

足立区舎人地域学習センター・図書館地域情報誌

# TsUKUSHI

つくし  
2 2026

- P2.3 とねり丸取材日誌「おやつ屋ちゃぼ」
- P4.5 とねり letter【本のある暮らし】  
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 ぱく増し
- P7 2・3 月オススメ講座・イベント
- 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

## 2人と2匹のおやつ屋さん





## Vol.17 おやつ屋ちゃぼ



2025 年 9 月に行われた、とねりマルシェの様子。お菓자에秘められた物語が紹介されています。



### 食べやすくおいしいお菓子作り

今回は、ほっこりおいしいお菓子を販売している「おやつ屋ちゃぼ」をご紹介します。

おやつ屋ちゃぼは、「パティシエの描く物語のあるおやつ屋さん」をコンセプトに、さおさんとゆうきちさんのお二人で活動をされています。さおさんは 10 年以上パティシエとして勤めてきた経験を活かして、お菓子作りを担当。それぞれのお菓子が主役級のおいしさになるように何度も試作を繰り返しています。ゆうきちさんは HP の作成や経理事務、レシピ管理など、お店の運営を担当されています。

### お菓자에秘められた物語

おやつ屋ちゃぼのお菓子は、一つ一つに物語があり、お二人がモデルのキャラクターも登場します。絵本に出てくるような夢のあるお菓子を作りたいという思いから、可愛らしい世界観とキャラクター

が生まれました。デザイン含め、イラストはさおさんが制作されています。物語の内容も、さおさんご自身で考えられていますが、時にはお客さんとの会話の中で生まれることもあるそうです。

お菓子作りの際も、食べてみたい、作ってみたいというところから始まることもあれば、物語が思い浮かんでから作り始めることもあるのだとか。

### 物語はこれからも

おやつ屋ちゃぼは、毎週金曜日にちゃぼラボでの販売のほか、ネット販売やマルシェなどのイベントで出店しています。また、半年に一度、日暮里にてシュークリームスタンドを開催し、幅広い形でお菓子を販売しています。「これからもイベントへの出店や、新たなお菓子作りに挑戦していきたい」と、さおさんとゆうきちさんは語ります。ぜひおやつ屋ちゃぼのこれからの物語をお楽しみに！

### お問い合わせ

ちゃぼラボ（みんなのキッチン おやつラボ）

- 営業時間 毎週金曜日 13:00～16:00  
（詳細は Instagram・HP をご確認ください）
- 住所 東京都板橋区坂下 1 丁目 13-12  
蓮沼ビル 105



おやつ屋ちゃぼ

Instagram



HP





図書館司書がおすすめの本を紹介しす〈今月のテーマは「猫」〉

## 本のある暮らし vol.46



『世界のねことわざ』  
著 /noritamami  
ハーバーコリンズ・ジャパン  
2024 年

### にゃんとビックリねことわざ

2 月 22 日は「にゃん・にゃん・にゃん」の語呂合わせで猫の日と定められています。今回は猫にまつわる本のご紹介です。

『世界のねことわざ』は、世界各地から集めた「ねことわざ」を集めたユニークな 1 冊。例えば、スリランカの「玄関の猫」ということわざは「優柔不断な人」のこと。玄関にいる猫は、外に出たいのか、中に入りたいのか、それともたまたま玄関にいるだけなのか分からない……そんな様子から優柔不断な人を指すのだそう。ことわざから、各地の猫に対するイメージもなんとなく見えてくるようです。

ことわざにリンクした可愛い猫の写真も添えられているので、写真集的にも楽しむことができます。年度末にさしかかった、忙しい日々の息抜きにおすすめです。(担当:高下)

ほかにこんな本がおすすめ！

### 猫による人間のしつけ方



ある編集者の家に、暗号のような謎の原稿が届きます。それを解読したものがこの本。作者はなんと猫だったのです。猫から見た人間の姿とは……?! 姉妹篇の詩集『猫語のノート』もおすすめです。

『猫語の教科書』  
著 / ポール・ギャリコ  
訳 / 灰島かり  
写真 / スザンヌ・サース  
ちくま文庫 1998 年

### 寿命と引き換えに



医者から余命を告げられた主人公。突然目の前に現れた悪魔との契約で「1 日寿命を延ばす代わりに、世界から何かひとつ消す」ことに……。失って気づく大切なもののお話です。

