

特集 P6-7 ここ見て！ 鹿浜！【学習室】

ゆめのき

11

November 2021 Vol.398



▲P2 しか散歩「株式会社フジシロ」 実際に作業をしている様子



▲オーダーに合わせてフィルムを切断します



▲加工前のプラスチック製のフィルム



▲フィルムを切断して巻き取る機械



▲縦 2500mm のフィルムに対応できる巨大機械



『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。

第 32 回

株式会社フジシロ

住 所: 足立区西新井 4 丁目 16-11

電話番号: 03-3897-6909

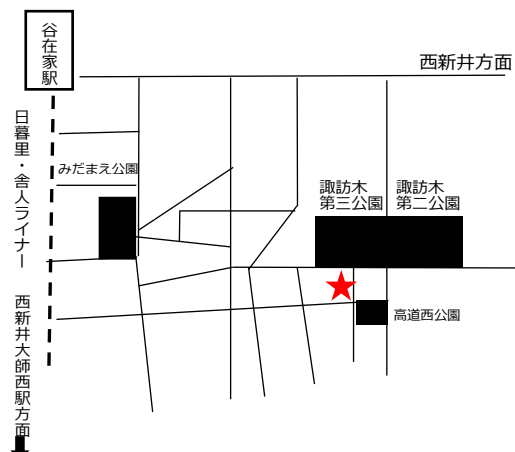
F A X: 03-3897-6898

e-mail: s.fuji@gol.com

H P: https://fujisli.com

暮らしを支えるスリット加工

プラスチック製のフィルムは、ペットボトルのラベルやパックの納豆をくるんでいるフィルムなど、我々の身近なところに存在しています。株式会社フジシロはプラスチック製のフィルムをスリット(切断)する会社です。スリットとは、フィルムロールをユーザーの希望に応じて必要な幅にカットして巻き取っていく加工を言います。



オンリーワン路線

株式会社フジシロでは、独自にカスタマイズした機械を使うことで、通常の 3 インチコアだけでなく、特殊サイズの 1 インチや 6 インチのコアなど様々なコアに対応ができます。特殊サイズのコアは対応が難しく、他社では断ってしまうこともあるそうです。その要望に応える優れた技術で、100 社以上と取引があり、業界からも一目置かれています。

株式会社フジシロの HP 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。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。



株式会社フジシロ
HP



横浜 SNS

レンジで簡単&時短 大学いも風おやつ♪

旬のサツマイモは、甘くてホクホクと食欲の秋にぴったり。
今回は、電子レンジで簡単に作れるおやつをご紹介します。



材料

サツマイモ 1 本
黒ごま 適量
★砂糖 大さじ 2
★しょうゆ 大さじ 1
★はちみつ 大さじ 1※無くても可
★水 大さじ 1

用意するもの

キッチンペーパー、ラップ、
フライパン

①サツマイモをまるごと 1 本、または、お好みの大きさに切る。キッチンペーパーでくるみ、キッチンペーパーごと水で濡らし、ラップでふんわり包む。



②電子レンジで加熱。時短の場合は、600w で約 4 分。低温で加熱するとより甘味が増すので、150w で約 16 分でも OK。ふかし芋として食べても美味しい。



③電子レンジでふかしている間に、フライパンに★の材料を全て入れて、とろみが出るまで弱火でじっくりと煮詰める。



④煮詰めた③にふかしたサツマイモを入れて、全体にしっかりと絡めて、お好みで黒ゴマをふったら完成。



さらに、ふかしたサツマイモをつぶして、バター・砂糖・牛乳を混ぜて、オーブンで焼けばスイートポテトにも！



ここがすごいぞ、サツマイモ!!

18 世紀の薩摩藩で栽培が始まり、古くから日本で愛されているサツマイモ。健康食材として再注目されています。優れた栄養バランスを誇り、現代社会に不足しがちな栄養素が豊富に含まれています。

①食物繊維

腸内の善玉菌を増やすなど腸内環境を整える

②加熱しても壊れにくいビタミン C

でんぷんによって守られるので、調理後も分解されない

③豊富なミネラル

体の働きを整えるミネラルが、米に比べて豊富に含まれる

参考文献:『サツマイモ大図鑑』大木邦彦 あかね書房

としょかん だより

秋の読書週間 謎解きイベント開催！

横浜図書館限定イベント

とある塔からの救出

期間：11/1（月）～11/29（月）

ある日、本を借りようと横浜図書館へ向かっていたあなた。

すると突然、近くの公衆電話のベルが鳴りだした。

引き寄せられるようにあなたが受話器をとると、「たすけて！」という声が。

不思議に思いつつも、必死そうな様子に話を聞いてみると、

電話の主は横浜図書館のマスコットキャラクター・しかちゃんのようだ。

「知らない塔に閉じ込められちゃったんだ！外に出るには謎を解かないといけないみたいなんだけど、僕にはさっぱりわからなくて……。代わりに謎を解いて、たすけてほしいんだ！」ということらしい。

