

TsUKUSHI

1 つくし
2024

- P2 とねり丸取材日誌ふりかえり
- P3 「ぱく増し」のご紹介
- 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
【手作りアクセサリ屋さんになろう】
- 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

自分の好きを形に こどもマルシェ



講座の様子

「手作りアクセサリ屋さんになろう」

とねり丸
取材日誌

Vol.17

長らくの間ありがとうございました

今回は2022年5月号から約2年にわたり掲載した当コーナー「とねり丸取材日誌」を振り返ります。このコーナーではこれまで、子育て支援を行う地域の団体の方々取材し、読者の皆さまにご紹介してきました。

2022年は「足立区竹ノ塚ママとベビー・キッズのコミュニティKoen」から始まり、「一般社団法人チョイふる」や「NPO法人 女性を応援するSHINE」、「あだち子ども食堂」をご紹介。また2023年には「駄菓子屋irodori」、「子育てカフェeatoco」、「あるこいりす(Arco-iris)」、「のびのび

親子ひろば キューピット」と約2年間で計8団体にご協力いただきました。

ご紹介したどの団体からも地域のため、子どもたちのため、子育てをするパパ・ママのためという気持ちがあふれていました。少しでもその熱意と情報が読者の皆さまにお伝えできていたらと思います。

「とねり丸取材日誌」での子育て支援活動を行う団体のご紹介は今号で一区切りとなりますが、今後もテーマを変えて、皆さまへ新たな出会いや情報を発信いたします。乞うご期待！



2022年5・6月号掲載
足立区竹ノ塚ママとベビー・キッズの
コミュニティKoen (コエン)



2023年2・3月号掲載
駄菓子屋irodori (イロドリ)



2023年10・11月号掲載
のびのび親子ひろばキューピット

TSUKUSHI バックナンバーの紹介

過去の記事はこちらから
読むことができます



取材させていただき
ありがとうございます！



舎人地域学習センター・図書館
公式キャラクター とねり丸

肉も魚も食べよう！

65歳
からは

たんぱく増し



ぱく増しとは？

高齢期を元気に過ごすためには、たんぱく質を多く含む食品を食べ、体重・筋肉を維持することが必要です。たんぱく質を、普段の食事に“増”して、元気を維持して欲しい。そんな想いをこめて「ぱく増し」という標語を作りました。

目指そう 20g のたんぱく質

筋肉量は20～30代に一番増加し、それ以降は何もしないと徐々に減少します。筋肉が減ると転倒しやすくなるなど、日常生活にも影響が！

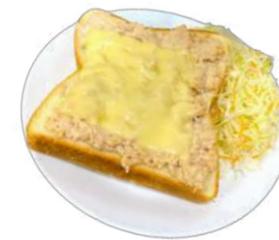
筋肉を維持するには運動はもちろん、それに加えて筋肉に必要な栄養を摂ることが重要です。なかでも必要な栄養は「たんぱく質」。毎食20g以上摂ることが目安です。

ぱく増し 簡単レシピ

ツナピザトースト

- 食パン（6枚切り）・・・1枚
- ツナ水煮缶・・・1缶（70g）
- マヨネーズ・・・大さじ1
- ピザ用チーズ・・・大さじ2
- カット野菜・・・1袋

- ① ツナ缶の水気を切り、マヨネーズであえる。
- ② 食パンに①のツナマヨ、チーズをのせてトースターで軽く焼き色が付く程度に焼く。
- ③ カット野菜を添える。



たんぱく質
約23g

ぱく増しでもっと健康に！

足立区 HP にて、上記でご紹介したレシピ以外にも「ぱく増し簡単レシピ」を見ることができます。また、地域包括支援センターや保健センターでぱく増しのリーフレットも配布中です。



〈足立区 HP〉
ぱく増しについて
はこちら

舎人センターでぱく増し！

舎人センター1階エントランスにて、2/1(木)～2/28(水)の期間、ぱく増しに関連する本などを展示予定です。展示している本は貸出可能ですので、ぜひお立ち寄りください。



