

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

7 Yumenoki

2024

Vol.430



表紙 … P6-7 しかはまトピックス 健康づくり（食・運動）



『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。
取材を通じて地域の企業を応援する企画です。

塩澤歯科医院



▲塩澤季子医院長

地域密着型の歯科医院

塩澤歯科医院は、1985年に開業しました。以降、約40年間にわたり、地域密着型の歯科医院として、患者様の様々な口腔内に関する相談に乗り、診療を続けてきました。2020年に先代の医院長・塩澤政修さんから奥様の現医院長・塩澤季子さんに引き継がれて、現在は

外来治療のほか、通院困難な方向けに訪問での診療もしています。また、仕事帰りに受診されたい方のニーズに応えるため、午後9時まで診療を行っています。これは鹿浜地域において、夜間まで診察している歯科医院が少なかった開業当時から続いています。

患者様に合わせた治療を提供

塩澤医院長のモットーは、患者様の立場に立ち、最良の歯科技術を提供すること。例えば、歯の治療が苦手な子どもには口を開ける練習からスタートをし、不安や緊張がなくなるまで少しずつ慣れてもらいます。

また、患者様に負担のない治療を心掛け、生涯にわたり健康を保つことができるよう、日常的な歯のケアのアドバイスもされているとのことでした。

患者様は「家族」に近い存在

塩澤歯科医院には、近隣の方が多く通っており、中には親子三世代にわたる患者様もいるとのこと。

塩澤医院長は「患者というより、家族に近い存在」と語ってくださいました。また、印象深かったことを伺うと「開業時に巣鴨信用金庫の当時の支店長が、宣伝用に当院のポスターを作ってくださいました。感謝の気持ちでいっぱいでした。今は定年退職されましたが、当院には今も通院されています」と嬉しそうに話してくださいました。

巣鴨信用金庫担当者からのコメント

あだちな縁結び

地域の方々にとって欠かせない存在である塩澤歯科医院様はとてもアットホームな歯医者さんです。先生をはじめ、従業員の方々がとにかく温かいです。お客様に寄り添った対応がされていることから、絶大な信頼があります。是非、塩澤歯科医院様に検診に行かれてみてはいかがでしょうか？



巣鴨信用金庫 鹿浜支店 深瀬様



▲塩澤歯科医院の待合室

「塩澤歯科医院」のこだわりポイント

塩澤歯科医院では、「8020運動」を推奨しています。これは80歳になっても歯を20本以上保とうというものです。そのためには、毎日の歯磨きに加え3ヵ月に1回の定期検診が大切とのこと。治療が終わっても、歯のケアは必要です。

検診は超音波スケーラーでは取れない歯肉の深い部分の汚れを取るために、緻密な作業ができるハンドスケーラーを採用しています。



▲この診察台で患者の治療にあたります。

塩澤歯科医院

住 所：足立区鹿浜 5-1-2

電話番号：03-3855-7407

診療時間：月曜日・火曜日・金曜日

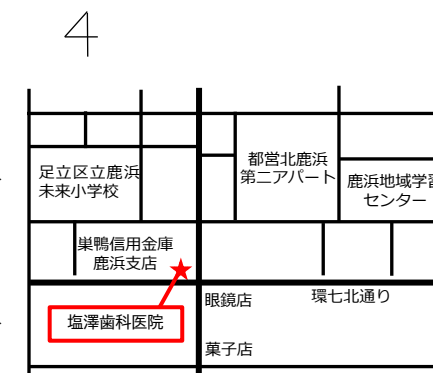
午前9時～午後0時30分

午後4時～9時

水曜日・土曜日

午前9時～午後0時30分

休診日：木曜日・日曜日・祝日



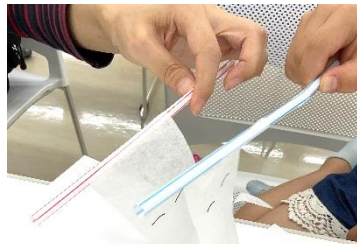
▲外観



HPにて過去の記事を掲載中！

としょかんだより

イベント告知



▲5月のしかラボの様子。静電気で動くおばけで、静電気の特徴を調べてみました。

「しかラボ」で「なぜ？」をたのしもう！

つくって、ためして、なっとく！

しかラボでは、工作や実験など五感を使って、科学の不思議を体験します。聞いたり読んだりだけでは理解しにくい現象も、工作や実験を通して、楽しみながら科学の世界に触れることができます。

