

足立区鹿浜地域学習センター・図書館地域情報紙

ゆめのき

8

2026

Yumenoki

Vol.455



表紙 … P.6-7 夏休み学習スペース開放告知 2025 年度夏休み学習スペース利用時の様子

## 地元・鹿浜地域の方の健康をサポートしたい

今回は、一人ひとりの悩みに沿った適切なトレーニングアドバイスが好評な、鹿浜地域学習センター・トレーニングルームの指導員である 船橋祐樹（ふなばしゆうき）先生の魅力に迫ります。



▲ 船橋祐樹先生

### 鹿浜生まれ・鹿浜育ち

ートレーニングルーム指導員になられたきっかけを教えてください。

私は足立区の鹿浜で生まれ育ったため、地域貢献をしたいと考えたからです。これまで地域の幼稚園で7年間園児に運動を指導したのち、パーソナルトレーニングジムのトレーナーを経て、鹿浜に個人ジムを設立し、幅広い年齢層のお客様をサポートしてきました。その経験から様々な方の悩みや要望に沿った指導もできると考えました。

### 目標達成を味わって運動をさらに楽しもう

ートレーニングルームを活用しようと考えている方に向けてアドバイスをお願いします。

足立区のトレーニングルームは指導員のもと、新規講習等を通してマシンの使い方をしっかりと学ぶことができます。運動初心者の方でも利用しやすく、自分のペースで無理なく続けられます。

運動で大切なのはスモールステップを積み重ねていく事。小さな目標を設定し、クリアして達成感を味わいながら健康増進をしていきましょう。



▲トレーニング内容を確認する様子



▲トレーニング指導の様子

## 船橋祐樹先生担当講座紹介

開催  
報告

### 食べて元気に！運動×栄養でつくる健康習慣

#### トレーナー目線で野菜摂取の大切さを解説

6/24（水）に船橋先生が講師を務める講座「食べて元気に！運動×栄養でつくる健康習慣」が鹿浜地域学習センターで開催されました。

本講座は、6月の食育月間に足立区で毎年行われている区民の野菜摂取量アップ推進事業「あだちベジタペラライフ」の実施に伴い企画されたものです。

船橋先生がトレーナー目線で野菜の栄養と筋肉の関係、気軽に摂取方法について解説しました。

#### 毎日の生活に野菜を取り入れるコツを紹介

野菜の持つ3つのチカラや必要摂取量、カット野菜や冷凍野菜を活用し、毎日の食事の中で簡単に摂取する方法などがクイズを取り入れながら紹介されました。

参加者の皆さんはメモを取りながら、熱心に耳を傾けていらっしゃいました。質疑応答も活発に行われ、健康や栄養への関心の高さが感じられました。



▲野菜の栄養について説明する様子

#### 【参加者の声】

- トレーナー目線での話が聞けて良かったです。
- 野菜の効能を意識しながら5色のバランスを意識して摂取することが大事だと思いました。
- 転倒予防になる運動も教えていただきました。
- 大切な事なので確認して覚えていきたいです。