『世界から猫が消えたなら』  
著 / 川村元気  
マガジンハウス 2012 年

Look Back!  
図書館イベントふりかえり

赤ちゃんおはなし会特別回  
「わらべうたであそぼう！」

11/30(日)に赤ちゃんおはなし会の特別回として「わらべうたであそぼう！」を開催。普段の赤ちゃんおはなし会より、わらべうたを中心にしたおはなし会です。初めての開催でしたが、当日は満員となりました。

始めに『あぶくたった』(さいとうしのぶ/構成・絵 ひさかたチャイルド)など、歌いながらの読み語りを 2 冊ほど行い、「ねずみねずみ」、「にぎりぱっちり」、「ももやももや」など 5 つのわらべうたを楽しみました。今回は特別に布を使いながら行うわらべうたもあり、親子で盛り上がりしました。



▲布を使ったわらべうたで明るい声が溢れます



わらべうたは子どもと歌い、触れ合いを楽しむことで、親子のコミュニケーションも育まれます。普段の生活でも、親子の時間にぜひやってみてくださいね。

舎人図書館は通常の赤ちゃんおはなし会でも、わらべうたを行っておりますので、皆様のご参加をお待ちしております。

PICK UP!

## 図書館イベント情報

2/18  
(水)

### 大内病院 絵本のじかん♪

平成医療福祉グループ大和会 大内病院の方が読み語りしてくれるおはなし会です。

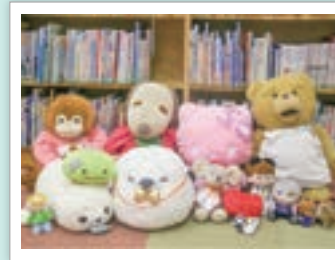


時間：午後 3 時 15 分～ 3 時 45 分  
対象：4 歳～小学生  
定員：20 人  
料金：無料  
場所：2 階 読み語りコーナー  
※当日受付

2/23  
(月・祝)  
～3/1  
(日)

### おとなのための ぬいぐるみおとまり会

大人向け「ぬいぐるみおとまり会」好評につき 2 回目の開催です！



日時：[お預かり] 2/23 (月・祝) ～ 26 (木)  
[お迎え] 2/28 (土)・3/1 (日)  
上記日程の午前 9 時～午後 8 時にぬいぐるみさんの送り迎えをお願いします。  
対象：中学生以上の方  
定員：10 人 料金：無料  
※事前申込制  
舎人図書館のカウンター・電話 (03-3857-0771) にて申込受付中。



65 歳からは

# ぱく増し



65 歳からのたんぱく増し生活！  
肉も魚も食べよう



▲「ぱく増し」リーフレット  
▲足立区 HP

足立区 HP にて、リーフレットや「ぱく増し」レシピをご覧いただけます。

## なぜ「ぱく増し」なの？

### 加齢により筋肉が減る

歩く、立ち上がるなどの日常生活に影響！転倒もしやすくなります。

### 筋肉が減ると

もちろん、運動は大事ですがそれと同じくらい筋肉に必要な栄養を摂ることが重要です。

### 筋肉の維持には、食事が大事！

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。

## 食事と運動で相乗効果！

必要な栄養は、**たんぱく質**

量は、**毎食 20g 以上** 摂ることが目安！

今日から、しっかり

**ぱく増し** 生活を始めよう！

ぱく増し生活で  
元気がつうつ！



## 「ぱく増し」レシピ紹介

ツナとマヨネーズをのせて、  
オーブントースターでチン！

たんぱく質 23g！ツナピザトースト

ツナ水煮缶



たんぱく質 13g

マヨネーズ



ピザ用チーズ



※カット野菜を添える。

※パン等のたんぱく質も含まれます。



2、3 月開催！

## オススメ講座・イベントをご紹介します！

作って売って、お仕事体験！

### 子どもマルシェ

### 手作りアクセサリー屋さんになろう (4 日制)

2/7 (土) 3/7 (土)



ビーズやプラ板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 3/15 (日) 開催の「第 9 回とねりマルシェ」と 3/28 (土)・29 (日) 開催の千本桜まつりで実際に販売します。

日時：2/7～3/7 毎 (土) 全 4 回 ※2/14 を除く  
午後 2 時～4 時

対象：小学生と保護者

定員：8 組

料金：3,000 円

申込：キャンセル待ちで受付中

人間にはナイショ！夜の図書館でぬいぐるみだけのドキドキ体験

## ぬいぐるみおとまり会

2/14 (土) 2/15 (日)