どうやらヒントは図書館の中にあるようだ。館内を歩き回って謎を解き、しかちゃんを助け出そう！

図書館内に掲示された謎を、図書館の資料などを

使いながら解いていくイベントです。

制限時間はありません。開催期間中であれば

入退館自由でいつでもご参加いただけます。

最終問題まで正解された方には、プレゼントをお渡しします。

SNS でもヒントを出します。ぜひ、ご参加ください。

【お試し問題】 ①② 週 ③ = ?

愛 ↓ 辞 ↓ 時 ↓
購 → ① → 者 秘 → ② → 道 期 → ③ → 近
↓ ↓ ↓
経 記 接

答えは Twitter に掲載します。



図書館の数ある本の中でおすすめの本を紹介

今月のテーマ

あったかごはん

寒さに震えることが増えるこの季節。絵本であたたかいごはんを味わいましょう♪



きのこのシチューを作るねずみくん。しょっぱくなったので水を足し、薄くなったので塩を足して…気付いたらシチューがお鍋いっぱいになってしまいました。もっと大きなお鍋を求めて、ねずみくんは、りすくんの家へと向かいます。お鍋が大きくなるごとに新しい食材が入って、ますますおいしいシチューになっていきます。

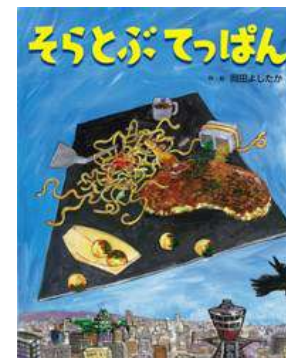
『もっともおおきなおなべ』

寮美千子／作 どいかや／絵 フレーベル館

おいもにハンバーグ、コロッケやおでん、くりごはん。グーちゃんとチヨキくんとパーちゃんが、ほかほかごはんを作ります。「じゃんけんほかほかほっかいどう」とじゃんけんを用いた言葉から始まり、言葉遊びを通して次々と登場するごはんたち。巻末には楽譜も掲載されており、リズムに乗って口ずさみながら読むこともできます。

『じゃんけんほかほかほっかいどう』

長野ヒデ子／作 あおきひろえ／絵 佼成出版社



あつあつの鉄板に焼かれているお好み焼き・たこ焼き・焼きそばが、熱さから逃れようと奮闘していると、鉄板がお好み焼きたちを乗せて外へ飛び出した！遊園地で遊び、ビルの上を飛んでいくお好み焼きたち。次はどこへ行くのでしょうか？飛んでいる最中にもソースや青のりなどの盛り付けがされていき、踊るように元気に動いている様子は、見ていてお腹が空いてきます。

『そらとぶてっぱん』 岡田よしたか／作・絵 ひかりのくに

定例イベントのお知らせ

赤ちゃんおはなし会	11/4（木）	午前 10 時 30 分～10 時 50 分	定員：5 組
おはなし会	11/6・27（土）	午後 2 時～2 時 30 分	定員：5 人
親子でおはなし会	11/7（日）	午前 10 時 30 分～10 時 50 分	定員：5 組
映画会＆工作教室	11/13（土）	午後 3 時 30 分～4 時 30 分	定員：10 人

全て先着順の事前予約制です。お電話またはカウンターで受付しております。

ここ見て！ 鹿浜！

会議だけじゃない！
使い方いろいろ♪

【 学習室 】



リニューアルオープンで各部屋の新しくなった設備を、もっと地域の皆様に知っていただき、ご利用いただきたい！そこで、今回は学習室に場所を絞って、新しく生まれ変わった点をご紹介します！打ち合わせや会議で使用していた学習室をもっと幅広くご利用いただけるよう、お客様のお声を様々なところに反映いたしました！

