

特集 P6-7 知ってトクする 「しかトク」
SDG s なくらし

ゆめのき 12

December 2021 Vol.399



▲P2 しか散歩「パッケージアート株式会社」ダンボールの加工作業をしている様子 ※撮影のためマスクを外しています



▲「ステッチャー」という機械でダンボールを繋ぎとめる様子



▲紙器にとどまらず、ウレタンなど幅広い資材を扱う



▲ダンボールをカットする機械「パンチ」



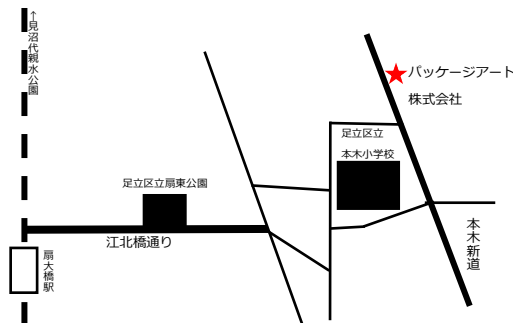
▲カット後のダンボール ※撮影のためマスクを外しています



『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。

第33回 パッケージアート 株式会社

住所：足立区本木東町 16-5
電話番号：03-3840-4425
FAX：03-3840-4424
e-mail：
info@packageart.co.jp
HP：
<https://www.packageart.co.jp>



梱包資材の加工・販売

ダンボールなどの梱包資材の加工・販売を行うパッケージアート株式会社。ダンボール製品の大きさはミリからメートル単位、形は長物や平型まで対応可能。また、取り扱う資材はダンボールをはじめとする紙器以外にも、ウレタンなど幅広く取り扱っています。一社であらゆるオーダーに対応でき、様々な個人・企業から依頼があります。

叶えたいことを重視

注文を受けた際、特に重視することは「叶えたいことは何かを分析する」こと。豊富な資材の中から、顧客が本当に求めているものを見つけ出します。時には注文されていた資材とは違う資材を提案し顧客の希望に近づけます。豊富な資材を扱うからこそできる提案は、パッケージアート株式会社の強みです。

パッケージアート株式会社の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。

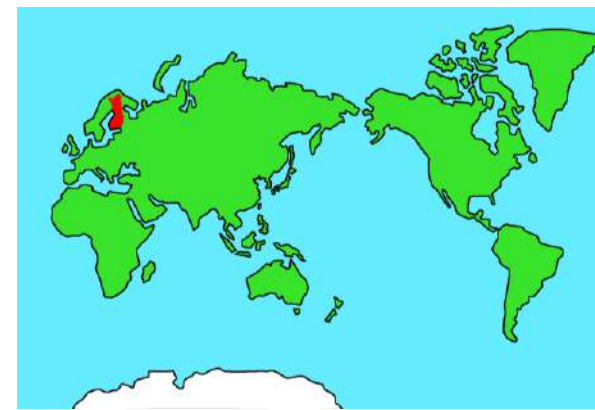
今回の取材のこぼれ話を、SNSで紹介しています。QRコードを読み取ると、簡単にアクセスできます。



パッケージアート
株式会社 HP



横浜 SNS



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5回 フィンランド



サンタクロースの住む国

森と湖の国フィンランド。フィンランド北部には『サンタクロース村』があり、サンタクロースとトナカイが暮らしています。

フィンランド料理は、素材の味を活かした、シンプルな料理が多く、旬の素材を塩コショウで味付けしただけの料理が基本です。また、11～3月と寒く長い冬に備えて、食べ物を保存するため、塩漬けやくん製などの技術が発達しました。

クリスマスの伝統菓子

フィンランドのクリスマスでは、『ヨウルトルトゥ』という伝統菓子を食べます。「ヨウル=クリスマス」、「トルトゥ=タルト」という意味で、星形に折ったパイ生地の中にプルーンジャムを入れた見た目も可愛いお菓子です。

