

TsUKUSHI

6 つくし
2023

- P2.3 とねり丸取材日誌【あるこいりす(1)】
- P4 舎人図書館イベントふりかえり
本と一緒に Let' s try!
- P5 本のある暮らし
舎人図書館のイベント情報
- P6.7 特集【司書ごはん】
- P8.9 講座の情報
- P10 近隣情報
- P11 ギャラクシティのイベント情報

子どもの世界を広げませんか？



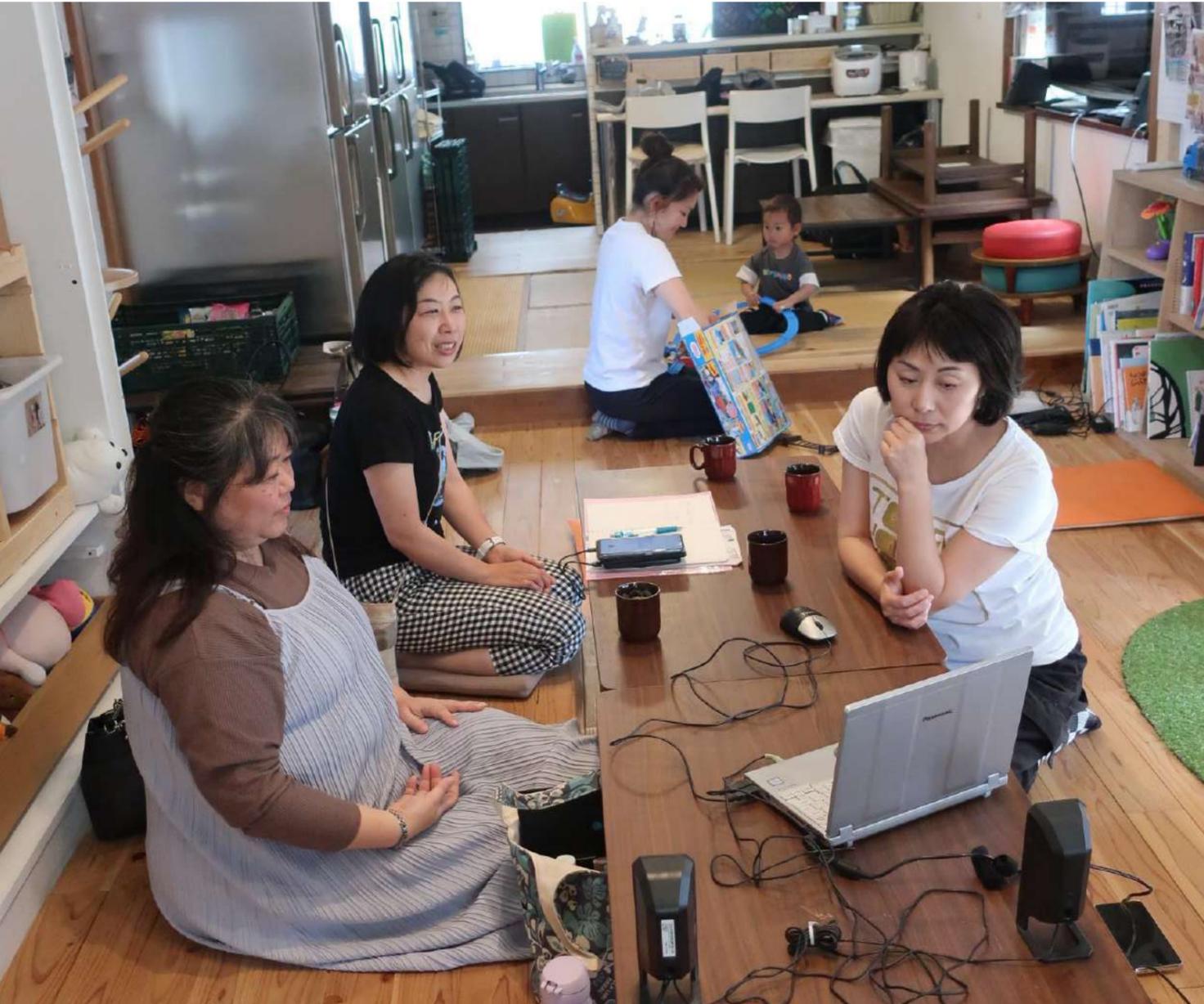
あるこいりす(Arco-iris)のみなさん

Vol.13

バックナンバーはこちら



あるこいりす (Arco-iris) (1)



