

08

Vol.407  
2022

ゆめのき  
*Yumenoki*

特集 P6-7 日常にちょい足ししませんか？

宮沢賢治『銀河鉄道の夜』





『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。今年度は、巣鴨信用金庫鹿浜支店の縁の市や結の市で掲載されている企業や店舗の取材を通じて、地域の企業を応援するコラボレーション企画です。

## 有限会社 レタークリエイト

### お店の顔をつくるお仕事

通勤途中の住宅街で見つけた大きな虹が描いてある建物。調べてみたら看板屋さんでした。

有限会社レタークリエイトは、1992年創業の看板屋さんです。企業の看板製作の他にも、ラッピングによる車の装飾、パネル作成などの様々な製品を手掛けています。今回はレタークリエイト代表の福山様に製品やお仕事への想いについて取材をしました。

### 「何でも屋」でありたい

福山様は「看板屋だけど、何でも屋でありたい」と、創業以来「注文を受けたらどんな内容でもお話を聞く」をモットーにされています。どのような内容の注文でも、一度話を聞き提案など行い、お客様の要望に応じていきます。

創業当時は、看板の製作や取り付け作業が中心でしたが、次第に車のラッピングなども行うようになりました。車のラッピングとは、専用のシートを使い車に文章やイラストなどを貼る作業です。車の他に、バイクやバスのラッピングも行っています。

### 長持ちする製品をお届け

製作をする上で欠かせないのが「高品質」。「長持ちすれば、お金をかけてまた作り直す必要がなくなる」という福山様の考えのもと、日々製作に励んでいます。お客様の中には10年以上も取引が続いている相手もいて、レタークリエイト製の製品には根強い信頼があります。



▲レタークリエイト代表の福山様（中央）と社員の皆様



▲インクジェットでプリントの準備をしているところ

### 巣鴨信用金庫担当者からのコメント

足立区にて創業30年、皆さまの喜んでいる姿を見たいという想いで日々品質向上に力を注ぎ、活動していらっしゃる有限会社レタークリエイト様です。

看板、カッティング等で、お悩み・お困りごとがございましたらお問合せしてみたいと思います。

### あだちな縁結び



巣鴨信用金庫 鹿浜支店 松永様

取材のこぼれ話をSNSで配信しています。こちらからご覧ください。



### 会社情報

住所：東京都足立区鹿浜8-1-1

営業時間：午前9時～午後6時

定休日：日曜日・祝日

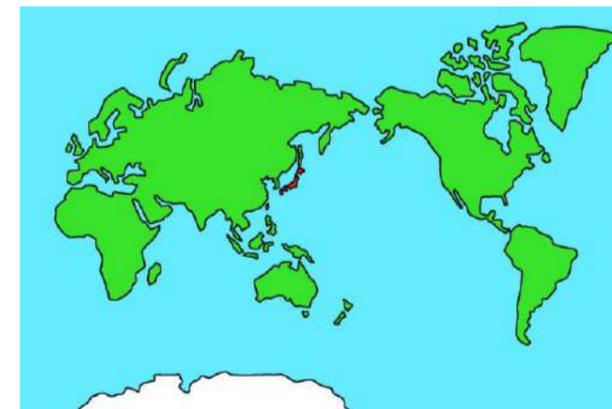
電話番号：03-3898-3929

H P : <https://www.letter-create.net>



# 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。世界を1周し、日本に戻ってきましたので、今回で最終回となります。



## 最終回 日本



▲みそ汁

### 大豆と和食の深い関係

和食に欠かせない食べ物と言えば、大豆。『畑の肉』と言われ、タンパク質や脂質を多く含む栄養価が高い食材です。

枝豆やもやしといった大豆そのままの食べ方だけでなく、納豆、豆腐、醤油など多くの食品や調味料に加工され食卓に並んでいます。

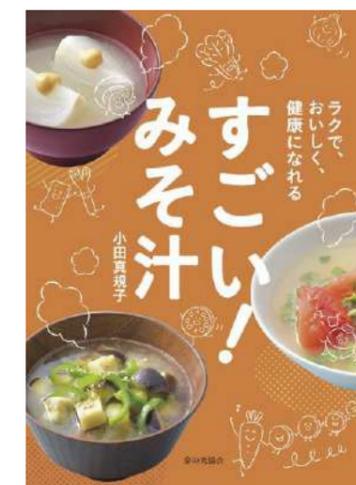
大豆の加工食品の中でも、みそは千年以上前から日本で食されており、その土地の歴史や食文化を反映したご当地みそが多く存在します。

