

足立区舎人地域学習センター・図書館地域情報紙

# TsUKUSHI

つくし  
4 2026

- P2.3 とねりマルシェ開催報告
- 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
- P6.7 とねりガーデナーズ活動報告
- 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

## あつまれ！とねりガーデナーズ



園芸ボランティア  
「とねりガーデナーズ」活動時の様子

# とねりマルシェ

たくさんのご来場ありがとうございました！

2026.03.15 (Sun.)

## 大盛況のとねりマルシェ！

3/15 (日)、青空の下で「第9回とねりマルシェ」を開催しました。春の陽気に恵まれ、今回は過去最多となる30店舗が出店。ハンドメイド雑貨、キッチンカー、ワークショップなど、多彩なブースが並び、会場は一日中にぎやかな笑顔であふれました。

ご来場いただいた皆さま、本当にありがとうございました。次回のマルシェも、さらに楽しい時間をお届けできるよう準備してまいります。どうぞお楽しみに！

来場者数 **1,100** 人

素敵な作品がいっぱい！



## 来場者アンケートにご協力ください！

今後のとねりマルシェ運営の参考にいたします。アンケートの回答にご協力ください。ご回答お待ちしております！

受付中！



◀回答はこちら  
【期限】  
5/31(日)まで

## 開催報告！

みんなで作り上げたマルシェ

# とねりマルシェ実行委員会

出店者の皆さんが中心となって立ち上げた「とねりマルシェ実行委員会」。2・3月の委員会では、出店の背景や作品づくりへのこだわりをお話してくださいました。

交流会では、ベテラン出店者が初参加の方へアドバイスを送る姿も見られました。そんなやり取りの中で、新しいつながりが芽生え、マルシェの輪はさらに広がっています。舍人センターはこれからも、皆さんの創作活動とチャレンジを応援していきます。



▲2月に開催したとねりマルシェ実行委員会参加者の皆さん



▲交流会の様子

舍人地域学習センター・  
図書館公式キャラクター  
トネリス▶



今回もいっぱい  
お買い物しちゃった〜！

図書館司書がおすすめの本を紹介しす〈今月のテーマは「新生活」〉

# 本のある暮らし vol.48



『やる気1%ごはん テキトーでも美味しくつくれる悶絶レシピ500』  
著/まるみキッチン  
KADOKAWA  
2022年

## 美味しく、頑張りすぎず

4月は、新しい生活がスタートする方もいるのではないのでしょうか。慣れない環境に戸惑うなか、毎日料理をするのは大変です。そこで今回は「誰でも簡単にできる」料理 500品が収録されたレシピ本をご紹介します。一品一品の説明が短く、分かりやすいです。また、フライパンを使わず、電子レンジと耐熱皿で作る料理も多数掲載。火加減を考えず、台所に立つ時間も短く済むので、やる気のない日にピッタリです。

本書以外にも『やる気1%やせごはん』など、「やる気1%ごはん」シリーズは多数あります。新生活を始められる方もそうでない方も、この春ぜひ気軽に料理を楽しみませんか。

(担当：大波)

ほかにこんな本がおすすめ!

### 緊張をほぐす1杯



美味しい珈琲を入れる際、お湯を注ぐ秒数は?珈琲店の店主である著者のテクニックが満載の1冊。不安や緊張の新生活も、こだわりの珈琲を飲んで乗り越えましょう。

『コーノ式かなざわ珈琲 美味しいコーヒーの淹れ方』  
著/金澤 政幸  
大和書房 2014年

### 新生活に彩りを



新しい予定がたくさんの手帳を、自分流にデザインしてみましょう。様々な文房具で彩った手帳を持てば、これからの生活もワクワクしてくるはずですよ。

『和気文具の手帳アイデア 開くたびにワクワクする』  
著/今田 里美  
KADOKAWA 2019年



## 紙芯リメイクで自分だけの本スタンドづくり

1/12(月・祝)に講座「紙芯リメイクで自分だけの本スタンドづくり」を開催しました。

舎人図書館では、業務中に出てくる大量の紙芯を再利用したブックスタンドを使っています。そのブックスタンドを見たお客様より「自分でも作りたい!」とたくさんのご要望をいただき、開催にいたしました。

当日は7名の方が参加。紙芯をボンドでくっつけて形を作っていたあと、好きな柄の布を選んで貼り付けたらスタンドの完成です。



▲好きな柄の布を選んでペタリ♪



最初は「不器用だから難しいかも」と不安そうな参加者も、和気あいあいと交流しながら楽しく作っている様子でした。後日、参加したお客様から、「作った作品を大切に使っています」と嬉しいお言葉もいただきました。

