

TsUKUSHI

つくし
11 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 第38回舎人ふれあいまつり
- 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

笑顔がつながる、ふれあいまつり



第37回舎人ふれあいまつりの様子
詳細はp6.7に掲載しています。

2026.9/26(Sat.)・27(Sun.)

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！



笑顔が溢れる2日間！

9/26(土)・27(日)に「第10回とねりマルシェ」を開催しました。

第10回記念企画のちぎり絵「みんなでつくとねりの木」は、来場者の皆さまのご参加により見事完成し、舎人センターに色鮮やかな大きな木が誕生しました。

会場には、ハンドメイド雑貨やキッチンカー、ワークショップなど季節を楽しめる催しが並び、2日間を通して会場は大いににぎわいました。次回のマルシェもお楽しみに！

2日間合計！

来場者数約 **2,000人**



※写真は9/26(土)・27(日)に開催した「第10回とねりマルシェ」の様子です。

開催報告！

マルシェをつくる、1人1人の想いとねりマルシェ実行委員会



▲とねりマルシェ実行委員会参加者の皆さん

出店者の皆さんが力を合わせて運営する「とねりマルシェ実行委員会」。8・9月の委員会では、出店のきっかけやものづくりへの想いを語り合い、交流会ではベテランが初参加の方にやさしくアドバイスを送る姿もありました。

こうしたやり取りから、あたたかなつながりが生まれ、マルシェの輪はさらに広がっています。舎人センターはこれからも、皆さんのものづくりを応援していきます。



▲交流会の様子

食べて、買って、楽しんでマルシェを満喫したよ～！



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▶



次回「とねりマルシェ」開催予定のお知らせ

「第11回 とねりマルシェ」
2027年3/22(月・祝) ※日程は変更になる場合がございます。

CHECK！

出店者募集については、12月号「TSUKUSHI」にて掲載予定です。今後の情報もお見逃しなく！

図書館司書がおすすめの本を紹介しします〈今月のテーマは「セルフケア」〉

本のある暮らし Vol.55



『体の仕組みを解析し導き出された
疲れないコツ大百科』
著 / 夏嶋 隆
アスコム 2025 年

疲れないための体作り

最近、仕事をしていて「疲れやすくなったな」と実感することが多くなってきました。疲れを軽減するためには、体作りも大事！ということで、今回はこちらの本をご紹介します。

『体の仕組みを解析し導き出された疲れないコツ大百科』は、日本のトップアスリートたちを数十年にわたり支えてきたメディカルトレーナーである著者が考案した、疲れない体を作るための方法を 100 項目紹介しています。「座る」「立つ」など基本的な動作の他、「家事」や「睡眠」などのパートにも分けられており、気になる動作だけ確認することもできます。仕事中や日常生活での姿勢や動作を変えることで、疲労改善につながります。

図書館員の仕事において切っても切れないのが本の持ち運び。本書では「重い荷物をラクラク持ち上げる方法」も紹介されているので、早速実践していきたいと思います。（担当：高下）

ほかにこんな本がおすすめ！

日記でモヤモヤをスッキリ



主人公のタコジローとヤドカリのおじさんの会話形式で、日記を書くことで自分の感情を整理することの大切さが紹介されています。小学生から大人まで幅広い世代におすすめの 1 冊です。

『さみしい夜にはペンを持て』
著 / 古賀 史健
ポプラ社 2023 年

あなたの休養タイプはどれ？



休み方は人それぞれ。本書では「娯楽タイプ」「親交タイプ」など、7 つの休養タイプから自分に合った休養タイプを診断できます。あなたにぴったりの休み方を見つけてみませんか？

『正しい休み方の教科書』
理由がわかればもっとリフレッシュ！
著 / 片野 秀樹
ナツメ社 2025 年

Look Back!
図書館イベントふりかえり

つながるあだち人～あだちの魅力を伊興遺跡から～

9/5(土)に講座「つながるあだち人～あだちの魅力を伊興遺跡から～」を開催しました。「つながるあだち人」は地域企業や団体の方をお招きし、働く人のお話を聞く講座です。今回は伊興遺跡公園に勤める職員の方をお呼びし、伊興遺跡や学芸員のお仕事についてお話していただきました。

講座では幅広い年代の方が集まり、貴重な舞台裏のお話を耳を傾けました。途中あった質問コーナーでは、時間ギリギリまで多くの質問が飛び交い、参加者の興味関心の高さがうかがえました。



▲他の参加者や学芸員の方々とお話ししながら鏡作り！



後半には粘土で鏡を作るワークショップもあり、多種多様なデザインの鏡が生まれていました。「つながるあだち人」は今後も一部の区内図書館にて開催を予定していますので、気になる回がありましたらぜひお申込みください。

PICK UP!

