

TsUKUSHI

つくし
6 2025

- P2.3 第8回とねりマルシェ出店者募集
- P4 とねり letter【本のある暮らし】
- P5 舎人図書館イベントふりかえり
舎人図書館のイベント情報
- P6.7 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

第8回とねりマルシェ 出店者募集開始！



3/16（日）開催
第7回とねりマルシェの様子
詳細はP2.3に掲載しています。

第8回

とねりマルシェ

2025
9.28日

時間：午前10時～午後3時30分
会場：舎人センター屋外ひろば 他
主催：とねりマルシェ実行委員会



アクセサリー・お菓子など
10店舗以上出店予定！



出店者の情報はHPやSNSで
随時更新します！



素敵な作品、人との
出会いがいっぱい！

とねりマルシェ開催決定！

舎人地域を中心に、区内企業や団体、個人が協力して作り上げる、地域の魅力をたっぷり詰め込んだ「第8回とねりマルシェ」を開催します。

地域で活動するハンドメイド作家の出店は10店舗以上を予定しています！お買い物をはじめ、ワークショップも行われ、どなたでも充実した時間を過ごせます。ここからこそ出会う物、出会う人との交流を楽しんでみませんか？

※写真は過去に開催したとねりマルシェの様子です。
※混雑状況により、入場を制限する場合がございます。



第8回 とねりマルシェ 出店者募集のおしらせ

9/28(日)に開催を予定している「第8回とねりマルシェ」の出店者を募集中！右の二次元コードから当館HPをご確認の上、ご応募ください。オンラインでのお申し込みが難しい方は、ご相談ください。



▲応募はこちら



▲SNSでは最新情報に加え、過去のマルシェの様子もご覧いただけます！

出店者申し込み期間

6/1日 午前9時から
6/30日 午後5時まで

出店条件

01

ハンドメイド作品をお持ちの方、マルシェに向けて作品準備が可能な方



02

とねりマルシェ実行委員として、マルシェと一緒に盛り上げてくださる方



03

とねりマルシェ終了後までメールまたは、LINEオープンチャットで連絡が取れる方



とねりマルシェ実行委員会について

出店される方は、実行委員会（計2回）への参加をお願いしております。参加できない日がある場合は、申し込み前にご相談ください。

8/2
(土)

第1回 実行委員会



時間：午後1時30分～3時30分
内容：スキルアップに向けた講義
座談会(予定)

※上記の内容は変更になる可能性があります。

9/6
(土)

第2回 実行委員会



時間：午後1時30分～3時30分
内容：事前・当日の運営について
座談会(予定)

図書館司書がおすすめの本を紹介しします〈今月のテーマは「野菜」〉

本のある暮らし vol.38

野菜ってすごい！



『やさいはいきている
そだててみようやさいのきれはし』
監修/藤田智 写真撮影/岩間史朗
ひさかたチャイルド 2007 年

6 月は食育月間ということで、今回はおはなし会でも大人気な野菜の絵本を紹介しします。

『やさいはいきている』は、タイトルの通りまさに野菜が「いきている」ということが分かる写真絵本です。料理の時に捨ててしまいがちな「野菜の切れはし」ですが、それを水に入れて何日か置いておくと、ぐんぐんと成長していきます。にんじんもきやべつもだいこんも、葉っぱが増えたり花が咲いたり……。元気に育つ野菜を見て、子どもたちからは毎回驚きの声が上がります。

読んだら「やってみたい」と思うことまちがいなしの 1 冊。自宅でも簡単に実験ができるので、野菜の切れはしがでたらチャレンジしてみたいはかがででしょうか。(担当：高下)

ほかにこんな本がおすすめ！

野生的な一面



野菜の花を見たことがありますか？本書では、繊細なイラストと共に様々な野菜について紹介。普段はあまり目にしない野菜の花についても解説されています。

『子どもと一緒に覚えたい
野菜の名前』
監修/稲垣栄洋 絵/三反栄治
マイルスタッフ 2023 年

観るトマト



トマトと言ったら、私は赤くて丸い実を想像します。しかし、よく見ると種類によって実のなり方、形、大きさなど違いがたくさん。知っているようで知らないトマトの世界を覗いてみませんか？

『美しいトマトの科学図鑑
東京大学の農場で野菜や果実を
育ててみた』
著/矢守航・矢守那海子・
松島依子
創元社 2024 年

4/19(土)に、「春の推し会 in とねり」を開催しました。推し会は、定期的に開催している「とねり読書会」の番外編となるイベントです。今回は小学生から70代まで幅広い世代の方が参加し、お互いに推しを紹介して語り合いました。