### PICK UP!

## 図書館イベント情報

4/5(日)・9\*16・23  
各(木)

### 赤ちゃんおはなし会

楽しいわらべうたや季節の絵本をご用意してお待ちしています。



時間：①午前10時30分～10時50分  
②午前11時～11時20分  
対象：①2～4歳の子どもと保護者  
②0～2歳の子どもと保護者  
定員：各15組 料金：無料  
場所：2階 読み語りコーナー  
※事前受付不要

当日、舎人図書館にご来館ください。  
\*4/9の読み手は読み語りボランティアみなぎの会です。

4/8・22\*  
各(水)

### おはなし会

創作絵本、科学絵本、昔話など様々な種類の本をご紹介します!



時間：午後3時15分～3時45分  
対象：4歳～小学生  
定員：各15人 料金：無料  
場所：2階 読み語りコーナー  
※事前受付不要

当日、舎人図書館にご来館ください。  
\*4/22の読み手は朗読ボランティア檜の実会です。

# とねりガーデナーズ 活動報告



▲ミニテラスのお手入れの様子

**#とねりガーデナーズ**  
とは？  
舎人センターの花壇や植栽のお手入れを中心に活動している園芸ボランティアです。季節の花を植え替えたり、花壇を整えたりしながら、地域の景観づくりに取り組んでいます。

## 園芸ボランティアをはじめませんか？

今回は「とねりガーデナーズ」をご紹介します。とねりガーデナーズは、花壇の手入れや季節の植え替えを行っています。活動にはセンター職員も一緒に参加しており、和やかな雰囲気の中で作業を進めています。

園芸が初めての方でも気軽に参加 OK！花や緑が好きの方、地域の景観づくりに関わってみたい方、見学だけでも大歓迎です。ぜひ気軽にのぞいてみてください。

【活動日時】毎月第2日曜日 午前10時～11時

※日時は変更になることがあります。詳細はSNSをご覧ください。



◀SNS



▲とねりガーデナーズ活動の様子

## 地域を彩るとねりガーデナーズの活動

とねりガーデナーズは、足立区で開催されている「花いっぱいコンクール」に参加し、令和7年度には優良賞を受賞しました。日頃の丁寧な花壇づくりが評価された、うれしい成果です。また、舎人センターで行われる「とねりマルシェ」や「ふれあいまつり」にも参加し、花壇作業だけでなく、ドライフラワーやサシェなどの園芸雑貨づくりにも取り組んでいます。

お花ってかわいいでござる♪

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▶



5/10  
(日)

まずはこの講座に参加してみよう！

## とねりガーデナーズ「夏に向けた花壇の植え替え」

今回は、夏に向けた花の植え替え作業を予定しています。作業の合間には、ほっとひと息つけるティータイムもあります。地域の活動に参加してみたい方、ガーデニングを始めたい方にもおすすめです。季節の花とともに、楽しい時間を過ごしてみませんか。ぜひお気軽にご参加ください。

時間：午前10時～正午

対象：小学生以上の方（中学生以下は保護者同伴）

定員：10人

料金：無料



◀詳しくはこちら



▲前回の講座の様子

# 講座の情報

4/26(日)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」（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。



受付中！  
昭和歌謡を歌おう



昭和歌謡や童謡をピアノの伴奏に合わせて一緒に歌いましょう。

日時：4/25（土）  
午後1時30分～3時  
対象：16歳以上の方  
定員：30人  
料金：700円

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：5/13（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

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：5/22（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

## 親子・子ども向け



わくわくサイエンス教室  
「スライムをつくろう」



光るスライムやシェーピングフォームを使ったもこもこのスライムを作ります。

日時：5/24（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：6/10（水）  
午前10時～11時  
対象：7カ月～2歳の子  
と母親  
定員：10組  
料金：750円

野菜のお土産付き！  
見て・聞いて・食べて  
学ぶ野菜教室



テレビにも出演する野菜のプロから、おいしい野菜の選び方を学びます。

日時：6/20（土）  
午前10時～正午  
対象：小学生と保護者  
定員：20組  
料金：400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：5/23（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