他にも、『クリスマスハム』という大きなかたまりのローズハムや、『リーシプーロ』という米を牛乳と砂糖で煮た、甘いお粥を食べます。

もっと知りたい方はこちら！



とっておきのフィンランド
絵本のような町めぐり かわいい、
おいしい、幸せ体験
kukkameri (内山さつき 新谷麻佐子) / 著
学研プラス

としょかん だより

12 月イベントのお知らせ

赤ちゃんおはなし会

赤ちゃん向けの本のおはなし会を行います。

12/2 (木)
午前 10 時 30 分～10 時 50 分
定員：5 組
対象：0 歳～3 歳の子どもと保護者
料金：無料

おはなし会

絵本などの読み語りをを行います。

12/4 (土)
午後 2 時～2 時 30 分
定員：5 組
対象：小学生以下の子どもと保護者
(子ども 1 人でも参加可能)
料金：無料

映画会 & 工作教室

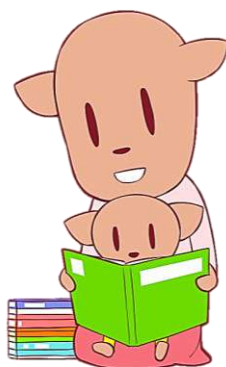
昔話アニメーションを見た後に、工作を行います。

12/11 (土)
午後 3 時 30 分～4 時 30 分
定員：10 人
対象：どなたでも
料金：無料

クリスマスおはなし会

クリスマス絵本などの読み語りをを行います。

12/25 (土)
①午後 2 時～2 時 30 分
②午後 2 時 30 分～3 時
※①と②は同じ内容です。
定員：各 10 組
対象：小学生以下の子どもと保護者
(子ども 1 人でも参加可能)
料金：無料



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
受け付けております。

新型コロナウイルス感染症
拡大防止のため、イベントが
中止または延期・変更になる場合
がございます。

年末年始休館のお知らせ

年末年始に伴い、鹿浜図書館は以下の通り休館いたします。

12/29 (水) ～1/3 (月)

また、以下の期間は午後 5 時までの開館となりますので、
ご注意ください。

12/28 (火)・1/4 (火)

休館中、ブックポストはご利用できませんが、その分長く
本を借りることができます。これを機に、普段より多めに
本を借りてみたり、長編を読破したりしてみたいはいかがで
しょうか？



12 月といえば、年末の大掃除をする方も多いのではないので
しょうか。今回のシカヨミは、お掃除をするお話や、お掃除が
きっかけで物語が動き出すお話の本をご紹介します。読んだ
後、気分が晴れやかになったり、掃除をしたくなったりするか
も!?

『Team・HK』

あさのあつこ／著 徳間書店

ポストに入っていた求人チラシを見て、ハウスキーパーの
事務所を訪れた主婦の美菜子。すると面接を終えて早々
に、常連客の家へ事務所のチームメンバーと共に行くこと
になり、最初の仕事が始まります。面倒ごとを避けて生き
てきた美菜子は、ハウスキーパーの仕事や周りの人との関
わりを通して、少しずつ心境の変化が生まれ…事情を抱え
た同僚やお客さんとの出会いあり、ミステリーあり、そし
て家事・お掃除ありのお仕事小説です。



『とかいじゅうシーシー』

角野栄子／作 サンタママス&パパス／絵 理論社

清掃係の仕事をしているヘイさん。掃除中、汚れた壁に話
しかけると、なんと返事が返ってきました。返事をしたの
は、都会の汚れが混ざってできた「とかいじゅう」のシー
シー。壁の中から出てきたシーシーは、ヘイさんの家で暮
らすことになりました。朗らかでマイペースなシーシー
は、ヘイさんのとっさのひと言で、仕事を始めます。シー
シーが就いた仕事とは一体何でしょう？



『パディントンの煙突掃除』パディントンの本 6

マイケル・ボンド／作 ベギー・フォートナム／画

松岡享子／訳 福音館書店

くまのパディントンが暮らすブラウン家は、大掃除の真っ
最中。初めて迎える大掃除に、パディントンは興味津々。
そんな中、留守番を頼まれたパディントンは、煙突掃除が
まだ手つかずであることを思い出し、真新しい煙突掃除の
道具を取り出して…世界中で愛されている、くまのパディ
ントンシリーズ『パディントンの本』6 巻目に収録されて
いるお話です。



しかトクとは…

鹿浜地域学習センター・図書館で、知っているとお得な暮らしに役立つ情報を、講座やミニコミ紙など様々な形で皆さんに発信していく取り組みのことです。

今回は身近で気軽に始められる、暮らしのお役立ち情報をご紹介します♪

次回のしかトクは、「しかトク講座 お金のはなし〜将来に備えるライフプラン〜」です。

SDGs な暮らし

今回の特集では、最近よく耳にする「SDGs（エスディー・ジーズ）」について、ご紹介します。皆さんの身近な暮らしの中でも気軽に始められることがたくさんあります。今回の特集を機に挑戦してみませんか？

SDGs ってなに？

2030 年までの達成をめざす国際目標として国連サミットで採択された、持続可能な開発目標「SDGs」。17 のゴール・169 のターゲットから構成され、世界が抱える問題を解決していきながら、地球上の誰一人として取り残さない、持続可能なよりよい未来を作ることを目標としています。



ここがポイント！

➡ **よりよい未来のために今、一人ひとりが取り組む！**

例えば…



12.つくる責任 つかう責任

で 実践してみよう！



年末の大掃除で始められる、**天然由来**のものを使った**地球にやさしい**お掃除方法をご紹介します！

地球にやさしいおそうじ方法

■お米のとぎ汁

➡ **フローリングのワックスがけに！**

お米のとぎ汁に雑巾を浸し、よく絞ってからフローリングを磨いてみましょう。ワックスをかけたようにピカピカになりますよ。（ビニールフローリングには効果がないので、ご了承ください。）