### 健康は毎日の1杯から

皆さんは、毎日みそ汁を飲んでいますか？鎌倉時代に水に溶けやすいみそが登場し、みそ汁が作られるようになりました。

みそ汁は、生活習慣病やがんのリスクを下げるなど様々な健康効果が立証されています。また、具材を組み合わせることで、より多くの栄養源を摂取することが出来ます。食卓に1杯あるだけで献立が豊かになり、健康維持にもつながるみそ汁生活を、ぜひ始めてみませんか。

### もっと知りたい方はこちら！



ラクで、おいしく、健康になれる  
すごい！みそ汁  
小田真規子/著 前橋健二/監修  
家の光協会

# 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



鹿浜図書館 調べもの応援キャラクター

## 夏休みは図書館で自由研究をしてみませんか？

### <自由研究の例>

#### 1 「調べたいこと」を見つけよう。生活を振り返ってみよう。

6月から学校で「ヒマワリ」を育てている。

どうしたら大きくなるのか調べたい。

#### 2 図書館で本を探して調べてみよう。

①まずは事典や辞書で「ヒマワリ」を調べてみよう。

②次に図書館の「植物」の本棚で本を探してみよう。

③できるだけたくさんの本を集めて、見比べてみよう。

本が見つからないときは、図書館司書に気軽に声をかけて下さい。



▲ひまわりが成長する様子

## 図書館

## イベント情報

全て先着順の事前予約制です。  
全て無料のイベントです。

### 赤ちゃんおはなし会

赤ちゃん向け絵本の読み語りをします。

日時：8/4 (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

### おはなし会

絵本などの読み語りをします。

日時：8/6・27 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)

### 映画会&工作教室

アニメーション映画の後に  
工作を行います。

日時：8/13 (土)  
午後 3 時 30 分～  
4 時 30 分

定員：10 人  
対象：小学生

### 英語おはなし会

英語絵本の読み語りや手遊び  
を行います。

日時：8/21 (日)  
午前 10 時 30 分～  
11 時

定員：10 組  
対象：未就学児と保護者

### なつやすみ宿題アシスト in 図書館

図書館職員が、調べ学習のテーマ設定と本探しのお手伝いをします。

日時：8/1 (月)～25 (木)  
午後 1 時～5 時

対象：小学生  
※同時に 2 人まで (1 人最長 30 分)  
8/8 (月) はお休みです。

### こわいおはなし会

こわいおはなしが出てくる絵本  
などの読み語りをを行います。

日時：8/10 (水)  
午前 10 時 30 分～11 時

定員：20 人  
対象：小学生



「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『自由研究』

夏休みはじっくりと調べものをするのにぴったり！普段気になることを、図書館で調べてみませんか？1冊の本から新しい出会いがあるかもしれません。

まずは  
この1冊！

### 『仕掛絵本図鑑 動物の见ている世界』

ギヨーム・デュプラ/著 渡辺滋人/訳 創元社

#### 人とネコの見え方はどう違う？

猫は暗闇でもよく目が見える、馬は視野が広い等の話を聞いたことはありませんか？この本では、同じ景色を見た時に、他の動物の目にどのように映るのか、イラストで分かりやすく説明されています。

#### 见ている世界がもっと知りたくなるかも

実際に、私たちがネコになって景色を見ることはできません。その代わりに様々な実験を通して分かったことが、動物の生態と合わせて詳しく説明されています。動物たちの世界の見え方が分かり、もっと調べたくなってくるかもしれません。