図書館イベント情報

11/28
(土)

環境プラザ共催 「リサイクル糸で作る 猫のポンポンストラップ」

衣類の回収や繊維のリサイクルについて
楽しく学びながらストラップを作ります。



時間：午後 2 時～ 4 時
対象：小学生と保護者
料金：無料
定員：10 組
場所：3 階 学習室
※事前申込制
各地域学習センターの窓口・電話・HP
にて申込受付中

12/6
(日)

クリスマスおはなし会

「クリスマス」がテーマのおはなし会。
絵本や歌と一緒に楽しみましょう♪



時間：午後 3 時～ 4 時
対象：0 歳～小学生
(就学前の子どもは保護者同伴)
料金：無料 定員：50 人
場所：3 階 学習室
※事前申込制
舎人図書館の電話 (03-3857-0771)・
窓口にて申込受付中



11月開催のイベントをご紹介します！

第38回 舎人ふれあいまつり



11/8 (日)



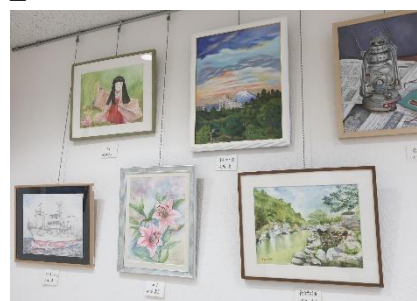
日頃の活動をお見せします！

11/8 (日)、舎人センターにて「第38回舎人ふれあいまつり」を開催します。ふれあいまつりとは、舎人センターで活動する登録団体が日頃の取り組みや成果を発表する場です。ステージ発表や作品展示の他、どなたでも楽しめる体験コーナーもありますので、ぜひ遊びにきてください！

