

特集 鹿浜センター NEW 講座紹介

ゆめのき

6

June 2021 Vol.393



野菜をおいしく食べよう

6月は食育月間です。今回のシカチャレでは野菜をおいしくとれるレシピをご紹介します。



「夏野菜のミネストローネ」

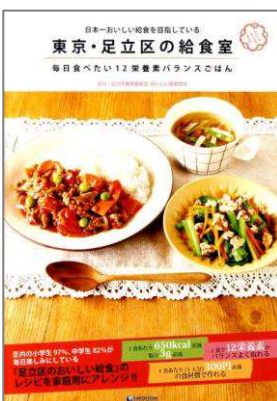
【材料】（1人分）

たまねぎ	1/4 個
にんじん	1/4 個
じゃがいも	1/2 個
なす	1/2 個
ミニトマト	5 個
ウインナー	3 本
トマトジュース	200ml
水	200ml
コンソメ	小さじ 1
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ①にんじん、たまねぎを 1 cm 角に切る。なすは半月切りにする。ミニトマトとウインナーは半分に切る。
- ②たまねぎ、にんじん、水を鍋に入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③にんじんに火が通ったら、じゃがいもとウインナーを入れる。
- ④じゃがいもに火が通ったら、トマトジュース、なす、ミニトマト、コンソメ、こしょうを入れる。
- ⑤10 分煮込んだら、塩で味をととのえて完成。

旬の野菜は栄養価も高く、特に夏野菜は夏バテなどの予防に効果的と言われています。トウモロコシやズッキーニ、枝豆なども一緒に入れてもいいですね。ショートパスタを入れると、メイン料理に！



こちらの本は図書館で借りることができます。

給食を家庭でも作れるように、アレンジしたレシピが紹介されています。また旬の食材を使いやすいよう、季節に合わせたレシピも必見です。献立ごとに栄養バランスも表示されているので、まさに育ち盛りの子ども達にぴったりのレシピ本です。

『日本一おいしい給食を目指している東京・足立区の給食室』

「足立区の給食室」制作委員会／編

アース・スターエンターテイメント

©ADACHI CITY, Earth Star Entertainment Co., Ltd.



『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。

持ち歩きたくなる革製品

足立区で 50 年近く革製品の製造販売に携わっている株式会社 祥力では、大手ブランドの OEM※を手掛けているほか、自社ブランドの「革職人 LEATHER FACTORY」を展開しています。

長年にわたって蓄積された技術と経験を基に、革の折り目や縫い目などの細部も職人が一つ一つ丁寧に作り上げています。また、製品の種類も豊富で、財布やパスケース、ポーチや靴ベラなど様々な製品を販売しています。

※OEMとは、発注先のブランド名を付けて販売される製品を製造することです。

実店舗が無い場合、製品を閲覧になりたい方は、祥力ウェブサイトへアクセスしてください。



第 28 回

株式会社 祥力

住 所：足立区椿 2-1-3
 電話番号：03-3890-3682
 F A X：03-3856-1293
 e-mail
 info@kawashokunin.co.jp
 H P
<https://www.kawashokunin.co.jp>



横浜 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。



祥力 ウェブサイト
 (革職人 LEATHER FACTORY)

祥力のウェブサイトをご覧になりたい方は、こちらの QR コードを読み取りください。

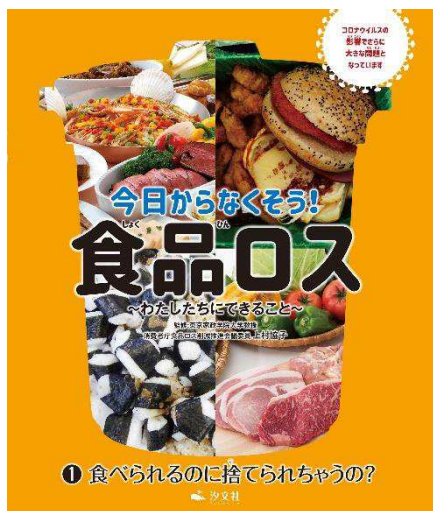


図書館の数ある本の中でお勧めの本を紹介

食品ロスについて知ろう

不平等をなくし、よりよい社会をつくるために国連が定めた 17 個の目標「SDG s（エスディーゼーズ）」
この中の一つに食品ロスが含まれています。食品ロスとは何か、防ぐためにどのような活動が行われているか、本を読んで触れてみましょう。

PICK UP!



