

特集

足立区鹿浜地域学習センター・体育館・図書館地域情報紙

ベジタベライフで健康からだ作り

# ゆめのき

# 6

Jun 2018 Vol.357



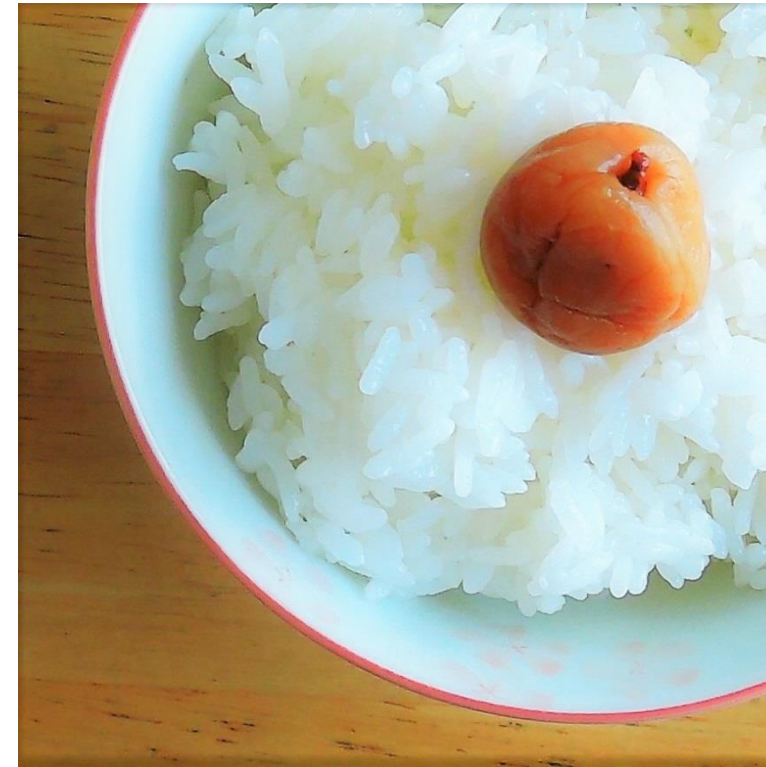




『イマドキ』は、職員が注目しているヒト・モノ・コトを発信するコーナーです。

梅の実 は現代の健康食品！梅干しは万能薬だった。  
たかが梅干し、されど梅干し。

**梅**

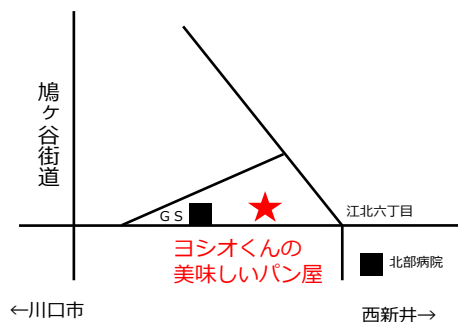


**森の中のパン屋さん**  
西新井方面から環七北通りを都市農業公園方面へ行く途中に、七人の小人が住んでいる童話に出てくるような、扉が現れます。小人の足あとを辿ると、中はかわいいパン屋さんでした。  
「小人が住んでいるような森の中のパン屋さん」をテーマにつくられたお店は、小人の住む木の家など、随所に様々な遊び心が隠れています。  
子どもからお年寄りまで安心して食べられるように、材料は国産のものやオーガニックにこだわっている、とオーナーの高橋さん。小麦の味がしっかりと感じられるパンは、もっちりとしてつい手がのびてしまいます。



**第1回  
ヨシオくんの  
美味しいパン屋**

住所：足立区鹿浜 7-12-5  
電話番号：03-5856-9921  
営業時間：午前10時～午後6時  
定休日：月曜日



Facebook に、写真や詳しい情報を掲載しています。  
QRコードを読み取ると、簡単にアクセスできます。

もっと知りたい人はこちら!!



