

特集 地域がつなぐ子どもの未来

# ゆめのき

5

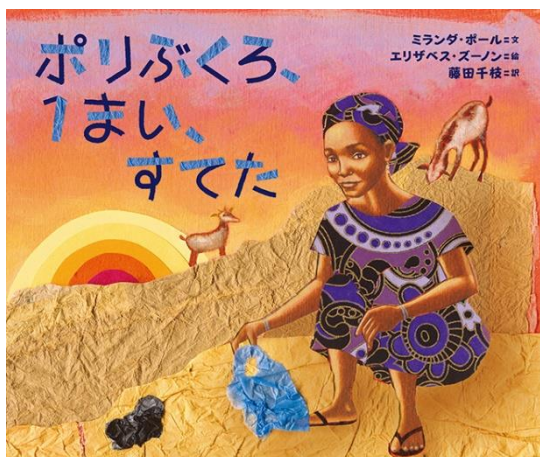
May 2021 Vol.392





# シカヨミ

数ある図書館の本の中でおすすめの本を紹介



アフリカのガンビアにある小さな村に住んでいるアイサトは、捨てられたポリ袋を餌だと思い食べてしまう家畜を、どうにかできないかと考えます。そしてポリ袋をあるものに変えようと思い立ち…。実際にあった出来事をもとにしたお話です。

『ポリぶくろ、1まい、すてた』

ミランダ・ポール／文  
さ・え・ら書房

## 今月のテーマ

### 未来のこと、考えてみよう

普段捨てているものには、実は使い道があるかも。身近なところから、環境問題について学んでみませんか。



### 『ごみはどこへいく？』

#### ごみゼロ大事典 1

#### 家庭のごみ』

丸谷一耕／共著  
少年写真新聞社

家庭ごみの種類や、処理の仕方、リサイクルの方法などについて載っています。現在シリーズが3冊あります。



### 本を検索するときのキーワード

「リサイクル」再生利用する  
「リユース」くり返して使う  
「リデュース」ごみをへらす  
「エコ活動」 など

ぜひ参考にしてね！

## 鹿浜図書受渡窓口 利用案内

### 【開館日時】

・月曜日～金曜日 午前9時～午後4時  
(第2月曜日・毎月最後の平日・祝日・年末年始は除く)

※他の時間帯は受付しておりません。

また、施設の都合により休業する場合がございます。

### 【できること】

- ・予約図書受け渡し
- ・窓口での返却
- ・ブックポストでの返却
- ・予約の入っていない資料の再貸出
- ・予約(足立区内に所蔵のある資料のみ)

※返却以外をご利用の場合は

図書館の貸出カードが必要です。



『しか散歩』は、地域の気になるお店やスポットを紹介するコーナーです。

**匠の金庫製作技術**

強靱で絶対安心な金庫を製作する栗原金庫製作所。

戦後、社長である栗原さんのお父様が起業し、金庫の製作、リフォーム、解体、運搬まで幅広く扱っています。

鉄筋や特殊な耐火材を内蔵し、何重もの防火、防盜機能が備わったオーダーメイドの金庫を注文することができます。

また、こちらでは国内唯一の刀剣専用の金庫『宝蔵』を製作しています。

熱に弱い日本刀を火災から守るため、金庫の内部には煙を侵入させない「煙返し」という段差があります。さらに、百万変換のダイヤル錠に加え、独自開発した第二の錠を使うなど、匠の技術を駆使した製品です。