食品ロスはどのように起こるのだろう

食品ロスが発生する原因はなんだろう？家庭でも食べ物を無駄にしないようにするためには、どのような方法があるか調べてみましょう。食品廃棄物を使って行われている取り組みにも触れられています。

『今日からなくそう!食品ロス 1』

わたしたちにはできること

食べられるのに捨てられちゃうの?』

上村協子／監修 幸運社／編 汐文社

世界へ及ぼす影響って何かな…？

まだ食べられるはずの食べ物を捨ててしまうことで、日本だけでなく世界にどのような影響を及ぼすか知っていますか？捨てられてしまう理由を知り、未然に防ぐための方法も考えてみましょう。

『知ろう!減らそう!食品ロス 1』

食品ロスってなんだろう?』

小林富雄／監修 小峰書店



今月のテーマ

「食」を考える

6 月は、食育月間。色んな角度から食の重要性について考えたり、おうちで簡単にできる料理に挑戦してみよう！

日本の伝統文化『和食』

基本の和食レシピを覚えよう



魚たちは、どのように捌かれてお寿司になるのでしょうか？意外と知らないお寿司の作り方を写真で見て学ぶことができます。

『おすしやさんにいらっしやい!』

生きものが食べものになるまで』

おかだだいすけ／文 岩崎書店



旬の食べ物を使った和食レシピや、味噌や醤油といった発酵食品の豆知識などが、柔らかなタッチのイラストで紹介されている絵本です。

『はじめての和食えほん』

夏のごちそうつくろう』

柳原尚之／著 近藤圭恵／絵 文溪堂

実際に作ってみよう

調理器具の使い方まで学べる！



簡単に作れるレシピのほかにも、包丁や計量スプーンなどの道具の使い方の参考にも。

『10 歳からのキッチンの教科書 1』

簡単おいしいはじめてレシピ』

佐々森典恵／料理監修 NHK 出版／編
NHK 出版



食材別に、4 人のシェフが、小学生から挑戦できる本格的な料理を紹介しています。

『料理はすごい!』

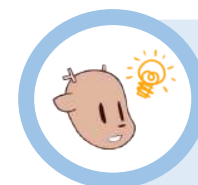
シェフが先生!

小学生から使える、

子どものための

はじめての料理本』

柴田書店／編
柴田書店



本を検索するときのキーワード

- ・食育 ・食品ロス
- ・フードロス ・食文化
- ・SDGs（エスディーゼーズ）

など

気分は南国♪ 親子で癒しのコミュニケーション

親子でハワイアンリトミック お試しレッスン

音楽や歌を使って五感を養い、子どもたちの持っている様々な能力を引き出すことをリトミックといいます。

ハワイアンリトミックでは、ハワイの音楽や楽器、衣装などを使い、親子で一緒に楽しく子どもの心と身体を育みます。親子でのリフレッシュやスキンシップの機会にいかがでしょうか？



日時：8/30（月）

A 午前 10 時～10 時 45 分

B 午前 11 時～11 時 45 分

対象：A 6 カ月～1 歳 6 カ月

B 1 歳 7 カ月～3 歳

定員：各 10 組

料金：親 1 子 1 990 円（保険料込）



楽しく跳んで、運動能力アップ!!

バランス能力アップ きっずトランポリン お試し

最近話題のトランポリンが、鹿浜にも登場!!

トランポリンによる全身運動は、バランス能力だけでなく運動神経の発達など、子どもの成長に様々な効果をもたらします。

トランポリンを楽しみながら、お友達や先生と一緒に行動することにより、社会性や協調性も育みます。



日時：8/4（水）・11（水）

午後 4 時～5 時

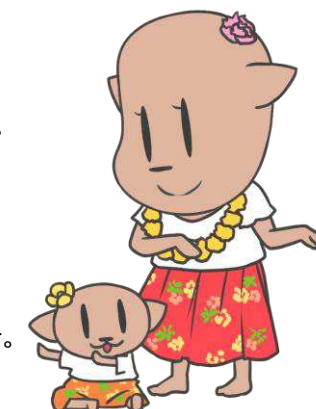
対象：5 歳～小学生

定員：各 30 人

料金：各 380 円（保険料込）



鹿浜センター NEW 講座紹介



7/20(火)に鹿浜地域学習センターがリニューアルオープン!!

