

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
10 2026

- P2.3 とねり丸ぬいと歩く とねり散歩
- 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 秋のオススメ講座を紹介！
- 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

騒げ！恐竜たち



入谷中郷南恐竜公園の様子
詳細は p2.3 に掲載しています。



舎人周辺のおすすめスポットをご紹介します

Vol.5 入谷中郷南恐竜公園

恐竜がいっぱいでござる～

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 ▶



公園には大きな樹を模した遊具もあり、木登り名人になれそうです。



とねり丸が豆粒サイズに?!
公園内には大きな恐竜の足跡や
おもしろい散歩コースがあります。



とねり丸が食べられる……!
と思ったら、トイレには恐竜の影が!
個性的なトイレが併設されています。



ぽつんと卵……。
公園内には恐竜の卵がいくつかおいてあり、
腰かけにもピッタリです。

住宅地に現れた恐竜?!

今月の「とねり丸ぬいと歩く とねり散歩」は入谷中郷南恐竜公園を歩きます。住宅地の中にある小さな公園で、恐竜をモチーフにした遊具が印象的。公園の中心には、ステゴサウルスやトリケラトプスの形をした白いジャングルジムがあり、ひとときわ目を引きまします。

恐竜と写真を撮ろう

遊具だけでなく、公園内には恐竜時代の世界観が楽しめるスポットも。

トイレには、大きなティラノサウルスの壁画があり、迫力満点です。

さらに、公園内の散歩コースには恐竜の足跡が見られます。ぜひ自分の足と並べて、大きさを比べてみてください。遊ぶのはもちろん、写真スポットとしても楽しめる、恐竜好きにはたまらない公園です。

大人の運動不足解消にもおすすめ!

恐竜をモチーフにした遊具以外に、大人のための健康遊具もあります。背筋を伸ばせる背のばしチェアに、ぶら下がって懸垂運動ができるスプリングバー、お腹をひねってストレッチができるツイストボードがあります。

恐竜が好きな方も、運動不足が気になる方も、ぜひ訪れてみてはいかがでしょうか。

入谷中郷南恐竜公園

- アクセス 日暮里・舎人ライナー
「舎人」駅西口から徒歩 11 分
- 住所 東京都足立区入谷 5-12-1



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「お菓子」〉

本のある暮らし Vol.54



『おかしのはimitsu no kenkyusho』
科学でわかる！おいしさのナゾ！
著 / 3時のおやつ科学機構
イラスト / イワタニユウスケ
えほんの杜 2025 年

お菓子はなんで美味しいの？

甘くて美味しいお菓子。実は、その美味しさには科学の秘密が隠されています。本書では、しょっぱいスナックから冷たいアイスまで、さまざまなお菓子の美味しさの秘密をご紹介します！

例えば、アイスの「ピノ」。チョコレートは冷やすと固くなりますが、アイスに使われるチョコレートは、冷えているのに硬く感じず、口の中で溶けるのはなぜでしょうか？実は、アイスに使われるチョコレートと、普通のチョコレートでは、使われている脂肪が違うのです。さらに、ピノの美味しさの工夫は、バニラアイスにも隠されています。その秘密は…ぜひ実際に読んで確かめてみてください。

お菓子の美味しさの仕組みを知って、おやつタイムをより楽しみませんか？

(担当：大波)

ほかにこんな本がおすすめ！

手作りの多幸感



3 時のおやつからプレゼントに渡したいスイーツまでオープンなしでも作ることができるレシピがたっぷり掲載。作るところからお菓子の幸せを感じましょう！

『ぼく流禁断のスイーツ』
多幸感で満たされる～！
著 / ぼく
KADOKAWA 2023 年

チョコってなんだ？



「何でできてるの？」「どう生まれたの？」「中ってどうなっているの？」チョコレートの秘密と謎がこの絵本 1 冊にまとめられています。読めば 1 粒のチョコレートがお宝に思えて来るかもしれません。