大人気のイベント「ぬいぐるみおとまり会」を今年も開催！あなたのお気に入りのぬいぐるみを、舎人図書館にお泊まりさせてみませんか？気になる方はぜひご参加ください！

日時：[集合] 2/14 (土) 午後 3 時 (午後 4 時解散予定)  
[おむかえ] 2/15 (日) 午後 3 時

対象：4 歳 (就学前の子どもは保護者同伴)～小学生  
& 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

申込：舎人図書館のカウンター・電話にて受付中

## 前回の「ぬいぐるみおとまり会」の様子は SNS をチェック！



前回の「ぬいぐるみおとまり会」の様子は、舎人地域学習センター・図書館の SNS に掲載中！かわいいぬいぐるみ達の様子をぜひチェックしてください。



◀ SNS 集



◀ 前回のぬいぐるみおとまり会  
インスタライブの様子



# 講座の情報 2/26(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「新講座予約システム（生涯学習施設・スポーツ施設）」を選択 → 「新講座予約システム」（外部サイトリンク）を選択 → 講座一覧画面が表示されます。

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



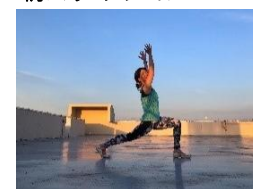
### 囲碁・将棋ひろば



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：3/1・8（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  
小・中学生 無料  
※70歳以上・障がい者割引  
1回 140円  
（証明書をご持参ください）

### 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：3/7・14・28 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

### 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：3/11（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



### 受付中！ 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：3/8（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

### 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：3/8（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・後日返却はしておりません。

### わくわくサイエンス教室 「身近なもので 楽器をつくろう」



身近な材料で色々な楽器を作ります。音が鳴る仕組みについても学びます。

日時：3/22（日）  
午後2時～3時30分  
対象：小学生  
定員：10人  
料金：100円

### 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：3/11・25 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

### 茶道サークル体験



登録団体「舎人茶道水柳会」のサークル体験です。お点前の基本を学びます。

日時：3/13・27 各（金）  
午前10時30分～正午  
対象：16歳以上の方  
定員：各10人  
料金：1回 1,000円

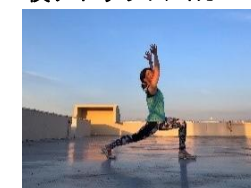
### 受付中！ カラーと骨格で見つける 「自分らしさ」（3日制）



講師や参加者と意見交換をしながら、自分に似合う色や形を見つけましょう。

日時：3/14～28 毎（土）  
午後1時30分～4時  
対象：16歳以上の女性  
定員：7人  
料金：3,240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：3/20（金・祝）  
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

### 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：4/8（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

### 子ども英会話 A・B・C （10日制）



英語のスキル「聞く・話す・書く」をバランスよく学習します。

日時：4/8～7/15 毎（水）  
※4/22・29、5/6・27、6/24を除く  
A 午後3時30分～4時30分  
B 午後4時40分～5時40分  
C 午後5時50分～6時50分  
対象：A 小学1～3年生  
B 小学3～6年生  
C 小学5年生～中学生（受講経験者）  
定員：A・B 各20人 C 10人  
料金：A・B 7,400円 C 12,600円

### ガールズヒップホップ ダンス（5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：4/14～5/26 毎（火）  
※4/28、5/5を除く  
午後4時30分～5時45分  
対象：小学生（性別不問）  
定員：15人  
料金：4,250円

### 春の推し会 in とねり



参加者同士でそれぞれの推しについて気軽におしゃべりを楽しむ会です。

日時：4/25（土）  
午後2時～4時  
対象：小学生以上の方  
定員：10人  
料金：無料

### 愛犬のための アロマクラフト体験 ワークショップ



愛犬との空間を彩る「ルームスプレー」と「肉球クリーム」を作ります。

日時：3/21（土）  
午前10時30分～正午  
対象：16歳以上の方  
定員：10人  
料金：2,000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：3/21（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

### 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：4/18（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 ボディーメイクヨガ



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：4/22（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】

