分とは違い土がついた状態でお届けします。土に触れる喜びがある、とデイサービスの利用者にも好評です。また、毎月第4土曜日に開催される「ちびっこどんぶりの日」では、荻田さんやボランティアさん手作りのどんぶりと、小松菜を使ったデザートが振舞われます。子どもからお年寄りまで、幅広い年代の方から愛され、コミュニケーションの場としての「地域食堂」となっています。

矢作さんが「小松菜再生人」として活動する中で「おいしい」と言ってもらえることが一番の喜びだそうです。友人が作った小松菜を誇らしく語る矢作さんは、いつも素敵な笑顔を絶やしません。消費者の声はなかなか生産者に届かないため、その「声」を届けることも大事な仕事です。農家と、支援先である消費者を繋げる役割も果たしています。
今年9月で設立2年になるFletcher。間引き菜が捨てられてしまうタイミングを逃さず、必要な人もとへ確実にお届けできるようにしたい、と語る矢作さんでした。



小松菜入りカップケーキ。
ペーストを混ぜた生地をオープンへ。

お問い合わせ

Fletcher

Facebook

<https://www.facebook.com/kazuki.yasaku.9>



NPO 法人

スマイル・エイジングパートナー

〒121-0075 足立区一ツ家 2-4-3

「ちびっこどんぶり 地域食堂」

毎月第4土曜日

午後5時30分～7時

<https://smile-ap.jp/>

オンライン講座を受講するにあたって

実際にオンライン講座にご参加いただくにあたっての簡単な流れをご紹介します。



①講座申込

地域学習センターの窓口や電話、インターネットで講座を申し込みます。申込には氏名・電話番号の他にメールアドレスが必要になるので必ずご準備ください。ご入金手続きは講座開催1週間前までにお願いいたします。

②専用アプリのインストール

今回のオンライン講座では「Zoom」アプリを使用予定です。事前にアプリをインストールしておいてください。Zoomはパソコン、スマートフォン、タブレットでご利用いただけます。(お手持ちの機種にカメラやマイク機能が搭載されているかご自身で事前にご確認ください)

③講座情報のお知らせ

ご入金がお済みの参加者の皆さまに、講座の開催前にZoomのURLとミーティングID・パスワードをメールにてお伝えいたします。講座に参加するにはこの情報が必要となりますので、メールを破棄しないようご注意ください。

④講座当日

講座開始数分前からアクセスが可能になります。事前にセンターからお送りした情報を使ってZoomの講座に入室してください。入室の仕方は2パターンあります。

I. ZoomのURLをクリックし参加

II. Zoomアプリを開き、ミーティングIDとパスワードを入力して参加

また、入室する前にお申しいただいたお名前を設定のうえご参加ください。

⑤講座開始

④のIまたはIIの操作を行っていただくと自動的に待機室へと誘導されます。センターから入室を許可して講座に正式参加となります。



オンライン講座を受講される方には、講座への参加方法の詳しい説明資料をご用意しております。お手続き後に資料をメールにてお送りしますので詳細はそちらをご覧ください。

またオンライン講座とは別に、センター内で受講できる講座も引き続き開催しておりますので、そちらも併わせてご検討ください。

オンライン はじめての **ONLINE** 講座

都内の感染者が再び増えはじめ、おでかけしたり同じ部屋に集まって運動するのは少しはばかられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？そんな方にも舍人センターの講座を楽しく自宅で受けていただけるよう、着々とオンライン授業開催の準備を進めております。今回はその準備の様子や、実際のオンライン講座への参加の流れをご紹介します。

開催に向けて——



オンライン講座を計画している講師とセンターにて打ち合わせを行いました。今回のオンライン講座では、パソコンとタブレットの2画面での開催を予定しております。講師が踊っている様子が分かるように全身を映したり、マッサージでどこをどのように押すのか分かるよう手元を映したりと、オンライン上でも受講者の皆さまに分かりやすくお伝えできるようにするためです。

8/5(水)・6(木)にはベビーマッサージ×ベビーエクササイズとハワイアンリトミックのオンライン講座体験会も行いました。9月からはより気軽に参加できるよう、毎週開催で1回ごとにお申しいただく形をとります。

今後はリトミックやベビーマッサージだけでなく、他の講座のオンライン化も企画中です！

今後開催予定のオンライン講座はこちら！

(詳しくはP8~9へ)

