

12

Vol.411
2022

あたちから
Go For 90th-100th

ゆめのき

Yumenoki

特集 P6-7 家族で学んで備えよう！防災キャンプ

川端康成『雪国』

あらすじ・著者紹介は裏表紙をご覧ください





『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とのコラボレーションを行っております。現在行っている「あだちな縁結び」は、取材を通じて地域の企業を応援する企画です。

巣鴨信用金庫担当者からのコメント

「まごころ弁当」の名の通り、社長様をはじめ従業員の方々に優しさや温かみが大変感じられ、素晴らしい企業文化がお弁当にも溢れています。安心・安全のこだわりの元、原材料や栄養バランス、季節のメニューなどお客様にも喜んでいただけること間違いなしです！

あだちな縁結び



巣鴨信用金庫 鹿浜支店 深瀬様

まごころ弁当足立店（株式会社アウローラ）

楽しみ・喜びをお届けする

足立区西部地区で高齢者向け配食サービスを経営しているまごころ弁当足立店。栄養バランスの良い日替わり献立のお弁当をご自宅までお届けして下さいます。

低カロリーや低たんぱくなお弁当もあるため、ご高齢の方だけでなく、糖尿病や腎臓病などで食事制限のある方も利用されています。コロナ禍の当初は、自宅待機で休校になったお子様のための注文も多くあったそうです。

高齢者を見守る地域体制のひとつ

孤立化する高齢者への支援として地域とどんなつながりを持ち、この仕事に取り組んでいるのか気になり、今回の取材を申し込みました。

まごころ弁当足立店は「あだち配食サービス協力店」に加入されています。福祉施設や行政ともつながりがあり、ケアマネジャーからの依頼も多いのだそうです。

毎日のように会うからこそ

まごころ弁当足立店の配達は、多い人だと毎日2回お会いする方もいます。コロナ禍になり家の前に置いておいてという依頼も増えたそうですが、それでも介護事業の人やご家族よりも多く会うからこそ気づけることがあります。そこでご様子を見守る「安否確認のみサービス」を行っています。



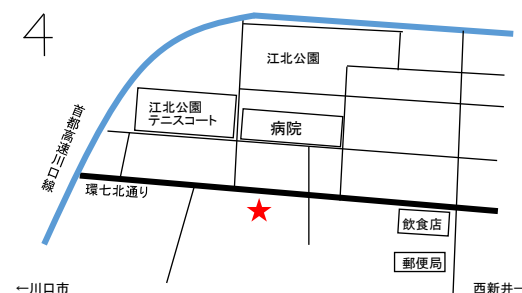
▲まごころ弁当足立店従業員の皆様（撮影のためマスクを外しています）



▲日替わり弁当

会社情報

住所：足立区鹿浜 2-36-13
リバーサイドハウス 1F
営業時間：午前 8 時～午後 6 時
定休日：1/1～1/3
電話番号：03-5809-5681
F A X：03-5809-5682



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



▲しかちゃん（左）、しか乃ちゃん（右）

とっても長持ち ぽかぽかカイロ実験

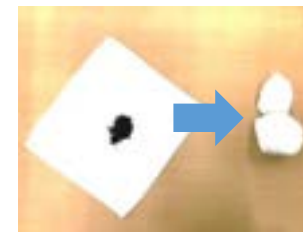
今回のシカチャレは、小豆、土、ごまを使った3種類のカイロのうち、どれが一番熱が長持ちするか実験でご紹介致します

用意するもの（材料・道具）

- ・小豆 (50g)
 - ・土 (50g)
 - ・ごま (50g)
 - ・電子レンジ…1台
 - ・タオル (綿 100%) …3枚
 - ・ストップウォッチ…1個
 - ・ひも (綿 100%) …3本
- ※タオル、ひもは必ず綿 100%の物を使いましょう

①

- ・広げた3枚のタオルにそれぞれ小豆、土、ごまを50gずつ乗せます。
- ・入れた中身を包み、ひもで口を縛ります。



②

- ・用意した3種類のカイロを一つずつ500wの電子レンジに入れ、30秒温めます。
- ・温め終わったら電子レンジから取り出します。熱いので気を付けて持ちましょう。



③

- ・小豆カイロ、ごまカイロ、土カイロに少しだけ触れ、熱がなくなるまでストップウォッチで計ります。
- ・冷めたら、かかった時間の記録をとります。



結果

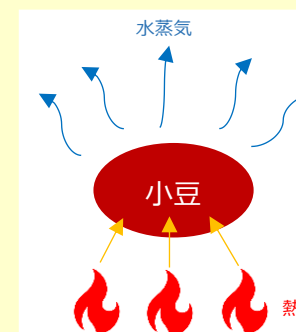
- ・ごまカイロ…1分30秒
- ・小豆カイロ…7分5秒
- ・土カイロ…3分25秒