「虹色子育て交流会」の様子。この日は対面の他にオンラインでの参加がありました。



トネリス
舎人地域学習センター・
図書館公式キャラクター



交流会にはお子様の同伴もちろんOK
自由に過ごすことができます。



キャンプ体験では、薪割り・火起こしを
すべて子どもたちで行いました。



しては「ダメ」なことはありません。
その子らしく自由にいられる居場所です。

子どもたちのより良い居場所づくりのために

今号は、行き渋り・不登校・発達障害の子どもの
応援を行う団体「あるこいりす(Arco-iris)」(以下
あるこいりす)をご紹介します。

それぞれ不登校支援の活動をしていた「虹色
応援プロジェクト」と「子どもの未来を豊かにつなぐ
あいらす」。子どもたちのより良い居場所をつくり
たいという思いが合致し、2023年3月から「ある
こいりす」として一緒に活動を始めました。「ある
こいりす」とはスペイン語で「虹」という意味。一
人一人の個性を大事にし、その子らしくいられる
場所をつくらうという願いが込められています。

心のモヤモヤを吐き出す場所

現在団体としての場所を持たないあるこいりす
は、一般社団法人チョイふるが運営を行うこそだて

図書館を間借りして様々な活動を行っています。そ
の内の一つ「虹色子育て交流会」は、子どもの不登
校や発達に悩む保護者のための相談会。あるこいり
すのメンバーは、学校だけに頼らず、多様な学習ス
タイルを持つ保護者です。自分自身が経験してきた
からこそできるアドバイスや経験談を話すことで、
悩みを解決する糸口を見つけます。また、日々の心
のモヤモヤを吐き出すことで気持ちを軽くできれ
ば、と設立当初から続けています。

子どもの自由な居場所

毎週水曜日には、子どもや保護者が自由に入
り出ることができる「虹色ハウス」も開催。ゲームやリモ
ート学習でも、虹色ハウスが開いている時間であ
れば何をしてもOK。すべての経験が成長に繋がるの
で子どもたちのやりたいことを優先しています。

次号は、主な活動内容についてご紹介します。



「虹色ハウス」開催中は
様々なおもちゃで遊べます。

お問い合わせ

あるこいりす(Arco-iris)

MAIL

nijiirroouen.project2020@gmail.com

LINE



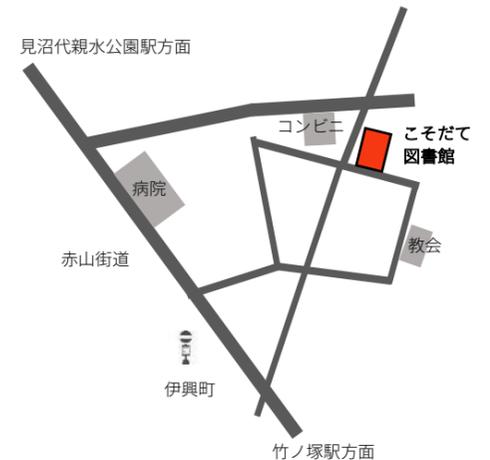
虹色子育て交流会

開催日時

毎月第3水曜日 午前10時～正午

場所

足立区伊興本町 2-8-11





図書館司書がおすすめの本を紹介します

本のある暮らし Vol.14 きょうの空



『一生に一度は見てみたい 空の見つけた事典』
著者/武田康男
山と溪谷社 2022年

梅雨が近づくと天気気が気になって空を見上げる機会が増えますね。
『一生に一度は見てみたい 空の見つけた事典』は「毎日が楽しくなる」「ふしぎで面白い」「滅多に見られない」という3つの観点から空の現象を紹介した本です。虹やオーロラなどの有名なものから、問答雲や環天頂といった聞きなじみのないものまで様々。著者が撮影した迫力ある写真も相まって、いっそう興味が湧きます。個人的には、まるでSF映画のワンシーンのような遠雷とスプライトのセットの写真が「自分でも撮影してみたい!」と強く惹かれました。
読むと「今日の天気」だけではなく、「今日の空」が気になって天を見上げてしまう一冊です。

(担当: 矢部)

Look Back!