『つくってあそぼう  
梅干しの絵本』  
小清水正美/著  
農文協



『そだててあそぼう  
ウメの絵本』  
吉田雅夫/著  
農文協

**梅の実 は健康食品**  
梅の実 は2〜3センチメートルで一節に1個の実がなります。特定地域で栽培された地方品種が多く、特に和歌山県の南高梅が有名です。  
梅の実の多くは梅干しとして食されています。強い酸味が特徴でクエン酸をはじめとする有機酸等を含む健康食品としても知られています。  
また料理の味加減、具合から「塩梅」という言葉も使われています。  
**日の丸弁当、梅干しは万能薬**  
日本で梅干しといえば、ご飯やお弁当のおかずになる身近な食べ物。  
ですが梅干しはただのおかずではありません。梅干しを食べると疲れがとれて元気になります。またお弁当に入れるとご飯やおかずを腐りにくくする殺菌効果もあります。  
昔の人は頭や歯が痛い時は種をとった梅干しを張って痛みを和らげていたといわれています。

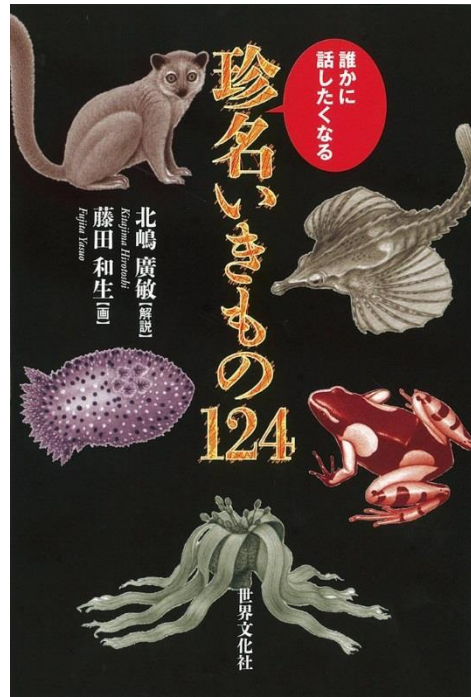


# 知的書評合戦 ビブリオバトル in 鹿浜

ビブリオバトルとは  
1人1冊「おもしろい」と思った本を  
5分間で紹介し合います。「読みたい」  
と思った本に投票して1番票数が多い  
本がチャンプ本になります。



今回のチャンプ本はこちら！



『誰かに話したくなる  
珍名いきもの124』

北嶋廣敏／著  
世界文化社



3月24日(土)、鹿浜センター  
エントランスホールにてビブリ  
オバトルを行いました。お客様と  
職員がバトラーとなり、計3冊で  
のバトルとなりました。  
今回は、子ども達が観覧者とし  
て参加してくれたので、発表の最  
中も大きなリアクションで盛り  
上がりました。  
前回に引き続きご参加下さっ  
たお客様の紹介本は、村山早紀作  
の『コンビニたそがれ堂』。読ん  
だきっかけは、表紙に惹かれてとい  
うこと。表紙の絵を見せて頂く  
と、温かな色合いの表紙に子ども  
たちも興味深々で覗き込んでい

ました。  
投票の結果、今回のチャンプ本は  
『誰かに話したくなる珍名いきも  
の124』という本に決まりました。  
この本に出てくる珍名は、姿かた  
ちから取ったものから、聞いただけ  
で思わず笑ってしまうような変わ  
った名前まで、なぜこんな名前を付  
けたのかと思うこと間違いなしで  
す。由来の話も載っているので気  
なる方は、ぜひ読んでみてください  
い。  
皆で本について語り合ってみ  
ませんか。皆様のご参加を、お待  
ちしております。

次回開催予定

日時：6/16(土)

午後2時から

場所：エントランスホール

図書館よりあなたへ

# しかはま だより

七夕の日には、鹿浜図書館へ



▲みんなで参加するプログラムも。

鹿浜図書館では、七夕の時期に合  
わせたスペシャルおはなし会を開催  
します。  
普段はあまり見られない、珍しい  
仕掛け絵本やイベントが盛りだくさ  
んのおはなし会です。七夕にちなん  
だ工作も行います。  
ぜひ、ご家族で、またお友達と一緒  
にご参加下さい。



【七夕おはなし会】

日時 7/1(日)

時間 午後2時～3時



和傘の種類  
和傘は用途によって種類があり、そ  
れぞれに名前が付いています。  
番傘は本身で普段使いの雨傘を指  
します。「番」とは、いつものとい  
う意味の「番」。または、お店にお客に  
貸し出す際に番号が付いていたから  
とも言われています。  
逆に細身で装飾的な見た目の雨傘  
を蛇の目傘といいます。上から見ると  
模様の白い丸が蛇の目に見えるから  
その名が付いたそうですが、英語では  
「雄牛の目」と訳されています。好み  
で和傘を使い分けてみても、楽しそう  
ですね。