時間：午前10時～午後3時30分

場所：足立区舎人センター

主催：ふれあいまつり実行委員会



▲第37回舎人ふれあいまつりの様子



飲食出店・フリーマーケットもあります！

大人気のフリーマーケットを今年も開催します。地域の方との交流を楽しみながら、素敵な掘り出し物に出会えるチャンスです！

飲食出店もありますので、ステージ発表や体験コーナーとあわせてふれあいまつりを隅々までお楽しみください♪

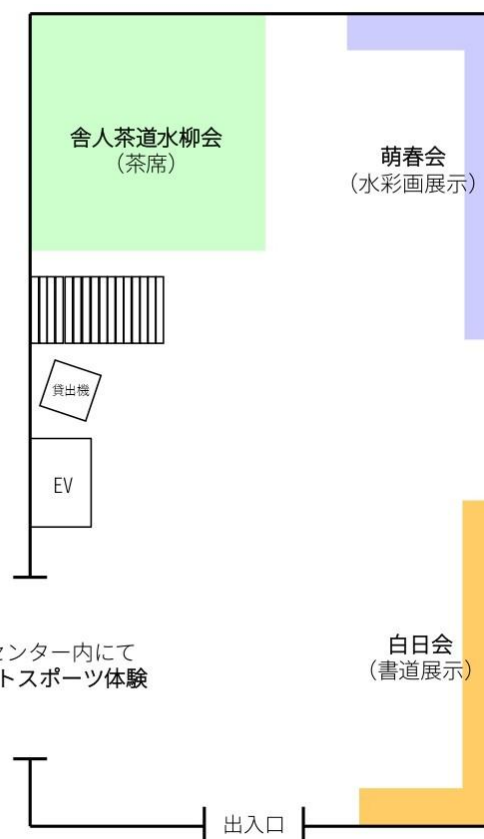


芸術の秋にぴったりだー！



ふれあいまつり館内展示・体験・発表をチェック！

1F



1Fと3Fでは全9団体の作品展示や体験コーナーがございます。たくさんの作品を鑑賞・体験し、芸術の秋、スポーツの秋に触れてみましょう！

体験【住区センター大広間、舎人センター1階ロビー】

舎人茶道水柳会 (茶席)
ロボットスポーツ体験

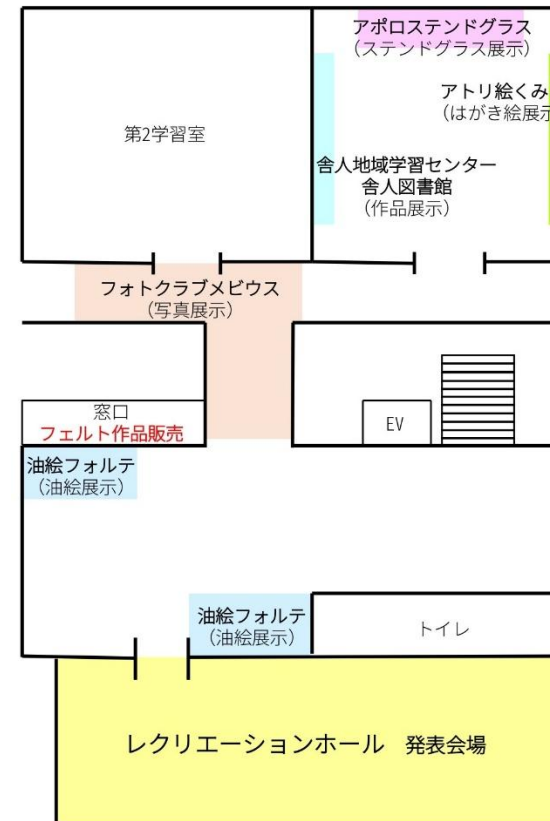
展示【舎人センター1階】

萌春会 (水彩画展示)
白日会 (書道展示)

展示【舎人センター3階】

フォトクラブメビウス (写真展示)
油絵フォルテ (油絵展示)
アトリ絵くみこ (はがき絵展示)
アポロステンドグラス (ステンドグラス展示)
地域包括支援センター入谷 (作品展示)

3F



3Fレクリエーションホールでは、全6団体の発表を行います。この日のために練習を重ねてきた成果をぜひご覧ください！

発表プログラム【舎人センター3階レクホール】

9:50 ～ 10:00	開会式
10:00 ～ 10:40	カナリヤ (オカリナ演奏)
10:55 ～ 11:25	フラヘブン (フラダンス)
12:20 ～ 13:00	Halau o Kekupuhiwahiwa (フラダンス)
13:15 ～ 13:55	テコンドー舎人クラブ (演武)
14:05 ～ 14:40	童謡を歌う会つくしんぼ (童謡歌唱)
14:50 ～ 15:20	いずみコーラス (女声コーラス)
15:20 ～ 15:30	閉会式

※展示・体験場所や発表スケジュールは変更になる場合がございます。

講座の情報 11/26(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「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



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：12/6・13 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 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）

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：12/7・14 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

ちよいトレ！



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：12/9・23 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

親子・子ども向け



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：12/13（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。

わくわくサイエンス教室 「あつまっ手作りカイロ をつくろう」



鉄砂を使ったカイロ作りを
行います。身近なものから
科学を学びましょう。

日時：12/20（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：1/13（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

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：12/9・23 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



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：12/18（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：12/19（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

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：12/26（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

子ども英会話 A・B・C （8 日制）



「聞く・話す・書く」を
バランスよく学習します。

日時：1/13～3/17 毎（水）

※1/27、2/24 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 5,920 円 C 10,080 円

とねり工作教室 「段ボールで自動販売機 をつくろう」



親子で協力し合いながら
楽しく段ボール工作をし
ましょう。

日時：1/16（土）
午後 2 時～3 時 30 分

対象：5 歳～小学生と

保護者

定員：6 組

料金：300 円

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：1/17（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

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：1/19～3/2 毎（火）
※2/23 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：5,100 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：1/16（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

ハーブの こねこね石けんづくり



ドライハーブを使った世界に
1 つのオリジナル石けんを作
ります。

日時：1/23（土）
午前 10 時～10 時 30 分

対象：どなたでも

（小学 3 年生以下は保護同伴）

定員：10 人

料金：500 円

やさしい ボディメイクヨガ



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：1/27（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

マルシェの出店を 楽しむための準備講座



ブースレイアウトや値付け
方法など、マルシェ出店に
向けての準備をしましょう。

日時：1/31（日）
午前 10 時～正午

対象：16 歳以上の方

定員：10 人

料金：2,500 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】

◆心不全予防講座

日時：11/6（金）午後1時30分～

申込：申込受付中 ※事務所窓口にて受付
理学療法士（花輪先生）による講座です。
皆さまのご参加をお待ちしています。

【児童館】

◆11月の工作「ねん土でつくる食品サンプル」

日時：11/7・14 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。

【悠々館】

◆お誕生会

日時：11/14（土）午後0時30分～

8・9・10・11月生まれの方が対象ですがどなたでも参加可能
※詳細はお知らせ・掲示板で確認してください。
10/4（日）の入谷住区センターふれあい祭りには、
多数の方にご参加いただき誠にありがとうございました。