好きなアイドル、アニメや漫画などのカルチャーから、食べものや動物、場所まで様々な「推し」の名前が挙がり、盛り上がりました。中には、「今日お話を聞いて気になったので、今度見てみる！」と布教が成功していることもありました。



▲寄せ書きに推しへの愛を書いてもらいました。



また、前回に続き、会の最後にはポスターに寄せ書きも実施。イラストや文で推しへの愛を自由に表現していただきました。寄せ書きは、次回の推し会開催に合わせて図書館内に掲示予定です。掲示期間中に来館された方にも寄せ書きができるよう計画しておりますので、楽しみにお待ちください。

PICK UP!

図書館イベント情報

6/7・21
各(土)

野菜のおはなし会

食育月間中の特別イベントです。
参加者には素敵なプレゼントもあります。



時間：午後3時～3時30分

対象：4歳～小学生

(就学前の子どもは保護者同伴)

定員：各15人

料金：無料

場所：1階 フリースペース

※当日受付

※プログラムはどちらの日程も同じです。

7/6
(日)

たなばたおはなし会

「たなばた」をテーマに絵本を読みます。
みんなで短冊に願いごとを書きますよ♪



時間：午後3時～3時30分

対象：4歳～小学生

(就学前の子どもは保護者同伴)

定員：20人 料金：無料

場所：2階 図書館 読み語りコーナー

※事前申込制

舎人図書館の窓口・電話 (03-3857-0771)
にて申込受付中



図書館司書が、あの本の料理を作ってみた！

司書ごはん

ストロベリーババロア



『おうちデザート ゼリー・プリン・ババロア・ムース』

著 / 福岡直子
朝日新聞出版 2021 年

『おうちデザート ゼリー・プリン・ババロア・ムース』ではゼラチンを使った簡単でかわいい、お腹に優しいデザートを紹介。

私が作ったのはストロベリーババロア。冷凍苺でジャムやゼリーも作り、たくさんの苺を添えて欲張りデザートに仕上がりました。お手軽なレシピがたくさんあって、次に何を作ろうか迷ってしまいます。

担当：えんどう



キンレンカのサンドイッチ



『西の魔女が死んだ』
著 / 梨木香歩
新潮文庫刊 2001 年

この本の物語に登場する、とれたての野菜や果物を使った料理はどれも美味しそう。その中から、私はサンドイッチを作りました。

作中では、このサンドイッチにキンレンカの葉も使われています。キンレンカには「困難に打ち勝つ」という花言葉があります。本作の主人公のまいは、クラスに馴染めず不登校になってしまった中学生。はたして、まいは困難に打ち勝つことができるのでしょうか。

担当：おおなみ



読んで作っておいしく食べよう！

6 月は食育月間です。舎人図書館の司書が、本に出てくる料理を再現しました。どれも簡単に作れてとてもおいしいので、ぜひ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！

おいそうな料理がいっぱい！

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▶



天使の口どけ！ガトーショコラ



『おやつラボ お菓子のきほん』
著 / おやつラボ
宝島社 2021 年

今回紹介する『おやつラボ お菓子のきほん』には、シンプルな工程で作れるレシピから、味も見た目もプロ級の本格的なレシピまで、全 57 レシピが掲載されています。

今回は、おやつラボの自信作12選のひとつ、「天使の口どけ！ガトーショコラ」を作りました。チョコが濃厚で甘すぎず、しっとりとした出来あがりです。とてもおいしく作ることができました。お菓子作りを始めた方におすすめの一冊です。

担当：こやの



お手軽！春巻きのラップサンド



『一日がしあわせになる朝ごはん』
料理 / 小田真規子 文 / 大野正人
文響社 2015 年

「朝ごはん」って面倒くさい時ありますよね。そんな時、約 3 分で作れる春巻きのラップサンドはいかがでしょう。好きなものを皮でまくだけでおしゃれな朝食に。今回はのりチーズ、ハムレタス、肉じゃがを入れてみました。

本には他にもトーストやごはんのアレンジレシピなどがたくさん掲載されています。憂鬱な朝がちょっと楽しくなる一冊です。

担当：やべ



講座の情報 6/26(木)から受付開始

こちらに掲載できていない講座もまだまだございます。詳細は当館ホームページをご覧ください。

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。



当館 HP
講座情報
ページ



一般向け



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：7/5・26 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