【しかラボミニ】

7/20（土）：まほうのわ テーマ「輪の不思議」

【夏休みスペシャル】

8/25（日）：入ると消える！魔法の貯金箱 テーマ「鏡の反射」

※詳しくは下記のイベント情報をご確認ください。

【過去のテーマ】

4月：音の不思議 / 5月：静電気のおもしろい / 6月：ゴムの力

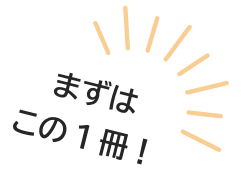
あつまれ！未来の博士たち！

奇数月は、30分のミニ講座、偶数月は1時間のスペシャル版です。今後も、身近な不思議を毎月扱いますので、小さな博士たちのご参加をお待ちしています！

「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『自由研究』

夏休みが近づくなか、自由研究のテーマ選びにお悩みの方も多いのではないのでしょうか？そこで、家でできる実験・工作の本をご紹介します。どうしてこうなるのだろう？他の方法ではどうなるの？と結果を予測しながら、様々な実験に挑戦してみてください。



『きみもできるか!?天才科学者からの挑戦状 はじめての科学実験図鑑』

マイク・バーフィールド/作・絵

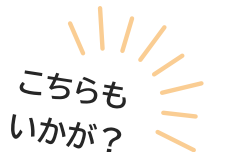
岡 フリオ 朋子/訳

ポプラ社

生き物、人体、力と物理、宇宙、数学など様々な分野ですごい発見や研究をした天才たちを紹介。歴史に名を遺す科学者たちは何に興味を持って、どのように実験をしたのかを、知ることができます。

天才科学者のまねっこをしてみよう！

科学者たちが行った実験の中から、家で簡単にできるものも紹介されています。ライト兄弟の凧を使った実験や、アインシュタインのマイクロ波の速さを測る実験など、種類も豊富。様々な科学者をまねて、色々な実験に挑戦してみよう！



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：7/4（木）・14（日）
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：各5組

しかラボ ミニ まほうのわ

表と裏が続いている！？メビウスの輪で実験してみよう！

日時：7/20（土）
午後2時～2時30分

対象：小学生以下の子ども
定員：10人

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：7/21（日）
午前10時30分～
11時

対象：就学前の子どもと保護者
定員：10組

おはなし会

絵本などの読み語りや手遊びをします。

日時：7/27（土）
午後2時～2時30分

対象：小学生以下の子ども
定員：5人

しかラボ 夏休みスペシャル 「入ると消える！魔法の貯金箱」

鏡の反射のしくみで、マジックのような貯金箱を作ります。

日時：8/25（日）
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：20人



『わくわく工作部① 輪ゴム・ゼンマイで動かそう』

かんばこうじ/著

子供の科学/編
誠文堂新光社

輪ゴムやゼンマイなど簡単に家にある材料で作れる工作が紹介されています。色々な工作に挑戦してみましよう。



『考える力が身につく おうち科学実験』

早稲田大学理工学術院 統合事務・技術センター 技術部/監修

実験は事前にどうなるかを考えることが大切。実験前に考察ポイントがクイズで出されるので、より実験が楽しめますよ！

しかはま

トピックス

- Vol.4 -

健康づくり（食・運動）

『しかはまトピックス』では、鹿浜地域学習センター・図書館から地域の皆様に、知って得する話題や情報をご紹介します。

7月号のテーマは「健康」。鹿浜センターで開催している健康に関わる講座や取り組みをご紹介します。

田辺薬局株式会社との栄養講座（次回 9/14 開催）

管理栄養士監修の料理講座

鹿浜センターでは田辺薬局株式会社と連携をして栄養講座を開催しています。

「忙しくて食事に気を使っていられない」「暑いと食欲がなくなる」などつついとおろそかにしがちな食事。しかし食は身体作りの基本。「作る手間が少ない方がいい」「でもバランスのいい食事をしたい」と考えている人も多いはず。