今月の表紙

傘



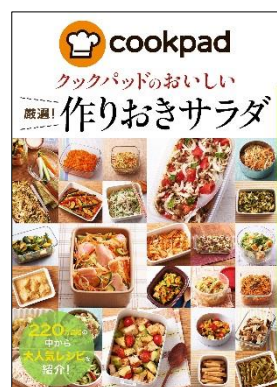
# 作り置きおかずで野菜を食べよう

野菜を食べたいけれど、サラダだけでは飽きちゃう…、毎日サラダを作るのは大変…、野菜によっては、すぐに傷んでしまう…。

その様な悩みを抱えている方にオススメなのが「作り置き」です。調理することで生の野菜より保存期間が長くなったり、冷蔵庫から出すだけで、おかずが増えたりと家事が楽になるメリットが沢山あります。

また、野菜を作り置きしておけば、サラダだけではなく他のおかずからも野菜が食べられるので、多くの野菜を様々なレパートリーで飽きることなく食べることができま

ベジタベライフを始めることと一緒に、作り置きおかずに挑戦してみたいいかがでしょうか？



**クックパッドのおいしい**  
厳選!作り置きサラダ  
クックパッド株式会社/監修  
新星出版社

**手軽でムダなくおいしい**  
野菜のぷちストックレシピ  
本谷恵津子/著  
社団法人 家の光協会

**ラクする作り置き**  
スガ/著  
株式会社セブン&アイ出版

## ラクラク 作り置きおかず

大好評 受付中

日付: 6/2(土)  
時間: 午前10時30分~0時30分  
料金: 1,510円

お家で簡単に作れる作り置きおかずを実際に作りながら学びませんか?

- ① 干しシイタケと昆布の梅煮
- ② 人参と玉ねぎの甘酢和え
- ③ パプリカとキクラゲのきんぴら
- ④ 青じその醤油漬け



## 作り置き オススメ本

野菜の作り置きおかずを始めるのにオススメの本をご紹介します。

この他にも、作り置きおかずに関する本にご興味がある方は、鹿浜図書館までお問合せください。



# ベジタベライフで 健康からだ作り



「そうだ、野菜を食べよう」という右のロゴを見たことはありますか？

足立区は、東京都の健康寿命(※)より2歳短く、大きな要因が糖尿病などの生活習慣病です。そこで、糖尿病対策のために『あだちベジタベライフ』を行っております。野菜の簡単レシピの発信、「ベジタベライフ協力店」として野菜を多く使用したメニューや販売をしているお店の拡大など様々な取り組みがあります。

今回は、今日から出来る『ベジタベライフ』をご紹介します。野菜を食べて、元気で健康な体作りを目指しましょう。 ※健康寿命とは、一生の中で、介護等を必要とせず健康で日常生活を送れる期間のこと。

### 野菜を食べる3ポイント

#### 1 野菜から食べる

「ベジ・ファースト」 食物繊維が豊富な野菜から食べることで、血糖値の急上昇が抑えられ、血管を守ることが出来ます。食事の最初はまず野菜から食べましょう。



#### 2 野菜は1日350グラムを目標に食べる

野菜には食物繊維の他に、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。体の調子を整えたり、血圧を下げたりと様々な働きをしてくれます。



#### 3 よく噛んで食べると 満腹中枢スイッチオン

よく噛むことで、脳の満腹中枢が早めに刺激され、食べ過ぎを防ぎます。また、噛むことで脳の活性化や虫歯予防など多くの効果が得られます。





しかはま  
REPORT

3/25 (日) 鹿浜メンズクラブ  
ピッツェリア・フォルノで  
ピザ作り体験



パパと一緒に  
本場のピザ焼き体験！

鹿浜センターでは、育メンを目指すパパ、未来のパパを応援する講座「鹿浜メンズクラブ」を定期的に行っています。

今回は、3月25日に鹿浜センター近くにあるイタリアンレストラン「ピッツェリア・フォルノ」さんのお店をお借りし、ピザ作りの体験を行いました。今回挑戦したのは、本場のナポリピッツァのように窯焼きで作るマルゲリータとピザに

似たフランスの郷土料理であるタルトフランベの2種類。どちらも生地を伸ばすところから親子で体験してもらいました。

生地を薄く伸ばすのも、なかなかの力仕事。お店の方がいとも簡単にきれいな円の形に伸ばす手つきにみんな目を丸くして見ていました。生地に思い思いに材料をちりばめて熱い窯の中に入れると、すぐにぶくぶくと膨らみ、焦がす