開催  
予告

### 自宅でできる体づくりの栄養学&トレーニング

#### 運動と食事で健康的な体づくりを実践

「日頃のトレーニングに加え、健康的な体づくりのために食事についても学びたい」という方におすすめの講座です。

自宅でできるトレーニングの指導のほか、運動や体づくりに役立つ栄養について、普段の食事に取り入れやすい例を交えてレクチャーします。

気軽に楽しく、今日から取り入れられる健康習慣について学んでみませんか？

#### 自宅でできる体づくりの栄養学&トレーニング

【日時】10/25（日） 午後2時～3時

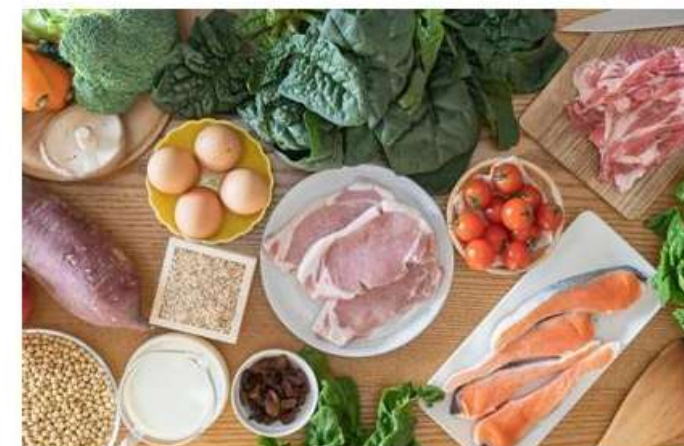
※10月以降も開催予定

【講師】船橋祐樹（REDY PERSONAL GYM 代表）

【対象】16歳以上の方

【定員】20人

【料金】無料



▲トレーニングのパフォーマンス効果を高める食事について解説

#### 【このような方におすすめの講座です】

- 運動のパフォーマンス効果をもっと上げたい
- 睡眠や休息の取り方のコツを知りたい
- 頑張り過ぎない健康的な習慣を身につけたい
- 運動に効果的な食事や摂取のタイミングを知りたい

# としょかんだより

## イベント 告知

### アウトドア 赤ちゃんおはなし会

日時：8/8（土）  
午前10時30分  
～10時50分  
対象：0歳～3歳の子ども  
と保護者  
定員：5組

## 夏は、涼しい図書館でアウトドア！？

### ● おへやで、たんけんきぶん！

絵本が楽しめる鹿浜図書館のおはなしの部屋には、ルームテントがあります。8月の赤ちゃんおはなし会では、このルームテントを使って、お話しを楽しむ『アウトドア赤ちゃんおはなし会』を行います。

涼しい室内で、たんけん気分を味わいませんか。皆様のご参加をお待ちしています。



▲ランタンの優しい光に包まれて、ドキドキわくわくな、おはなしの世界へ

## 図書館 イベント情報 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や  
手遊びをします。

日時：8/6（木）  
午前10時30分～  
10時50分  
対象：0歳～3歳の子どもと  
保護者  
定員：5組

### 調べる学習チャレンジ講座(午前の部)

調べる学習のプロの先生と挑戦！  
好きなことをまとめてみよう！

日時：8/3（月）  
午前10時～正午  
対象：小学1・2年生  
※保護者同伴  
定員：10組  
※申込受付中

### おはなし会

みんなで様々なお話の読み語りを  
楽しみましょう。

日時：8/9（日）  
午後2時～2時30分  
対象：小学生以下の子ども  
定員：10人

### 調べる学習チャレンジ講座(午後の部)

調べる学習のプロの先生と一緒に、  
本を使って学びを深めよう！

日時：8/3（月）  
午後2時～4時  
対象：小学3～6年生  
定員：10人  
※申込受付中

### イチャオシ！ しかラボ ロボスポコロボ

レーザーカッターと3Dプリンター  
体験！小4からプログラミングも可

日時：8/22（土）  
午後2時～3時  
対象：小学生以下の子ども  
（未就学児は保護者同伴）  
定員：10人  
※申込受付中

# シカヨミ

## 今月のテーマ『納涼』

「シカヨミ」は図書館職員おすすめの本を紹介するコーナー。  
夏真っ盛りの8月にぴったりな、見て、読んで涼しい本を集めました。  
ページをめくるたびに暑さが和らぐこと間違いなし！今年の夏は本の  
世界で涼を味わってみるのはいかがでしょうか？



### 『およいでいえにかえりたい』

おかもとなかこ/作・絵  
PHP 研究所

#### ページいっぱいの青に飛び込んで

重い朝顔の鉢植えを抱えて歩く、夏休み前の帰り道。  
耐えかねたなぎちゃんのある眩きによって、不思議な出来事が！本書を思い出せば、憂鬱な暑い日の帰り道も楽しく思えてくることでしょう。まるで自分も水中に飛び込んだような清涼感溢れる1冊です。



