

特集 ボードゲーム

ゆめのき

4

April 2020 Vol.379





イマドキ

imadoki

今月は注目のコト

『イマドキ』は、職員が注目しているヒト・モノ・コトを発信するコーナーです。
腸の事、気にしていますか？
体の内側から元気になろう

腸活



もっと知りたい人はこちら！



『新しい腸の教科書 健康なカラダは、すべて腸から始まる』
江田証/著
池田書店

腸は「第2の脳」
人間の体には、多種多様な細菌が生息しており、その数、100種類以上。細菌は皮膚から消化管など様々な体表面に存在しています。その中でも90%の細菌が口や胃、腸といった消化管に生息し、これらの様々な細菌がバランスをとりながら腸内環境を良い状態に保っています。
腸は、脳と直接繋がっていて、害があるものが腸に入ると瞬時に脳に伝わります。また、独自の神経を持っており、脳からの指令が無くても独立して活動出来ます。その為、腸は「第2の脳」とも言われています。



『腸活×菌活レシピ100』
藤田紘一郎/監修
田和璃佳/執筆
川上品也/レシピ
徳間書店

健康は腸からつくる
腸内細菌は、体に良い働きをする「善玉菌」、悪い働きをする「悪玉菌」、菌が多いほうに味方する「日和見菌」の3つに大きく分類されます。悪玉菌が作り出す有害物質により体に様々な悪影響が現れます。
腸活は、この細菌たちのバランスを整え、腸内環境を良くしようという活動です。乳酸菌や麹菌などの善玉菌を含む発酵食品を食べたり、睡眠不足を解消し腸をコントロールしている自律神経の乱れを改善したりと様々な取り組みがあります。腸活で健康な体作りをしてみませんか。

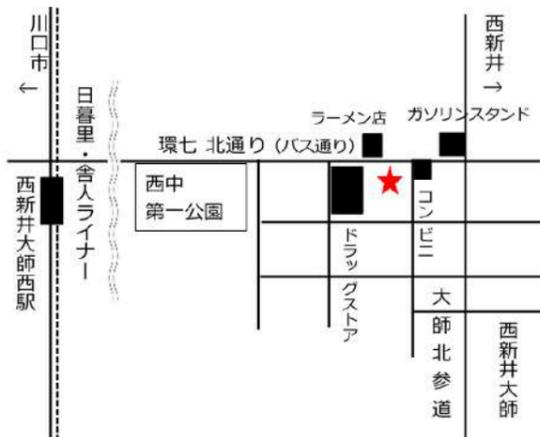
『しか散歩』は、地域の気になるお店やスポットを紹介するコーナーです。
天然酵母のこだわりパンを
西新井大師近くにあるクラシックカーの名が由来のパン屋さん。
自家製天然酵母由来の、酸味と旨味が味わえるパンが食べられます。
「安心安全で美味しいものを届けたい」との思いから、材料には国産のものを使用するなど、美味しさと健康に対するこだわりがたくさん。周りにアレルギーで悩む方が多かった経験から、生地には卵・牛乳を使用しておらず、食パンは通常よりも長くもつそうです。黒いパンは食物繊維豊富な竹炭を混ぜたもので、味は変わらないのにデトックス効果が期待できます。粉で書かれたかわいらしい花模様などは季節によっても変わり、目でも楽しめます。皆さんもぜひ、こだわりのモチモチ食感と酵母の旨味を、味わってみてください。