金庫について気になる方は、ぜひHPをご覧ください。



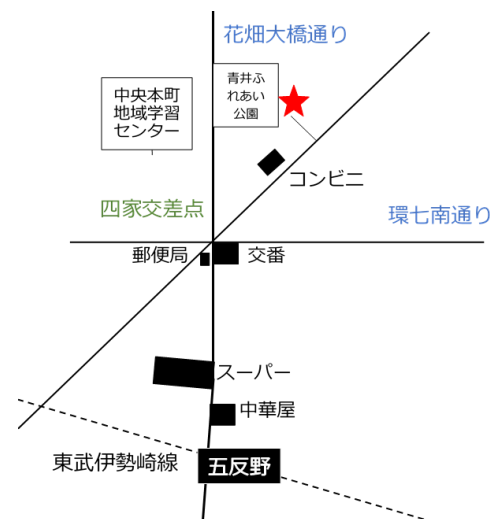
鹿浜 SNS

今回の取材のこぼれ話を、SNSで紹介しています。QRコードを読み取ると、簡単にアクセスできます。



有限会社  
栗原金庫製作所  
HP

栗原金庫製作所のHPをご覧ください。こちらのQRコードを読み取りください。



## 第27回 有限会社 栗原金庫製作所

住所：足立区青井1-4-12

電話番号：03-3886-6733

FAX：03-3848-2932

e-mail

kurikinko@kuriharakinko.com

H P

https://www.kuriharakinko.com



# 足立区の子ども支援の紹介

## 小中学生のびのび広場【無料】

小中学生のためのフリースペースとして、研修室を開放しています。宿題や読書などで活用してください。パソコンも用意していますよ！

※新型コロナ感染防止のため、しばらく開催は中止しています。

対象：小中学生

日時：第2・4日曜日 午後1時～5時

(年末年始の休館日は除く)

住所：足立区千住 5-13-5 学びピア 21 5 階

TEL：03-5813-3730 (生涯学習センター)

## こどもお仕事まつり

地元商店や専門職の方から、体験を通して働くことを学びます。実際に働いている方に、教わることができる貴重な機会です。未来を先取りした体験学習にぜひご参加ください。

対象：幼児～小学生

日時：夏休み期間

住所：足立区中央本町 3-15-1

TEL：03-3852-1431

(中央本町地域学習センター)

## ベジモア プライベートパントリー【無料】

### (北千住やさい子ども食堂)

ひとり親家庭をメインに食材をお分けしております。プライベートで完全予約制なので密にもなりません。感染が落ちついたら北千住やさい子ども食堂も再開します。

日時：毎月1,2回 食材次第のため公式ライン

でお知らせ <https://lin.ee/A2RcEZi>

住所：足立区千住旭町 36-5

TEL：050-5375-5466

## ママルーム【無料】

赤ちゃんと一緒に一息つきたい、ママ同士でお話したい…そんな場所に使えるスペースをご用意します。事前のお申込は不要。お部屋の出入りは自由です。

対象：赤ちゃんと保護者

日時：不定期開催 Twitter にてお知らせ

住所：足立区竹の塚 2-25-17

TEL：03-3850-3107

(竹の塚地域学習センター)

## 子どもを見守るエル・ソフィア

地域の皆さんとともに、子どもたちの成長を見守り、安心・安全にご利用いただける居場所づくりに取り組んでいます。また、多世代が来館する複合施設の特徴を活かして異世代交流の機会を多数設けております。

いつ来ても遊べて学べる当館を、ぜひ皆さんの居場所としてご活用ください。

住所：足立区梅田 7-33-1 L.ソフィア内

TEL:03-3880-5322(梅田地域学習センター)

## フードパントリー「夢ぼけっと」【無料】

### (One シードぼけっと)

事前予約制の子育て家庭向けのフードパントリーを開催しています。地域の中のコミュニケーションの場として、困っていることなどお気軽にご相談ください。

日時：第3木曜日 午後4時～6時 ※要予約

住所：足立区皿沼 2-8-8

(特別養護老人ホームさくら内)

TEL：090-3811-0618(代表 宮本)

## 足立区の取り組みについては

こちらをご覧ください

### 「未来へつなぐあだちプロジェクト」

あだち未来支援室子どもの貧困対策・若年者支援課子どもの貧困対策係

問い合わせ先

Tel：03-3880-5717



作成: 鹿浜地域学習センター・図書館



地域がつなぐ

子どもの未来

## 子どもの「今」

『子どもの貧困』という言葉をご存じでしょうか？ 隣と聞くと、開発途上国など海外での問題だとイメージされている方が多いと思いますが、実は、身近に存在するのです。

貧困には、衣食住など必要最低限の生活基準が満たされていない状態の『絶対的貧困』、その国の文化水準や生活水準と比較して困窮した状態の『相対的貧困』の2種類があります。子どもの貧困は、この相対的貧困のことであり、日本では実に、およそ7人に1人の子どもが貧困状態であると平成30年の厚生労働省の調べで出ています。また、コロナ禍の影響でさらに増えているとも考えられています。生まれ育った環境や家庭の事情により、本来受けられるべき教育や生活環境が行き届いていない子どもたちが多くいるのです。

## 未来への取り組み

教育や生活支援が十分に受けられなかった子どもは、進学や労働環境に差が生じることがあります。それは子どもの子の世代にも影響し、未来へと貧困の連鎖が生まれやすくなります。

そんな困窮している子どもや家庭を救い、手助けする取り組みがあります。無料や低額で食事を提供している子どもを中心とした居場所『子ども食堂』、食料支援を必要としている家庭に食品を提供する『フードパントリー』、大学生やボランティアに無償で勉強を教えてもらえる学習支援教室など多くの方が協力し、子どもの未来を育んでいます。

