

TsUKUSHI

つくし

6

2026

P2.3 第10回とねりマルシェ 出店者募集中

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 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10回とねりマルシェ

出店者募集開始！



3/15 (日) 開催

第9回とねりマルシェの様子

詳細は p2.3 に掲載しています。



とねりマルシェ出店者募集中!



The 10th toneri marche

とねりマルシェ

9/26^土・27^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

とねりマルシェ開催決定!

舎人地域の企業・団体・個人が力を合わせて作る「第10回とねりマルシェ」を開催します。

節目の10回目となる今年は、特別に2日間開催! 地域で活動するハンドメイド作家の出店が10店舗以上並び、お買い物やワークショップなど、どなたでも楽しめる企画がそろいます。

ここでしか出会えない“もの”と“ひと”との交流を、ぜひお楽しみください。

※写真は以前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。



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!



ハンドメイド好き集まれ! /

第10回 とねりマルシェ 出店者募集のおしらせ

9/26(土)・27(日)に開催を予定している「第10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^月
午前9時から



6/30^火
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の準備が可能なる方



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
(日)

第1回 実行委員会



時間：午後1時30分～3時30分
内容：参加者同士の交流会(予定)

※上記の内容は変更になる可能性があります。

9/6
(日)

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(予定)

図書館司書がおすすめの本を紹介しす〈今月のテーマは「家庭菜園」〉

本のある暮らし Vol.50



『プランターなしでかんたん！
ペットボトルで育てよう
野菜・花 ミニトマト・タンポポほか』
著/谷本雄治
写真/亀田龍吉
汐文社 2021年

育てて食べたい！いろいろな野菜

6月は食育月間です。みなさんは家庭菜園をしたことはありませんか？今回は、ペットボトルで作る栽培容器を使用した、植物の育て方が分かる本をご紹介します。

本書は、ミニトマトやレタスなどの野菜の他、ラディッシュやアボカドといった家庭菜園で育てるのにはちょっと変わった植物の育て方も掲載されています。栽培容器に土を入れて育てる植物がほとんどですが、中にはミニトマトやスプラウトなど、水のみを使って栽培する植物も。ペットボトルで簡単に育てられるので、プランターを用意するのはハードルが高いと感じる方や、親子で初めて家庭菜園に挑戦してみたいという方にもおすすめです。

私も家庭菜園をやってみたくと常々感じつつ、重い腰をあげられず……。本書を参考に、今年こそ挑戦してみたいと思います！
(担当：高下)

ほかにこんな本がおすすめ！

良い野菜の見分け方



美味しい野菜の見分け方を
知っていますか？45種の野菜
の特徴や選ぶ際のポイントを
絵と写真でわかりやすく紹介！
買い物の際の参考や育てる
時の指標におすすめです。

『スーパーのエキスパート店員が
教える おいしい野菜まるみえ図鑑』
著/青髪のテツ
イラスト/わたなべみきこ
KADOKAWA 2023年

菜園トラブル解決！



野菜作りには、つまづきや
困り事がつきもの。土作りや
肥料の作り方、病虫害対策ま
で幅広いトラブルに対応でき
る知識がたっぷり掲載されて
います。家庭菜園のお守りに
ぴったりの1冊です。

『家庭菜園困ったときのQ&A
野菜づくり177のヒント』
著/藤目幸擴
農山漁村文化協会 2025年

春の推し会 in とねり

4/25(土)に「春の推し会 in とねり」を開催。とねり読書会番外編として、読書だけでなく、自分が好きなバンドやアニメ、ゲームといった幅広いコンテンツについて語り合うイベントです。

参加者の方々が楽しそうに自分の推しについて語る姿を見て、「好き」という気持ちや応援する喜びの大きさを改めて感じることができました。また、自分が知らなかった作品の魅力に触れられる機会にもなりました。



▲寄せ書きに推しの本やグッズを並べて記念撮影



最後は、大きな模造紙に推しへの思いを全員で寄せ書き。イラストやタイトルのロゴを描く方もいて、様々な愛の形が見られました。みなさんの推しに対する熱を感じられる時間でした。

PICK UP!