### 『アザラシ BOOK』

木村悦子/著  
グラフィック社

#### 海風ひんやり、アザラシ日和

水族館で暮らすアザラシから野生の姿までを豊富な写真で紹介する1冊です。アザラシのつるりとした体や海辺の空気が伝わる写真は、涼しい海風に包まれるよう。専門家へのインタビューも充実しており、かわいさと生態の奥深さの両方を味わえる、癒しの写真本です。



### 『かわうそ堀怪談見習い』

柴崎友香/著  
KADOKAWA

#### ゾクッとホラーで涼しい夏を！

日常のすぐ隣にふと入り込む怪異を、軽やかに描いた短編集。恐怖よりも気配を味わわせるタイプの怪談で、静かな街や夕暮れの川辺など、身近な風景がじわりと不穏に揺らぎます。怖すぎないのに後を引く、ホラー初心者にもやさしい怪談集です。

# 夏休みは 鹿浜センターで過ごそう

夏休みも、涼しくて過ごしやすい鹿浜センターに集合！  
みなさまの来館をお待ちしています。

## 今年も小学生に向けて学習室を開放！

夏休み期間中に鹿浜地域学習センターの2階学習室を区内在住の小学生に向けて開放します。勉強や読書はもちろん、カードゲームやボードゲーム等で遊ぶことも可能です。またWi-Fiもお使いいただけます。

他にも会場では飲食が可能なためお弁当をご持参いただき昼食を取ることもできます。会場内には見守りのスタッフも常駐しているので安心です。

※冷蔵庫や電子レンジはありません。

※貴重品の管理はご自身の責任でお願いいたします。



▲昨年度の部屋のレイアウト

【日時】 7月21日（火）～8月31日（月）  
午前9時～午後5時（土日・祝日・休館日を除く）  
【対象】 区内在住の小学生  
【場所】 2階 第1学習室



できること



読書



食事



カードゲーム  
ボードゲーム



勉強

## ラジオ体操から始まる1日



▲鹿浜体育館

鹿浜地域学習センターではラジオ体操第一と第二を平日の午前8時40分～8時50分に行っています。参加1回ごとにスタンプをひとつ押し、合計10個貯まるとプレゼントを進呈します。

冷房の効いた体育館でラジオ体操をし、気持ちのよい朝を迎えましょう！

【日時】 平日（8/10・26を除く）  
午前8時40分～8時50分  
【対象】 どなたでも  
【定員】 各30人 【料金】 無料

## 中高生向けに学習スペース開放中



▲学習スペース

2階学習室に空きがある日は勉強や読書のための学習スペースとして区内在住または在学の中高生・大学生・専門学生に無料で開放しています。Wi-Fiが利用できるため、調べ物等でスマートフォンをご使用いただく際にも便利です。事前申し込みは不要で当日に学習センターの窓口で受付をし、ご利用いただけます。