この講座では簡単で栄養バランス抜群な料理を教わることができます。



▲2023年4月に開催したかしわ餅づくりの様子

親子でもお一人でも参加いただけます

昨年度は親子向け講座のみでしたが、今年度から大人向けも開催します。7月は夏バテ対策メニュー。サバ缶トマトカレーとオクラときゅうりの塩昆布和え、すっきりレモンラッシーの3品を作ります。複雑な工程がないため、料理が苦手な方でもご参加いただけます。

運動や睡眠ももちろん大切ですが、食事も健康な生活に欠かせない要素です。

次回の開催は9/14（土）を予定しています。詳しい情報はP8をご覧ください。ご参加をお待ちしています。



▲2023年7月に開催したピザづくりの様子

ラジオ体操（平日午前8時40分から開催）

誰でも気軽に始められる全身運動

運動の得意不得意や年齢に関係なく誰もが気軽に始められるラジオ体操。その歴史は90年以上に及びます。

NPO 法人全国ラジオ体操連盟によると、ラジオ体操を継続的に続けていた人は、体内年齢や血管年齢が実年齢よりも若く、骨密度の数値も良好であったそうです。

そんなラジオ体操を鹿浜センターでは平日朝8時40分～50分に行っています。運動習慣の第1歩としてぜひ参加してみませんか？夏休み期間は体育館で行いますので室内履きを忘れずに。



▲体育館でのラジオ体操の様子

スタンプをためて景品をゲット！

ラジオ体操ではスタンプカードをお渡ししています。スタンプが10個たまると景品をプレゼント。カードが全部埋まると、鹿浜センターでのみ利用ができる、鹿浜センター主催の有料講座100円引き券をお渡しします。

鹿浜センターではラジオ体操以外にも様々なスポーツ講座を開催しています。「ラジオ体操で体を動かすことに慣れたので、更に何か始めたい」というお客様は、ぜひご参加ください。



▲屋外でのラジオ体操の様子

鹿浜スポーツクラブ

体ほぐしからストレス解消まで

鹿浜スポーツクラブはシリーズ(全日程)と、1日のみと、どちらの参加も可能な講座です。当日受付も行っているためお気軽にご参加いただけます。

「美整体ヨガ」「ズンバレッスン」「ボクシングエクササイズ」「冷え・むくみ解消筋膜リリース」「リラックスヨガ」と5つのクラスがあるので、色々なスポーツにチャレンジできます。ストレス解消に思う存分体を動かしたい、体をほぐしたい、冷え性を治したいなど、お悩みに合わせてご都合の良い時間に参加してみませんか？詳しい情報はP9をご覧ください。



▲ズンバレッスンの様子

お知らせ

8月号では足立区で取り組んでいる、子育て世代に向けたちよい足し事業についてご紹介します。

講座 & サロン情報

7/26(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)

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電子申請・各種予約 → 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



基礎から身につく 子ども空手体験 (3 日制)



空手を通して運動能力を鍛えながら、精神的な成長を目指します。

【日時】 9/3・10・17 (火)
午後 6 時 30 分～7 時 30 分
【対象】 3 歳～小学生
【定員】 20 人
【料金】 30 円

元気いっぱいキッズ体操 (6 日制) お試し有



就学前の子ども向けの運動を行います。初回のみお試しもできます。

【日時】 9/13～10/25 毎 (金)
(10/4 を除く)
午後 3 時 30 分～4 時 30 分
【対象】 3 歳～就学前の子ども
【定員】 40 人
【料金】 450 円 (お試し)
2,700 円 (シリーズ)