小豆カイロが一番長く温かい！

どうして小豆カイロが一番長く温かいの？

一番長持ちした理由は、小豆に水分が多く含まれており、加熱することで多くの水蒸気を放出するからです。しかも小豆カイロは使い捨てカイロと違い、何度使用しても時間をおけば再利用すること



100回使っても長持ちする小豆カイロを作りたい方はこちら

ドキドキまなぼー 「ぽかぽか小豆カイロを作る



100回以上使えるカイロを作る講座です。カイロが長持ちする秘密を学び、オリジナル巾着で小豆カイロを作ります。詳細は P.10,11 の「講座&サロン情報」をご覧ください。

としょかんだより



食べ物に関する本をご紹介
今月はお米について



『1つぶのおこめ』
デミ/作 さくまゆみこ/訳
光村教育図書
お米を拾ったラーニは、王様
にあるお願いをします。算数
昔話です。

食卓に寄り添う、お米

主食として長く愛される

長きにわたって日本で親しまれているお米。たんぱく質や炭水化物、鉄分やカルシウムなど、体を動かすために必要な栄養が含まれています。白米だけでなく、おにぎりやどんぶりごはん、オムライスなどは米食が普及した日本ならではの料理です。

様々な姿で食卓に登場

お米は、お金の代わりや偉い人への納め物になる時代もありました。他にも調味料、お餅やお煎餅として食べられ、近年の日本では麺やパンの材料にも使われています。そんな様々な形に姿を変えるお米。ごはん茶碗1杯150gで、約3,250粒ものお米が入っているのだとか。今日は何粒食べたか考えてみると、私たちの体はたくさんのお米に支えられていることが分かります。



「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『防災』

10/22(土)に鹿浜第一小学校で防災キャンプを開催しました。図書館でも今月は防災について書かれた本を紹介します。これを機に、災害に備えましょう!

防災キャンプについては、P.6,7をご覧ください。

まずは
この1冊!

『スマホで防災』

宮下由多加/著 ジャムハウス

スマホで災害対策

ハザードマップの確認方法や、緊急速報の受信方法、情報収集のためのTwitterの使い方、連絡手段としてのLINEの活用方法の他に災害時に役立つスマホの活用テクニックが載っています。

肝心なスマホが使えないようにならないための、バッテリー切れへの備え方も掲載。

スマホに不慣れでも分かりやすい

実際の手順の画面を用いて詳しく説明されており、巻末には基本操作も書かれているので、スマホ初心者の方でも気軽に学ぶことができる1冊です。iPhone・Android両方に対応しています。



こちらも
いかが?

図書館

イベント情報

全て先着順の事前予約制、
無料のイベントです。

映画会&工作教室

アニメーション映画を見た後に、
工作を行います。

日時：12/10(土)
午後3時30分~
4時30分

定員：10人
対象：小学生

赤ちゃんおはなし会

赤ちゃん向け絵本の読み語りや
手遊びをします。

日時：12/1(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や手遊び
をします。

日時：12/3(土)
午後2時~2時30分

定員：5人
対象：小学生

イチオシ!!

クリスマスおはなし会

クリスマス絵本の読み語りや、
クイズ・ゲームを行います。

日時：12/24(土)
午後2時~3時

定員：20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
をします。

日時：12/18(日)
午前10時30分~11時

定員：5組
対象：未就学児と保護者



『つくって役立つ!防災工作』
NPO法人 プラス・アーツ/監修
Gakken

身近な材料と道具で作れる、
食器やランタンなどの災害の時に
役立つ工作が25点載っています。

災害時は、どのように生活
が変わるのか、何が必要になる
のかも紹介。



『防災サバイバル図鑑』
国崎信江/監修
金の星社

地震や台風などの災害が
起こる原因や、命を守るための
知恵と工夫がまとめられた1冊。

豊富な写真やイラスト、
図表によって分かりやすく
書かれています。

家族で学んで備えよう！



防災キャンプ

10月22日(土)