なお、学習スペースのため会話や遊びのみや飲食を目的とした利用はお控えください。

また、中高生向け学習スペースは通年で開放しています。ご利用可能日については、鹿浜センターのホームページやSNSをご確認ください。



鹿浜地域学習センターHP

【日時】 鹿浜地域学習センター開館日  
午前9時～午後8時  
※中学生は午後6時まで



▲Wi-Fiが利用できます

集中して勉強  
できるよ！



しか乃介（しかちゃん）▲  
（鹿浜地域学習センターキャラクター）

# 講座&サロン情報

## 8/26(水)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）

申込方法は画像横のアイコンをご覧ください。



### 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から文化・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。

※講座の詳細は鹿浜センターまでお問い合わせください。

※講座が中止または延期となる場合がございます。

子ども・親子向け  
大人向け  
どなたでも



親子で作る  
足立区特産小松菜の  
パスタ&ポタージュ



料理を通して、食べる楽しさや  
地元食材の魅力に触れられます。

【日時】10/3（土）  
午前11時～午後1時  
【対象】小学生と保護者  
【定員】6組  
【料金】3,000円

ロボスポクラブ（10月）



競技用ロボットの製作、プロ  
グラミング、競技練習を行え  
るひろばです。

【日時】10/3（土）  
午後2時～4時  
【対象】小学4年生以上  
【定員】15人  
【料金】無料

バランス能力アップ  
きつずトラampoline（3日制）



トラampolineを使って運動能  
力、協調性を学びます。

【日時】10/7・14・21 毎（水）  
午後4時～5時  
【対象】5歳～小学生  
【定員】24人  
【料金】1,350円

しなやかな身体をつくる  
ベルビックスストレッチ  
（8日制）お試し有



骨盤のストレッチを行います。  
初回のみお試しもできます。

【日時】10/9～11/27 毎（金）  
午前10時30分～11時45分  
【対象】16歳以上の女性  
【定員】20人  
【料金】910円（お試し）  
7,280円（シリーズ）

うたごえサロン  
「ドレミファランド」



抒情歌を中心に参加者で楽しく  
歌います。

【日時】10/17（土）  
午後1時30分～3時  
【対象】16歳以上  
【定員】45人  
【料金】600円

自宅でできる体づくりの  
栄養学&トレーニング



自宅でできるトレーニング、運動や  
体づくりに役立つ栄養について学び  
ます。

【日時】10/25（日）  
午後2時～3時  
【対象】16歳以上  
【定員】20人  
【料金】無料

しかトク わたしと家族の「そうぞく」講座  
笑顔運ぶ「遺言」のお話



皆さんにぜひ知って  
いただきたい！  
参加していただきたい！  
職員がオススメする  
イベントです。



よりよい未来のための「そうぞく」  
「ライフ&エンディング」について  
考える講座です。

【日時】10/10（土）  
午前10時30分～正午  
【対象】おおむね60歳以上  
【定員】20人  
【料金】無料

鹿浜スポーツクラブ



▲ズンバレレッスンの様子

【料金】  
ズンバレレッスン：910円  
リラックスヨガ：810円



- ① ズンバレレッスン
- ② リラックスヨガ

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！  
当日申込でもOKです。

日曜はハワイアンリトミック A



音楽に触れながら、五感を刺激  
して健やかな成長を促します。

【日時】10/25（日）  
午前10時～10時45分  
【対象】6ヵ月～3歳の子ども  
と保護者  
【定員】12組  
【料金】990円

日曜はハワイアンリトミック B



ハワイアンな音楽を通して協調性  
や社交性を学びます。

【日時】10/25（日）  
午前11時15分～正午  
【対象】2歳6ヵ月～就学前の子ども  
と保護者  
【定員】10組  
【料金】990円

いきいき健康体操（7日制）  
お試し有



日常のけがの防止を目指します。  
初回のみのお試しもできます

【日時】10/7～11/18 毎（水）  
午前10時～11時30分  
【対象】おおむね60歳以上  
【定員】30人  
【料金】610円（お試し）  
4,270円（シリーズ）

心も身体もすっきり  
太極拳（12日制）お試し有



心身の健康アップを目指します。  
初回のみお試しもできます。

【日時】10/8～12/24（木）  
午後1時30分～3時  
【対象】16歳以上  
【定員】25人  
【料金】510円（お試し）  
6,120円（シリーズ）

鹿浜ラジオ体操



平日の朝にラジオ体操を  
行います。

【日時】8/3～31の平日  
（8/10・26を除く）  
午前8時40分～8時50分  
【対象】どなたでも  
【定員】各30人  
【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】8/15（土）  
午後1時～4時  
【対象】どなたでも  
【定員】10人  
【料金】無料