ジュニア体操 リズム能力向上編 (6 日制) お試し有



小学生向けの運動を行います。初回のみお試しもできます。

【日時】 9/13～10/25 毎 (金)
(10/4 を除く)
午後 4 時 40 分～5 時 40 分
【対象】 小学生
【定員】 40 人
【料金】 450 円 (お試し)
2,700 円 (シリーズ)

秋の親子料理講座 かぼちゃパンと お月見スイートラサギ



中秋の名月にちなみ団子状のお菓子を作り、行事を楽しみます。

【日時】 9/14 (土)
午後 1 時 30 分～3 時
【対象】 4 歳以上の子どもと保護者
【定員】 6 組
【料金】 2,400 円

バランス能力アップ きつずトランポリン (お試し)



トランポリンを使って運動能力、協調性を学びます。

【日時】 9/18 (水)
午後 4 時～5 時
【対象】 5 歳～小学生
【定員】 24 人
【料金】 450 円

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】 9/22 (日)
午前 10 時～10 時 45 分
【対象】 6 か月～3 歳の子どもと保護者
【定員】 10 組
【料金】 990 円

日曜はハワイアンリトミック B



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】 9/22 (日)
午前 11 時～11 時 45 分
【対象】 4 歳～就学前の子ども
※親子参加も可能
【定員】 10 人
【料金】 980 円

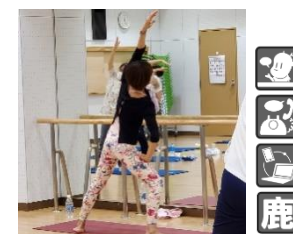
はつらつ教室 ※7/15 (月) 受付開始



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】 8/8・22 各 (木)
午前 10 時～11 時 30 分
【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
【定員】 各 20 人
【料金】 無料

しなやかな身体をつくる ベルビクストレッチ (7 日制) お試し有 ※現在受付中



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】 8/9～9/20 毎 (金)
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
【対象】 16 歳以上
【定員】 20 人
【料金】 810 円 (お試し)
5,670 円 (シリーズ)

鹿浜うたごえサロン ※現在受付中



講師と参加者で、懐かしい曲を歌います。

【日時】 8/17 (土)
午後 1 時 30 分～3 時 30 分
【対象】 16 歳以上
【定員】 40 人
【料金】 500 円

いきいき健康体操 (8 日制) お試し有



日常のけがの防止を目指します。初回のみお試しもできます。

【日時】 9/11～10/30 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】 510 円 (お試し)
4,080 円 (シリーズ)

話す力がのびる大人の英会話 (6 日制) お試し有



大人向けの英会話を学びます。初回のみお試しもできます。

【日時】 9/20～10/25 毎 (金)
午後 2 時～3 時
【対象】 16 歳以上
【定員】 10 人
【料金】 1,000 円 (お試し)
6,000 円 (シリーズ)

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】 9/21 (土)
午後 1 時 30 分～3 時 30 分
【対象】 16 歳以上
【定員】 40 人
【料金】 500 円

鹿浜スポーツクラブ



▲美整体ヨガ

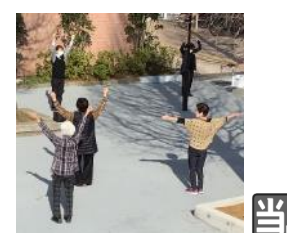
- ①ズンバレッスン
- ②リラックスヨガ
- ③美整体ヨガ
- ④冷え・むくみ解消筋膜リリース
- ⑤ボクシングエクササイズ

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。
※ズンバレッスンとボクシングエクササイズは 910 円



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！

鹿浜ラジオ体操



平日の朝にラジオ体操を行います。

【日時】 7 月の平日 (7/8 を除く)
午前 8 時 40 分～8 時 50 分
【対象】 どなたでも
【定員】 各 20 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】 7/20 (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】 7/30 (火)
① 午前 10 時～
② 午後 4 時～
【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、P4 をご覧ください。