『ひと粒のチョコレートに』
文 / 佐藤 清隆 絵 / junaida
福音館書店 2023 年

科学工作おはなし会

8/2(日)に小学生向けイベント「科学工作おはなし会」を開催しました。今回のテーマは紙。いろいろな紙に関する科学絵本の読み語りや工作、実験を行いました。『これはトイレットペーパーのしん』(福音館書店)を読んだあと、トイレットペーパーのしん 1 本に本は何冊乗るのか、しんの本数を増やしたら乗せられる冊数は増えるのかを実験。ほかにもさまざまな科学工作に挑戦しました。ちょっと難しい部分の工作では、保護者と一緒に楽しく作っている様子が見られました。



▲配布したプログラムも科学工作仕様？！



科学絵本は身の回りの疑問や好奇心に応え、寄り添い、世界を広げる絵本です。ぜひ、お家でも絵本を読んで実験してみてくださいね。

PICK UP!

図書館イベント情報

10/24
(土)

ハロウィンおはなし会

ハロウィンがテーマの人気イベント。
仮装 OK！ミニ工作会もあります♪



時間：午後 3 時～ 4 時

対象：4 歳～小学生

(就学前の子どもは保護者同伴)

定員：30 人 料金：無料

場所：3 階 学習室

※事前申込制

舍人図書館窓口・電話 (03-3857-0771)
にて申込み受付中

11/23
(月・祝)

怪談師 城谷歩の 足立昔語り

足立にまつわる昔がたりを語ります。
琵琶の演奏も一緒にお楽しみください。



時間：午後 4 時～ 6 時

対象：小学生以上の方

(中学生以下は保護者同伴)

定員：45 人 料金：2,000 円

場所：3 階 レクホール

※事前申込制

各地域学習センター窓口・
電話 (03-3857-0008)・Web にて
10/26 (月) より申込み受付開始

舎人センターで

秋を感じよう！

読書の秋、音楽の秋、芸術の秋。舎人センターでは、大人から子どもまで楽しく学べる講座を多数用意しております。

気候が穏やかで活動しやすい秋の季節に、心も体も豊かになる体験をしてみませんか？

※今回紹介する講座は全て現在受付中です。

※講座によってはキャンセル待ちでの受付となります。

たくさん講座があって迷ってしまう……



読書の秋！



秋のとねり読書会

「この読書会、何かがおかしい」

参加者同士が本を介したコミュニケーションを楽しむことを目的とする「読書会」。

今回は「ミステリー」をテーマに、あなたが好きなミステリー本について語り合しましょう。

日時：10/17（土）

午後2時～4時

対象：中学生以上の方

定員：10人

料金：無料

▼HP



芸術の秋！



手芸ひろば

「フェルトで作るカラフルなおさるさん（2日制）」

フェルトでそれぞれ表情が違うおさるさんを作ります。手芸が初めての方も、久しぶりの方も、ボランティアと一緒に楽しく針を進めていきましょう。

日時：10/23・30 毎（金）

午後2時～4時

対象：16歳以上の方

定員：9人

料金：1,100円

▼HP



音楽の秋！



園芸の秋！



芸術の秋！



昭和歌謡を歌おう

講師のピアノ演奏に合わせて懐かしの昭和歌謡や童謡を歌います。

歌うことが好きな方、昭和歌謡が好きな方、みんなで楽しく歌いましょう。

日時：10/24（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

▼HP



とねりガーデナーズ

「春に向けた花壇の植え替え」

舎人センター花壇で活動する園芸ボランティア「とねりガーデナーズ」として、春に向けた花壇の植え替えを行います。園芸が初めての方も大歓迎！自然に触れながら楽しく活動しましょう。