こちらも  
いかが？



### 『海野和男のさがして ムシハカセ2 さがそう! かくれる虫』

海野和男/著 偕成社

草むらをじっくりと見  
てみると、必ず1匹は  
見つけられるはず。天  
敵から身を護るため、  
虫たちは自然に紛れ  
て生活しています。



### 『よわいかみ つよいか たち』

かこさとし/作・絵  
童心社

折った紙の上に10円  
玉がいくつ載るでしょ  
う？

やわらかい紙も、折り  
方や重ね方で強い力を持  
ちます。実際に試してみ  
ても楽しい本です。

# 日常に ちよい足し しませんか？



## ちよい足して何？

これまで経験が無かった分野を日常に取り入れることで、新鮮で心豊かにならへつなく、足立区の生涯学習センター・地域学習センター・図書館の取り組みです。



ちよいスポ

読書や文化芸術のついでに「スポーツ」もちょっと楽しめる講座



ちよい読み

文化芸術やスポーツのついでに「読書」もちょっと楽しめる講座



ちよいカル

読書やスポーツのついでに「文化・芸術」もちょっと楽しめる講座

鹿浜地域学習センター・図書館  
ちよい足し講座はこちら▼



鹿浜センターLINE



鹿浜センターHP

P.8-9 の講座・イベント情報でも紹介しています。

## 鹿子と浜代の/ ちよい足しスケジュール



読書好きな「鹿子さん」の  
「ちよいスポ」な1日



鹿子さん  
30代後半、2児の  
子育て中。図書館を  
よく使っています。

10:00	10:30	12:00	12:30	15:30
図書館へ	赤ちゃんといっしょにスポーツ♪	絵本さがし	帰宅・ごはん	つぎの講座 申込み

スポーツ講座「ベビトレヨガ」

図書館で面白そうな講座を発見！

当日でも申込できたので、

はびまも体を動かす  
のもいいかも。



本を借りる

子どもの絵本のほかに、ヨガの本

ました。

鹿浜スポーツクラブのチラシ。  
当日参加・1回のみ参加も  
可能なのがありがたい！

講座申込み

もらってきた予定表を見て

次回の講座も



スポーツ好きな「浜代さん」の  
「ちよい読み」な1日



浜代さん  
20代後半、現在一人  
暮らし中のOL。  
スポーツ大好き！

10:30	12:00	12:30	20:00
疲れた体をいやすスポーツ	オススメ本を借りる	帰宅・ごはん	読書

リラックスヨガ+本の紹介

全身を動かしてリフレッシュ！  
講座後に、司書さんがおすすめ本  
を教えてくださいました。



デトックス効果もあるそう。

本を借りる

講座でおすすめされた本を、1階の  
図書館で借り



自動貸出機を使うと便利

ゆったりと読書

寝るまでゆっくり読書。図書館  
でもらった読書手帳にさっそく、記  
録し



いっぱい本を読むぞ！

# 講座 & サロン情報

8/26(金)から受付開始

## 【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。



## インターネットからのお申込方法

足立区公式ホームページ→メニューをクリック  
→文化・スポーツ→講座サークル・生涯学習→施設利用方法  
→講座予約システム (生涯学習施設・スポーツ施設)  
→講座予約システム (外部サイト) をご選択ください

※講座の詳細はセンターまでお問い合わせください。  
※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。

## 大人向け



はつらつ教室  
※8/15 (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。

日時: 9/8・22 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

はじめてのヨガ体験 A  
(2日制)



和気あいあいとストレッチ・ヨガ・新向法健康体操を楽しく練習します。

日時: 10/4・11 毎(火)  
午前10時～午後12時  
定員: 10人  
対象: 16歳以上  
料金: 20円

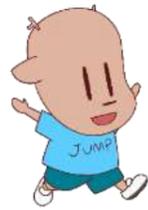
はじめてのヨガ体験 B  
(2日制)



和気あいあいとストレッチ・ヨガ・新向法健康体操を楽しく練習します。

日時: 10/4・11 毎(火)  
午後12時30分～2時30分  
定員: 10人  
対象: 16歳以上  
料金: 20円

## 子ども向け



バランス能力アップ  
きつずトランポリン(6日制)