図書館イベントふりかえり

赤ちゃんおはなし会

4月開催

「絵本とわらべ歌で楽しもう!」



▲自由な姿勢で絵本を楽しみます。

舎人図書館では、毎週木曜日に赤ちゃんおはなし会を開催中です。赤ちゃんにおすすめの絵本の読み語りや、おうちで実践できるわらべ歌や手遊びなども紹介しています。

4月20日の赤ちゃんおはなし会では、言葉に合わせて赤ちゃんのおしりをくすぐるわらべ歌「いちりにり」で大盛り上がり!絵本『うずらちゃんのかくれんぼ』(きもとももこ作 福音館書店)では、隠れたうずらちゃんを一生懸命探して楽しんでいました。

絵本やわらべ歌は親子のコミュニケーションツールのひとつです。大きなクマのぬいぐるみと一緒に、皆様のご参加をお待ちしております!



▲わらべ歌「いちりにり」をする様子。くすぐられた赤ちゃんはみんな笑顔です。



▲「鶏肉のトマト煮込み」
鶏肉とトマトでさっぱりヘルシーに!



『公式ガイド&レシピ
きのう何食べた?
〜シロさんの簡単レシピ〜』
編/講談社
講談社 2019年

本と一緒に Let's try!

Vol.1 ドラマの料理を再現

「これなら作れるかも」と思う料理を美味しく食べる姿が描かれる、人気原作コミックのドラマ化は話題になりました。

今回は、そのドラマのレシピ本から料理に挑戦!放送時から気になっていた「鶏肉のトマト煮込み」を作りました。しめじの代わりに残り野菜を入れても美味しいです。他のレシピも簡単なので、次はどれを再現しようか、わくわくします。(担当: 遠藤)

Pick up!

図書館イベント情報

2023
6月

野菜に親しみましょう

やさいのおはなし会



日時: 6/11 (日)

午後3時~3時30分

対象: 未就学児~小学生

定員: 10人

料金: 無料

場所: 2階 読み語りコーナー

※事前申込不要です
当日、舎人図書館にご来館ください

工作もあります!

こわ〜い!?おはなし会



日時: 6/18 (日)

午後3時~4時

対象: 小学生

定員: 20人

料金: 無料

場所: 3階 第2学習室

※舎人図書館カウンター、
電話にて申込受付中

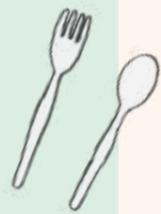


舎人地域学習センター・
図書館公式キャラクター
ユキリス&トネリス

あの本の料理を作ってみた！

司書ごはん

SHISYO GOHAN



2年ぶりに司書ごはんが復活！

6月は食育月間です。読んで作って食べて楽しみましょう！舎人図書館の司書が、お気に入りの1冊から1品料理を再現しました。どれも簡単に作れてとても美味しいので、是非みなさんも舎人図書館で本を借りて、料理を再現してみてください！



いちごのホットケーキ



『ルルとララのホットケーキ』
あんびるやすこ / 著
岩崎書店 2011年

初めて母と一緒に作った料理がホットケーキです。ホットケーキはバターやメープルなど何をかけるかで何通りにもアレンジができますよね。

ご紹介する「ルルとララのホットケーキ」ではルルとララがホットケーキに色々なアレンジをして仲間たちに振舞います。今回はその中からいちごジャムを生地に混ぜたホットケーキを作りました。普段のレシピにジャムを加えるだけでお手軽に+αで栄養が摂れます。

ぜひ親子で読んで、作ってみてください！

担当：くまがい



モレートウム・ヒュポトリツマ



『歴メシ！ 決定版
歴史料理をおいしく食べる』
遠藤雅司 / 著
晶文社 2022年

昔の料理の再現レシピが載っている『歴メシ！』から、ローマ皇帝も愛した「モレートウム・ヒュポトリツマ」を作りました。「カセレス・レクス」というチーズを手作りカッターチーズで再現したデザートです。甘酸っぱさと鼻に抜けるオリーブオイルの香りがザ・異国という味で新鮮。本にはタイムスリップした気分になれるレシピがたくさん載っているのぜひ読んでみてください。