■重曹・クエン酸

➡ **自然にかえるエコな洗剤に！**

重曹：油汚れや皮脂汚れに強い

水に混ぜてペースト状にすると研磨力もあり、鍋の焦げ落としに適しています。

クエン酸：水垢に強い

水垢が多いお風呂場そうじに向いています。鏡など水垢の多い場所にスプレーし、スポンジでこすり洗いしてみましょう。



▲ 重曹をつけて、なべ底をこすると綺麗に焦げ付きが取れます。

今回は「つくる責任 つかう責任」を主にご紹介しました。
地球の未来のために、身近に取り組めることから始めてみましょう。

おそうじオススメ Book



掃除の小技など、役立つ情報が数多く収録されています。

『暮らしのイラスト便利 BOOK
クセになるおそうじ術』
本多弘美/監修
今井久恵/絵
成美堂出版社



普段からお部屋をキレイにしておく方法が満載です。

『もっと簡単に、
ずーっとキレイ！
ラクして続く、家事テク』
牛尾理恵/著
朝日新聞出版社



『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。

上質なカカオ豆から抽出された
甘くとろける優しい飲み物

ココア



ココアは神の飲み物だった

大人から子どもまで愛され続けているココア。ココアは、500年前のメキシコ、アステカ国によって誕生しました。

当時はココアの原料となるカカオが希少な食べ物だったため、アステカの王族たちに「神の飲み物」として愛されていました。初めはカカオをそのまま炒って溶かした粘り気のある苦い飲み物でしたが、スペインとの交易でココアがヨーロッパ全土に広まると、砂糖を混ぜた甘く飲みやすい現代のココアへと、進化していききました。

ココアがすごいココアの効能

ココアにはカカオポリフェノールが入っており、血糖値の抑制や血流の促進など、様々な健康効果があるとされています。

また、テオブロミンと呼ばれる、脳にリラックス効果を与える成分が含まれています。夜に飲めばぐっすり睡眠、寝覚めも良くなる効果があるそうです。

他にもすりおろしたショウガを少量入れることで、冷え性の改善もしてくれるのだとか。寒い時期、ぜひココアを飲んで温まりませんか？

※以上の効果は、体質によって個人差があります。

もっと知りたい方はこちら！



『学んで楽しい、つくっておいしい
チョコレートの大研究 おいしさ
のヒミツと歴史、お菓子づくり』
日本チョコレート・ココア協会
／監修
PHP 研究所

ギャラクシティ NEWS

GALAXY CITY
ギャラクシティのエンターテインメント

初音 まっぴるま 西新井寄席
柳家 三三・三遊亭 萬橘・桂宮治
初笑い西新井から
爆笑落語でめでタイガー
三三 萬橘 桂宮治
令和4年 2022年 1月5日 水
午後1時開演(正午開場)
全席指定 一般:3,700円 ※未就学児の入場不可
友の会:3,300円(当日は友の会優待なし)
人気落語家3人が織りなす落語模様。
秀でた芸と個性の競演をお楽しみください。
チケット絶賛販売中!
【主催】夢空間 【共催】ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂
【企画制作】春々堂 【協力】特定非営利活動法人おたまじゃくしクラブ

歓喜の演vol.20公演 12月3日(金) チケット販売
2022年 1月16日(日) 午後2時開演 (午後1時30分開場)
全席指定(税込) 一般:1,000円 高校生以下無料
※高校生以下の方はギャラクシティ(窓口、電話予約)、または足立区内販売窓口にて無料券をお求めください。
※未就学児の入場可
お伽草子
山下 芳子 指導・演出・出演
演目
創作舞「遊びをせん」とや
小舞「泰山附君」「宇治の晒花」
創作狂言「お伽草子」
原作・山下 光治
構成・演出・山下 芳子
出演・狂言まいまい倶楽部
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

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8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月には連休あり
【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! [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。



講座 & サロンの情報

12/26(日)
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。



抱っこで親子ベビードダンス

抱っことダンスで絆を深めます。寝かしつけ効果に。



2/4・18・25 各 (金)

午前 10 時 30 分～11 時 30 分

定員: 各 10 組

対象: 首のすわった 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。



2/27 (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

はつらつ教室 ※12/15 (水) 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。



1/13 (栄養 C)・27 (運動 B) 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

大人向け



親子向け



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。



2/27 (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

健康計測会

ゲーム感覚で楽しみながら健康に必要な能力を測定します。



①1/22 (土) 午前 9 時 30 分～10 時 30 分

②1/22 (土) 午前 11 時～正午

③1/29 (土) 午前 9 時 30 分～10 時 30 分

④1/29 (土) 午前 11 時～正午

定員: 各 10 人

対象: 概ね 65 歳以上の方

料金: 無料

シニアのためのやさしい陶芸

初心者向けの簡単な陶芸作品づくりを行います。



2/1 (火)

