

05

Vol.404
2022

ゆめのき
Yumenoki

特集 P6-7 Shikahama Sports Club



太宰治『走れメロス』



『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。

4月号から東鴨信用金庫鹿浜支店とのコラボレーション企画として、地域で活躍されている企業やお店を紹介します。

あっぱれまいほんぼ
株式会社天晴米本舗

味にこだわのお米屋さん

創業 50 年。創業時はお米も育てていたというお米屋さんです。取り扱っている商品は、お店の方が試食をしておいしいと思ったものを販売。その確かな目利きは、大手スーパーやホテルからも取引を依頼されるほど。おいしいお米をお客様に提供したいという思いがなせる業です。



▲産地で精米されたお米を扱っています



▲取り扱っているお米は常時 10 種類前後

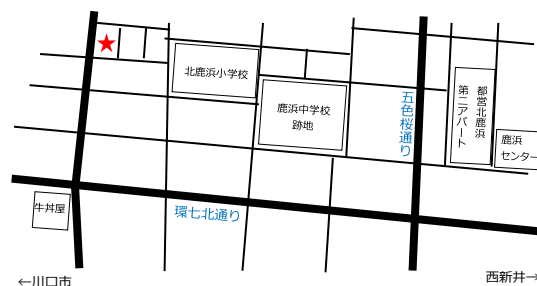
台所の強い味方

重いお米を自宅まで無料で届けてくれる、嬉しいサービスを行っている、天晴米本舗さん。元々は新宿で開店し、平成元年に足立区鹿浜へ移転されました。その後も、確かな商品を届けてくれるという信頼から、新宿のお得意様からの配達依頼が途絶えないのだそうです。

今の時代、スーパーやコンビニでもお米が買えるようになりましたが、お米屋さんで相談しながら買ってみるのはいかがでしょうか。

株式会社天晴米本舗

住所：足立区鹿浜 5-28-6
営業時間：午前 9 時～午後 5 時
定休日：土・日・祝日（特売日を除く）
電話番号：03-3856-0808
HP：https://www.apparemai.com



▲社長の上原様（左）と社員の指宿様（右）※撮影のためマスクを外しています

毎日の活力です

鹿浜支店の職員もお昼には「天晴米」を毎日いただき活力を得ております。数ある産地より選りすぐりのお米を仕入れていらっしゃる天晴米本舗様。本当においしいお米に出会う感動を味わってみてはいかがでしょうか？

あだちな縁結び



株式会社天晴米本舗担当
東鴨信用金庫 鹿浜支店
深瀬様

株式会社天晴米本舗の HP はこちら！

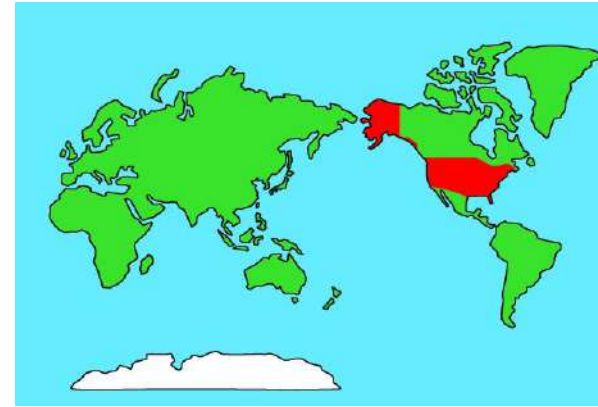


天晴米本舗 HP



鹿浜 SNS

今回の取材のこぼれ話を、SNS で紹介しています。こちらからご覧いただけます。



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、世界の多様な食文化について情報を発信するコーナーです。

第 8 回 アメリカ



▲ホットドッグ

スタジアムのファストフード

アメリカの食文化を語る上でかかせないのがファストフード。穀物と肉だけでなく、ケチャップやバーベキューソースの原料となる野菜の生産量が世界屈指のアメリカでは、手ごろな価格でお腹いっぱい食べられるファストフードが人気です。特に野球やアメリカンフットボールなどのスタジアムで食べられるファストフードは、どちらのチームが勝利したかでその日の売り上げが大きく変わってくるほど無くてはならないものと言われています。