▲リーフレットは
この表紙が目印



舎人地域学習センター・図書館
公式キャラクター
▼トネリス

怪談師・城谷歩の足立昔語り



▲聴衆の脳裏に情景が浮かんでくるような、迫力ある語り。

演目は「お諏訪さまの白蛇」「外河原の女幽霊」「毛長川の名の起こり」の3本。特に「毛長川の名の起こり」は、3年前にはじめて城谷歩さんをお招きした時からお断しいただいている演目ですが、実は城谷流に毎年異なるアレンジが。哀しいだけじゃない、お話の世界に参加者もどっぷりと浸る2時間でした。

聴衆を世界に引き込む昔話

11/23(木・祝)に「^{わたる}怪談師・城谷歩の足立昔語り」が開催されました。

城谷歩さんは動画投稿サイトの登録者数10万人以上を誇る、足立区在住の人気怪談師。今回の講演では、そんな城谷歩さんに足立区に伝わる伝承や昔話を語っていただきました。



▲会場はお客様で満席となりました！



▲完成した作品。味があってお気に入りです。

本と一緒に Let's try!

vol.2 大人も楽しいおりがみ

おりがみは子どもの頃に遊んだイメージで止まっていたのですが「優雅に楽しむ」という一文に惹かれてこの本を開きました。

本に載っている86作品は季節のお部屋飾りから、小物入れやアクセサリーなどが紹介されています。飾りだけではない実用性があるものも多く、大人にも嬉しい一冊です。今回は干支飾りの中から今年の干支「辰」にちなんだタツノオトシゴに挑戦！少し難しかったですが、出来上がったときには達成感がありました。小さかった頃の苦手意識をなくしてくれる良いおりがみ体験でした。(担当:矢部)



『暮らしと四季を優雅に楽しむ 実用おりがみ』
著 / 金杉登喜子
成美堂出版
2016年

本のある暮らし vol.21

地球が生み出す結晶



『世界一楽しい 遊べる鉱物図鑑』
著 / さとうかよこ
東京書店
2016年

鉱物は人の手が加えられていない、地球が作り出した結晶のことで、ダイヤモンドやトパーズなどの宝石はそのひとつです。宝石や金属の原料となる岩石以外に、食用で使われる岩塩も鉱物に含まれます。

『世界一楽しい遊べる鉱物図鑑』は分類や特徴を写真・イラストなどでわかりやすく説明しており、たくさんの美しい鉱物たちを紹介しています。また、鉱物を使った実験として水に浸したり、加熱したりすることで、どんなことになるのかも書かれています。他にも鉱物のかけらを使った万華鏡や、自分で結晶を作る、なんて実験もありますよ。

読んで楽しめるだけでなく、鉱物の不思議さ、面白さを実際に体験してみたいかなる図鑑です。(担当:小野)

PICK UP!

図書館イベント情報

1
4 ~ 25
(木) (木)

読んで福を呼ぼう☆ 舎人読書おみくじ

本をたくさん借りて運試し♪



時間：午前9時～午後8時
※1/4(木)のみ午前9時～午後5時
対象：舎人図書館で本を借りた方
場所：2階 図書館
※図書館窓口までお越しください。
※景品がなくなり次第、終了です。

2
23・24
(金・祝) (土)

ぬいぐるみおとまり会

夜の図書館でひみつのおとまり会を開催します。



時間：集合 …… 2/23 (金・祝)
午後3時 (午後4時解散予定)
おむかえ … 2/24 (土)
午後3時 (午後4時解散予定)
対象：4歳以上の方 (就学前の子どもは保護者同伴)
& ご家族と離れても大丈夫なぬいぐるみさん
定員：10組 料金：無料 場所：2階 図書館
※舎人図書館窓口・電話にて申込受付中。

とねりマルシェで 手作りアクセサリー屋さん になろう A・B (5日制)

作品例



ビーズやプラバンなどを使ってオリジナルのアクセサリーを作ります。作った作品は実際に3/17(日)に開催する、とねりマルシェで出店・販売します。自分で考えながら手を動かし、様々な学びに繋がるお仕事体験講座です！

※コースにより、とねりマルシェ当日のスケジュールが異なります。下記の講座スケジュールをご覧ください。

【対象】小学生と保護者 【会場】3階 教養室
【定員】A・B各4組 【料金】3,000円
【申込】12/26(火)9:00より電話・窓口にて受付開始
同日13:00よりインターネットにて受付開始

とても簡単!