ことなくきれいな焼目の付いたピザを作ることが出来ました。タルトフランベはクリームやフルーツできれいにデコレーションしてデザートとして頂き、お腹一杯になるほどピザを堪能して頂きました。

今後も、鹿浜メンズクラブでは、パパと子どもたちが楽しめる講座を開催していきます。皆様のご参加お待ちしております。



①1位  
②江東区  
③ブラジル代表

セドリック・ガルニエ  
**Cedric Garnier**

日本ナンバーワンを決する  
国内最高峰の戦いに刮目せよ！



**Kenzo Koi**  
①2位  
②横浜市  
③アトレティコ  
マドリッド

**Takafumi Kido**  
①3位  
②横浜市  
③ベルギー代表



**Eiko Yoneda**

①12位  
②横浜市  
③Arrow2.0

出場選手 (一部)  
プロフィール  
①国内ランキング  
②ホームタウン  
③使用している  
おはじきフィギュア

日本おはじきサッカー協会公式大会  
全日本選手権

6/10  
(日)

時間 午前10時～正午  
午後3時～6時  
料金 1,000円 (観覧は無料)  
対象 競技歴1ヶ月以上の方

チャレンジーナメント  
時間 午後1時～3時  
料金 無料  
対象 おはじきサッカー入門講習会を受講済みの方  
会場 ギャラクシティ (足立区栗原1-3-1)

5/26 (土) より  
新田地域学習センターにて申込み受付中

電話 03-3912-3931

©2018NOSK

もうひとつの負けられない戦い  
～挑戦者、求む！～

チャレンジーナメント

あなたもおはじきサッカーの選手としてデビューできるのが「チャレンジーナメント」。こちらは始めたばかりの初心者の方でも気軽に参加できる大会です。全日本選手権の合間に開催されます。

はじめてみよう！  
体験コーナーも同時開催

会場ではどなたでも気軽に触って弾けるブースが出ています。「おはじきサッカーってなに？」「楽しそう！」と思ったらぜひこちらへ。きっと触ってみたいくなりますよ！



俳句・川柳ふれあいサロン

当

6/2 (土)  
午後 3 時～4 時 30 分  
定員：15 人  
対象：どなたでも  
料金：無料

しかはま将棋道場 ※

当

6/3 (日)  
午後 2 時～4 時  
定員：15 人  
対象：小学生以上  
料金：小中学生 50 円 一般 200 円

IT サロン ※

当

6/5 (火)・6/17 (日)  
午後 2 時～4 時  
定員：各 6 人  
対象：中学生以上  
料金：200 円

鹿浜うたごえサロン

当

6/6 (水)・6/16 (土)  
午後 1 時 30 分～3 時 30 分  
定員：各 50 人  
対象：16 歳以上  
料金：300 円

赤ちゃんおはなし会&  
ほのぼのサロン

当

6/7 (木) (育児相談)  
午前 10 時 30 分～11 時 30 分  
定員：15 組  
対象：乳幼児と保護者  
料金：無料

おもちゃの病院

当

6/16 (土)  
午後 1 時～4 時  
定員：20 人  
対象：保護者同伴または小学生以上  
料金：無料 (備品取り寄せの場合有料)

はじめての  
おはじきサッカー教室

当

6/16 (土)  
午後 1 時 30 分～3 時 30 分  
定員：12 人  
対象：どなたでも  
料金：無料

鹿浜寄席

当

7/8 (日)  
午後 2 時～3 時 30 分  
定員：20 人  
対象：小学生以上  
料金：1,000 円

タイトル横に※がある講座は、  
70 歳以上の方、障がいがある  
方は割引があります。  
(要証明書)

【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。



はつらつ教室



6/14・28 (木)  
午前 10 時～11 時 30 分  
定員：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

寄り道サロン 気軽に一度は  
学びたい書道 (3 日制)



6/30～7/14 毎週(土)  
午後 2 時～3 時  
定員：15 人  
対象：小学 3 年生以上  
料金：2,000 円

一緒に良い汗を流そう  
「バウンドテニス」3 日制



7/3～17 毎週 (火)  
午後 1 時～3 時  
定員：20 人  
対象：16 歳以上  
料金：30 円

身体にやさしい太極拳  
(13 日制)