子どもの貧困や支援について、知りたい方はこちらをご覧ください

「子供の未来 応援国民運動」  
<https://kodomo.hinkon.go.jp/>





店舗数日本一の牛丼チェーン。トッピングが豊富な牛丼を手軽な価格と手際のよいサービスで、24 時間 365 日提供。

# すき家 X Oneシードぽけっと

様々な理由で暮らしに困っているご家庭にフードパントリーなどの活動を行っている子育て支援団体。

足立区に

キッチンカーが  
やってきた

学校給食がない長期休暇、特に春休みは新年度の準備で出費がかさみ、家計により大きな負担がかかる時期です。そのような家庭を応援したい、手助けしたいと『Oneシードぽけっと』が、牛丼でおなじみの『すき家』に協力をお願いしたことで、キッチンカーによる牛丼の提供が実現しました。

「安全でおいしく温かい牛丼で、子ども達を笑顔にしたい」というすき家の思いが、今回の宮本さんからの企画と合致したので、共に実施致しました。牛丼を受け取った方の笑顔や喜んでいる様子、元気な姿を見て、非常に嬉しく感じました。今後も継続していけたらと思います」



※撮影のため、マスクを外しております  
One シードぽけっと  
代表  
宮本 明彦

株式会社 すき家  
ブロックマネジャー  
岡本 健太

「他の団体さんがやっていた、別のキッチンカーの取組に参加した時にうちでもやってみたいと思い、社会貢献活動に積極的なすき家さんをお願いしました。非常に喜んでもらえたことと、多くの方が積極的にお手伝いしていただいたので、やってよかったです。また頑張ろうと思っています」

## 参加者からのメッセージ

中学生の息子は部活、塾の後だったので、体も頭も使い腹ペコだったようで、私の分もペロリと完食。小学生の娘たちは、デザートりんごに大興奮!!すごーく、大事そうに食べてました。

持ち帰った途端に、子どもたちが秒で食べていました。私たち子育て世代に、とても美味しい牛丼をありがとうございました。牛丼だけでなく、温かいとん汁やおしんこも美味しかったです。キッチンカーについて調べてみたら、台風などの震災時にもご支援くださっていて、頭が下がります。すき家さんの素晴らしい取り組みに、尊敬と感謝の気持ちでいっぱいです。また足立区に来てくださると、とても嬉しいです。



今回の企画に対して、すき家の広報室の方よりお話をいただきました。

すき家では、平成23年3月11日に発生した東日本大震災を契機に、「食のインフラ」として、どんな緊急時でも食の提供を続けるため、厨房設備と機動性を備えたキッチンカーを製作しました。

災害が発生した際、できる限り早急に被災地にて炊き出しを実施し、安全でおいしい温かい食事をお届けすることで、少しでも被災された方々の力になりたいと考えています。

今回の企画は「Oneシードぽけっと」の宮本様より協力依頼をいただき開催に至りました。新型コロナウイルス感染症の影響で子ども食堂の活動ができない状況下において、温かい食事を召し上がっていただきたいという想いがキッチンカーの活動理念と重なり、賛同させていただきました。

牛丼・とん汁・おしんこ、小学生以下のお子様にはカットリングも追加し、栄養バランスが取れた食事で、笑顔と元気を提供できればと思っています。



お問い合わせはこちらまで

・ご支援などの相談  
One シードぽけっと  
090-3811-0618  
(代表 宮本)

・こちらの記事に関して  
鹿浜地域学習センター・図書館  
03-3857-6551  
(平日 午前9時～午後6時)

作成:鹿浜地域学習センター・図書館



心と身体、疲れをため込む前に…

# お手軽！簡単！すぐできる

ストレスがたまったときは、どのようにしていますか？ なかなか解消できずにお困りの方も多いのではないのでしょうか。そんな方のために、日常の中で簡単にできるリフレッシュ法を集めました。あなたに合う方法で、心と身体をスッキリさせましょう♪

## 朝起きたら カーテンを開ける

体内時計は、太陽の光を浴びることでリセットされ、また1日のリズムを刻みます。朝起きたらなるべく早く太陽の光を浴びて、身体を目覚めさせましょう。



## 散歩をする

身体の中に酸素をたくさん取り入れながら行う「有酸素運動」は、特にリフレッシュ効果が期待できます。まずは、近くの公園までの散歩など、頑張り過ぎないことがコツ。身体がポカポカしてくる位の軽さを、目安にしてみましょう。