図書館イベント情報

6/13・27
各(土)

野菜スタンプ

食育月間特別イベントです。
本物の野菜を使ってスタンプしよう！



時間：午前9時～午後5時
対象：どなたでも
料金：無料
場所：2階 カウンター前
※事前受付不要

当日、会場までお越しください。

6/13・27
各(土)

野菜のおはなし会

食育月間特別イベントです。
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)

料金：無料 定員：各15人
場所：1階 フリースペース

※事前受付不要

当日、会場までお越しください。



鮭ときのこのみそバターオイル焼き



『MOAI's KITCHEN #01 仕事めし
がんばらなくてもできる おいしい!すぐレシピ』
著/もあいかすみ
KADOKAWA 2020年

仕事や家事で忙しい人でも時短で手軽に作れるレシピが 60 品以上掲載されているこちらの本から、「火を使わないスピード&らくらくレシピ」のひとつ、「鮭ときのこのみそバターオイル焼き」を作りました。

材料を包んでトースターで焼くだけの簡単なレシピなのに、バター香る辛みそだけで白米が進み、とてもおいしく食べられました。「簡単でおいしくて栄養も摂れる!」そんな工夫が盛り込まれたレシピがぎゅっと詰まった1冊です。

担当: こやの



スパゲティ・アツラ・ポロネーゼ



『こまったさんのスパゲティ』
作/寺村輝夫 絵/岡本颯子
あかね書房 1982年

『こまったさんのスパゲティ』に出てくる「スパゲティ・アツラ・ポロネーゼ」を作ったら、物語そのままのワクワク感がキッチンに広がり、シンプルなのに心まで満たされる優しい味でした。

ドタバタしながらも、前向きに工夫をしていくこまったさんの姿が、料理って自由で楽しいんだと改めて気づかせてくれます。読むだけで作りたくなり、作ればまた読みたくなる、親子で楽しめる名作レシピ本です。

担当: しのはら



物語の味を楽しむ6月!

6月は食育月間。舎人図書館の司書が、本に出てくる料理を作ってみました。どれも簡単でおいしくて、思わず誰かにすすめたくなるレシピです。みなさんもぜひ本を手にとって、気になる料理を作ってみてください。



なんだかお腹が
へってきちゃった~

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▶



シマエナガレシピ カレーライス



『ぼくのシマエナガレシピ。』
著/やなぎさわごう
文一総合出版 2023年

シマエナガのおにぎりを応用したカレーライスを作りました。本書で紹介されている顔の配置のコツを参考に作ったところ、シマエナガらしい可愛いご飯ができました。食材はいつものカレーライスですが、見た目が可愛いと目にもおいしく、お家ごはんをより楽しめました。

今回はのりとごはんのできる簡単なシマエナガレシピでしたが、本書ではその他レシピからシマエナガの生態まで掲載されています。シマエナガレシピを見て作って楽しんでくださいね。

担当: おおなみ



豚しゃぶのベジレモンあえ麺



『基本調味料で作る5分麺』
著/市瀬悦子
主婦と生活社 2021年

暑くなってきた今日この頃、台所に立つ時間はなるべく短くしたいもの。そんなときに頼れるのが、約5分で手軽に作れる麺レシピがそろったこの1冊です。

今回作った「豚しゃぶのベジレモンあえ麺」は、野菜とたんぱく質がしっかり摂れるうえ、レモンの爽やかさでサラダ感覚でも楽しめる一品。本書には中華麺はもちろん、うどんやそば、そうめんなど幅広く掲載されているので、好みの麺で気軽に楽しんでみてください。