心不全予防講座  
～虚血性心疾患～



理学療法士から心不全や高血圧・不整脈となる原因や予防知識を学びます。

日時：5/29（金）  
午前10時～11時  
対象：16歳以上の方  
定員：30人  
料金：10円

体のための  
バレエストレッチ体験  
（2日制）



当館登録団体「Y・Kバレエスタジオ」大人向けクラスのサークル体験です。

日時：6/10・17 毎（水）  
午前9時40分～10時25分  
対象：18歳以上の女性  
定員：15人  
料金：20円

キューピーの  
「もっと健康に！」講演会



キューピー(株)が野菜の栄養や旬の情報、摂取の必要性や調理法をお伝えします。

日時：6/10（水）  
午前10時～正午  
対象：おおむね60歳以上の方  
定員：30人  
料金：無料

## おすすめ講座

東大の先生と学ぶ！  
トマトのみみつ大研究



トマトや植物の研究をしている東大の先生からトマトについて楽しく学びます。

日時：6/21（日）  
午後2時～3時30分  
対象：小学生と保護者  
定員：15組  
料金：無料

こどもクラシックバレエ体験（2日制）

当館登録団体「Y・Kバレエスタジオ」のサークル体験です。クラシックバレエの基礎となるステップやポージングを学び、身体の柔軟性を高めます。  
※いずれも16歳までは性別不問

日曜 A・B・C コース  
日時：6/7・14 毎（日）  
A 午後3時30分～4時30分  
B 午後4時30分～5時40分  
C 午後4時30分～6時  
対象：A 3歳～小学1年生  
B 小学2～6年生  
C 中学生以上の方  
定員：A・B 各15人 C 10人  
料金：20円

火曜 A・B・C コース  
日時：6/9・16 毎（火）  
A 午後6時30分～7時30分  
B 午後6時30分～7時40分  
C 午後6時30分～8時  
対象：A 3歳～小学1年生  
B 小学2～6年生  
C 中学生以上の方  
定員：A 10人 B・C 各5人  
料金：20円



木曜 A・B・C コース  
日時：6/11・25 毎（木）  
A 午後4時30分～5時30分  
B 午後5時30分～6時40分  
C 午後6時40分～8時  
対象：A 3歳～小学1年生  
B 小学2～6年生  
C 中学生以上の方  
定員：A・B 各15人 C 10人  
料金：20円

大人クラシックバレエ体験  
初級～中級クラス  
（2日制）



当館登録団体「Y・Kバレエスタジオ」大人向けクラスのサークル体験です。

日時：6/10・17 毎（水）  
午前10時30分～11時45分  
対象：18歳以上の女性  
定員：10人  
料金：20円

とねりガーデニング・クラス  
「初夏香るハーブの寄せ植え」



初夏にぴったりなハーブの香りを楽しむ寄せ植えを行います。作品はお持ち帰りできます。

日時：6/14（日）  
午前10時～正午  
対象：4歳以上の方  
（中学生以下は保護者同伴）  
定員：12人  
料金：2,800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：6/20（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：6/24（水）  
午前10時～11時  
対象：16歳以上の女性  
（7カ月～3歳の子とも同伴可）  
※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】

◆「令和8年度教室の開始」について  
令和8年度教室受講生の募集では、多くの皆さまにご応募をいただきました。ありがとうございました。4月より新たな受講生の皆さまに参加していただく教室が始まります。職員一同、ご来館をお待ちしております。

## 【児童館】

◆4月の工作「うさぎのパラシュート」  
日時：4/11・18 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】

◆「令和8年度教室の開始」について  
4月から令和8年度の各教室が始まります。まだ若干の空きがある教室もあります。事務室にてご確認ください。

◆住区 de 団らん お友達をつくりませんか？  
日時：4/9・23 各(木) 午後1時30分~3時  
定員：各30人  
申込受付：窓口にて前日まで受付

## 【児童館】

◆工作「プラバン」  
日時：4/14(火)~4/17(金) 午後2時30分~3時30分  
対象：小学生以上 当日申込可

◆スポトレ  
日時：4/20(月) 午後3時15分~4時  
対象：小学生以上 定員：20人 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

急な病気やケガで迷った時は、救急相談センター#7119へ  
医師、看護師等が24時間・365日対応しています。

## ◆突然の症状やケガの例

- ① 急に頭痛を感じた時
- ② 転んで腰を打ってしまった時
- ③ 急にお腹が痛む時

「本当に緊急か」判断に迷う時は#7119にご相談ください。  
救急車の適時・適切な利用にご協力をお願いいたします。

## 舎人つくし俳壇

早春の目覚め足らざる地の息吹

兼題「早春・猫柳・子猫」

(講師 大和田博道)