担当：やべ



お花畑のサラダ



『パンダのポンポン (3)
クリスマスあったかスープ』
野中 柊 / 作 長崎訓子 / 絵
理論社 2005年

パンダのポンポンシリーズ「クリスマスあったかスープ」から「お花畑のサラダ」を作りました。コックさんのポンポンがお花が大好きなララちゃんのために作ったものです。

お花の形をしたハムにパプリカ、ちょうちょの pasta「ファルファッレ」でちょうちょが飛んでいるお花畑を再現しました。たくさんの野菜を使った見た目カラフルなサラダはいろいろな味を楽しめました。

担当：いしかわ



スヌーピーのキャラ弁



『kaerenmama×asamiの
親子でつくろう かわいいキャラ弁』
kaerenmama・asami / 著
KADOKAWA 2010年

学生時代、土日も長期休みも関係なく部活動に行っていた私の唯一の楽しみが、母が毎日作ってくれていたキャラ弁でした。ふと、母のキャラ弁が懐かしくなり、今回はキャラ弁作りに初挑戦。作ったのは、漫画「PEANUTS」のキャラ、スヌーピー。母の技術には到底及ばないですが、次はもっとうまく作れるように、まずは日ごろの料理の腕をあげるところからはじめていきたいですね。

担当：すずき



講座の情報 6/26(月)から受付開始

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、講座を中止あるいは予定を変更す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。



こちらに掲載されている講座以外にもございます。詳細は当館ホームページをご覧ください。

当館 HP
講座情報
ページ



メンテナンスヨガ



初心者の方も大歓迎！
歪み調整をして体を整える夜のヨガ教室です。

日時：7/1・15 各（土）
午後6時30分～7時45分
対象：16歳以上の方
定員：各20人
料金：1回550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。

日時：7/2・9 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
※70歳以上の方・障がいのある方 1回140円（証明書をご持参ください）
小・中学生 無料

夜デトックスヨガ



初心者の方も大歓迎！
疲れを癒し、睡眠の質を高めるヨガ教室です。

日時：7/7・21 各（金）
午後6時30分～7時45分
対象：16歳以上の方
定員：各20人
料金：1回550円



おもちゃの病院



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。

日時：7/9（日）
午後1時～3時30分
対象：どなたでも
料金：無料（故障の程度による）
※事前預かり・後日返却はしていません。

ちょいトレ！



図書館の読み語りコーナーで
バランスボールを使ったストレッチを行います。

日時：7/12（水）
8/9・23 各（水）
①午前11時20分～11時35分
②午前11時40分～11時55分
対象：16歳以上の女性（子どもの同伴可）
定員：各5人
料金：無料

とねりボードゲーム会



参加者同士で、ボードゲームを通して楽しくコミュニケーションを取ります。

日時：7/17（月・祝）
午後2時～4時
対象：どなたでも
定員：10人（入替制）
料金：無料

朝スッキリヨガ



初心者の方も大歓迎！
1日のスタートをパワフルにするヨガ教室です。

日時：7/8・22 各（土）
午前10時～11時15分
対象：16歳以上の方
定員：各20人
料金：1回550円

はつらつ教室



介護いらずの元気な体を目指します。
今月は運動90分です。

日時：〈筋力〉7/12（水）
〈有酸素〉7/26（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

太極拳ひろば



ゆったりとした動きで足腰を鍛え、心身ともに健康を目指します。

日時：7/12・26 各（水）
午後1時30分～2時50分
対象：16歳以上の方
定員：各20人
料金：1回430円

バランスボールでヨガ・ストレッチ



バランスボールを使った身体をほぐすストレッチや、体幹トレーニングを行います。

日時：7/15（土）
午後1時～2時15分
対象：16歳以上の方（就学前の子ども同伴可）
定員：15人
料金：850円

産後ママのためのボディメイクヨガ



産後に変化する体をヨガでシェイプアップ。日頃の固まった身体をほぐします。

日時：7/26・8/23 各（水）
午前10時～11時
対象：7カ月～2歳の子どもの母親
定員：各10組
料金：1回800円

わくわくサイエンス教室「プラネタリウムを作ろう」



プラネタリウムを作り夏の星座を学びましょう。身近なもので科学を学びます。

日時：7/30（日）
午後2時～3時30分
対象：小学生
定員：10人
料金：100円

親子で楽しむヨガ



赤ちゃんとのスキンシップを交え、様々なヨガポーズや呼吸法を行います。

日時：8/9（水）
午前10時～11時
対象：7カ月～2歳の子どもの母親
定員：10組
料金：750円

パパも一緒にハワイアンリトミック



音楽や楽器に親しみ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。

日時：8/20（日）
午前10時～10時45分
対象：ひとり歩きする1歳7カ月～就学前の子どもと保護者
定員：12組
料金：990円

手芸ひろば「フェルトで作る陸の生きもの」(2日制)