ポイント① 土足禁止 になって 清潔！



清潔に保たれるよう、部屋前の廊下から土足禁止になり、ヨガやストレッチ等直接床に座って活動するお客様も、快適にご利用いただけるようになりました。靴箱には、お客様用スリッパをご用意しています。室内にはご利用後に机等を消毒する消毒セットを常備しています。

消毒セット▶



▲使用後のスリッパは消毒しています。

ポイント② 壁に 大きな鏡 が ついた！

ヨガやダンス、空手、サークル活動など鏡を希望されるお客様のお声にお応えし、第1学習室の壁に大きな鏡を設置いたしました。全身が映るので、動きを確認しながらのご利用に、うってつけです。ご利用しない際は、扉を閉めて隠しておくこともできます。



Before



After



ポイント③

2 部屋つなげて 大きな部屋！

中央のパーティションを開けると、1つの大きな部屋としてご利用いただけます。会議だけでなくダンスなど動きのあるご利用にもピッタリ！

机、イス が 新しく！

また、第1学習室はブルー、第2学習室はオレンジで統一された机とイスに新調。より軽量で動かしやすくなりましたので、お客様の形にセットしてご利用ください。ドアもスライド式に変わり、開閉しやすくなりました。

便利なところは、他にも あります！ 流しが 付いてる！ あたたかな色合い



第1学習室の入口横の扉を開けると、そこには立派な流し台が！絵画、生け花、書道など様々な活動にご活用ください。



遮光カーテンがやわらかな色合いのピンクになり、いつでもあたたかな雰囲気なかで、ご利用いただけます。

網戸 が 付いた！



換気が大事な昨今、窓に網戸が付きましたので、虫が苦手な方も、安心して窓を開けられます。

世界の料理

『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。

第4回 ボルシチ編



真っ赤な具沢山スープ

ボルシチは一般的に肉、玉ねぎ、ニンジン、キャベツ、ジャガイモをたっぷり入れて煮込んだスープのこと。これにビーツと呼ばれる、カブに似た野菜を入れて作るとよく知る赤いスープの出来上がりです。

日本ではまだあまりなじみのないビーツは、ボルシチの他にもゆでてサラダに使うこともできます。

家庭によって様々な味

ボルシチといえば真っ赤なスープですが、実は諸説あって家庭や国によっても違いがあります。ビーツが入っていれば後はどんな具材を入れてもよいとか、スメタナが入っていれば OK など…。入れる肉も野菜も様々ですし、透明や白いボルシチもあります。

ボルシチは、日本でいうお雑煮みたいなものかもしれません。



しらべよう！世界の料理⑤
北・中央・東ヨーロッパ
スウェーデン オーストリア
チェコ ロシア ほか
監修・著／青木ゆり子
編／こどもくらぶ
ポプラ社



ギャラクシティ

GALAX CITY

NEWS

ギャラクシティのエンターテインメント

歓喜の演20周年記念特別公演

歓喜の演20周年を記念して、合唱と狂言が共演するX'masガラコンサート

10月14日(木) チケット販売

合唱

狂言

【指揮】近藤 直子
【ピアノ】斎藤 尚子 / 山口 真歩
【合唱】20周年記念特別合唱団

ゲスト
【ソプラノ】岩見 真佐子
【メゾソプラノ】中野 由弥
【テノール】荒木 俊雅
【バス】金沢 平 ほか、
共演：歓喜の演《狂言》有志
(山下 芳子 指導・出演)

<演奏曲目>
ヘンデル作曲：ハレルヤコーラス、バッハ作曲：主よ、人の望みの喜びよ、ベートーヴェンメドレー、クリスマスソング、狂言：謡と舞 他
※予告なく出演者や曲目・曲順が変更する場合がございます。

2021年12月4日(土) 午後3時 開演 (午後2時開場) **料金** 一般:1,000円 ※未就学児入場不可

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、(公財)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、足立区教育委員会

ブリランテ 冬のコンサート ～ 華麗なるオペラ × 魅惑のジャズ ～

2021年12月12日 開演 午後2時30分 開場 午後2時

【全席指定(440席)】※3歳からご入場いただけます。
前売り：一般1,500円 3歳～高校生500円 / 当日：一般1,800円 3歳～高校生500円
チケット販売中 お問い合わせ：BRILLANTE(ブリランテ) brillante.adachi@gmail.com

ブリランテメンバー

大木 留美 Rumi Ohki ソプラノ	小川 真弓 Mayumi Ogawa ソプラノ	福田 聡恵 Sotae Fukuda ソプラノ	四十八願 舞子 Maiko Yoimara メゾ・ソプラノ
大橋 弘美 Hiromi Ohashi フルート	佐藤 友美 Tomomi Sato クラリネット	竹山 美輝 Miki Takeyama ピアノ	杉本 直登 Naoto Sugimoto ピアノ(アンサンブル)