【児童館】

◆子育てサロン「ベビータッチ」

日時：11/11（水）午前10時30分～11時30分

定員：10組 当日参加OK

◆工作

日時：11月の毎（火）～（木）受付：午後2時～3時

絵合わせ 定員：1日10人まで 対象：小学生以上の方

◆そうさくらボ（多世代交流）手芸いろいろ

日時：11/14（土）午後1時30分～3時30分

予約なし 当日参加OK

秋の火災予防運動

11/9（月）～11/15（日） 見えぬ火を見抜く心で守る家

【STOP！住宅火災】

秋から冬にかけて火災は増えます。

火災を起こさないための対策が重要です。

たばこ：小さな火種でも大きな火災

コンロ：調理中の着衣着火にも注意

ストーブ：就寝、外出時は必ず消す・スプレー缶は近くに置かない

コード・コンセント：長年使っているコードは交換を！

【火災から身を守る2つのアイテム】

住宅用火災警報器：火災による死者数を3分の1に！

マイ消火器：使用した時の7割が被害軽減！



西新井消防署
 住所：伊興 2-5-11
 Tel：03-3853-0119

舎人つくし俳壇

季題「夕月夜・秋草・霧」

星月夜降る降る星の歎路

雨の手に小さな秋をてんこ盛り

秋草もお菜の一つおまごこ

秋草や仙蔵園の大庭園

傷つきし地球に寄り添う秋の月

秋草の道祖神さまに会ひにけり

夕月夜はしやぎし後の無言かな

朝霧の一粒一粒にひかり

秋草の瓶に溢るる秘境駅

山荘の雑魚寝の記憶夕月夜

寺の石染むるほど群る秋あかね

玄関の鍵穴浸す秋出水

現し世を做ひ台風迷走す

あいいうえお順

（石井里子）

（今村修策）

（小野明子）

（佐久間美恵子）

（佐藤建男）

（柴原紅扇）

（白鳥兼子）

（菅原清隆）

（高野敏男）

（竹内八重子）

（西川敏子）

（丹羽和子）

（水巻美智子）



ギャラクシティ

GALAXCITY

NEWS

ギャラクシティのエンターテインメント

西新井文化ホール

ギャラクシティ クリスマスコンサート2026
今年のクリスマスは一足早い、
スターウォーズ50周年！

2026年 **12月19日（土）** 開場 午後1時30分 開演 午後2時00分

チケット販売中

池田 開渡（指揮）おーけすとら・ひとれ座

全席指定（税込） 一般：2,000円 3歳～小学生：500円
 足立区民：1,700円（前売のみ）
 ※足立区民割引は区内在住・在勤・在学の方が対象
 ※2歳以下の方は膝上鑑賞無料（座席が必要な場合は有料）

＜演奏曲目（予定）＞
 ・組曲『スターウォーズ』（ジョン・ウィリアムズ）・そりすべり（L・アンダーソン）
 ・主人の望みの喜びよ（J.S.バッハ）・クリスマスメドレー ほか

主催：ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂 企画制作：ピトレミュージックオフィス／おーけすとら・ひとれ座

まるちたいけんドーム

いらすと：八王子

全国一斉「熟睡プラザリウム」。

まるちたいけんドームではMy枕Myブランケットの持ち込みOK。
 日頃の疲れをプラネタリウムの星空の下で癒してください。

星空の解説はありません。眠れた方には「熟睡証明書」、
 一睡もしなかった方には「完徹証明書」を発行します。

2026年 **11月22日（日）・11月23日（月・祝）**
 午後1時00分～午後1時40分 ※入場15分前

【対象】どなたでも（未就学児は保護者同伴）
 【料金】大人500円 小中高生100円
 未就学児無料（座席を使用する場合は100円）
 【定員】80人 車いす2席
 【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）

協力：日本プラザリウム学会

こども未来創造館

ダンスが苦手な方も大丈夫！

抱っこdeダンス

あやし効果
 リラックス効果

11月19日（木）

★午前10時15分～午前11時15分

抱っこ紐であかちゃんを抱っこしながら楽しくダンス♪

【対象】生後3か月～12か月のお子さまと
 その保護者（首が座っているお子さま）
 【定員】12組（保護者1人子ども1人）
 【料金】500円

運動不足解消

申込受付中

【講師】三瀬えりか

※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！ [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



怪談師・城谷歩の

足立昔語り

11/23 月・祝 16:00~18:00

大好評！プロの語りと琵琶の音色で
紡がれる昔語りのイベントが今年も開催！

定員 | 45人 対象 | 小学生以上の方（中学生以下は保護者同伴）
 料金 | 2,000円（同伴者も別途料金が発生します。）
 場所 | 舎人地域学習センター レクリエーションホール

区内地域学習センターの窓口・電話・HP にて申込受付中！



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)」11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」