#### ◆第9回おたのしみ会

日時：2/8（日） 午前10時受付開始

#### ◆日帰りバス旅行（山梨方面へいちご狩り）

日時：2/15（日）

### 【児童館】

#### ◆2月の工作「バルーンブーケ」

日時：2/7・21 各（土） 午後1時～3時

定員：各25人 対象：小学生以上 ※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】

#### ◆節分会

日時：2/3（火） 午後0時30分～

魔滅（まめ）まきで無病息災を祈りましょう。

### 【児童館】

#### ◆スポトレ

日時：2/2（月） 午後3時15分～4時

対象：小学生 指導：渡辺先生 当日参加可

#### ◆多世代交流「手芸（編み物いろいろ）」

日時：2/14（土） 午後1時30分～3時30分

#### ◆子育てサロン「びよびよ」

日時：2/25（水） 午前10時30分～11時30分

対象：幼児（保護者同伴）～高校生 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

### 春の火災予防運動 令和8年3/1（日）～3/7（土）まで

#### ◆住宅防火10の心得

- ① 調理中は、コンロから離れないようにする。
- ② 寝たばこは、絶対にやめる。
- ③ ストープの周りに、物を置かないようにする。
- ④ 家の周りを整理整頓する。
- ⑤ ライターやマッチを子供の手の届く場所に置かないようにする。
- ⑥ コンセントの掃除を心掛ける。
- ⑦ 住宅用火災警報器を全ての居室・台所・階段に設置し、定期的な作動確認をする。
- ⑧ 寝具類やエプロン・カーテンなどは、防災品にする。
- ⑨ 万が一に備え、消火器を設置し使い方を覚える。
- ⑩ ご近所同士で声をかけあい、火の用心に心掛ける。

## 舎人つくし俳壇

うかうかと生きて晩年除夜の鐘

兼題「除夜の鐘・山眠る・塩鮭」

特選 母のメモ添へて塩鮭にぎり飯

この小さなメモには、子を思い慈しむ母親の愛情が  
あふれでる位に詰まっているのである。

煩悩を纏めて洗う除夜の鐘

（石井里子）  
（あいうえお順）

塩鮭やおむすび割りて顔を出す

（今村修策）

除夜の鐘なぜに古里遠く存る

（尾方逸子）

あと三人早く撞きたき除夜の鐘

（小野明子）

東から北から除夜の鐘ぐおん

（菅原清隆）

筑波山眠る霞ヶ浦を添ひ寝させ

（高野敏男）

株の果てサハラ砂漠の冬銀河

（竹内八重子）

自分史は誰もが未完山眠る

（長根芳夫）

塩鮭の薄さや財布又覗く

（西川敏子）

山眠る今宵は熱きハーブティー

（丹羽和子）

除夜の鐘尋ねし遙か寒山寺

（水巻美智子）

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

まちたいけんドーム

### 講演会

—ハルキウから来たプラネタリウム解説員の3年—

入場  
無料

どなたでも  
中学生以下は  
保護者同伴

定員  
170人

申込  
受付中

星の架け橋になりたい

「まさか戦争が始まるとは…」  
戦禍を逃れ、頼る人もいない日本にきたオレナ解説員の、  
ウクライナと日本での実体験とメッセージ。

2026年 2月28日（土）  
午後6時～午後7時（開場：午後5時45分）

【講師】  
オレナ・ゼムリヤチェンコ

こども未来創造館

おとなアート教室

「はまぐりアート貝合わせ」

平安時代からの雅で伝統のある遊び「貝合わせ」。  
貝殻の内面に金塗をし、その上から自由に絵を描きます。

2026年 2月27日（金）

午後2時～午後4時30分

対象：18歳以上

料金：1,500円

定員：8人

申込：受付中

講師：嵯峨 英次 / 現代美術家

持ち物：汚れてもいい服装でお越しください。

【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5時まで）  
【休 館 日】毎月第2月曜（祝日の場合は翌日、6月は休館日なし）、元日 ※1-3・9月に連絡休館あり  
【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

※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



# 舎人公園リフレッシュ ウォーキング

3月21日 土  
10:00~12:00

HPは  
こちらから！



正しい歩き方を学び、舎人公園でウォーキングと運動をします。  
公園では、自然をより楽しむレクリエーションなどを行います。

## 講座情報

※雨天の場合は、センター内での運動になります。

受付	窓口・電話・インターネット
対象	おおむね60歳以上の方
定員	先着10人
料金	10円（保険料）
持ち物	タオル、水筒、歩きやすい服装、 運動靴、1人分のレジャーシート
集合場所	舎人地域学習センター1階フリースペース

## 講師

マスミ  
MASUMI

親子クラス、パークで筋トレ他  
足立区12講座担当  
介護福祉士、介護予防運動指導員  
保育士、ヨガインストラクター



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）」2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」