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：7/6（日）
午後 1 時～4 時 30 分
対象：小学生以上の方
定員：10 人
料金：一般 200 円
※70 歳以上・障がい者割引 140 円
（証明書をご持参ください）
小・中学生 無料

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：7/9（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
（子ども同伴可）
定員：各 5 人
料金：無料

親子・子ども向け



怪談師 城谷歩の納涼怪談 親子とも大人も楽しめる怪談会



毎年好評の怪談会を今年も開催。子ども向けの「ちょっとこわ〜い」おはなしです。

日時：7/20（日）
午後 1 時～3 時
対象：小学生～高校生
（保護者同伴可・別途料金）
定員：45 人
料金：小学生 500 円
中高生 1,000 円
保護者 1,000 円

受付中！

ガールズヒップホップダンス 夏休み体験レッスン（2 日制）



ダンスの基礎となる体作りやリズム感、ステップを学びます。

日時：7/29・8/5 毎（火）
午後 4 時 30 分～5 時 45 分
対象：小学生
定員：15 人
料金：1,700 円

親子で楽しむ！ビシャバシャアート



アートを題材にしたおはなしと、筆や手足を使ったダイナミックな絵の具遊びをします。

日時：7/26（土）
午前 10 時～11 時 30 分
対象：4 歳～小学生と保護者
定員：5 組
料金：300 円

こどもマルシェ 手作りアクセサリー屋さんになろう（4 日制）



作品や宣伝用のチラシを作り、とねりマルシェで販売を行うお仕事体験です。

日時：7/26～8/30 毎（土）
※8/2・16 を除く
午後 2 時～4 時
〈作った作品は 9/28（日）のとねりマルシェで販売していただきます〉
対象：小学生と保護者
定員：8 組 料金：無料
※夏休み無料体験講座

はつらつ教室



運動・口腔・栄養機能向上を目的にした介護予防教室です。

日時：7/9（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
※R7 年度より抽選となりました。
7 月分の申込期間は 6/11(水)～6/25(水)です。
詳細は窓口までお問い合わせください。

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：7/9・23 各（水）
午後 1 時 30 分～2 時 50 分
対象：16 歳以上の方
定員：各 20 人
料金：1 回 430 円

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：7/18（金）
午後 6 時 30 分～7 時 45 分
対象：16 歳以上の方
定員：20 人
料金：550 円

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：7/19（土）
午後 6 時 30 分～7 時 45 分
対象：16 歳以上の方
定員：20 人
料金：550 円

わくわくサイエンス教室「金魚すくいをしよう」



ペンで描いた絵を水に浮かべる実験に挑戦。身近なものから科学を学びましょう。

日時：7/27（日）
午後 2 時～3 時 30 分
対象：小学生
定員：10 人
料金：無料
※夏休み無料体験講座

とねりガーデナーズ 夏の自由研究編 苔玉作りに挑戦！



自由研究にぴったりの苔玉作り体験。体験のほかに植物に関する座学も開催します。

日時：8/10（日）
午前 10 時～正午
対象：小学生と保護者
定員：15 組
料金：無料
※夏休み無料体験講座

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：8/13（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

怪談師 城谷歩の納涼怪談



毎年好評の怪談会を今年も開催。大人向けの本格的な怪談会です。

日時：7/20（日）
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・別途料金）
定員：45 人
料金：1,500 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：8/4・25 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

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：8/16（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

やさしいボディメイクヨガ



日頃の固まった筋肉をほぐしながら、気になる体型をヨガでシェイプアップします。

日時：8/27（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

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】
- ◆「熱中症対策・演芸大会」
日時：7/5（土） 申込受付：6/7（土）午前9時～
 - ◆「健康学習（栄養講座）」
日時：7/9（水） 申込受付：6/9（月）午前9時～
- 【児童館】
- ◆6月の工作「フォトフレームをデコろう」
日時：6/14・21 各（土） 午後1時～3時
対象：小学生以上 定員：各25人 ※定員になり次第終了
※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】
- ◆心身リフレッシュ美容教室 ハンドケアと頭皮ケア
日時：6/26（木） 午後1時30分～3時
指導：資生堂の専門講師 定員：30人 窓口にて前日まで受付
- 【児童館】
- ◆スポトレ
日時：6/16（月） 午後3時15分～4時
対象：小学生 指導：渡辺先生
定員：20人 当日参加可
 - ◆子育てサロン
日時：6/18（水） 午前10時30分～11時30分
指導：石田先生 予約不要 当日参加可
※詳しくは開催館窓口へお問い合わせください。