7/5～9/27 毎週 (木)  
午後 1 時 30 分～3 時  
定員：25 人  
対象：16 歳以上  
料金：5,850 円

組みひもで  
キラキラストラップ作り



7/29 (日)  
午後 2 時～3 時  
定員：15 人  
対象：小学生以上  
料金：300 円



ギャラクシティ Information

お問い合わせはこちら



【チケット取扱い】

- ・足立区販売窓口(各地域学習センター、ギャラクシティ、庁舎ホール など)
- ・ギャラクシティ HP www.galaxcity.jp/
- ・ギャラクシティ電話窓口 (発売日より翌日～) 03-5242-8161



プリランテ 夏のコンサート

7/6(金) ※全席自由  
午後 6 時 30 分開演 (6 時開場)  
料金：前売り 一般：1,200 円、3 歳～高校生：600 円  
当日販売 一般：1,500 円、3 歳～高校生：900 円  
発売日：5 月 2 日(水)



東京プラスバンド祭 2018

7/1 (日) ※全席自由  
正午開演  
料金：無料  
申込：不要 ※当日直接会場へ



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。

寄り道サロン 気軽に一度は  
学びたい書道 (3 日制)

習字のトメ・ハネ・ハラ  
イや、書道の歴史につ  
いてなど、書道の基礎から  
学び、上達を目指します。

一緒に良い汗を流そう  
「バウンドテニス」3 日制

登録団体「シャイン鹿浜」  
と一緒に、バウンドテニス  
の基本から試合までを体験  
しませんか？

6/30～7/14 毎週(土)  
午後 2 時～3 時  
定員：15 人  
対象：小学 3 年生以上  
料金：2,000 円



7/3～17 毎週 (火)  
午後 1 時～3 時  
定員：20 人  
対象：16 歳以上  
料金：30 円





# 鹿浜地域学習センター新メンバー紹介！

お客様との一期一会を大切に、気持ち良く利用して頂ける鹿浜センターを目指して、日々取り組んでいきたいと思えます。まだまだ未熟ではありますが、何卒よろしくお願い致します。(鈴木真菜美)



この春から鹿浜センターの一員になりました、大波なつみと申します。初めて経験する事ばかりで勉強の毎日ですが、地域の皆様に信頼される職員を目指します。よろしくお願い致します。(大波なつみ)

29年度入社の手塚も元気にがんばっています！（下側）



## 《西新井駅西口から》

東武バス 都市農業公園行き「鹿浜中学校前」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  
「鹿浜中学校前」下車 いずれも徒歩3分

## 《西新井駅東口から》

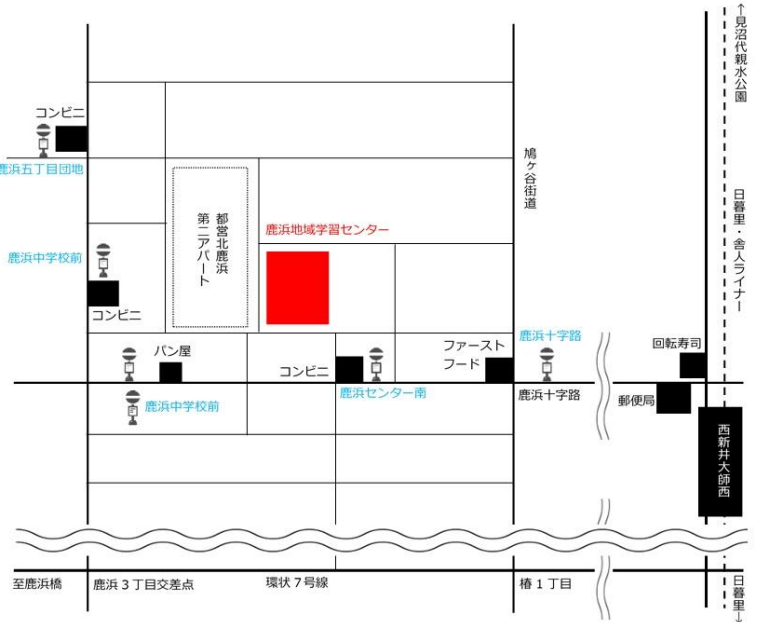
コミュニティバス はるかぜ 都市農業公園行き  
「鹿浜センター南」下車 徒歩2分

## 《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」6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

足立区 鹿浜センター 検索



HP



Twitter



Facebook

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」



足立区

「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