ゲスト 安井さち子トリオ

安井 さち子 Sachiko Yasui ピアノ	佐瀬 正 Tadashi Saze ベース	宇山 満隆 Mitsutaka Uyama ドラム
--------------------------------	-----------------------------	---------------------------------

賛助

高橋 恵子 Kaiko Takahashi ピアノ	広森 アケミ Akemi Hiromori ピアノ
---------------------------------	---------------------------------

※ 予告なく出演者や曲目・曲順が変更する場合がございます。

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

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 (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月に運休館あり
【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

※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、チケット発売の際はご了承ください。



講座＆サロンの情報

11/26(金)
受付開始



【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。



子ども向け



元気いっぱいキッズ体操 (6 日制)

運動能力を養う未就学児向けの体操教室です。

1/14～2/25 毎 (金) ※2/11 を除く
午後 3 時 30 分～4 時 30 分
定員 : 40 人
対象 : 4 歳～就学前の子ども
料金 : 2,760 円

親子向け



親子でハワイアンリトミック B

五感を育むハワイアン音楽を親子で楽しめます。

1/17、2/7・21、3/7 各 (月)
午前 11 時～11 時 45 分
定員 : 各 10 組
対象 : 1 歳 7 カ月～3 歳の子どもと保護者
料金 : 各 990 円

バランス能力アップ きつずトランポリン A (6 日制)

トランポリンでバランス能力を養います。

1/12～2/16 毎 (水)
午後 3 時 30 分～4 時 30 分
定員 : 12 人
対象 : 5 歳～小学生
料金 : 2,280 円

ジュニア体操 持久力向上編 (6 日制)

運動能力を養う小学生向けの体操教室です。

1/14～2/25 毎 (金) ※2/11 を除く
午後 4 時 40 分～5 時 40 分
定員 : 45 人
対象 : 小学生
料金 : 2,760 円

抱っこで親子ベビーダンス

抱っことダンスで絆を深めます。寝かしつけ効果に。

1/14・21・28、2/4・18・25 各 (金)
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
定員 : 各 10 組
対象 : 首の座った 3 カ月～1 歳 6 カ月の子どもと保護者
料金 : 各 820 円

日曜日も親子でハワイアンリトミック A

五感を育むハワイアン音楽を親子で楽しめます。

1/23 (日)
午前 10 時～10 時 45 分
定員 : 10 組
対象 : 6 カ月～1 歳 6 カ月の子どもと保護者
料金 : 990 円

バランス能力アップ きつずトランポリン B (6 日制)

トランポリンでバランス能力を養います。

1/12～2/16 毎 (水)
午後 4 時 40 分～5 時 40 分
定員 : 12 人
対象 : 5 歳～小学生
料金 : 2,280 円

はじめての一輪車演技体験 (2 日制)

登録団体「足立鹿浜一輪車クラブ」の体験講座です。

1/16・23 毎 (日)
午前 9 時 30 分～11 時 30 分
定員 : 20 人
対象 : 4 歳～小学生
料金 : 20 円

親子でハワイアンリトミック A

五感を育むハワイアン音楽を親子で楽しめます。

1/17、2/7・21、3/7 各 (月)
午前 10 時～10 時 45 分
定員 : 各 10 組
対象 : 6 カ月～1 歳 6 カ月の子どもと保護者
料金 : 各 990 円

日曜日も親子でハワイアンリトミック B

五感を育むハワイアン音楽を親子で楽しめます。

1/23 (日)
午前 11 時～11 時 45 分
定員 : 10 組
対象 : 1 歳 7 カ月～3 歳の子どもと保護者
料金 : 990 円

大人向け



はつらつ教室 ※11/15 (月) 受付開始

介護を必要としない体づくりを目指す体操教室です。

12/9 (運動)・23 (口腔) 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

本場ハワイの曲で踊るフラ体験 ～エコモマイ～(3 日制)

登録団体「olu olu」の体験講座です。

1/17～1/31 毎 (月)
午後 1 時 30 分～2 時 30 分
定員 : 10 人
対象 : 16 歳以上の女性
料金 : 30 円

※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。

どなたでも



いきいき健康体操 (6 日制)