試合観戦にはホットドッグ

ホットドッグはスタジアムで食べる定番メニューのひとつ。柔らかいパンに大きなウィンナーを挟んで食べるシンプルなホットドッグは試合観戦に欠かせません。肉汁がしみ込んだパンに、ウィンナーを乗せ、その上からたっぷりかけたマスタードとケチャップは食欲を引き立ててくれます。特に応援していたチームが勝利するときのホットドッグは格別です。気になる方は試合観戦のお供に食べてみてはいかがでしょうか？

もっと知りたい方はこちら！



「食」の図書館
ホットドッグの歴史
ブルース・クレイグ/著
田口未和/訳
原書房

としょかんだより



図書館からのイチオシ情報をお届けします

ぬいぐるみおとまり会

日時：5/8(日) おはなし会・お預かり
午前10時30分～11時
5/10(火) お迎え
午前9時～午後8時

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

ぬいぐるみおとまり会を開催します

鹿浜図書館で、ぬいぐるみおとまり会を開催します。ぬいぐるみおとまり会とは、ぬいぐるみたちが、図書館におとまりして館内を探検したり、お友だちをつくったりするイベントです。初日は、ぬいぐるみと一緒におはなし会に参加することができます。

ぬいぐるみが図書館を探検！

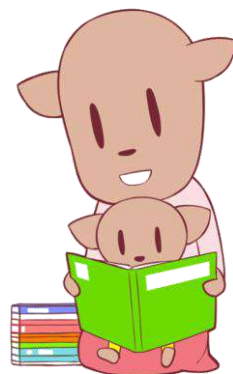
おはなし会が終わったら、ぬいぐるみを図書館でお預かりします。ぬいぐるみは、図書館の中を探検したり図書館のお仕事のお手伝いをしたりします。お迎えの日には、おとまりの様子を撮影したアルバムをプレゼント！

受付方法

先着順の事前予約制です。図書館のカウンターまたはお電話で受け付けております。ぬいぐるみたちと一緒に、是非ご参加ください。

図書館 イベント 情報

全て先着順の事前予約制です。



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。

日時：5/5(木祝)
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

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。

日時：5/14(土)
午後3時30分～4時30分
定員：10人
対象：小学生
料金：無料

おはなし会

絵本などの読み語りをを行います。

日時：5/7・28 各(土)
午後2時～2時30分
定員：各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

英語おはなし会

英語の絵本の読み語りや手遊びを行います。

日時：5/15(日)
午前10時30分～11時
定員：10組
対象：小学生以下の子どもと保護者
料金：無料



「シカヨミ」は図書館職員がおすすめの本を紹介するコーナーです。

今月のテーマ『スポーツ』

スポーツの楽しみ方は、こんなところにもあります！今月はスポーツに関する本の中から、体を動かす仕組みやスポーツと関わる人たちの物語など、様々な視点から楽しめる本を集めました。

まずは
この1冊！

『図解 眠れなくなるほど面白い 物理でわかるスポーツの話』

望月修/著 日本文芸社

あの競技の仕組みを見てみよう

スポーツをしているときの体や使っている道具は、どのような仕組みで動いているの？お手本になる動かし方が知りたい。この本は、それらの疑問を“物理”に則った理論や公式を用いて解き明かしていきます。

全44種の競技について、欠かせない動き、または使う道具に焦点が当てられています。また、記録を伸ばす動かし方を物理の視点で解説。実践するときにも、テレビや会場で見るときにもスポーツへの理解が深まる1冊です。