販売の練習もします♪

講座スケジュール

2/10 (土)	14:00 -16:00	オリジナルアクセサリーをつくろう 数種類のアクセサリーを2日間かけて制作します。キーホルダーやブレスレット、ブローチなど、オリジナルのアクセサリーを作りましょう！
2/17 (土)		
3/2 (土)	14:00 -16:00	お店を宣伝！チラシ作り & 作品のラッピング お店を宣伝するためのチラシ作成と、完成した作品のラッピングをします。素敵なチラシが完成したら、友達や家族など色々な人に配ってお店を知ってもらいましょう！
3/9 (土)	14:00 -16:00	値段設定と販売練習 いよいよ、とねりマルシェで販売するための準備に取り掛かります。販売価格を自分で決め、出店の予行練習を行います。大きな声で「いらっしゃいませ！」が言えるかな？
3/17 (日)	Aコース 10:00 -11:30 Bコース 11:00 -12:30	とねりマルシェ出店 いよいよマルシェ出店！頑張って作った作品を販売します。 ※Aコースは10:00~10:50、Bコースは11:00~11:50の各50分間、販売を予定。 販売終了後30分(休憩時間を除く)は、今までの振り返りをします。

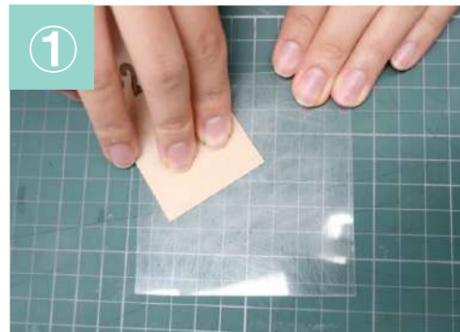
お家でも作ってみよう

アクセサリの作り方を一部公開!



材料

- ・プラバン
- ・紙やすり
- ・油性ペン (黒・カラー)
- ・アルミホイル
- ・アクリルガッシュ
- ・軍手



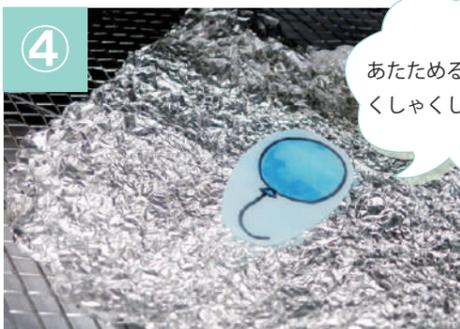
① 表面が少し白くなるくらいまで、プラバンの片面を紙やすりで削るよ。



② プラバンで削っていない方の面に黒い油性ペンで線画を描いてね。もう片面にカラーペンで色を塗ってね。両面とも乾くまで待とう。



③ カラーペンで色を塗った方の面に上からアクリルガッシュを塗ってね。乾いたらハサミで形に沿って切るよ。



④ あたためると、プラバンがくしゃくしゃにちぢむよ!

アルミホイルをくしゃくしゃにして、オーブン(60℃)で1~2分温めてね。プラバンがちぢんだら、軍手を使い取り出そう。熱いうちに本などをおもしにしてプラバンを平らにしよう。



⑤ 「手作りアクセサリー屋さんになろう」では、ラメを乗せてさらにかわいくデコレーションするよ。作ったプラバンはヘアゴムやブローチにするよ。

SNSもチェック!

前回8・9月に開催した同講座の様子をSNSで見ることができます。気になった方はぜひSNSもご覧ください。



各SNSリンク集はこちら



▲当館HP 講座の情報はこちら

講座の情報 1/26(金)から受付開始

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



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。



親子・子ども向け

受付中!