ベビーマッサージ×
ベビーエクササイズ



ハワイアンリトミック



今月の1冊



『お悩み別 こころとからだを癒すレシピ
ハーブティーブレンド 100』
著/しばたみか
山と溪谷社 2018

ハーブティーの淹れ方等の基礎知識や、よく使われるハーブの紹介が掲載されています。「喉がイガイガする」「血圧が気になる」といった具体的な悩みに対応して様々なブレンドのハーブティーを紹介しています。

参考図書

『ハーブのすべてがわかる事典』
著/ジャパンハーブソサエティ ナツメ社 2018
『魔女のシークレット・ガーデン』
著・絵/飯島都陽子 山と溪谷社 2018

暮らしにハーブを！ 「ハイビスカス」

南国の花・夏の花といったイメージが強いハイビスカスは、観賞用だけでなくハーブとしても利用されまます。使われるのは園芸種ではなく、「ローゼル」と呼ばれる品種です。熱帯・亜熱帯地域を中心に世界中で栽培されています。お茶にした時に赤色になるのはアントシアニン色素が含まれているからで、眼精疲労の軽減効果があります。その他に疲労回復作用があるクエン酸が含まれており、夏バテ対策に最適です。

ハイビスカスは酸味が強いハーブなので、酸っぱいと感じる場合は他のハーブとブレンドすると緩和されます。特にローズヒップと一緒に摂ることによって、ハイビスカスに含まれるクエン酸とローズヒップに含まれるビタミンCをより効率よく体に吸収することができます。

※ハーブの効能については個人差があります。市販薬を服用されている方、妊娠中の方など必要に応じて医師へ相談の上ご利用ください。



司書ごはん

Vol.28 トマトそうめん

いっしょに読も！28冊目

親子で読めば
新しい発見がきっとある



『くわずにようぼう』
再話/稲田和子 画/赤羽末吉
福音館書店 1980

参考文献
『絵本よもやま話』
著/赤羽末吉 偕成社 1979
『日本昔話ハンドブック 新版』
著/稲田浩二・稲田和子 三省堂 2010



『夏とごはん 元気なときもバテたときも』
著/渡辺有子
筑摩書房 2012

今年ももう8月、いよいよ夏本番です。暑い日が続きと食欲がわかず、ついつい食事をおろそかにしてしまいがちです。

『夏とごはん 元気なときもバテたときも』では、「暑さでバテたとき」「食欲がないとき」「スタミナをつける」「残暑をのりきる」の4項目に分けてそれぞれレシピを紹介しています。体の具合によって摂るべき栄養素などの解説や、料理以外にもミント緑茶といったドリンクのレシピもあり、夏バテを乗り越えるためのヒントがたくさん詰まった1冊です。

今回は「食欲がないとき」から、トマトそうめんを作りました。トマトを丸々使って作るおつゆは、酸味があってさっぱりとした味わいです。トマトに含まれるクエン酸で疲労回復効果もばっちり得られます。本来はタバスコを入れるのですが、自宅にはタバスコがなかったので代わりに一味を入れてみました。ピリツとした辛さがまた、食欲をそそります。体調が優れない時でも、麺料理ならつるりが入ってしまうから不思議なものです。

夏バテ知らずを目指すべく、栄養のあるご飯をしっかりと食べて今日も1日頑張ります！ (高下)

読書から広がる

現在、自宅での過ごし方に悩む親子に向けて遊びのヒントになる絵本を集めたリスト「読んでみよう！やってみよう！」を配布中です。

私のイチオシは『きょうはなんのひ?』。物語は表紙から始まります。父親が朝食を食べる際に上着のポケットに手紙を忍ばせるまみこ。母親に「きょうはなんのひだかしってるの?」しらなきやかいだん三だんめ」と謎かけ歌を残して登校します。母親は階段にまみこの手紙を見つけ、その手紙に従って家の中を順々に巡り、次の手紙を探します。まみこが両親への贈り物をするために手紙探しを仕掛けたのと同じように、まみこにもまた秘密のプレゼントが用意されています。まみこのいたずらっぽい満面の笑みや目配せする表情からはお互い

の驚き喜ぶ顔を思い、わくわくした様子うかがえます。

手紙探しは幼少期の私のお気に入り。詳細はさっぱり忘れてしまいましたが、浴槽を池の代わりにしたことだけは鮮明に覚えています。他にも折り紙で小箱を作ったり、龍のひげや南天の実を近所で探したり、と遊びの幅は広がります。作中に登場するまみこの好きな絵本『マドレーヌといぬ』は作者の瀬田貞二の翻訳作品です。新たな読書のきっかけにもなるでしょう。