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】8/27（木）  
① 午前10時～10時30分  
② 午後4時～4時30分  
【対象】どなたでも  
【定員】各10人  
【料金】無料

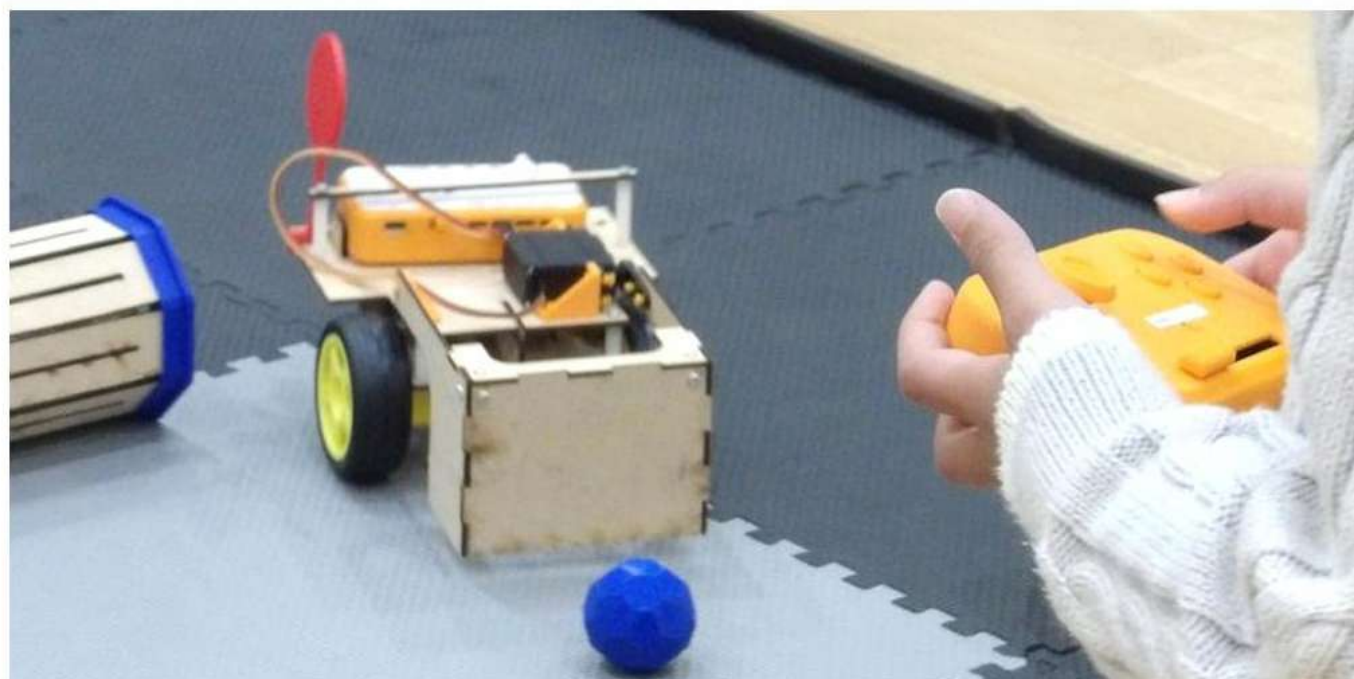
図書館のおはなし会  
などの講座情報は、  
P.4をご覧ください。



# しかラボ 鹿浜講座紹介

## ロボスポコラボ

「しかラボ」は、実験を通して楽しみながら科学の不思議を実感できるサイエンス講座です。今回は、そんな「しかラボ」の、8月に開催する「ロボスポコラボ」の内容をご紹介します。



▲ ロボットスポーツの競技用ロボットを操作する様子

### しかラボ×ロボットスポーツ

身近な物の性質を利用し、楽しく科学を知る実験工作を行っている「しかラボ」。8月は少し趣向を変え、ロボットを使ったスポーツ「ロボスポ」とのコラボでレーザーカッターと3Dプリンターの使い方を学びます。ロボットスポーツのキモは競技、スポーツの部分ですが、競技用ロボットの製作や改造も重要な要素。そのロボット作りで活躍する2種類の機械を体験してみましょう。