ハワイアンリトミック

音楽や楽器に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：2/7・21 各（水）
午前10時～10時45分
対象：6カ月～3歳の子どもと保護者
定員：各8組
料金：1回990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：2/11（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）
※事前予約あり・後日返却はしてありません。

ちょいとレ!

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：2/14（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

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：2/10・24 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

受付中!

とねりガーデニング・クラス「多肉植物の寄せ植え」

多肉植物の寄せ植えを作ります。作った作品はお持ち帰りいただけます。

日時：2/11（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：1,500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45分と座学45分です。

日時：〈口腔〉2/14（水）
〈栄養〉2/28（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

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：2/14・28 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

わくわくサイエンス教室「バスボムを作ろう」

自分だけのバスボムを作りながら、その仕組みについても学びます。

日時：2/25（日）
午後2時～3時30分
対象：小学生
定員：10人
料金：無料

パパと一緒に親子体操

親子でコミュニケーションを取りながら、道具を使った運動などを行います。

日時：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：600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：3/13（水）
午前10時～11時
対象：7カ月～2歳の子どもと母親
定員：10組
料金：750円

産後ママのためのポディーメイクヨガ

産後に変化する体をヨガでシェイプアップ。日頃の固まった体をほぐします。

日時：3/27（水）
午前10時～11時
対象：16歳以上の女性（7カ月～3歳の子ども同伴可）
※別途、保険料（1人10円）をいただきます。
定員：10人
料金：800円

肩こり講座

理学療法士から肩こりについて学び、椅子に座ってできる簡単な運動を行います。

日時：2/29（木）
午前10時～11時
対象：16歳以上の方
定員：30人
料金：10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：3/2（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）
※別途、保険料（1人10円）をいただきます。
定員：15人
料金：850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：3/4・11・25 各（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

つながるあだち人 第6弾

講演会

とねりから連なる革製品にかける想い

革製品の製造を行う会社（株）ヴェールポイントにお話しいただきます。

日時：3/23（土）
午後2時～4時
対象：小学4年生以上の方（小学生は保護者同伴）
定員：30人
料金：500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。



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】

謹んで初春のお慶びを申し上げます。本年も皆さまのご来館を一同お待ちしております。

◆健康学習講座（運動編）

タオルを使って楽しくストレッチ！
日時：1/13（土）午後1時から
定員：30人

◆新春演芸大会

舎人住区センターを初めて利用する方向けの演芸大会です。
日時：1/27（土）午前9時30分から
定員：40人

【児童館】

◆1月の工作「こま」

日時：1/13・20 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

※お申込み方法など、詳しくは開催館窓口へお問い合わせください。



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

【悠々館】

◆新春演芸大会

日時：1/11（木）午前10時～午後2時
定員：60人
出演・観覧申込受付：事務室窓口にて受付中

【児童館】

◆おしるこ会〈チョコパットの大冒険（ピカ顔面紙しばい）・クイズ・うた 他〉

日時：1/24（水）午後2時30分～3時15分
対象：就学前の子ども～小学生（就学前の子どもは保護者同伴）
定員：60人 申込受付：当日児童館にて受付



西新井消防署
住所：伊興 2-5-11
TEL：03-3853-0119

首都東京を守る 消防団に入団しよう ～1/15（月）は〈Tokyo 消防団の日〉～

◆消防団への入団資格

- 1 年齢18歳以上の健康な方
- 2 消防団の区域内に居住・通学・勤務している方

◆待遇について

消防団は特別職の地方公務員扱いになり、年額報酬（42,500円～）に加え災害や警戒等で出場した際の手当（1回4,000円）が支払われます。

◆多くの人々が活躍できる！？

会社員や自営業、学生、主婦など、さまざまな人達が活動に参加し、仕事や家族との「両立」を実施しています。中には、家族で消防団として活動している人もいます。しかし、全ての活動に参加しなければならないわけではなく、仕事や家事を優先させて可能な範囲で活動していただければ結構です。