会場：鹿浜第一小学校

防災って何をすればいいのでしょうか？避難所である小学校で、防災について楽しみながら、家族と一緒に学べるイベントを開催いたしました。



起震車に乗って地震の揺れを体験



水消火器の使い方を実践で学びました



消防団の皆さんと一緒に放水訓練を体験



自分で作ったキャンドルをテントの中で灯してみよう



ワークシートを使って家族でハザードマップについて学びました

参加者の声 防災について

何が学べた？

災害時に、どのような行動をとるべきか、あらかじめ知っておくのと知らないのでは、とる行動が違ってくるため、**防災キャンプの様々な体験が参考になりました。**

40代 女性

子どもたちがとても楽しそうでした。特に、水消火器や消防車の放水など普段できない体験は、子どもにとっても大人にとっても、**いい経験になりました。**また来年も参加したいです。

30代 女性

防災グッズにはどんなものがあるのか実際に見て、楽しみながら**備えることの大切さを改めて実感することができました。**

30代 女性&小学生

消防車の説明を詳しくしてもらえて、**いい勉強になりました。**子どもたちの質問にも丁寧に答えてもらえて、**満足**です。

30代 男性



主催者からのコメント

鹿浜第一小学校
開かれた学校づくり協議会
会長 矢萩昭文

防災キャンプは、昨年に続き2回目の開催となります。地域や行政のご協力を得て充実した内容となりました。近年、温暖化の影響が自然災害が頻発しています。災害を防ぐことは難しいとは思いますが備えることはできます。

主催：鹿浜第一小学校開かれた学校づくり協議会
共催：鹿浜地域学習センター・鹿浜図書館
協力：足立区災害対策課・西新井消防署・西新井消防団第8分団
足立区日本防災士の会・足立区ボーイスカウトガールスカウト協議会



広げよう!!防災の輪

足立区でも、無料の防災アプリを配信しております。避難所の開設や混雑がリアルタイムで分かるマップ、非常時の情報をプッシュ通知でお知らせなど様々な機能が備わっている便利なアプリです。

下の二次元コードよりダウンロードできますので、ぜひご活用ください。



iPhone版



android版



このアイコンが目印です

イマドキ imadoki

今月は「注目のヒト」



才能あふれる最古の女性作家

平安中期に宮廷で活躍していた女性です。一条天皇の正妻である中宮・彰子に仕える女房と呼ばれる上級女官で、源氏物語は宮廷で仕えながら、書いていたとされています。生没年や本名は不明で、紫式部という通称です。

当時は男性が読むものとされていた漢文を読み、弦楽器の箏の腕前は師範級、和歌もとても上手だったといわれています。

実は苦勞人

紫式部の代表作として、すぐに出てくるのは『源氏物語』。平安時代に書かれた、世界最古の長編小説といわれています。宮中で働いていたり、人気作家だったり華やかな経歴の紫式部ですが、そこに至るまでは苦勞の連続だったといわれています。

幼いころに母親を亡くし、父親も失業してしまいます。大きくなり結婚をすると娘を授かりますが、その夫とも数年で死別します。その悲しみを癒すために書き始めたのが『源氏物語』。始めは知り合いのみに見せていたお話ですが、その評判が宮廷まで広がり時の権力者藤原道長の要請により、宮廷に仕えるようになりました。そこから紫式部の華々しい経歴がスタートします。

『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。

1000年以上も続くベストセラー作家

2024年に映像化決定！

紫式部

めぐり逢いて

見しやそれともわかぬ間に

雲がくれにし 夜半の月かな

『小倉百人一首』より

（久しぶりに逢えたというのに、それがあなたかどうかはつきりわからない間に、帰ってしまいましたね。まるで雲間に隠れた夜半の月のよう

もっと知りたい方はこちら！



『私が源氏物語を書いたわけ』
山本淳子/著
KADOKAWA

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

あたちから
Go For 10th・100th



2023年のテーマは
足立と日本文化

ジャパンフェスタ
2023 Japan Festa
in ADACHI 足立区制
90周年記念

2023年1月28日(土)・29日(日)、2月12日(日)

足立区で唯一伝承されてきた、島根神代神楽のまるちたいけんドームでの上演や、俳優・浅野温子による足立区にまつわるよみ語りなど、日本の伝統文化の体験イベントが盛りだくさん。

申込・詳細はイベントページをご確認ください。>>>

ジャパンフェスタ in ADACHIとは

日本文化の魅力を発信し、子どもたちに継承しようという願いを込めたイベントです。伝統文化との出会いだけでなく、体得した技を発表する夢の舞台も用意しています。

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 東京都足立区東原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
【開催時間】午前9時～午後9時30分（子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（12月31日）
【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いたします。
※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 & サロン情報