西新井消防署
住所：伊興 2-5-11
Tel：03-3853-0119

- 6/8（日）～6/14（土）は危険物安全週間です。
身の回りにある危険物にご注意ください。
- ◆身の回りの危険物
- | | |
|--------------------|------------------------|
| ① 車の燃料（ガソリン、軽油） | ④ モバイルバッテリー（リチウムイオン電池） |
| ② 消毒用アルコール、度数が高い酒類 | ⑤ 花火 |
| ③ スプレー缶（エアゾール製品） | ⑥ 化粧品 |
- ◆危険物についての注意事項
- ① 自治体の分別排出ルール・指示に従って正しく廃棄する。
 - ② 火気の近くでは使用しない。
 - ③ 直射日光が当たる場所に保管しない。

とねり俳句会の活動日は原則、毎月第一金曜日です。

花の下嵐もあるか新社員
肩車しても届かぬ辛夷かな
災害に絶たれし道に風光る
入社式ほのかに付けし紅の色
大好きと大きな声で風光る
黒髪希望に満ちる新社員
横断の会釈の子らや風光る
山みやげ父の背籠の花辛夷
赤鬼に恋をしてゐる桃の花
うつし世や春の盛りを幾度見む
メトロ出る瞳まっすぐ新社員
親の腰やと離れて新社員

（石井里子）
（今村修策）
（尾方逸子）
（小野明子）
（菅原清隆）
（柴原紅扇）
（白鳥兼子）
（竹内八重子）
（長根芳夫）
（西川敏子）
（丹羽和子）
（水巻美智子）

あいいうえお順

兼題「風光る・辛夷・新社員」
（講師 大和田博道）

校庭をはみ出す声や風光る

特選 微睡のごとき一生目刺焼く
自分の人生を振り返った時の思いがまどろんで
いるかの様に、あつという間に過ぎ、この年にな
ってしまったとの思いを詠っているのである。

（高野敏男）

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・まるちたいけんドーム

大ひょうげんスペシャル 2025

参加者大募集 しめり 6月23日(月)まで

K-POPアイドルダンスコース
テーマパークダンスコース
リズムパフォーマンスコース

ダンス

東京 2025 デフリンピック 競技種目の「空手」にチャレンジしてみよう！

2025年 7月22日(火)～8月9日(土) [全5回+発表会]
対象：小学生・中学生 定員：10人

2025年 7月31日(木)～8月9日(土) [全5回+発表会]
対象：小学生・中学生※K-POPアイドルダンスのみ小学3年生～中学生 定員：各10人

大ひょうげんとは、子どもたちが伝統芸能・スポーツなどの技術をプロから直接教わり、その成果を発表するギャラクシティの一大イベントです。

こども未来創造館

おとなアート教室

「ガラス絵のワークショップ」

ガラス絵はガラスに
艶消しの黒のアクリル
スプレーをかけて、
エッチングニードルで
削って、その削った上に
絵の具のガッシュを
塗って出来上がります。

2025年 6月27日(金)
午後2時00分～
午後4時30分

対象：18歳以上
料金：1,000円 定員：8人 申込：6月1日(日)～
講師：嵯峨 英次(現代美術家)
持ち物：汚れても良い服装でお越しください。

まるちたいけんドーム

著名な海洋学者、シルビア・アールを迎え、
海の環境保護を訴えるドキュメンタリー

**オーシャン
オデッセイ**
～クジラの声が届く海～

FEATURING DR. SYLVIA EARLE
A GIANT SCREEN EXPERIENCE

© K2 Studios, Wild Pacific Media

2025年 7月19日(土)まで 午後2時30分～午後3時
【料金】小中高生 100円 大人 500円
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 ※未就学児は保護者同伴
【定員】170人 ※車いす2席 様数席の使用は不可
【申込】当日午前9時より1階総合受付でチケットを配布(先着順)

【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(祭日の場合は翌日、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

夏のとねり読書会 テーマ「ホラー」

7/12 (土) 19:00~21:00

「夜の図書館、 本と恐怖のひととき」

夜の暗い図書館にて読書会を行います。素敵な恐怖の一夜を一緒に過ごしましょう。

対象

高校生以上の方

料金

無料

定員

10人

持ち物

紹介する本と怖い話

各地域学習センターの窓口・電話・HPにて申込受付中

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)
「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」