トランポリンを使って社交性、協調性を学びます。

日時: 10/12～11/16 毎(水)  
午後4時～5時  
定員: 24人  
対象: 5歳～小学生  
料金: 2,700円

## 親子向け



親子で  
ハワイアンリトミック(3日制)



五感を育むハワイアン音楽を親子で楽しみます。

日時: 10/3・17・31 各(月)  
午前10時～10時45分  
定員: 10組  
対象: 6カ月～3歳の子どもと保護者  
料金: 2,970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。

日時: 10/5 (水)・15(土)  
午後1時30分～3時30分  
定員: 各20人  
対象: 16歳以上  
料金: 各500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。

日時: 10/6～12/22 毎(木)  
(11/3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

鹿浜スポーツクラブ



▲ズンパレッション  
プロの講師レッスンが、1クラス810円で受けられます！  
当日申し込みもOKです。

料金: 基本810円  
※親子向け講座「骨盤ケア&ベビトレヨガ」、「骨盤ケア&ベビーマッサージ」は1クラス1,000円です。

〈レッスンメニュー〉  
ズンパレッション  
社交ダンスエクササイズ  
アフリカンフィットネス  
リラックスヨガ  
美整体ヨガ  
骨盤ケア&ベビトレヨガ  
骨盤ケア&ベビーマッサージ



鹿浜スポーツクラブのスケジュールはこちら!

ママと赤ちゃんで楽しむ  
産後骨盤ケア&ベビトレヨガ



産後のダイエットで赤ちゃんに触れ合います。

日時: 10/5・19 各(水)  
午前10時30分～11時30分  
定員: 各10組  
対象: 2カ月～3歳の子どもと母親  
料金: 各1,000円

抱っこで親子ベビダンス



抱っこでダンスで絆を深めます。寝かしつけ効果に。

日時: 10/9 (日)  
午後2時～3時  
定員: 10組  
対象: 首の据わった3カ月～1歳6カ月の子どもと保護者  
料金: 820円

ママと赤ちゃんで楽しむ  
産後骨盤ケア&ベビーマッサージ



産後のダイエットで赤ちゃんに触れ合います。

日時: 10/12 (水)  
午前10時30分～11時30分  
定員: 10組  
対象: 2カ月～3歳の子どもと母親  
料金: 1,000円

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みます。

日時: 10/23 (日)  
午前10時～10時45分  
定員: 10組  
対象: 6カ月～3歳の子どもと保護者  
料金: 990円

## どなたでも



はじめて遊ぼう  
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: 8/13・27 各(土)  
午後3時～4時  
定員: 各10人  
対象: どなたでも  
料金: 無料

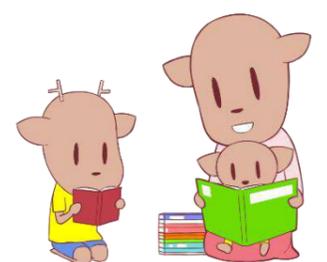
鹿浜おもちゃの病院



トイドクターがおもちゃの修理をしてくれます。

日時: 8/20 (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)

図書館のおはなし会  
などの講座情報は、  
P4をご覧ください





『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。

心ときめくレトロの魅力  
今だからこそ感じたい  
**昭和レトロ**



▲レトロかわいい小物

**昭和が新鮮**

最新機能を搭載したスタイリッシュな商品が日々開発されている令和において、「昭和レトロ」という言葉が流行しています。昭和当時に実際に使われていた家庭用電化製品や雑貨、流行していたデザインが注目を集めているのです。

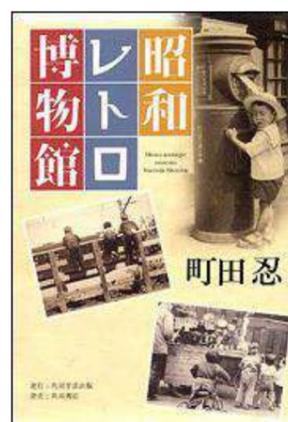
レトロには懐古的という意味があります。その意味の通り、昭和世代の方は当時の物に触れて昔を振り返り懐かしさを感じますが、平成以降に生まれた世代の方は新鮮さを感じるようです。