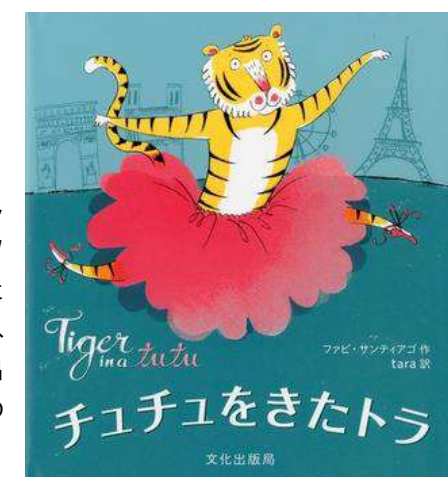


こちらも
いかが？



『彼方のゴールド』
大崎梢/著
文藝春秋

出版社の営業部から、総合スポーツ誌に異動した目黒明日香。スポーツへの苦手意識すらあった明日香は、アスリートへの取材や、関係者との出会いを通してスポーツの魅力を知っていきます。



『チュチュをきたトラ』
ファビ・サンティアゴ/作
tara/訳
文化学園文化出版局

動物園に住むトラのマックスには、バレリーナになる夢があります。毎日練習をしますが、憧れのバレエ学校に通うことができません。それでも諦めずに踊り続けていると…

NEW 講座も増え、ますますパワーアップ Shikahama Sports Club

鹿浜スポーツクラブとは

全てのレッスン 1回1時間!

レッスン料全て 1回 810円

(親子講座のみ 1,000円)

こんな声をいただいています!

- ・運動ができてよかったです。当日受付が大変助かりました。
- ・私はシフト勤務なので単発だと参加しやすいです。
- ・予約なども不要というのがいいと思いました。楽しかったです。
- ・すごくすっきりしました! キツかったです、楽しかったです。
- ・先生がとても明るくて、楽しく受講できました。

お申し込み方法!

①日程をチェック



毎月発行のパンフレットで日程を確認。日にちはHPやSNSでも確認可能。

こちらからアクセス→



②当日受付もOK



事前申込だけでなく、当日受付もOK! 講座受講生登録をして頂くと、カードを提示するだけで受付完了!

③レッツ! フィットネス!



受付が終わったらレッスン開始! プロのレッスンを充実の満足度で受講できる。

鹿浜スポーツクラブメンバーズカード



鹿浜スポーツクラブに登録した方に発行する会員カード。

通常、講座受付は名前と電話番号を受付の度に伺いますが、カードをお持ちの方は受付でカードをご提示いただくだけでOK!

エクササイズ

社交ダンスエクササイズ



社交ダンスの要素を取り入れた、1人でもできるエクササイズ。

こんな人におすすめ!

美しい立ち姿を手に入れたい!

猫背を直したい!

ベリーストレッチエクササイズ



アラブ音楽の独特のリズムに合わせて全身のストレッチとエクササイズ。

こんな人におすすめ!

しなやかな身体を目指したい!

ダンス

NEW

アフリカンダンスレッスン



3月からの新講座!
ジャンベ(太鼓)のリズムに乗って体を動かすフィットネスダンス。

ポイント!

リズムによって日常のストレスから解放

ズンバレレッスン



ラテンを中心とした世界中のダンス音楽を取り入れたフィットネスエクササイズ。

ポイント!

振付を覚える必要なし
陽気なリズムに合わせて有酸素運動

筋力

美ボディエクササイズ



自分の身体の弱い箇所を知り、ケガのリスクなく美しく体を鍛えます。

ポイント!

身体の歪みを直す
ヒップアップなどのシェイプアップ

調整

NEW

ママと赤ちゃんで楽しむ産後骨盤ケア

&ベビトレヨガ・ベビーマッサージ



鹿浜スポーツクラブ初親子講座!

お子様と触れ合いながら産後のダイエット・骨盤調整!
赤ちゃんの五感を刺激することで脳の成長へとつながります。

こんな人におすすめ!

産後の体型を整えたい!

子どもとコミュニケーションをとりたい!

NEW

美整体ヨガ



皆様の声に応じて夜講座開講!

入眠前に疲れを癒やし、ゆったりとした気持ちで行える座位のポーズをメインに、体をほぐして1日の疲れを取りましょう。

こんな人におすすめ!

夜しか自分の時間が無い

翌日に疲れを持ち込みたくない!

リラックスヨガ



全身を動かし、日々の内に緊張状態にあった体をリラックスさせることで不調の緩和を図る。

ポイント!