日時：11/1（日）

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

▼HP



やわらかアートアカデミー

今回は「ピカソ」を取り上げ、絵画の楽しみ方を親子で学ぶ講座です。

絵画の構図や技法について学ぶ講義と、実際に絵を描く体験ワークショップを行います。

日時：11/3（火・祝）

午後2時～4時

対象：小学生と保護者

定員：8組

料金：1,100円

▼HP



講座の情報 10/26(月)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」（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



卓球ひろば



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：11/9・16・30 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：11/11・25 各（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



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：11/11・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

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：11/1（日）
午前 10 時～11 時
対象：2・3 歳の子どものと父親
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：11/1（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・後日返却はしていません。

ロボスポひろば



ロボトススポーツを遊びながら学べる体験ひろばです。

日時：11/8（日）
午後 2 時～4 時
対象：どなたでも
定員：10 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：11/13（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：11/14（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

はつらつ教室



フレイル予防に大切な「運動」「栄養」「口腔」について実演を交えて講義します。

日時：11/19（木）
午後 0 時 30 分～2 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：25 人 ※抽選
料金：無料

怪談師 城谷歩の 足立昔語り



怪談師・城谷歩が足立の昔話を語ります。琵琶の演奏もお楽しみください。

日時：11/23（月・祝）
午後 4 時～6 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：2,000 円

受付中！ ガールズヒップホップ ダンス（6 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：11/10～12/15 毎（火）
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：5,100 円

わくわくサイエンス教室 「葉脈標本をつくろう」



葉脈標本を作る実験を行います。身近なもののから科学を学びましょう。

日時：11/22（日）
午後 2 時～3 時 30 分
対象：小学生
定員：10 人
料金：100 円

リサイクル糸で作る 猫のポンポンストラップ



環境情報プラザ共催講座です。リサイクル糸で猫のポンポンストラップを作りましょう。

日時：11/28（土）
午後 2 時～4 時
対象：小学生と保護者
定員：10 組
料金：無料

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：12/9（水）
午前 10 時～11 時
対象：7 カ月～2 歳の子どものと母親
定員：10 組
料金：750 円

色・形から見つける 私の「似合う」（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：12/12～26 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

とねりガーデニング・クラス 「舎人の自然 たっぷりスワッグ」



自分で摘んだ植物を使い、スワッグまたはリースを作ります。

日時：12/13（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：1,300 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：12/19（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：12/23（水）
午前 10 時～11 時
対象：16 歳以上の女性
（7 カ月～3 歳の子どものと同伴可）
※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】

◆舎人住区まつり

日時：10/18（日）午前9時～（開場）

「楽しいゲーム」や「美味しい模擬店」を計画しています。

◆日帰りバス旅行（青壮年部主催）

日時：11/29（日）※茨城県方面

定員：部員 10 人・一般募集 35 人

※45 人になり次第締切

申込：10/29（木）9 時～

【児童館】

◆10 月の工作「ビーズプレスレット」

日時：10/3・10 各（土） 午後1時～3 時

定員：各 25 人 対象：小学生以上の方

※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】

◆第 36 回入谷住区センターふれあい祭り

日時：10/4（日）午前10 時～

詳細はお知らせ・掲示板で確認してください。

【児童館】

◆子どもまつり

日程：10/4（日）

楽しいゲームやおみやげもたくさん用意しています。

◆工作

日時：10 月の毎（月）～（木） 受付：午後2 時～3 時

アイロンビーズ 定員：1 日 10 人まで 対象：小学生以上の方

◆びびよ

日時：10/21（水） 午前10 時30 分～11 時30 分

予約なし 当日受付 OK



西新井消防署
住所：伊興 2-5-11
Tel：03-3853-0119

町会・自治会でやっている防火防災訓練に参加してみよう！

いざという時のために、定期的に消火器の使い方を確認しよう。

【消火器の使い方】

- ① 火元の近くに運ぶ
- ② 安全ピンを抜く
- ③ ノズルを火元に向けて、レバーを握る
- ④ 放射する

【応急救護訓練】

けが人の観察や止血、心肺蘇生法・AED の使い方を覚えよう。

さまざまな人を搬送できるようになろう。

舎人つくし俳壇

とねり俳句会の活動日は原則、毎月第一金曜日です。

季節「夜の秋・蛸・施餓鬼」

あいうえお順

彼は誰の時より止まりて施餓鬼舟
(石井里子)