第19回

Silverstone bakery

住 所：足立区西新井 6-42-10
電話番号：03-5647-6757
営業時間：午前 11 時～売切れまで
定 休 日：不定休

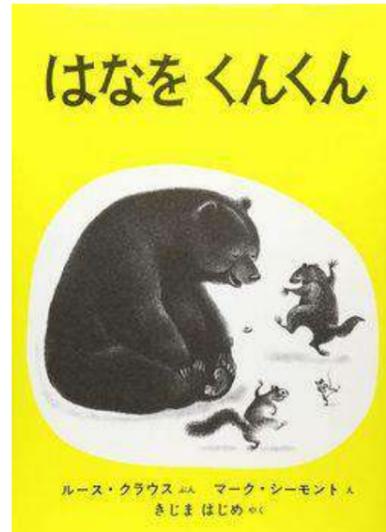


Facebook に、写真や詳しい情報を掲載しています。
QRコードを読み取ると、簡単にアクセスできます。

シカヨミ

数ある図書館の本の中でおすすめの本を紹介

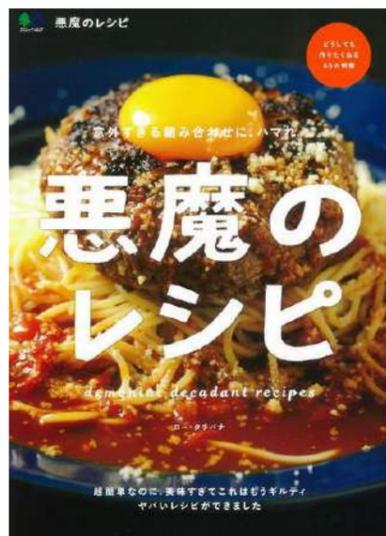
PICK UP!



雪が降り積もる森の中で、野ねずみも、くまも、ちっちゃなかたつむりも、りすも、山ねずみも、冬眠中です。おや?でも、目を覚ましたようです。そして、鼻をくくんしながら、みんなで何かに向かって走り出しました。何があったのでしょうか…。

『はなをくくん』

ルース・クラウス/文 マーク・シーモント/絵 木島始/訳
福音館書店



『悪魔のレシピ』

ロー・タチバナ/著
榎出版社

仕事から帰ってきてヘトヘト…おなかが空いたけどご飯を作るのは面倒くさい! そんな時におすすめの1冊です。家にあるもので簡単にできる時短レシピが満載です。

今月のテーマ

始まりの季節

草木が芽吹いて、春の訪れを感じ、新生活もスタートするこの季節にぴったりな本を紹介します。



『令和版はじめての「ぬう」と「あむ」

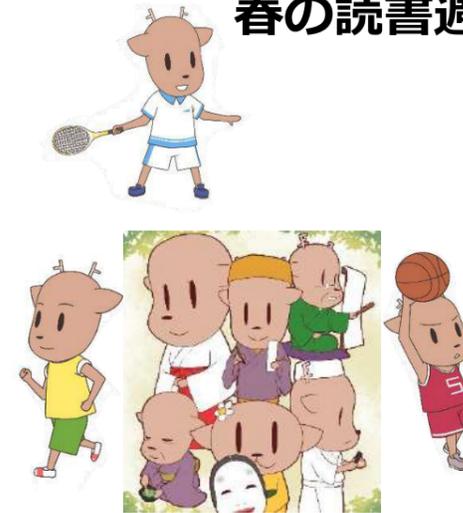
+おさいほう』
ミカ*ユカ/著
主婦の友社

手縫いやミシンの縫い方の基本から、ビーズアクセサリーなど親子で楽しめる手芸の作り方が載っています。この春から、新しく手芸を始めてみませんか。

図書館よりあなたへ

しかはま だより

春の読書週間の季節となりました



春の読書週間
4月23日(木)～5月12日(火)
は、春の読書週間です。鹿浜図書館でも、春の読書週間にちなんだイベントを開催します。
鹿浜図書館での開催期間は、4月13日(月)～5月10日(日)まで。期間中は、スポーツや日本文化など、さまざまな特集棚を設置する予定です。今まであまり読書に触れることが少なかった方も、この機会にぜひお越しくださいませ。皆さんのご来館をお待ちしております。

図書館 DE ボードゲーム、しませんか?



『日本懐かしボードゲーム大全』

タツミムック
辰巳出版

ボードゲームで遊びませんか?
4月29日(水・祝) の午後2時～4時まで、鹿浜図書館にて「図書館 DE ボードゲーム」を開催します。
ボードゲームが好きな方も、はじめて触れる方も大歓迎! 皆でいろいろな種類のボードゲームを楽しみながら、交流を深めてみてはいかがでしょうか。また、館内では関連本の特集棚も設置される予定です。ぜひ足を運んでみてください。