舎人つくし俳壇

枯葉踏む音高ければなほ孤独

（講師 大和田博道）

季節は「枯葉・大根・初冬」・他

特選 大根の面取り余生丁寧

細やかな心遣いをする方であろう。大根の面取りをするように残された人生を感謝して丁寧に生きて行こうと心新たにしている句である。

（水巻美智子）

君亡くて山の草も興も無し

大根引く地球に穴の残りをり

ひとつぼの畑帰りの秋の暮

冬来り背中丸まり正す日々

枯葉舞ひからんころんと走る

せかせかといつも商家の年の暮

ひと葉ごと遠く傷ある枯葉かな

診断の結果は加齢枯葉散る

枯尾花現われそうなごんぎつね

怖いものなくて蓮の枯れつ振り

甘千しのしわの数だけ手をかけり

出汁吸うて今夜の大根厚みあり

（石井里子）

（今村修策）

（植田良平）

（尾方逸子）

（小野明子）

（柴原紅扇）

（白鳥兼子）

（高野敏男）

（竹内八重子）

（徳納津多子）

（中澤美智子）

（丹羽和子）

とねり俳句会の活動日は原則、毎月第一金曜日です。



ギャラクシティ GALAX CITY

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

ジャパンフェスタ 2024
Japan Fes to in Akihabara

無声映画を子ども達がオリジナルの台本でチャレンジ！
講師による「チャップリンの冒険」も披露！

あだちから伝えたいもの
ことも活弁発表会
2024年 2月11日（日）
午前10時30分～午前11時30分

【対象】どなたでも（小学3年生以下は保護者同伴）
【定員】150人 車いす2席 ※残席の使用は不可
【申込】事前申込（80人）※12月9日（土）より受付開始
当日申込（70人）※当日午前9時より1階総合受付にて整理券配布

無料

演目 「泳げや泳げ」「一寸法師」「豪傑児雷也」「チャップリンの冒険」

活動写真弁士になりたい子ども達も募集中！ まだ間に合うかも！
※演目は予告なく変更する場合がございます。

西新井文化ホール

足立区民合唱団
第62回定期演奏会
2024年1月28日（日）
午後2時開演（午後1時30分開場）

「グローリア」ヴィヴァルディ
混声合唱とピアノのための 吉岡弘行 作曲
「たいせつなもの」門倉さとし 作詩
混声合唱のためのメドレー
「TOKYO物語」猪間 道明 編曲

指揮 坂本 和彦
ソプラノ 安江 秋
メゾソプラノ 丹呉 由利子
ピアノ アンサンブル 風間 優子
G・Dream21

全席自由・税込 一般：1,000円 4歳～高校生：500円
対象 4歳以上

チケット販売中

主催：足立区民合唱団 共催：足立区 後援：足立区合唱連盟

こども未来創造館

新春 工作教室
身近な材料を使って
新春にちなんだ工作を楽しもう！
2024年 1月2日（火）～8日（月・祝）

【時間】①午前10時～正午
②午後1時30分～午後4時
※受付はすべて15分前まで

【対象】どなたでも（未就学児は保護者同伴）
【料金】無料 【申込】当日直接会場へ

1月13日（土）以降も季節にちなんだ工作イベントを開催します！
※画像はイメージです。

【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！ 検索

※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。



公式ホームページ

1/26 (金) ~ 1/31 (水) 舎人図書館休館のお知らせ

舎人図書館は 1/26 (金) ~ 1/31 (水) まで、特別整理期間等のためお休みします。※1/31 (水) は足立区内図書館全館休館日です。

借りている本の返却日が上記期間と重なる場合は、その分だけ貸出期間が長くなります。

(例) 1/12 (金) 貸出の場合 → 2/1 (木) まで貸出。

本を通常より長く借りることができますので、ぜひこの機会にご活用ください。

**利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、
ご理解のほどよろしくお願いいたします。**

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)」1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」

休館日

舎人地域学習センター 1/15 (月)

舎人図書館 1/15 (月)・

1/26 (金) ~ 1/31 (水)