**個性が魅力なレトロデザイン** もっと知りたい方はこちら！

祖父母の家でよく使っていた花柄のグラス。同じ花が描かれているのに、花の形がひとつひとつ少し異なっていたのを覚えています。

同じ品物でも1つ1つに個性を感じることができるのも、レトロなデザインの魅力のひとつです。

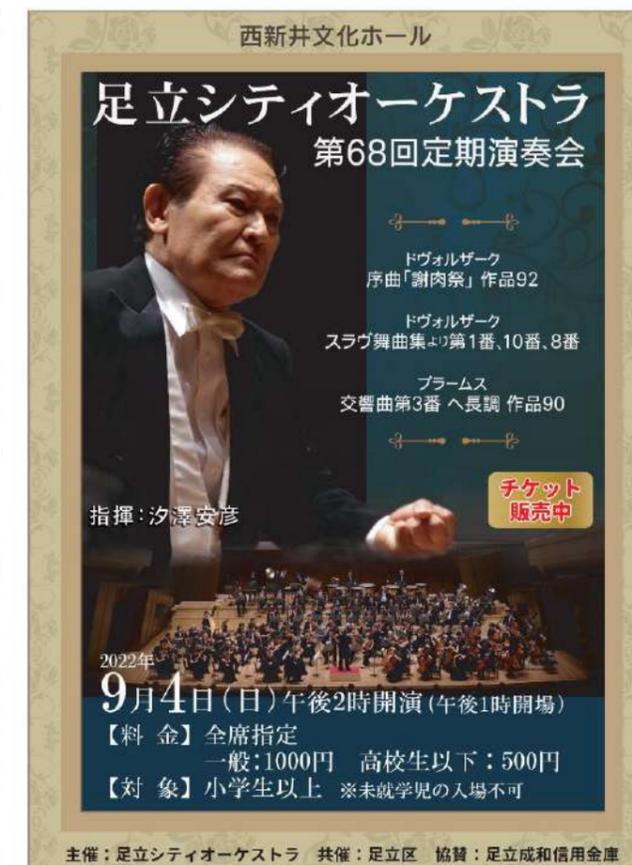
技術の進歩によって効率化や機械化が進んでいる令和時代のなかで、あたたかみのある手作り感を感じることのできるレトロ商品は、便利さに慣れた現代において、魅力的に感じるのかもしれない。



『昭和レトロ博物館』  
町田忍/著 KADOKAWA



ギャラクシティのエンターテインメント



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月に連絡休業あり  
【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！  
※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。



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。



## 『銀河鉄道の夜』 宮沢賢治

空想好きな少年ジョバンニが、丘に寝転んでいると、駅のアナウンスのような声が聞こえ、気付くと銀河を走る列車“銀河鉄道”に乗っていました。同級生のカムパネルラも一緒です。2人はどこへ行くのでしょうか。



### 教師、研究者、様々な顔を持つ作家

宮沢賢治は、現在の岩手県花巻市に生まれました。小学3年生の時、担任の先生が読み語った本がきっかけで、童話に興味を持つようになります。中学時代より短歌制作にも励み、自然に触れる経験や入院生活が作品づくりに大きな影響を与えました。大正13年に詩集「春と修羅」を自費出版する一方で、教師や研究者としても活躍しています。幻想的な世界観や、「クラムボン」・「イーハトーヴ」などといった独特な言葉を残した賢治の作品は、大人から子どもまで親しまれています。

### イラスト担当から一言

銀河を駆ける列車をイメージしています。暗い絵にならないように、全体の明るさや色合いを意識しながら描きました。

#### 《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」8月号（毎月1日発行）

休館日/地域学習センター 8/8(月) 図書館 8/8(月)・31(水)

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