今月の表紙



舎人公園

千本桜まつり

あだちの五大イベント

お花見シーズンの4月。およそ千本もの桜の花を堪能できる都立舎人公園で、友好都市の物産展や、たくさんのイベントが行われます。

夜にライトアップされる夜桜も見どころの1つです。舎人公園であなたもぜひ、足立の春を感じてみませんか。

【日時】※今年度は開催中止となりました。
【場所】都立舎人公園

レシピ

出典：ホッパーエンターテイメント

具材を集めて料理を作ろう！



『レシピ』は、自分の手札のメニューカードにもとづいて、料理に必要な具材カードを引き当て、いかに早く料理を完成させられるかを競うカードゲーム。料理が大好きな子にもおすすめ！



1つの料理を完成させるのに必要な具材は全部で6コ！



料理の具材にはこんなものも！

犯人は踊る

出典：鍋野企画



能力を使って犯人を見つけ出せ！

犯人と目撃者・探偵等が分かれ、手持ちカードの特殊能力を使って犯人を探し出すゲームです。しかし、犯人を逃すとその場でゲーム終了。シンプルなルールながら戦略性も高く、ミステリー好きにもぜひ遊んでほしい作品です。



みんなであそぼう！ボードゲーム

人生ゲームやモノポリーなど世界中で親しまれているボードゲーム。友達や家族と楽しみ、日本でも根強い人気を誇ります。日本のボードゲームの歴史は古く、平安時代に作られた『盤双六』が最古のボードゲームと言われています。『ばんすごろく』は、サイコロの出た目でコマをゴールまで運ぶ、シンプルな2人対戦ゲームです。

そして現在、ボードゲームはさまざまな進化を遂げています。想像力をふくらませたり、皆で協力して達成感を味わったりなど、コミュニケーションを取りながら老若男女問わず誰でも一緒に楽しむことができます。

今回は、初めての方でも楽しめるボードゲーム3作品と、その魅力をぎゅぎゅっと紹介します！

ナンジャモンジャ

出典：すごろくや



不思議な生き物に名前を付けよう！

ふしぎな生き物「ナンジャモンジャ」たちにオリジナルの名前をつけて遊ぶゲーム。カードをめくり、名付けたナンジャモンジャが再び出てきたら、素早くその名を呼んでみよう！名前が当たっていたら、それまでに登場したカードを全て貰うことができ、最終的に集めた枚数が1番多い人が勝ちです。おかしな名前を付けてみたり、途中でまったく名前が思い出せなくなったりと、笑いが絶えずに盛り上がること間違いなし！



山札から引いたナンジャモンジャに好きな名前をつけて覚えよう！



あれ？この子の名前はなんだっけ？名前を素早く当てて場に出たカードを総取りしよう！



ナンジャモンジャは全部で12種類。いくつ集められるかな？

ボードゲーム広場 in こどもフェスティバル

5/10（日）に鹿浜地域学習センターで、「ボードゲーム広場 in こどもフェスティバル」を行います。当日はどなたでも参加可能！遊び方の説明を職員が行いますので、ボードゲーム初心者の方でも安心して楽しめます。どんなボードゲームで遊べるかな？皆さんの参加、お待ちしております！

開催日時：5/10（日） 午前10時30分～正午、午後1時～2時30分

開催場所：鹿浜地域学習センター エントランス

しかはま REPORT

2/8 (土) はって♪デコって♪ コラージュアルバム作り



キラキラ かわいい アルバム作り

2月8日(土)、鹿浜センターのエントランスで『はって♪デコって♪コラージュアルバム作り』を行いました。

コラージュとはフランス語で「のりつけ」を意味する言葉で、色々な材質のものを切ったりちぎったりして、貼りつけたものを指します。素材の違うものを組み合わせることで、斬新なデザインを生み出します。

今回のコラージュアルバムはそんなコラージュの技法を用いて、おしゃれなアルバムを作ろう！というもの。

エントランスに集まった親子は、持ってきていただいた思い出の写真を切り出し、その周りをスパンコールや布でできたお花を飾ったり、メッセージを書いたりして、おしゃれに飾っていました。

出来上がったアルバムを見て、「可愛くできた！」や「こころまくだきた！」など、楽しそうに話していました。

自分だけのオリジナルのコラージュアルバムは、より大切な思い出になったのではないのでしょうか。今春、卒業や転勤を迎えた方に、記念として作ってプレゼントするのもいいですね。