かわいらしい陸の生きものをつくり飾ります。手芸の経験は問いません。

日時：7/21・28 毎（金）
午後2時～4時
対象：16歳以上の方
定員：9人
料金：600円

大人も子どもも楽しめる城谷歩の怪談噺



毎年大好評の「怪談会」を今年も開催。本格的な怪談噺を行います。

日時：7/29（土）
午後5時～7時
対象：小学生以上の方（中学生以下は保護者同伴）
定員：45人
料金：1,000円

卓球ひろば



参加者同士やボランティアと一緒に、卓球を満喫できます。

日時：8/7・28 各（月）
午後7時～8時30分
対象：小学生以上の方（中学生以下は保護者同伴）
定員：各10人
料金：一般 1回150円
小・中学生 1回80円

とねりガーデニング・クラス「観葉植物を使ったテラリウム作り」



観葉植物を使用した、涼しげなテラリウムを作ります。

日時：8/13（日）
午前10時～正午
対象：4歳以上の方（小学生以下は保護者同伴）
定員：12人
料金：2,300円

近隣情報

舎人地域で開催されるイベントや施設からのお知らせなどをご紹介します。
 ※イベントの詳細や休館日は、各施設にお問い合わせください。
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントが変更や中止になる場合がございます。



舎人住区センター
 住所：舎人 1-3-26
 (舎人センター1F)
 TEL：03-3857-0881

【悠々館】

◆「食べてフレイル予防」の事業について
 舎人住区センターでは、令和5年度より「食べてフレイル予防」の事業を開始します。
 事業内容は、約10ヵ月間にわたり定期的な「栄養講座や身体測定」を予定しています。

【児童館】

◆6月の工作「フラワーボックス」
 日時：6/10・17 各(土) 午後1時~4時
 定員：各25人(定員になり次第終了)
 対象：小学生以上



入谷住区センター
 住所：舎人 6-12-4-101
 TEL：03-3855-1050

【悠々館】

◆体チェック(身長・体重・体脂肪・内臓脂肪・骨格筋量・握力等)
 日時：6/14(水) 朝体操の後、午前10時~11時
 申込受付：随時申込受付
 ※次回7/12(水)は地域包括支援センター入谷の職員による出張相談会を予定しています。

◆お誕生会

日時：6/17(土) 午後12時30分~2時
 定員：50人 申込受付：6月10日まで受付中(定員になり次第終了)
 対象：4月~7月生まれの方(誕生日でない方も皆さんでお祝いしましょう!)

【児童館】

◆お店屋さんパフォーマンス
 日時：6/21(水) ①部 トッチさんが来るよ 午後2時30分から
 ②部 お店屋さん無料 午後3時20分~4時
 対象：小学生 定員：各80人(両方参加可能)
 申込受付：当日受付 午後2時から



西新井消防署
 住所：伊興 2-5-11
 TEL：03-3853-0119

- ◆6/4(日)~6/10(土)は危険物安全週間
 ~意志つなぐ 連携プレーで 事故防ぐ~ (令和5年度危険物安全標語 古瀬佑亮さん作)
- ◆消毒用アルコールの取り扱いにご注意ください!
 アルコール濃度60%以上の消毒用アルコールは消防法上の危険物に該当します。取り扱いを誤ると、火災等を引き起こすおそれがあります。
- ◆注意するポイント
 - ・火気の近くでは使用しないようにしましょう。
 - ・詰め替えを行う場所では換気を行いましょ。
 - ・直射日光が当たる場所や高温環境下には保管しないようにしましょう。

舎人つくし俳壇

(講師 大和田博道)

季題は「百千鳥・亀鳴く・春眠」・他です

特選 其の儘で生きていいよと百千鳥 (水巻美智子)
 功とげて名を成した人だけが幸せでなく、ごく平凡
 な人生の人にも幸せがあり、いまのまま生きてようと
 百千鳥が後押しをしているのである。