**特選** 猫であることを知らずにゐる子猫 (長根芳夫)

生まれたばかりの猫の仕草は将に天衣無縫、自分が猫であることも知らぬげの振舞が目に浮かぶ。

あいうえお順

猫柳揺めき光る川面かな (石井里子)

オカリナの旋律甘き早春歌 (今村修策)

猫柳里の小川がいつも呼び (尾方逸子)

今もなほ子猫の思ひ語る家 (佐久間美恵子)

嫁ぎたる部屋の抜け殻福寿草 (柴原紅扇)

ひとひとりいくついのち鬼やらひ (菅原清隆)

ふふふふ花芽ふつくら猫柳 (竹内八重子)

淡雪や繋いだ手にもそつと触れ (西川敏子)

音のない天の調べや春の雪 (丹羽和子)

付いて来る子猫残して胸に棘 (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 NEWS

GALAXY CITY  
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

毎週金曜日のリラックスタイム、ドームで様々な番組を楽しんでみませんか？

第1 4月11日「国際宇宙ステーション」全曜日 15時から開始

第2 4月18日「宇宙の不透明」全曜日

第3 4月25日「星とピアノ」全曜日

第4 5月2日「アストロノミー」全曜日

【料金】大人500円、高校生100円、【定員】170人 ※要予約2席 ※お席な1日券、年間パスポートもあります。  
【対象】16歳以上の方限定【申込】当日午前9時より1階総合受付でチケットを販売(先着順)【開演】午後7時30分~午後8時10分

各番組の詳細はHPをご確認ください。

西新井文化ホール

## 東京混声合唱団

### ギャラクシティ特別演奏会

日本を代表するプロ・アマチュア合唱団  
東京混声合唱団が西新井文化ホールにやってくる！指揮は東京混声合唱団指揮者・長瀬寛士

2026年4月26日(日) 午後2時開演(午後3時30分開演)

【出演】指揮/長瀬寛士、ピアノ/石野真穂、合唱/東京混声合唱団

【全席指定】一般5,000円 60歳以上シニア3,000円  
高校生以下ジュニア1,500円 ※本館学児入場不可

【演奏曲目】  
追分戀歌「藤田和雄」主よ、人の望みの喜びを「J.S.バッハ」  
寛城の月「渡田和知」豊後沙草「山田耕作」  
となりのトトロ「久石譲」ほか

【主催】特定非営利活動法人おたまじやくクラブ  
【共催】ギャラクシティ指七管理委員会、朝日堂、【協力】東京混声合唱団

こども未来創造館

## プリランテ

### ギャラクシティ特別演奏会

#### コンサート

2026年5月17日(日)

【開演】午前11時 午後10時30分  
【開演】午後1時30分 午後4時

【料金】入場無料・どなたでも(未就学児は保護者同伴)  
【申込】申込不要・当日直接会場へ 定員 各回100人  
【公演時間】各回約40分 出演 Brillianteメンバー

【演奏曲目】  
・フニクリ・フニクラ・デンツァ  
・メリー・ロイドワ・ワリアー等4曲演奏も〜レパート  
・ほろろ小唄集/中島三三  
・早くも/ディズニースタイル「夢の上のラプソディ」より  
・ミック・ア・メモリー・ワールド〜ロビー・ワグネル〜シューマン交響曲 ほか

【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  
【開演時間】午前9時~午後9時30分(18歳未満は7時30分まで)  
【休館日】毎月第2月曜(休館日当日は休館日扱い、元日・11月3日(日)は臨時休館日)  
【お問い合わせ・お申し込み】Tel03-5242-8161 午前9時~午後8時

最新情報・詳細はWEBへ！

※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・チケット発売の際はご了承ください。

とねり読書会番外編

# 春の押し会 in とねり

「作品について語りたい!」「推しを布教したい!」

そんな方のためのコミュニケーションイベントです。  
ぜひお気軽にご参加ください。

日時

4/25 土 午後2時~5時

料金

無料

会場

舎人地域学習センター 第2学習室

各地域学習センターの窓口・電話・HPにて申し込み受付中

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)」4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



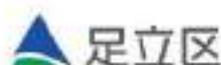
SNSは  
こちら



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」



知ると分かる。  
すると変わる。

SDGS MODEL ADACHI

休館日

舎人地域学習センター 4/20 (月)

舎人図書館 4/20 (月)、30 (木)