ギャラクシティのエンターテインメント

西新井文化ホール公演情報

ウーマン・オブ・ザ・ワールド

Women of the World JAPAN Tour 2020

6月27日(土) 午後3時開演 午後2時30分開場



チケット販売中 ※未就学児入場不可
全席指定(税込) 5,000円 友の会 4,500円(前売のみ)

— 予定曲目 —
翼をください、We are one family - 地球の家族 - 他
— Support Musician —
パーカッション Giancarlo de Trizio
賛助出演：「地球の家族」合唱団
【主催】東京労音

3rdアルバム「LIVE」は2018年度グラミー賞ノミネート候補作品に選出
3年連続アカペラワールドチャンピオン獲得!! 足立区出身の植田あゆみ率いる
多国籍ボーカルグループが国境や言葉の壁を越え「世界を音楽でひとつに繋ぐ」

まるちたいけんドーム



大人気アニメのプラネタリアム版最新作がギャラクシティに登場!

名探偵コナン 灼熱の銀河鉄道

ギャラクシーレイルロード

投影期間 4月1日(水)～
午後1時～午後1時30分(30分間)
※4月1日～4月5日、土日祝は午後5時～午後5時30分も投影

定員 170名

料金 小中高生100円 大人500円
未就学児無料(座席を使用する場合は100円)
※お得な1日券、年間パスポートもあります

チケット 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)

注意事項 ※団体予約の入っていない時のみ投影します。
※休館日、特別イベント開催日は実施しません。
※上映時間は変更する場合があります。事前にご確認ください。

【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 ※11-3-9月に連続休館あり

【お問い合わせ】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
公演につきまして、チケット完売の際はご了承ください。
イベント内容は変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、一部イベントの開催が中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

映画会&工作教室



4/11 (土)
午後3時30分~4時30分
定員: なし
対象: 小学生
料金: 無料

鹿浜うたごえサロン



4/18 (土)
午後1時30分~3時30分
定員: 各50人
対象: 16歳以上
料金: 各300円

はじめて遊ぼう
おはじきサッカー体験会



4/18 (土)・22 (水)
午後1時30分~3時30分
定員: 各12人
対象: どなたでも
料金: 無料

鹿浜おもちゃの病院



4/18 (土)
午後1時~4時 (受付3時30分まで)
定員: 20人
対象: どなたでも
料金: 無料 (部品取り寄せの場合有料)

おはなし会



4/25 (土)
午後2時~2時30分
定員: なし
対象: どなたでも
料金: 無料

図書館 DE ボードゲーム



4/29 (水)
午後2時~4時
定員: なし
対象: 小学生以上
料金: 無料

【受付時間】
窓口・電話 午前9時~午後8時
インターネット 終日 (申込受付初日のみ午後1時から)
【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。



はつらつ教室



4/9・23 各 (木)
午前10時~11時30分
定員: 各30人
対象: 足立区在住の65歳以上の方で、
介護保険の要介護・要支援を受けていない方
料金: 無料

山崎製パン ツナたまカレー
サンドとチーズデザート



4/26 (日)
午前11時~正午
午後2時~3時
定員: 各12組
対象: 4歳~小学3年生と保護者
料金: 各300円

講座 &
サロン
情報

3/26(木)
受付開始

パラスポーツを体験しよう!
ポッチャ広場



5/9 (土)
午後1時30分~3時
定員: 24人
対象: どなたでも
(就学前の子どもは保護者同伴)
料金: 無料

木目込人形で
可愛いかえるを作ろう



※4/13(月)より受付開始
6/15・22・29 毎 (月)
午前10時~正午
定員: 10人
対象: 足立区民で75歳以上の後期高齢者
医療保険に加入している方
料金: 無料

※コロナウイルスの感染拡大対策として講座を中止する場合があります。

初夏の
プリザーブドアレンジメント



※4/13(月)より受付開始
5/20 (水)
午後1時30分~3時
定員: 10人
対象: 足立区民で75歳以上の後期高齢者
医療保険に加入している方
料金: 無料



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。

タイトル横に※がある講座は、
70歳以上の方、障がいがある
方は割引があります。
(要証明書)

はじめて遊ぼう
おはじきサッカー体験会



4/18 (土)・22 (水)
午後1時30分~3時30分
定員: 各12人
対象: どなたでも
料金: 無料

選手が付いたおはじきをはじめてボール
をシュートするテーブルサッカーです。
お気軽にご参加ください!