## 掃除をする

自分の身の回りの環境を整えることで、気持ちの切り替えをすることができます。大掃除でなくても、毎日の暮らしの中で、少しずつ取り入れてみたら、いかがでしょうか。



## 音楽を聴く

思い出の曲や、お気に入りの歌など、今の自分の気持ちに合った音楽を聴くことで、気持ちが和らぎます。

何かをしながらでなく、ただその音楽に浸ってみる。そんな時間が、緊張をほぐしてくれます。



## 心地よい刺激を…

身体を動かしたり、五感を刺激したりして、気分を変えてみましょう。太陽の光や爽やかな風、好きな音楽など、意外と身近なことで、気分が和らぎますよ。

## 本を読む

ストレスを感じる原因から、距離を取ることも、立派なリフレッシュ法。本が好きな方は、本の世界に浸って無心になることも、いい気分転換に！



# リフレッシュ法 特集

## 疲れをため込んだままだと…

新生活で環境が変わると、気が付かない内に、心と身体に疲れがたまりがちなもの。眠れなくなる、食欲がなくなる、身体が重いなどの症状が続くと、他の体調不良につながることもあります。

## がんばる自分を、労わって。

ストレス解消には、自分に合った方法であることが重要です。疲れをため込んで身体の不調が出てしまう前に、簡単にできる方法で、日々の疲れをリセットしましょう。

## まずは、よい睡眠から

疲れを癒すには、まず質の良い睡眠が大切。気持ちを落ち着かせて眠りに入りやすくする、自分に合った方法を探しましょう。

## 目を閉じる

すぐに寝付けない方は、まず、目を閉じてリラックスしてみましょう。さらに、ホットタオルで目元を温めると血行が良くなり、筋肉の緊張が和らぎます。

## 深呼吸をする

ストレスを感じると、呼吸が浅くなってしまいがち。そんな時は、より深い呼吸ができる「腹式呼吸」を試してみましょう。鼻から息を吸う時にお腹を膨らませ、口から息を吐き出すときにお腹をへこませます。呼吸の基本は「息をしっかりと吐き出す」こと。ゆっくり繰り返すことで、気持ちを落ち着かせることができます。



## スマホに ふれない時間を作る

寝る前についスマホを見ると、画面の光で脳が「日中だ」と勘違いして、脳が覚醒してしまいます。よりよい睡眠をとるため、寝る前にはスマホにふれないようにしましょう。

## 香りを楽しむ

アロマは、自然療法としても取り入れられるほど、身近なリラックス法です。アロマオイルをハンカチに数滴垂らすだけでも、手軽に楽しめます。迷ったらこの香り♪

【ラベンダー】アロマの定番。リラックス効果があり、他の香りとブレンドしやすいので、初心者にもおすすめ。





THE GREAT PERFORMANCE JAPAN presents

# 天才たちの饗宴

東京藝術大学出身の3人の天才ソリストたちが西新井文化ホールに集結！



上野 星矢  
フルート



濱地 宗  
ホルン



中桐 望  
ピアノ

チケット発売日  
4月28日(水)  
電話予約は  
発売翌日午前9時～

2021年 8月1日(日)午後2時開演 (午後1時30分開場)

全席指定 (税込)

【前売・当日】  
一般 3,000円 友の会 2,500円(前売のみ)  
※未就学児入場不可  
※お席の間隔を一律空けて販売いたします。  
※今後の状況によっては間隔を追加販売する可能性があります。

program

デュヴェルノワ：三重奏曲 第1番 ハ短調  
ショパン：華麗なる大演奏曲 変ホ長調 作品18  
ドブラー：リゴの思い出 作品34  
ウェーバー：歌劇「魔弾の射手」序曲 他  
※曲目は予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。

【主催】ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂 【企画制作】株式会社プレストインターナショナル 【協力】特定非営利活動法人おたまじゃくしクラブ

会場：ギャラクシティ 西新井文化ホール

足立区新型コロナウイルス感染症拡大防止ガイドラインに則り、感染予防対策を実施しております。

【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(子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月に連絡休館あり  
 【お問い合わせ・お申し込み】Tel 03-5242-8161 Mail info@galaxcity.jp

最新情報・詳細はWEBへ！ [Q ギャラクシティ](#) 検索

※ご来場の皆様には、新型コロナウイルス感染防止対策対応のご理解とご協力をお願い致します。  
 ※今後の状況により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。  
 ※公演につきまして、チケット完売の際はご了承ください。