水野愛子
(司書/絵本専門士/児童・YA担当)
居間にシュークリームがあるのがうらやましかった。

講座の情報

8/26 (水) から受付開始 ※一部受付中のものもあります。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座が中止になる場合がございます。

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 → 「メニュー」内「文化・スポーツ」を選択 → 「講座・サークル・生涯学習」を選択 → 「施設・利用方法」の「講座予約システム（生涯学習施設・スポーツ施設）」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。

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。
9/9・23 各(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

はじいて遊ぼう
おはじきサッカー体験会



指先だけでプレーする「おはじきサッカー」の体験会を行います。初心者でも気軽に楽しめます。
9/6・20 各(日)
午後2時～4時
対象：どなたでも
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。
9/6・13 各(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

わくわくサイエンス教室
「顕微鏡を作ろう」



身近にあるものを教材にして実験を行います。顕微鏡を作り、光の屈折について学びます。
9/27(日)
午後2時～3時30分
対象：小学生
定員：10人
料金：100円

はつらつ教室
(運動+栄養)



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と栄養士による講座を行います。
9/23(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：20人
料金：無料

はつらつ教室
(運動+口腔)



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と歯科衛生士による講座を行います。
9/9(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：20人
料金：無料

筋力アップエクササイズ
(10日制)



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。
10/6～12/22 毎(火)
※10/20、11/3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：5,500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。
9/12・26 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550円

キッズハワイアンリトミック



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。
10/5(月)
午後1時～1時45分
対象：1歳7カ月～3歳の子
どもと保護者
定員：10組
料金：1,200円

オンラインで
ベビーマッサージ×
ベビエクササイズ



自宅にいながら気軽にできるマッサージとエクササイズを行います。
※Zoomを使用します。
9/16・23・30、10/7 各(水)
午前10時～10時45分
対象：首がすわった3カ月～あんよができる前の子
どもと保護者
定員：各12組
料金：1回600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。
9/4・11・18・25 各(金)
午後1時～1時50分
対象：7カ月～2歳の子
どもと母親
定員：各12組
料金：1回600円

オンラインで
ハワイアンリトミックA・B
※受付中



自宅にいながら、楽しく五感を刺激します。
※Zoomを使用します。
9/3・10・17 各(木)
A 午前10時～10時45分
B 午前11時15分～正午
対象：A 1歳7カ月～3歳
の子どもと保護者
B 6カ月～1歳6カ月
の子どもと保護者
定員：各12組
料金：1回600円

子ども英会話A①・②
(6日制) ※受付中



英語のスキル「聞く・話す・書く」をバランスよく学習します。2コース制になります。
A① 9/2・16、10/7・21、11/11、12/2 各(水)
A② 9/9・30、10/14、11/4・18、12/9 各(水)
午後3時30分～4時30分
対象：小学1・2年生
定員：各10人
料金：各4,320円

子ども体操 年中クラス
(2日制) ※受付中



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。
9/28・10/12 各(月)
午後3時30分～4時30分
対象：4・5歳の子
ども
定員：12人
料金：1,000円

子ども体操 年少クラス
(2日制) ※受付中



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。
9/14・10/5 各(月)
午後3時30分～4時30分
対象：3・4歳の子
ども
定員：12人
料金：1,000円

オンラインで
ハワイアンリトミックA・B



自宅にいながら、楽しく五感を刺激します。
※Zoomを使用します。
10/8・15・22・29 各(木)
A 午前10時～10時45分
B 午前11時15分～正午
対象：A 1歳7カ月～3歳
の子どもと保護者
B 6カ月～1歳6カ月
の子どもと保護者
定員：各12組
料金：1回600円

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座が中止になる場合がございます。

また、すでに開催中止した講座や、当初のスケジュールを変更した講座もございます。最新の情報は、センターホームページをご覧ください。

また、講座会場や使用備品の消毒など細心の注意を払っておりますが、さらなる感染予防にはお客様ひとりひとりの協力が不可欠です。ご不便をおかけいたしますが、ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。



西新井消防署
住所：伊興 2-5-11
TEL03-3853-0119

◆電気製品の「小さなこげ跡」でもご相談ください！
電気製品の小さなこげ跡を見つけて心配な場合は、東京消防庁ホームページや東京消防庁公式アプリ内の「東京消防庁版 電気製品火災相談ガイド」をご覧ください。
相談ガイドでは、危険性のある相談を119番に誘導し、危険性のない相談は、消防署及び出張所の電話番号を相談窓口として案内しています。