人権啓発 DVD 上映会



4/27 (月)
①午前10時30分~11時10分
②午後1時30分~2時10分
③午後5時~5時40分
定員: 各20人
対象: どなたでも
料金: 無料

鹿浜センターでは、毎月人権 DVD
上映会を開催しています。いじめ、
高齢者、障がい者、性被害、部落差
別など多くの人権問題が明らかになっ
ている現代に、今一度人権につ
いて考えてみませんか?



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。



パラスポーツを体験しよう!
ポッチャ広場



5/9 (土)
午後1時30分~3時
定員: 24人
対象: どなたでも
(就学前の子どもは保護者同伴)
料金: 無料



鹿浜スポーツクラブ



ズンバレッスン・美ボディークササイズ
リラックスヨガ・バレエストレッチ
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 (内託児3人)
対象: 16歳以上
(託児 1歳6ヵ月~3歳)
料金: 各810円 (託児1,150円)
※託児は1週間前までに要予約

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!当日申込み
OK! 毎月の日程はパンフレット又はイ
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!

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。

【こどもフェスティバル】



日時：5/10（日） 午後1時～2時

対象：幼児（保護者同伴）～大人

場所：鹿浜センター内住区センター 悠々館、児童館他

内容：やきそば、ゲーム、工作など

詳しくは鹿浜センター内、鹿浜住区センターまでお問い合わせください。

鹿浜住区センター TEL03-3857-6550

【鹿浜児童館 日曜開館のご案内】

※コロナウイルスの影響で、
変更になる場合があります。

○開館時間：午前10時～午後6時

○お問合せ：鹿浜住区センター

TEL：03-3857-6550

○開館日程

4月	5・19・26
5月	10・17・24・31

《西新井駅西口から》

東武バス 都市農業公園行き「鹿浜四丁目北」下車

東武バス 皿沼循環「鹿浜中学校前」下車

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 いずれも徒歩3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

「鹿浜センター南」下車 徒歩2分

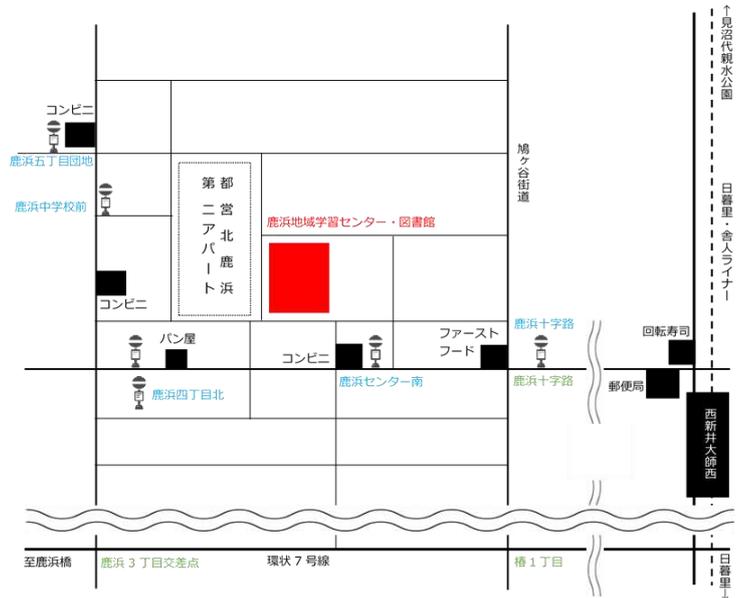
《北千住駅西口から》

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15分



足立区鹿浜地域学習センター・体育館・図書館 「ゆめのき」4月号（毎月1日発行）

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 6-8-1

TEL03-3857-6551 Fax03-3855-3649

足立区 鹿浜センター

検索



SNS ページ

LINE・Facebook
Twitter・Instagram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