### レーザーカッターでネームタグを作ろう

レーザーカッターは、パソコンでデザインしたデータに合わせ、レーザー光線を使用して木の板などを切ったり彫刻したりできる機械です。競技用ロボット作りでは、機体のフレームやボールを捕まえるアームの部品などを板から切り出すのに使用されています。今回の講座では、自分で彫刻する模様と文字を決め、オリジナルのネームタグを作ります。また、3Dプリンターが立体物を印刷する様子も見ることができます。



▲3D プリンターの印刷の様子



▲レーザーカッターで作成したネームタグ

### しかラボ ロボスポコラボ

【日時】8/22 (土)

午後2時～3時

【対象】小学生以下の子ども  
※未就学児は保護者同伴  
※小学4年生以上は希望によりプログラミングも体験可能

【料金】無料 【定員】10人

【申込】鹿浜図書館窓口・電話



# ギャラクシティ NEWS

ギャラクシティのエンターテインメント

こども未来創造館

クイズや体験を通じて相撲の文化に触れてみよう！

2026年8月23日 (日)

①午後1時～午後1時40分  
②午後2時～午後2時40分

3階多目的室2  
どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)

定員 各回20人  
申込 当日直接会場へ

無料

力士あらわる！  
玉ノ井部屋のお相撲さんが来るよ！

SUMO WRESTLER  
おすもう体験

まるちたいけんドーム

日本の祭り 特別上映  
「おわら風の盆」と  
おわら節の披露

富山県で三百年前から受け継がれている伝統行事「おわら風の盆」。その特別上映と、胡弓や三味線、越中おわら節の唄に合わせて情緒豊かな踊りを鑑賞しよう。

日時 2026年8月23日 (日)  
午後1時30分～午後2時35分  
(開場 午後1時15分)

対象 どなたでも(未就学児は保護者同伴)

定員 170人(車いす2席) ※残席使用不可

料金 無料

申込 当日整理券  
※午前9時より1階総合受付にて整理券配布(先着順/1人4枚まで)

出演 濱谷 拓也(三味線)  
館谷 美里(胡弓)  
中村 優(唄)  
岩合 信二(男踊り)  
塩澤 久子(女踊り) 他

まるちたいけんドーム

Image via NASA / JHU APL / SWRI.

星空講談  
冥王星発見の物語

独学で天文を学び、冥王星を発見したクライド・ウィリアム・トンボーを講談師の田ノ中星之助さんが、名調子で語ります。

2026年8月23日 (日)

時間 午後4時～午後5時(開場 午後3時45分)

出演 田ノ中 星之助

対象 どなたでも(未就学児は保護者同伴)

定員 170人(車いす2席) ※残席使用不可

料金 無料

申込 事前申込 100人 申込受付中  
当日申込 70人  
※当日午前9時より1階総合受付にて整理券配布

クライド・ウィリアム・トンボー

【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！ [Q ギャラクシティ](#) 検索

※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、受付終了・チケット完売の際はご了承ください。



公式ホームページ

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。

## 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



▲ 今月の表紙

### イラスト担当から一言

P6-7の夏休み学習スペース  
開放告知にちなみ、2025年度  
の夏休み利用時に学習ス  
ペースで絵を描く小学生児童を描  
きました。



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）

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

鹿浜地域学習センター TEL 03-3857-6551

FAX 03-3855-3649

鹿浜図書館

TEL 03-5809-4006



SNS ページ



HP



体育館利用方法

体育館の利用方法や  
空き状況を調べたい  
方はこちら

足立区 鹿浜センター

検索

責任 / ヤオキン商事株式会社



休館日 / 地域学習センター 8/10 (月)  
図書館 8/10 (月)・31 (月)