夏休みも 鹿浜センターですぞう！



—鹿浜センターの夏休みの取り組み紹介—

足立区では、国が取り組む「こどもまんなか社会」の実現に向け、夏休み期間中、子どもを対象として様々な取り組みが実施されます。今回は、鹿浜センターで実施される取り組みをご紹介します。

夏休み子どもの居場所事業

今年度は足立区全体の取り組みとして、「夏休み子どもの居場所事業」が区内全ての地域学習センターと生涯学習センターで実施します。

対象は区内在住の小学生で、宿題や読書の他、ゲーム機を持ち込んで遊んだり食事をすることもでき、スタッフも常駐しております。熱中症が心配な夏休み期間、ぜひ鹿浜センターへお越しください！

期間：7/22（月）～8/30（金）

月曜日～金曜日（祝日・施設休館日除く） 午前9時～午後5時

対象：区内在住の小学生



▲鹿浜センターの会場は2階第1学習室

子どもの無料体験がたくさん！

今年度も、未来を担うすべての子どもたちが、経験・体験を通して夢や希望を持てる契機となるよう、夏休み期間中における有料の体験講座等の一部を無料にして実施します。また、今年度は18歳までの体育館個人利用料金も無料化されます。

【体育館個人利用料金無料化】

期間：7/21（日）～8/31（土）の期間に実施される個人利用

対象：18歳に達する日以降の最初の3/31までの間にある方

持ち物：室内用運動靴、運動しやすい服装（ジーンズ・スカート不可）

※用具の貸し出しは通常通り有料



▲昨年度のこどもおしごとらんどの様子

鹿浜センターの無料化対象講座

7/24（水） ドキドキまなぼー
太陽光で動くハンディ扇風機を
作ろう ※キャンセル待ち
扇風機を作り再生可能エネルギーに
ついて学びます。
【時間】午後2時～4時
【対象】小学生（1・2年生は保護者同伴）
【定員】10人

7/28（日） こどもおしごとらんど
in しかはま ※キャンセル待ち
希望したお仕事の中から、抽選で2つ
のお仕事が体験できます。
【時間】午後1時30分～4時30分
【対象】小学生
【定員】56人

8/8（木） ドキドキまなぼー
手作り箱カメラで光の性質を
学ぼう ※現在受付中
手作りの箱カメラ（ピンホールカメ
ラ）を使って光の性質を学びます。
【時間】午後2時～4時
【対象】小学生（1・2年生は保護者同伴）
【定員】10人

特設ページで
対象の講座を
CHECK！▶



今回ご紹介した講座は、全て事前受付・定員制の講座です。
お申込みは、窓口・お電話にて受け付けております。鹿浜センターTEL 03-3857-6551

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

西新井文化ホール

足立区で活動する6つの音楽団体が集結して行うコンサート

チケット販売中

Music Harmony
ミュージック
ハーモニー
2024年7月28日
ギャラクシティ

各公演
全席自由

チケット
販売

一般：各1,000円
中高校生：各500円
小学生：無料

小学生のチケットの取り扱いにはギャラクシティ、または足立区内販売窓口のみとなります。※未就学児入場不可

まるちたいけんドーム

大人のための
ピアノリウム
第3会場

生解説 & ピアノライブ
星とピアノ～Night Sky Lounge～
7月19日（金）開演 午後7時30分
（開場 午後7時20分）

今月の
ゲスト

ピアノ連弾ユニット
ごぼう

【料金】大人 500円 高校生 100円 【対象】高校生以上
【定員】170人 ※車いす2席 残席の使用は不可
【申込】当日午前9時より1階総合受付でチケットを販売（先着順）

※お得な1日券、年間パスポートもあります。

こども未来創造館

ギャラクシティ
ボランティア登録・説明会
7月14日（日）
午後2時～午後3時30分

あなたの経験をギャラクシティで
活かしてみませんか？
様々な分野の
ボランティアメンバーを募集中！

スポーツボランティア
アートボランティア
ものづくりボランティア
その他

対象：高校生以上

【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！ 🔍 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