12/26(月)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。



窓口



電話



インターネット



当日受付



抽選受付



鹿メン

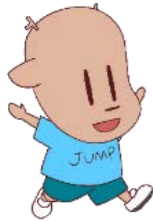
インターネットからのお申込方法

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。

子ども向け



ドキドキまなぼー
ぼかぼか小豆カイロを作ろう



小豆カイロで化学変化を学びます。

日時: 2/25(土)
午後2時～3時
定員: 10人
対象: 小学生
料金: 500円

親子向け



親子で楽しむ
産後骨盤ヨガレッチ



産後のダイエットで子どもと触れ合います。

日時: 2/1・8・15・22 各(水)
午前10時30分～11時30分
定員: 各10組
対象: 2ヵ月～3歳の子どもと母親
料金: 1回1,000円

抱っこで親子ベビーダンス



抱っこでダンスで絆を深めます。寝かしつけ効果に。

日時: 2/12(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

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: 2/26(日)
午前10時～10時45分
定員: 10組
対象: 6ヵ月～3歳の子どもと保護者
料金: 990円

大人向け



はつらつ教室 ※12/15(木)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: 1/12・26 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

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: 2/1(水)
午後1時30分～3時30分
定員: 30人
対象: 16歳以上
料金: 500円

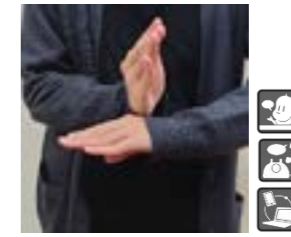
しかとく講座 将来に備えた お得なお金のライフプラン



知っているとお得なお金の知識を学びます。

日時: 2/5(日)
午前10時～11時30分
定員: 20人
対象: 16歳以上
料金: 無料

はじめての手話講座 日常会話編(3日制)



日常会話で使う手話を基本から学びます。

日時: 2/9～23 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

わたしと家族の 「そうぞく」講座



「相続」が「争族」にならないための準備を始めましょう。

日時: 2/18(土)
午前10時～正午
定員: 10人
対象: 16歳以上
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: 2/18(土)
午後1時30分～3時30分
定員: 30人
対象: 16歳以上
料金: 500円

しなやかな身体をつくる ベルビクストレッチお試し



骨盤ストレッチによる骨盤や姿勢の歪みを正します。

日時: 2/24(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

鹿浜スポーツクラブ



▲ズンバレッスン
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「親子で楽しむ産後骨盤ヨガレッチ」は1クラス1,000円です。

レッスンメニュー

- ・ズンバレッスン
- ・社交ダンスエクササイズ
- ・リラックスヨガ
- ・美整体ヨガ
- ・親子で楽しむ産後骨盤ヨガレッチ
- ・明日のための体ほくしヨガ



鹿浜スポーツクラブの開催スケジュールはこちらからご覧ください！

どなたでも



鹿浜ラジオ体操



平日の朝にラジオ体操を行います。

日時: 12月の平日
(12/12・28は除く)
午前8時40分～8時50分
定員: 各15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: 12/17(土)
午後1時～4時
定員: 10人
対象: どなたでも
料金: 無料
(部取り寄せの場合有料)

人権啓発 DVD 上映会



人権に関するDVDの上映会を行います。

日時: 12/23(金)
① 午前10時～
② 午後4時～
定員: 各10人
対象: どなたでも
料金: 無料

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。



『雪国』 川端康成

『国境の長いトンネルを抜けると雪国であった』
汽車で見かけた葉子に興味を抱いた男、島村。その島村に想いを寄せる芸者の駒子。それぞれの思いを抱えた人々を繊細に描いた大人の恋愛長編作品。



美しい情景描写で人々を惹きつける

1899年に大阪で生まれた川端康成。中学2年で小説家を志し、執筆活動を始めました。大学時代より作家仲間と共に雑誌の創刊に携わり、時評や小説などを発表していきます。伊豆旅行の経験をもとに書かれた『伊豆の踊子』が注目され、6度にわたって映画化されました。

多くの作品を制作する中、芥川賞の選考や新人作家の発掘などにも取り組んできた川端。1968年には、日本の作家で初めてノーベル文学賞を受賞します。大正、昭和にかけて日本文学の第一人者として活躍した川端の作品は、世界中で親しまれています。

イラスト担当から一言

表紙イラストは冒頭のシーンをイメージしています。
時間帯が夜ですが、暗くならないように青系統でまとめています。

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。

Access アクセス方法

- 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

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 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」



休館日 / 地域学習センター・図書館

12/12(月)・29(木)～1/3(火)

12/28・1/4各(水)は開館時間が変更致します。

地域学習センター 午後6時まで ※窓口は5時まで

図書館 午後5時まで