6/26(土)から受付開始する鹿浜で初めて開催する講座をご紹介します。
きれいになったセンターで新しいことを始めてみませんか？

骨盤の歪みを整え、正しい姿勢で健康に

ペルビックストレッチ お試しレッスン(2日制)

「ペルビク」とは英語で骨盤のことです。骨盤は、身体を支えるのに大切な土台を担っています。ペルビックストレッチでは、骨盤や骨盤まわりのインナーマッスルをほぐし、歪みやバランスを整え、正しい姿勢を作ることができます。

正しい姿勢は、腰痛や肩こりなど身体の症状の緩和や改善、下半身の引き締め、トレーニング効果の向上など様々な効果をもたらします。

難しい動きや激しい運動はないので、運動が苦手な方や初心者の方でも、ぜひご参加ください。

日時：8/20（金）・27（金）

午前 10 時 30 分～11 時 30 分

対象：16 歳以上

定員：20 人

料金：1,620 円（保険料込）



◎ お申込み方法については、10p・11p の講座情報ページをご覧ください。

「プリランテ」は、身近で気軽にクラシックをモットーに活動する
フレッシュクラシックオーケストラ、プリランテオーケストラによる団体
西新井文化ホールでの年2回の定期コンサートをはじめ
オリジナル音楽劇による訪問演奏や幼稚園・保育園・区内施設等においても、さまざまな演奏活動を行っています

プリランテ

夏のコンサート

夏の夜にはクラシック

Classic

2021年 7月9日 金

午後6時30分 開場 午後7時 開演
(午後8時終演予定)

ギャラクシティ 西新井文化ホール

東京都足立区栗原1-3-1

【出演】プリランテメンバー：小林実佐子(ソプラノ)、姫本さやか(フルート)
板倉久子(ピアノ)、大川優香(ピアノ)、杉本直登(ピアノ)
アンサンブル：大木留美(ソプラノ)、四十八願舞子(メゾ・ソプラノ)、佐藤友美(クラリネット)

【全席指定】一般1,000円 3歳～高校生500円 ※3歳からご入場いただけます。

お問い合わせ：ギャラクシティ 03-5242-8161 (午前9時～午後8時 休館日をのぞく)
BRILLANTE(プリランテ) brillante.adachi@gmail.com

主催：BRILLANTE(プリランテ)、共催：公益財団法人 足立区生涯学習振興公社、ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂、後援：足立区

プリランテメンバー

ソプラノ 小林 実佐子

フルート 姫本 さやか

ピアノ 板倉 久子

ピアノ 大川 優香

ピアノ 杉本 直登

ソプラノ 大木 留美

メゾ・ソプラノ 四十八願 舞子

クラリネット 佐藤 友美

※予告なく出演者が変更になる場合がございます。

《動物の謝肉祭》より
“百獣の王ライオンの行進曲” “白鳥” etc.
ショパン：華麗なる大円舞曲
メンデルスゾーン：歌の翼に
夏の童謡唱歌メドレー 他
(夏の思い出、椰子の実 etc.)
※曲目・曲順は予告なく変更する場合がございます

感染対策を考慮した
1時間の
ミニコンサートです
間隔をあけた指定席
(440席限定)で
販売します
チケット販売中

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 (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月に連日休館あり
【お問い合わせ・お申込み】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](#)

※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、チケット売上の際はご了承ください。



公式ホームページ



「公園まえのパン屋さん」。

店長は東京都の恵比寿にあるパン屋で3年間修業をしてから、お父様の経営していたお店を継ぎました。パン作りにとっても熱心で、休日は、様々な店舗のパンを食べ比べ、見た目や味の流行など、新メニュー開発に活かしています。

最近では、香ばしい匂いとしっかりとした歯ごたえの『全粒粉入りフオカッチャサンド』や、パン生地の中に濃厚な抹茶ペーストを重ね、上からシユガーコーティングした『ちよこつと抹茶』が大人気。

気になる方はぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。



過去に紹介したお店やスポットのその後をお伝えする『リピーしか散歩』今回は2019年のゆめのき6月号で取材した、公園まえのパン屋さんをご紹介します。



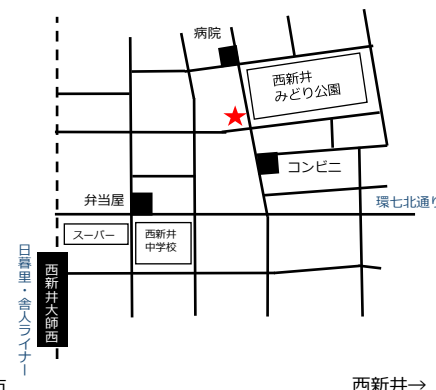
横浜 SNS

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。



公園まえのパン屋さん HP

公園まえのパンさんのHPをご覧ください。



第2回 公園まえのパン屋さん

住所：足立区谷在家 1-7-14
営業時間：午前6時30分～午後7時
電話番号：03-3890-5188
定休日：日曜日
HP：https://www.ko-pann.com/

