

TSUKUSHI

つくし

2

2026

P2.3

とねり丸取材日誌「おやつ屋ちゃぽ」

P4.5

とねり letter【本のある暮らし】

舍人図書館イベントふりかえり

舍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



おやつ屋ちゃぽ

詳細はP2.3に掲載しています。

ものづくりを行う方や企業をご紹介

Vol.17 おやつ屋ちゃぽ



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



大人気のクッキー缶。
オリジナルパッケージ缶にはミニ絵本と
サクサク食感のクッキーが詰まっています。



焼きたてのフィナンシェ。
焼き上がりはしっとり食感ですが、数分
待てば外側のサックリ食感が楽しめます。



お菓子作り担当・くまのちゃぽとお手伝いの
くりす・りすきち。2匹の絵本出版と自分のお店
を持つことがおやつ屋ちゃぽの夢です。

食べやすくて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「おやつ屋ちゃぽ」をご紹介。

おやつ屋ちゃぽは、「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。それな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。

お菓子に秘められた物語

おやつ屋ちゃぽのお菓子は、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

お問い合わせ

ちゃぽラボ（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



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、時にはお客様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ります。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

おやつ屋ちゃぽは、毎週金曜日にちゃぽ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。ぜひおやつ屋ちゃぽのこれからのお菓子作りをお楽しみに！

おやつ屋ちゃぽ

Instagram



HP



図書館司書がおすすめの本を紹介します〈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
ハーパーコリンズ・ジャパン
2024年

にゃんとビックリねことわざ

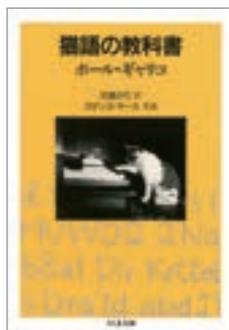
2月22日は「にゃん・にゃん・にゃん」の語呂合わせで猫の日と定められています。今回は猫にまつわる本のご紹介です。

『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ず……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らしい猫の写真も添えられているので、写真集的に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)

ほかにも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
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



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、わらべうたを中心と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『あぶくたつた』(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、親子で盛り上りました。



▲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。

舍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

舍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



▲「ぱく増し」
リーフレット

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！

「ぱく増し」レシピ紹介



ツナとマヨネーズをのせて、 オープ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みます。

65歳からのたんぱく増し生活！
肉も魚も食べよう



2・3月開催！

オススメ講座・イベントをご紹介！

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 每（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 ぬいぐるみおとなり会

2/14
(土)

2/15
(日)



大人気のイベント「ぬいぐるみおとなり会」を今年も開催！あなたのお気に入りのぬいぐるみを、舍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

&ご家族と離れて大丈夫なぬいぐるみさん

定員：10組

料金：無料

申込：舍人図書館のカウンター・電話にて受付中

前回の「ぬいぐるみおとなり会」の様子はSNSをチェック！



前回の「ぬいぐるみおとなり会」の様子は、舍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なり会
インスタライブの様子

講座の情報

2/26(木)から受付開始

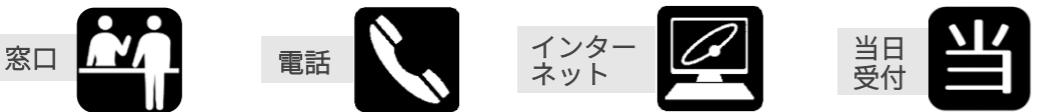
申込方法 窓口・電話・インターネット（一部を除く）

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



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。

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
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「舍人茶道水柳会」
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歳以上の方
定員：7人
料金：3,240円

親子で楽しむヨガ



子ども英会話A・B・C (10日制)



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ヶ月～2歳の子ども
と母親
定員：10組
料金：750円

ガールズヒップホップ ダンス (5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)
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

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歳以上の方
(7ヶ月～3歳の子どもも同伴可)
※別途、保険料(1人10円)
をいただきます。
定員：15人
料金：850円

舍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、舍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

舍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・舍人ライナー「舍人駅」東口より徒歩5分
 - 東武バス 竹03系統
(竹の塚駅西口→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→見沼代親水公園駅前)
「入谷一丁目」または「放射11号舍人」下車5分
- ◇駐車場：28台（障がい者スペース1台）

舍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／舍人地域学習センター・図書館

発行所／〒121-0831 東京都足立区舍人1-3-26

舍人地域学習センター TEL 03-3857-0008

舍人図書館 TEL 03-3857-0771

Mail tonerilcc-ys@bb.wakwak.com

HPは
こちら



SNSは
こちら



舍人センター

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じ、お客様に心のこもったサービスを提供します」



休館日

舍人地域学習センター 2/16(月)

舍人図書館 2/16(月)、27(金)