リラックスして不調を緩和

デトックス効果

New 講座も始まりますますますパワーアップした鹿浜スポーツクラブ。p10-11の講座・イベント情報でも紹介しています。鹿浜地域学習センターHPからもカレンダーがご覧いただけます。

センターHPはこちらからアクセスできます→



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。

誰もが気軽に森林浴
自然と親しむ人気のレジャー！

登山



▲高尾山からの景色（撮影 3月下旬）

気軽に楽しめる森林浴

清々しい気候で過ごしやすく、新緑が美しく映える5月。新生活にも慣れ始め、何か新しいことを始めたいと考えている方も、多いのではないのでしょうか。そんな方に「登山」はいかがでしょう。

国土の8割が山地の日本には、大小様々な山が全国にあります。都内の山で初心者にもおすすめなのが、八王子市にある高尾山。標高も599mと低く、初心者向けの登山コースや山頂付近まで行けるリフトやケーブルカーもあり、人気の山です。都会の喧騒を忘れ、誰でも気軽に森林浴を楽しむことができます。

山ならではの魅力がたくさん

山には都会では見られない動植物、山頂からの眺望、桜や紅葉といった季節ごとの景色など、自然の魅力がたくさん。「山に登るだけ」で新しい刺激や非日常を味わえるのも、登山の魅力の1つです。

登山には他に、高い運動効果もあります。坂道を登ることは有酸素運動に加え、筋力にも負担がかかるため、筋力トレーニングの効果もあります。

森林浴や運動など、登る人によって登山の目的は様々です。自分だけの目的を見つけて、登山を楽しんでみてはいかがでしょうか。

もっと知りたい方はこちら！



『始める！山歩き』

佐々木亨/著

山と溪谷社

登山関連は以下の棚にあります

291 旅行ガイド

786 登山・キャンプ



ギャラクシティ
GALAXY CITY

NEWS

ギャラクシティのエンターテインメント

ギャラクシティ 西新井文化ホール

足立吹奏楽団第30回スプリングコンサート

2022年5月29日(日) 開演午後2時 開場午後1時

入場
無料
※当日直接会場へ

【指揮】林 紀人
(ミュージック・アドバイザー)

酒井 達哉

【司会】堀江 慶子



全席
自由
※未就学児の入場不可

吹奏楽のための第一組曲(G・ホルスト)、サウンド・オブ・ミュージック・メドレー 他

※予定曲目は都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

主催：足立吹奏楽団 共催：足立区 後援：公益財団法人 足立区生涯学習振興公社・東京都一般吹奏楽連盟

ギャラクシティ 西新井文化ホール

音楽のあふれる街 ADACHI

にっぽんの「あの歌 この歌 こんな歌」

2022年6月18日(土) 開演 午後1時30分
(開場 午後1時)

チケット発売中

■料金〔一般〕前売 3,000円(当日 3,500円)

全席指定〔3歳～高校生〕1,000円(前売・当日とも)

※2歳以下のお子様は入場不可



齊藤友香理

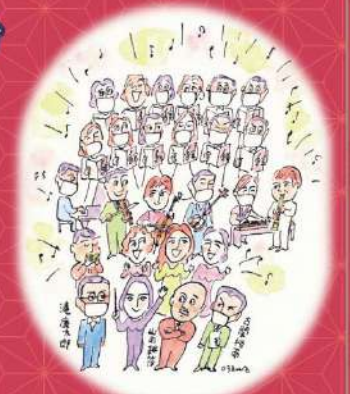


大前恵子

【演奏曲目】

ふるさとの四季(メドレー)、この道、落葉松
ダニー・ボーイ、広い河の岸辺、赤い靴
みかんの花咲く丘、津軽じょんから節
花は咲く、恋のフーガ、ゴンドラの歌、他

※予定曲目は都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。



主催：ちょっと素敵な音楽会プロジェクト 共催：ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂 後援：足立区 協力：BRILLANTE (ブリランテ)

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月に連続休館あり
【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！ 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。
※イベント・公演について、定員終了・チケット完売の際はご了承ください。