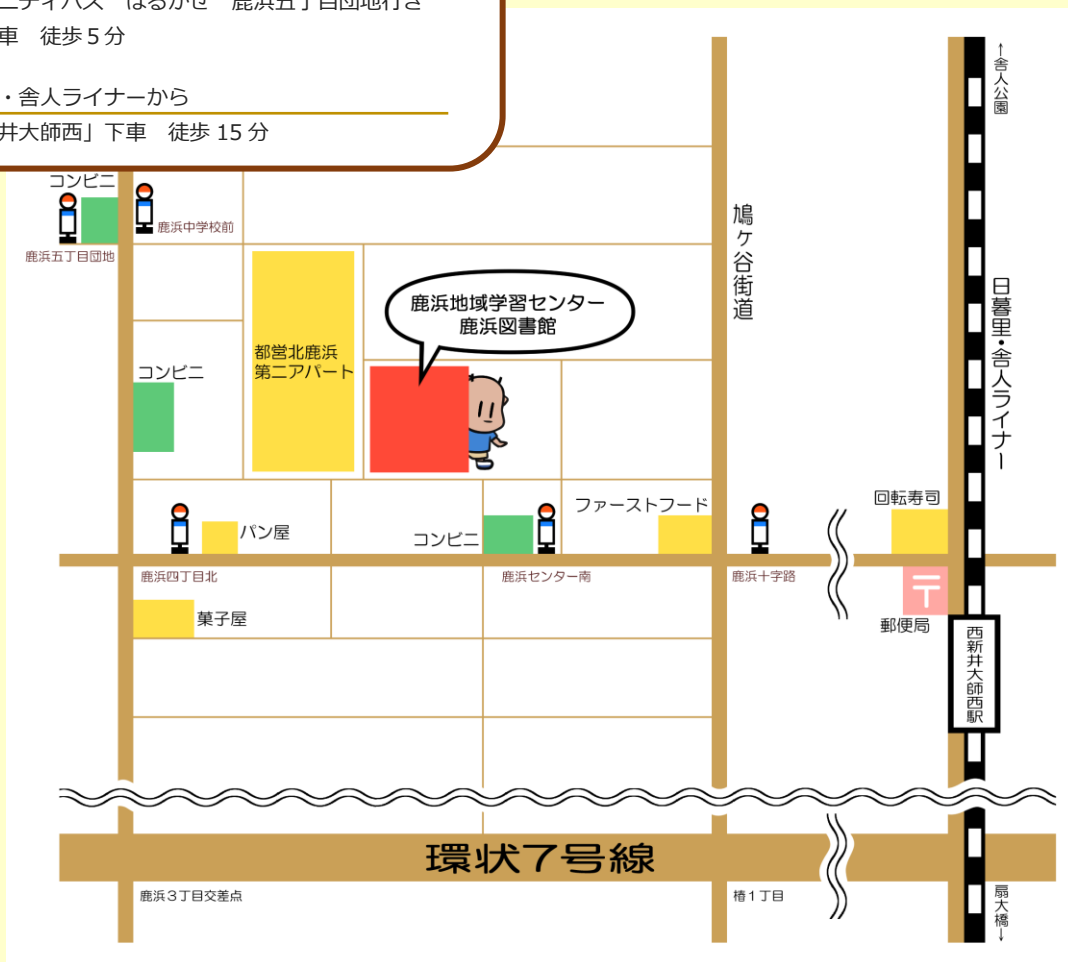
「西新井大師西」下車 徒歩15分



▲今月の表紙

イラスト担当から一言

P6-7の「しかはまトピックス」で紹介している、料理講座です。参加者が楽しそうに料理している様子を描きました。



足立区鹿浜地域学習センター・体育館・図書館 「ゆめのき」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
TEL 03-3857-6551 FAX 03-3855-3649



X(旧 Twitter)
Instagram LINE は
こちら！



足立区 鹿浜センター 検索

SNS ページ

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」



知ると分かる。
すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI

「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

休館日 / 地域学習センター 7/8 (月)
図書館 7/8 (月)・31 (水)