菜の花と桜吹雪の権現堂 (石井里子)
 亀鳴くや開けてはならぬ玉手箱 (今村修策)
 病棟に夢を見させる桜かな (植田良平)
 百千鳥恋のキャッチが出来たやら (尾方逸子)
 春眠や辻褃合はぬ夢の中 (小野明子)
 近頃は涙もろくてわらび餅 (柴原紅扇)
 百千鳥漫ろ歩きの戸定郎 (下村邦子)
 百千鳥黙す童のゲーム音 (白鳥兼子)
 亀鳴くや何処かで切れし赤い糸 (高野敏男)
 門出の子見送る歌や百千鳥 (竹内八重子)
 八十翁の傘はレディース花の雨 (徳納津多子)
 春眠やじわり寄せ来る日の光 (丹羽和子)
 とねり俳句会、次回の活動は
 7月7日 金曜日 午後1時からです。

あいうえお順

ギャラクシティ NEWS

GALAX CITY
 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

人形劇俳優たいらじょうの世界

お花のダンボール人形劇場

ハナツクの物語

2023年 6月17日(土) チケット販売中 全席指定(税込)

開演 午後2時 開場 午後1時30分

一般 S席(1階席)：2,000円 A席(2階席)：1,700円 中学生以下 500円

※2歳以下のお子さまは保護者の膝上鑑賞無料(要座席の場合は有料) ※未就学児は保護者同伴
 本公演は体験参加型となり、出演者が1階席に入って観客と一緒にパフォーマンスがあります。
 A席は2階席となるため体験性が得られない可能性があります。

主催：ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂 企画：ジョウズグループ 制作：ハンブトンジャパン

こども未来創造館

放課後アロガマ

子ども向けのプログラミングを体験しよう!

2023年 6月16日(金)

午後2時30分~午後4時(受付 午後3時45分まで)

場所：ものづくりカレッジ
 対象：5歳~小学生(未就学児は保護者同伴)
 料金：無料
 定員：8組(随時入替制)
 申込：当日直接会場へ
 講師：株式会社セルスフォース・ジャパン

天文講演会

太陽と月と人々が出会うとき

皆既日食

オーストラリア

2023年 6月24日(土)

午後6時~午後7時(開場：午後5時45分)

対象：どなたでも(中学生以下は保護者同伴)
 料金：無料
 定員：170名 車いす2席
 ※残席の使用は不可
 講師：石井馨(日食観測家)

申込受付中

【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(祝日の場合は翌日、8月は休館日なし)、元日 ※1-3・9月に連続休館あり
 【お問い合わせ・お申し込み】Tel 03-5242-8161 午前9時~午後8時

最新情報・詳細はWEBへ! [Q ギャラクシティ](#) 検索

足立区新型コロナウイルス感染症拡大防止ガイドラインに則り、感染予防対策を実施しております。
 ※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・公演について、受付終了・チケット完売の際はご了承ください。

第4回とねりマルシェ 出店者募集のお知らせ

9/17（日）に開催を予定している「第4回とねりマルシェ」の出店者を募集中！

とねりマルシェ
開催日時

9/17（日） 10：00～15：30

出店者応募
締め切り

6/30（金） 17：00 まで

出店対象：①ハンドメイド作品をお持ちの方

②実行委員として打ち合わせ（2回）、事前準備に参加可能な方

③実行委員としてとねりマルシェと一緒に盛り上げてくださる方

④とねりマルシェ終了後までメールで連絡が取れる方

詳しくは
6/1以降 HP・SNS
に掲載予定です。
随時ご確認ください。

各学習センターで、足立区内14センターすべてのミニコミ紙がご覧になれます。



【アクセス】

- 日暮里・舎人ライナー「舎人駅」東口より徒歩5分
- 東武バス 竹03系統
（竹の塚駅西口ー見沼代親水公園駅）
東武バス 竹07系統
（竹の塚駅西口ー江戸袋循環）「西門寺橋」下車3分
- 都バス 里48系統
（日暮里駅前ー見沼代親水公園駅前）
「入谷一丁目」または「放射11号舎人」下車5分

■駐車場：28台（障がい者スペース1台）

舎人地域学習センター・図書館「TSUKUSHI（つくし）」6月号（毎月1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 TEL 03-3857-0008

舎人図書館 TEL 03-3857-0771

Mail tonerilcc-ys@bb.wakwak.com

HPは
こちら



SNSは
こちら



舎人センター

検索

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」