運動不足の解消と、日常のケガの防止を目指します。

1/12～2/16 毎 (水)
午前 10 時～11 時 30 分
定員 : 30 人
対象 : おおむね 60 歳以上
料金 : 3,060 円

心も身体もすっきり太極拳 (11 日制)

人気の太極拳で心身の健康アップを目指します。

1/13～3/24 毎 (木)
午後 1 時 30 分～3 時
定員 : 25 人
対象 : 16 歳以上
料金 : 5,500 円

鹿浜うたごえサロン

講師と参加者で、懐かしい曲を歌います。

1/12 (水)・1/22 (土)
午後 1 時 30 分～3 時 30 分
定員 : 20 人
対象 : 16 歳以上
料金 : 1 回 400 円

しなやかな身体をつくる ペルビックストレッチ (5 日制)

骨盤のストレッチで健康的な身体づくりを目指します。

1/14～2/18 毎 (金) ※2/11 を除く
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
定員 : 20 人
対象 : 16 歳以上
料金 : 4,050 円

鹿浜スポーツクラブ



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。



▲美ボディエクササイズ

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ホームページ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
ペリーストレッチエクササイズ



鹿浜スポーツクラブの、スケジュールはこちらの QR コードからアクセスできます。

はじいて遊ぼう おはじきサッカー体験会

指で弾いて遊ぶテーブルサッカーゲームを体験できます。

11/6・27 各 (土)
午後 3 時～4 時
定員 : 10 人
対象 : どなたでも
料金 : 無料

おもちゃの病院

トイドクターがおもちゃの修理をしてくれます。

11/20 (土)
午後 1 時～4 時
定員 : 10 人
対象 : どなたでも
料金 : 無料 (部品取り寄せの場合有料)

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。

【西新井消防署からのお知らせ】

秋の火災予防運動 11月9日(火)から11月15日(月)まで

住宅火災の三大出火原因は、「**こんろ**」「**たばこ**」「**ストーブ**」です
出火原因と対応ポイントを確認し、住宅火災から命を守りましょう

こんろ火災を防ぐポイント！

- 調理中はこんろから離れない。
- 換気扇やグリルは定期的に清掃する。
- 周囲に燃えやすいものを置かない。
- 防災製品のエプロンやアームカバーを使用する。
- 過熱防止などの安全機能（Si センサー）付きこんろを使用する。



たばこ火災を防ぐポイント！

- 寝たばこは絶対にしない。
- 「飲酒→喫煙→うたた寝」に注意する。
- 吸殻を灰皿にためない。
- 吸殻は水で完全に消してから捨てる。
- 火種を落とさないようにする。



ストーブ火災を防ぐポイント！

- 周囲に燃えやすいものを置かない。
- 外出時や就寝時は必ず消す。
- 給油は必ず消してから行う。
- ストーブ近くで洗濯物を乾かさない。



《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》

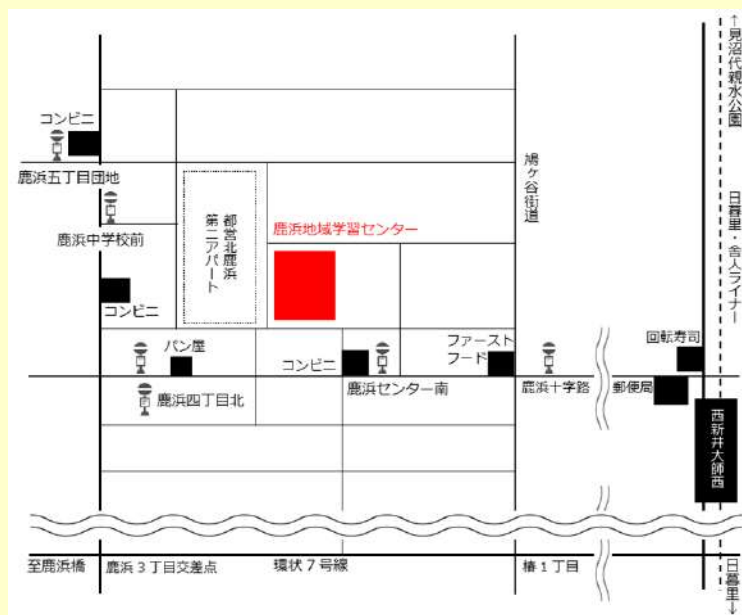
コミュニティバス はるかぜ 都市農業公園行き
「鹿浜センター南」下車 徒歩 2 分

《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」11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
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