午後 2 時～5 時

定員: 10 人

対象: 足立区在住の 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。



しかトク講座 お金のはなし ～将来に備えたライフプラン～



2/5 (土)

午前 10 時～午前 11 時 30 分

講師: 日本証券業協会

金融・証券インストラクター

伊藤 魅和氏

定員: 20 人

対象: 16 歳以上

料金: 無料

就職、結婚、子育てなどの人生の節目に備えるため、将来を見すえながらお金の基本的なことを考えてみませんか？金融の専門家から、知っておくと得をする、お金の知識を学びましょう。

※営利・勧誘目的ではないため、個別特定の金融商品の紹介は行いません。

はじめてのヨガ体験 A・B (2 日制)

登録団体「火曜ヨーガサークル」の体験講座です。



2/1・8 毎 (火)

A: 午前 10 時～正午

B: 午後 0 時 30 分～午後 2 時 30 分

定員: 各 10 人

対象: 16 歳以上

料金: 各 20 円

アクティブ健康教室 (12 日制)

カラダ・アタマ・ココロの健康を目指す男性のための教室です。



2/5～4/23 毎 (土)

午前 10 時～午前 11 時

定員: 10 人

対象: 概ね 65 歳以上の男性

料金: 無料

※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。

鹿浜スポーツクラブ



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
ベリーストレッチエクササイズ
社交ダンスエクササイズ



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。

鹿浜うたごえサロン ※事前申し込み制

講師と参加者で、懐かしい曲を歌います。



2/2 (水)・19 (土)

午後 1 時 30 分～3 時 30 分

定員: 各 20 人

対象: 16 歳以上

料金: 1 回 400 円

はじめての手話講座 日常会話編 (3 日制)

簡単な日常会話、あいさつなどの手話を学びます。



2/3～2/17 毎 (木)

午前 10 時 30 分～11 時 30 分

定員: 20 人

対象: 16 歳以上

料金: 2,500 円

はじめての遊ぼう 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。



12/11・25 各 (土)

午後 3 時～4 時

定員: 10 人

対象: どなたでも

料金: 無料

どなたでも



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。



12/18 (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)



▲おはじきサッカー



▲ズンバレッスン



▲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。

【12月の休館日】12/13（月）学習センター・図書館

【年末年始休館日のお知らせ】

鹿浜地域学習センター・図書館

2021/12/29(水)～2022/1/3(月)

12/28・1/4 各(火)は開館時間に変更致します。

お気を付けください。

鹿浜地域学習センター 午後6時まで ※窓口は5時まで

鹿浜図書館 午後5時まで

鹿浜住区センター

2021/12/29(水)～2022/1/3(月)

鹿浜区民事務所

2021/12/29(水)～2022/1/3(月)

今年も大変お世話になりました。来年も変わらぬお引き立ての程、よろしくお願い致します。



《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 血沼循環「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

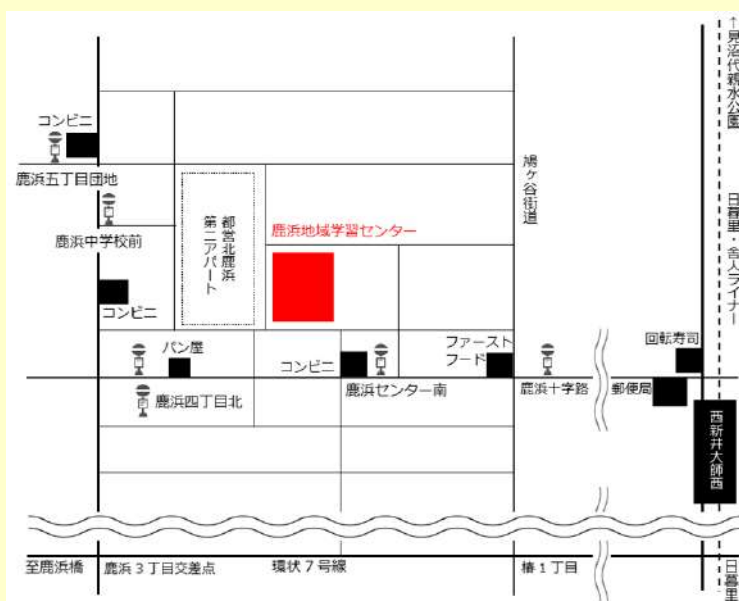
《北千住駅西口から》

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」12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

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