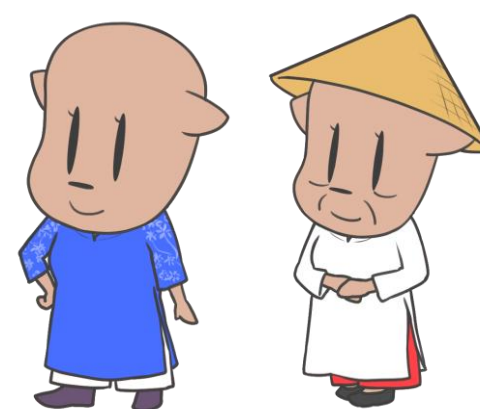


# 世界の料理

## 第3回 ベトナム編 『生春巻き』

『世界の料理』は、近年のグローバル化にちなんで、世界の国々の多様な食文化について情報を発信するコーナーです。

### 巻物大国が生んだカラフル料理



**生春巻きの皮はお米から**

ベトナムでは、様々な具材を巻いて楽しむ巻物料理が100種以上もあります。

中でも、生春巻きは、おやつや軽食として、ベトナムの人々に愛されています。

生春巻きの皮は「バインダー」や「バインチャン」と呼ばれており、日本などでは「ライスペーパー」と呼ばれています。原料は、大きな粒が特徴のベトナム米。作り方はベトナム米を砕いて乳液状にし、布の上に丸く



広げ、蒸しあげてから乾燥させて作ります。非常に薄い皮でありながら、お米を使用しているのも、もっちりとした食感が楽しめます。

**何を巻いても美味しい**

ベトナムでは、一般的に地域ごとの野菜、魚介、お肉などを皮で巻いて食べています。例えば、エビと野菜の入った「ゴイ・クオン」や、発酵したソーセージ「ネム」を入れた「ネム・クオン」などが、ベトナムの人々に、親しまれています。



ます。中には、ビーフンなどの麺類やお米を入れる地域もあります。

**カラフルで可愛いスイーツにも**

切って巻くだけで簡単にカラフルな料理が作れることから、日本では生春巻きにフルーツやチョコレートといった甘い物を入れて巻く、生春巻きスイーツも作られています。

気になる方は、ぜひ作ってみてはいかがでしょうか？

各学習センターで、14センターすべてのミニコミ紙がご覧になれます。

# 鹿浜センター・図書館 公式ホームページ・SNSのご案内

大規模改修工事による休館中の現在、鹿浜センター・図書館の公式ホームページ・SNSでは、休館中の図書受渡窓口に関する情報、ミニコミ紙のWEB版などを配信中です。  
あなたの「気になる」が見つかるかも！ぜひチェックしてみてくださいね。

## ホームページ

仮設事務所までのアクセス方法や、ミニコミ紙のバックナンバーをご覧いただけます。「お問合せ」フォームからのご質問も、お受けしています。

足立区 鹿浜センター

検索



QRコードからも  
ホームページを、  
ご覧いただけます

## Twitter・Instagram・LINE

「ゆめのき」最新号のご案内や、「しか散歩」で取材したお店のこぼれ話などがご覧いただけます。さらに、しかちゃん一家のねこが、図書館の利用に役立つ情報も配信中です！



Twitter・Instagram  
LINEのQRコードが  
あります

## 鹿浜センター仮設事務所までの経路

《西新井駅西口から》

東武バス 血沼循環「鹿浜中学校前」下車 徒歩3分  
東武バス 都市農業公園行き「鹿浜四丁目北」下車 徒歩6分  
国際興業バス 荒川大橋経由 赤羽駅東口行き  
「鹿浜四丁目北」下車 徒歩6分

《西新井駅東口から》

コミュニティバス はるかぜ 都市農業公園行き  
「鹿浜四丁目北」下車 徒歩6分

《北千住駅西口から》

コミュニティバス はるかぜ 鹿浜五丁目団地行き  
終点下車 徒歩5分

《日暮里・舎人ライナーから》

「西新井大師西」下車 徒歩20分



※地図の青い矢印は一方通行の道路を表しています。

足立区鹿浜地域学習センター・体育館・図書館 「ゆめのき」5月号（毎月1日発行）

大規模改修工事の為、休館中 令和2年9月1日～令和3年7月中旬頃（予定）

発行／足立区鹿浜地域学習センター・体育館・図書館

発行所／〒123-0864 東京都足立区鹿浜 6-12-6（仮設事務所）

Tel03-3857-6551 Fax03-3855-3649

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」



「美しいまち」は「安全なまち」

ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区