担当: やべ



講座の情報 6/26(金)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。

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。



親子・子ども向け

おもちゃの病院 当

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：7/12（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。

ロボスポひろば 当

ロボットスポーツを遊び
ながら学べる体験ひろば
です。

日時：7/12（日）
午後2時～4時
対象：どなたでも
定員：10人
料金：無料

**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）**

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：7/25～8/29 毎（土）
※8/8・15を除く
午後2時～4時
〈作品は9/26（土）or 9/27（日）
のとねりマルシェで販売します〉
対象：小学生と保護者
定員：8組 料金：無料
※夏休み無料講座

卓球ひろば 当

参加者同士で卓球を満喫
できます。卓球を楽しみ
ながら交流も広がります。

日時：7/6・13・27 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

ちょいとレ! 当

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：7/8（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

太極拳ひろば 当

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：7/8・22 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 当

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：7/17（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

**わくわくサイエンス教室
「ふしぎな
オブジェをつくらう」** 当

水と油の不思議なオブジェを
作ります。身近なものから科
学を学びましょう。

日時：7/26（日）
午後2時～3時30分
対象：小学生
定員：10人
料金：無料
※夏休み無料講座

**とねりガーデニング・クラス
「自分だけの
箱庭をつくらう」** 当

箱庭（テラリウム）作りを
行います。作品はお持ち帰り
いただけます。

日時：8/9（日）
午前10時～正午
対象：小学生と保護者
定員：12組
料金：無料
※夏休み無料講座

親子で楽しむヨガ 当

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：8/12（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

**ロボットスポーツ
ワークショップ（2日制）** 当

9月の大会を目指し、ロボット
製作・プログラミング・操作
を学びます。

日時：8/16・30（日）
午後2時～5時
対象：小学4年生～高校生
定員：18人
料金：無料
※夏休み無料講座

**受付中! /
夏のとねり読書会
「青春の1ページ」** 当

参加者同士で読書の楽しさ
を共有し、本を通じた交流
を楽しみましょう。

日時：7/18（土）
午後2時～4時
対象：中学生以上の方
定員：10人
料金：無料

メンテナンスヨガ 当

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：7/18（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** 当

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：8/15（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** 当

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：8/26（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



朝スッキリヨガ 当

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：7/4・11・25 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! /
怪談師 城谷歩の
妖涼怪談 第2部** 当

毎年恒例の怪談会。
第2部は本格的な怪談を
お送りします。

日時：7/4（土）
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

囲碁・将棋ひろば 当

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：7/5・12 各（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

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】

- ◆悠々部主催日帰りバス旅行
日時：6/11（木）
定員：35人
今年も原田農園での「さくらんぼ狩り」を企画しました。
- ◆ぱく増し講座（食べてフレイル予防）
日時：6/17（水）午前10時～
定員：30人
フレイル予防は食事が重要です。実際に食材を使用した講座です。

【児童館】

- ◆6月の工作「スライムキーホルダー」
日時：6/13・20 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】

- ◆研修旅行「メロン狩り」
日時：6/22（月）
銚田 那珂湊方面

【児童館】

- ◆そう*さくらボ「レース編み」
日時：6/13（土）午後1時30分～3時30分
定員：10人
- ◆おみせやさん（児童部共催）
日時：6/17（水）受付：午後2時30分～3時45分
対象：小学生 定員：80人
買い物気分でお菓子をゲットできます。
※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

身近な危険物～面倒くさいが大ごと～

危険物は正しい保管・使い方・捨て方を守って安全に使いましょう。

- ① スプレー缶は必ず使い切ってから捨てる。
- ② ガソリンや灯油は直射日光の当たる場所や高温になる場所を避けて保管する。
- ③ 給油時は静電気除去シートに必ずタッチする。
- ④ リチウムイオンバッテリーは自治体の分別排出ルール・指示に従って正しく廃棄する。