縄暖簾揺れて人呼ぶ夜の秋
(今村修策)

七夕に手つなぎ孫と星探す
(尾方逸子)

母の住む里の蛸風を聞く
(小野明子)

独り居の感傷しきり夜の秋
(佐久間美恵子)

故郷の電話の奥カナカナカナ
(佐藤建男)

ふる里の井戸水恋し新豆腐
(紫原紅扇)

露天湯や風を手櫛に夜の秋
(白鳥兼子)

A I の地獄絵掲ぐ施餓鬼僧
(菅原清隆)

蛸や耳を澄ませば鳴き止みぬ
(高野敏男)

淡墨の遠き山なみ夜の秋
(竹内八重子)

あれこれと迷いてカナカナ一日果つ
(丹羽和子)



ギャラクシティ NEWS
G A L A X C I T Y

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

大人のための
プラネタリウム
第3金曜

生解説&ライブ

星とピアノ

ピアノ、バイオリン、サクソなど多様なジャンルの音楽家が登場し、
当日の星空解説を交えた演奏会を開催します。 ※ピアノ演奏がない月もあります。

午後7時30分～午後8時20分
(開場：午後7時20分)
2026年
10月16日

キアラ ボーカル
レンセイ ピアノ・ボーカル

料金：大人 500 円 高校生 100 円 対象：16 歳以上
定員：170 人 ※車いす2席 敷席の使用は不可
申込：当日午前9時より1階総合受付でチケットを販売（先着順）

年間
バスポート
1,500 円

プラネタリウムが見放題！
「星とピアノ」も見られますよ！

※一部、適用外イベントがございます。

西新井文化ホール

歓喜の演 Vol.25合唱

2026 年 12 月 5 日 (土) 午後2時30分 開場
午後3時 開演

バロックの巨匠
A. ヴィヴァルディ作曲
グローリア ニ長調 R/589

歌曲王
F. シューベルト作曲
ミサ曲 第5番 変イ長調

Gloria in D Messe in As

指揮／近藤 直子 合唱／歓喜の演 Vol.25合唱団
管弦楽／東京シンフォニックアンサンブル
ソプラノ／吉田 朋加 アルト／中野 由弥
テノール／荒木 俊雅 バス／金沢 平
オルガン／大森 茉莉衣

チケット
販売中

全席指定(税込)
一般：3,000 円 小学生～高校生：1,000 円
※未就学児の入場はご遠慮ください ※花束・贈り物はお預かりできません

主催：歓喜の演実行委員会
(足立区演劇連盟／足立区合唱連盟／ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂)
後援：足立区／足立区教育委員会／(公財) 足立区生涯学習振興公社

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
【定員】10人
【料金】1,000 円
【講師】小澤 正澄

11月28日(土)、12月5日(土)
【全2回】午後5時～午後7時

10月24日(土)
受付開始

※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月および9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！ [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・チケット売売の際は
ご了承ください。



公式ホームページ

舎人地区親子まちぐるみ

ふれあいクリーン作戦

日時 **10/17(土)** 午前10時20分～(雨天中止)
※イベントは1時間程度で終了します。

会場 舎人小学校、舎人第一小学校
足立入谷小学校、古千谷小学校
※通学地域の小学校にお集まりください。

主催 足立区青少年対策舎人地区委員会

共催 舎人地区町会自治会連絡協議会

後援 足立区、足立区教育委員会、
竹の塚警察署、足立清掃事務所



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)」10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 10/19(月)

舎人図書館 10/19(月)、30(金)