親子向け



親子ハワイアンリトミック お試しレッスン A



8/30 (月)
午前 10 時～10 時 45 分
定員：10 組
対象：6 ヶ月～1 歳 6 か月
料金：990 円

親子ハワイアンリトミック お試しレッスン B



8/30 (月)
午前 11 時～11 時 45 分
定員：10 組
対象：1 歳 7 ヶ月～3 歳
料金：990 円

どなたでも



はじいて遊ぼう おはじきサッカー体験会



6/2 (水)
午後 3 時～4 時
定員：10 人
対象：どなたでも
料金：無料

鹿浜スポーツクラブ ズンバレッスン初級



8/2・9・16・23・30 毎 (月)
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
定員：各 20 人
対象：16 歳以上
料金：各 810 円

ペルビックスストレッチ お試しレッスン (2 日制)



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座が中止または、延期となる場合がございます。

8/20・27 毎 (金)
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
定員：20 人
対象：16 歳以上
料金：1,620 円

大人向け



はじいて遊ぼう おはじきサッカー体験会とは



おはじきサッカーとは、70 年前にイギリスで生まれたテーブルサッカーゲームです。テーブル上で、サッカー選手が乗ったおはじきをはじき、ボールに当てて点を競い合います。大人から子どもまで誰でも気軽に楽しめます。初めての方も大歓迎です。ぜひお越しください。

6/2 (水)
午後 3 時～4 時
定員：10 人
対象：どなたでも
料金：無料

各 1 時間 不定期開催
※くわしくはお問い合わせください。



皆さんにぜひ知って頂きたい！
参加して頂きたい！
職員がオススメする講座です。



【講座受付について】

リニューアルオープン準備の為、鹿浜センターでは受付できない可能性があります。他の足立区総合受付窓口で受付・支払いができます。

【受付アイコン】

各講座の対応アイコンをご確認ください。

「鹿メン」は、鹿浜メンズクラブのポイントが貯まる講座です。



子ども向け



夏休みワークショップ さわれる水のボールをつくろう



8/3 (火)
午前 10 時～正午
定員：12 人
対象：小学生
料金：350 円

オープン記念 ペットボトル空気砲を作ろう A・B



7/21 (水)・22 (木)
A：午前 10 時 30 分～11 時 30 分
B：午後 2 時～3 時
定員：各 10 人
対象：小学生
料金：各 100 円

バランス能力アップ きつずトランポリン お試し



8/4・11 各 (水)
午後 4 時～5 時
定員：各 30 人
対象：5 歳～小学生
料金：各 380 円

講座 & サロンの情報

6/26(土)
受付開始

夏休み宿題まなぼー広場



8/2 (月)・4 (水)・6 (金)
午前 10 時～正午
定員：15 人
対象：小学生
料金：無料



鹿浜スポーツクラブとは



空いた時間になにかしたい。そんな方にオススメ！プロの講師のレッスンが、1 クラス 810 円で受けられます！当日申込も OK！毎月の日程はパンフレットまたはインターネットでお知らせしています。お気軽にお越しください！

〔ズンバレッスン・美ボディエクササイズ
リラックスヨガ・ベリーシェイプ〕

各 1 時間 不定期開催
※くわしくはお問い合わせください。
定員：各 10 人
(ズンバレッスンのみ 20 人)
対象：16 歳以上
料金：各 810 円



ベリーシェイプ (イメージ)



ズンバレッスン



美ボディエクササイズ



リラックスヨガ

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。

鹿浜センターリニューアルオープンのお知らせ

この度、鹿浜センターは大規模改修工事を終え、リニューアルオープンいたします。

長期の休館のため、皆様には大変ご不便をおかけいたしました。今後とも鹿浜センターをご愛顧の程、よろしくお願い申し上げます。

リニューアルオープンを記念して 7/20（火）～7/22（木）の3日間、アンケートに答えてくださったお客様にプレゼントをお渡しいたします。みなさまのご来館お待ちしております。

鹿浜センターオープン日程

【鹿浜地域学習センター 体育館・図書館含む】

7/20（火）

【区民事務所】 Tel:03-3853-2301

7/26（月）

【住区センター】 Tel:03-3857-6550

学童保育室 7/12（月）

児童館 7/21（水）

悠々館 8/2（月）

※詳細については各施設へお問い合わせください。



※2021年5月1日時点の鹿浜センターの外観写真です。

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」6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19日

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)

Tel:03-3857-6551 Fax:03-3855-3649

足立区 鹿浜センター

検索



SNS ページ

Twitter・Instagram
LINE の QR コードが
あります



HP

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