講座 & 情報

5/26(木)
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



ドキドキまなぼー おがくず粘土で小物入れをつくろう

おがくず粘土の工作と環境のおはなしをします。
日時: 8/6(土) 午後2時～4時
定員: 10組
対象: 小学生と保護者(4年生以上は1人でも参加可)
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。

親子向け



日曜日も親子で ハワイアンリトミック

五感を育むハワイアン音楽を親子で楽しめます。
日時: 7/24(日) 午前10時～10時45分
定員: 10組
対象: 6ヵ月～3歳の子どもの保護者
料金: 990円



▲ハワイアンリトミック

いちおし!
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。



抱っこで親子ベビーダンス

日時: 7/10(日) 午後2時～3時
定員: 10組
対象: 首の据わった3ヵ月～1歳6ヵ月の子どもと保護者
料金: 820円

赤ちゃんを抱っこしながら、音楽に合わせてステップを踏みます。抱っこによる一体感を通し、親子の絆を深めます。運動不足の解消だけでなく、寝かしつけにも役立ちます。

大人向け



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。
日時: 7/7～9/29 毎(木) (7/28・8/11を除く) 午後1時30分～3時
定員: 25人
対象: 16歳以上
料金: 5,500円

どなたでも



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!

新たに4つの種目が追加されました!
NEW! アフリカダンスレッスン
NEW! 美整体ヨガ
NEW! 骨盤ケア&ベビトレヨガ
NEW! 骨盤ケア&ベビーマッサージ

詳しくはP.6,7の特集ページをご覧ください。

はつらつ教室 ※5/15(日)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。
日時: 6/9(運動A)・23(口腔D)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

しなやかな身体をつくる ベルビクストレッチ お試し

骨盤のストレッチで健康的な身体作りを目指します。
日時: 7/8(金) 午前10時30分～11時30分
定員: 20人
対象: 16歳以上
料金: 810円

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。
日時: 5/14・28 各(土) 午後3時～4時
定員: 10人
対象: どなたでも
料金: 無料

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。
日時: 7/6(水)・16(土) 午後1時30分～3時30分
定員: 各30人
対象: 16歳以上
料金: 1回500円

しなやかな身体をつくる ベルビクストレッチ (6日制)

骨盤のストレッチで健康的な身体作りを目指します。
日時: 7/15～8/26 毎(金) (7/29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: 4,860円

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。
日時: 5/21(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)



鹿浜スポーツクラブの、スケジュールはこちら!

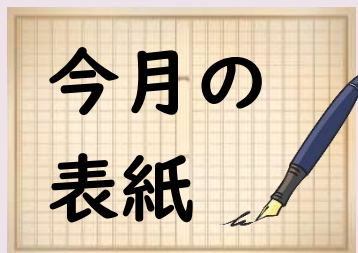


▲ズンバレッスン



▲リラクソヨガ

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。



『走れメロス』 太宰治

メロスは、王であるディオニスが人間不信により次々と人を処刑していると知り激怒します。城に乗り込みますが、捕まり処刑されることに…。せめて3日後にある妹の結婚式まで猶予が欲しいと願い、親友のセリヌンティウスを人質にすることを提案します。約束を守るため、メロスは走ります。

波乱万丈な人生を歩んだ小説家

太宰治は、青森県にある現在、五所川原市にあたる北津軽郡金木村の大地主の六男として生まれました。14歳の時に、太宰は井伏鱒二の『幽閉』（後、改稿・改題し『山椒魚』）に、座ってられない程の感銘を受けたそうです。その後も芥川龍之介や志賀直哉を愛読し、友人らと同人誌を発行するなど、作家を志すようになります。

シリアスからユーモアなものまで幅広い作風で、数々の名作を生み、昭和を代表する文豪となりました。作中で語られる正や負の感情、人間的魅力は今もなお多くの人を惹きつけ、読み続けられています。



《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 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」5月号（毎月1日発行）

休館日/地域学習センター 5/9(月) 図書館 5/9(月)・31(火)

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 はこちら！



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