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

【悠々館】
◆改修工事について
令和3年2月まで改修工事を行っています。
悠々館窓口、学童保育室、児童館は開館しています。
悠々館の教室の一部は開講しています。
詳細は事務室にお問い合わせ下さい。
【児童館】
◆ランドセルで児童館 受付中
令和2年4/1(水)～令和3年3/31(水)
小学1～6年生まで
改修工事期間中につき電話でお問い合わせ下さい。



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】
新型コロナウイルス感染症については、未だ予断を許さない状況ではありますが、住区センターでは「3密」を回避しながら感染症防止対策を講じ、皆様の来館を心よりお待ちしております。
教室などをご利用の際は、事務室までお問い合わせください。
◆演芸大会
9/5(土)を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。
【児童館】
◆ランドセルで児童館 受付中
令和2年4/1(水)～令和3年3/31(水)
小学1～6年生まで

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。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントが中止になる場合がございます。

舎人つくし俳壇
（講師 柴原保佳）
何十年か前の作品であるが、蝸の音が日暮れを刻んでいるように聞こえるという句である。
季節は「浴衣・噴水・船料理」です。
特選 藍浴衣きりりと結び博多帯 (五十君孝子)
藍浴衣に博多帯をきりりと結んだ着物姿は限りなく美しい女性美である。
初浴衣視線集中家族愛 (根岸和子)
風通る母の手縫いの浴衣袖 (丹羽和子)
川辺住み悠久点し舟料理 (尾方逸子)
噴水や余韻残してゴッホの絵 (下村邦子)
夕間暮料理を照らす舟灯り (小野明子)
角とれた母の針箱藍浴衣 (白鳥兼子)
いつもよりまぶしき君の浴衣かな (竹内八重子)
墨堤へ唄の聞こゆる舟料理 (今村修策)
宵闇に白き項の浴衣かな (石井里子)
次回の活動は9月4日 金曜日 午後1時30分

ギャラクシティ NEWS

GALAXY CITY
ギャラクシティのエンターテインメント

全て金曜開催 全4回 連続講座

ギャラクdeリトミック

音楽に合わせて楽器を鳴らしたり身体を動かしたり、楽しみながら子どもの豊かな心を育むプログラム♪

はじめてリトミック 5～11ヶ月のお子様とその保護者	午前9時45分～午前10時25分 10月23日 11月6日・27日 12月11日	たいけんリトミック 12～18ヶ月のお子様とその保護者	午前9時45分～午前10時25分 10月30日 11月20日 12月4日・18日
おやこリトミック 19～30ヶ月のお子様とその保護者	午前10時45分～午前11時25分 10月23日 11月6日・27日 12月11日	こどもリトミック 31～47ヶ月のお子様とその保護者	午前10時45分～午前11時25分 10月30日 11月20日 12月4日・18日

場所 地下2階 レクリエーションホール3
対象 コースにより対象が異なります
※対象年齢・月齢は初回開催日の時点となります。
講師 梁川舞、平野千恵 他
定員 各コース10組
料金 3,000円(初回一括払い)
申込 9月11日(金)～10月2日(金) 往復はがき必着
※申し込み詳細はホームページをご確認ください。
※応募多数の場合は抽選となります。

まるちたいけんドーム

お月見講談「竹取物語」

講師「竹取物語」と
秋の星空解説、お月見の話を楽しむ。

10月3日(土) 午後6時～午後7時20分
(開場午後5時45分)

【料金】大人500円 小中高生100円
※1日券・年間パスポート利用不可
【対象】小学生以上
(小・中学生は保護者同伴)
【定員】50名 車いす1席
※残数席の使用は不可
【申込】事前申込制
8月29日(土)より受付開始(先着順)
※電話/1階図書受付カウンター
午前9時～午後8時(休館日のみ) イベントページ

講師 田ノ中星之助

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、間隔を空けてお座りいただくために一部の座席の使用を中止させていただきます。

【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」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(祝日の場合休館日、8月は休館日なし)、元日 ※1-3ヶ月に連続休館あり
【お問い合わせ】 Tel 03-5242-8161 Mail info@galaxcity.jp

最新情報・詳細はWEBへ! [Q ギャラクシティ](#) 検索

※ご来場の皆様には、新型コロナウイルス感染防止対策対応のご理解とご協力をお願い致します。
※今後の状況によりイベントが中止または内容変更になる場合がございます。
※イベントにつきまして、チケット売の際は了承下さい。

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)」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



SNS リンク集



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 8/17 (月)

舎人図書館のみ 8/31 (月) も休館

開館状況は変更になる可能性があります。



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