舎人つくし俳壇

兼題「石鹼玉・囀・憲法記念日」
（講師 大和田博道）

特選 泣かされて来た子に母のしやぼん玉

気の弱い子であろうか、度々泣いて帰る時があるのだろう。親子の情が謳われている。でも心配はない。強い子に育って行きます。

憲法記念日チャランケの丘遠く有り
（石井里子）

有終の桜は北へ五稜郭
（今村修策）

シャボン玉腕白坊主吹きまくる
（尾方逸子）

沼の辺の連写の響響れり
（小野明子）

憲法記念日は雨シヨパン聴く
（佐藤建男）

しやぼん玉宇宙遊泳はじめけり
（白鳥兼子）

野に寝ねば囀の風四方より
（菅原清隆）

肩並べ桜吹雪や老夫婦
（西川敏子）

夢現共に囀る枝の上
（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 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

無料

プリランテによる
星空コンサート ～歌声とピアノで奏でるハーモニー～

6月20日（土） 午後5時～午後6時
（開場午後4時45分）

対象：どなたでも（中学生以下は保護者同伴）
定員：170人 ※車いす2席 / 残席の使用は不可
申込：当日午前9時より1階総合受付にて整理券を配布（1人2枚まで）

ドビュッシー：月の光 / 瑠璃色の地球 /
ブラームス：ハンガリー舞曲第5番 /
「塔の上のラプンツェル」より 輝く未来 /
見上げてごらん夜の星を…ほか

四十八願舞子 大森茉莉衣 清水由佳 竹山美輝

チケット販売中

西新井文化ホール

大ひょうげん×劇団東少ファミリーミュージカル
ミュージカル
眠れる森の美女
Sleeping Beauty

出演
空乃みゆ（王女役）元宝塚歌劇団
劇団東少
大ひょうげん × 劇団東少～ミュージカル入門の参加者

2026年 8月11日（火・祝）開演 午後2時
開場 午後1時

全席指定（税込）
前売：一般：2,800円 足立区民：2,500円 3歳～中学生：2,000円
当日：一般：2,800円 3歳～中学生：2,000円
※足立区民割引は、足立区に在住、在勤、在学の方が対象です。
※足立区民割引は前売のみです。
※小学生以下は保護者同伴。
※2歳以下は大人1名につき1名席上乗降無料。ただし、お席が必要な場合は有料。

主催：ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂 企画制作：有限会社劇団東少
協力：株式会社NEXst、株式会社Am bitioN、株式会社ADDex
協賛：株式会社UCM、株式会社グローバルメディア・ブランチ

★バックステージツアー開催★

こども未来創造館

iPadを使って曲をつくってみよう！

大人対象

初心者でもOK

デジタルミュージック部

～iPadを使ってかんたん曲づくり～

講師は名探偵コナンの楽曲も担当！

【対象】18歳以上の方
【定員】10人
【料金】1,000円
【講師】小澤正澄

6月27日、7月4日（土）
【全2回】午後5時～午後7時

申込受付中

※詳細・申込方法はHPをご確認ください。

【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！

※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。



怪談師 城谷歩

怪談師・城谷歩の 妖涼怪談噺

毎年大好評の怪談会を今年も開催！
プロの怪談をぜひ舎人でお楽しみください！

7/4 (土) 定員 各回 45人
場所 レクリエーションホール

第1部 13:00~15:00 | 第2部 17:00~19:00

第1部 大人も子どもも楽しめる怪談会

対象 | 小学生~18歳以下の方
料金 | 小学生 500円 / 中学生~18歳以下 1,000円
(保護者同伴可 ※別途1,000円)

第2部 本格的な怪談噺(大人向け)

対象 | 小学生以上の方
料金 | 一律1,500円
(小・中学生は保護者同伴必須 ※別途1,500円)

各地域学習センターの窓口・電話・インターネット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
(日暮里駅前一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

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 6/15(月)

舎人図書館 6/15(月)、30(火)