

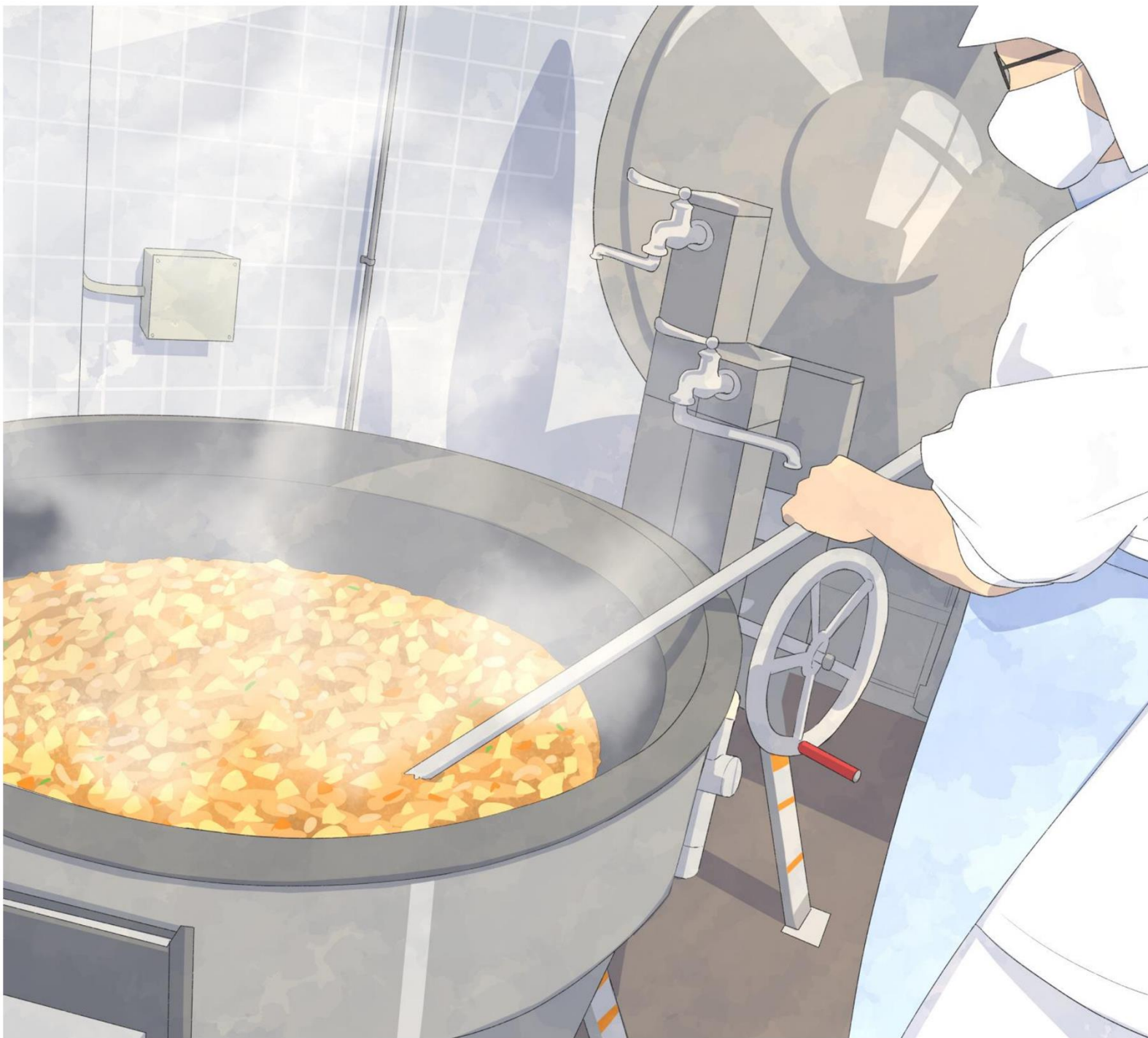
足立区鹿浜地域学習センター・図書館地域情報紙

ゆめのき

12 Yumenoki

2024

Vol.435



年末のごあいさつ 本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申し上げます。

表紙 … P6-7「ボクのワタシの学校自慢」番外編第二弾 おいしい給食①

イベント紹介

鹿浜

高校受験生 応援団

12/22 (日)
1/12 (日)



▲鹿浜地域学習センター
キャラクター しか代

今回は、毎年12月と1月に開催している中学3年生向けの模擬面接会「高校受験生応援団」と、それに合わせ、鹿浜センターで実施している受験生へのサポートの取り組みを紹介します。

本番さながらの模擬面接で自信アップ!

鹿浜センターでは、毎年「高校受験生応援団」と題し、地域の方を面接官として招いて、中学3年生を対象とした模擬面接会を開催しています。

受付から退室までの面接シミュレーションは本番さながら。いつもとは違う環境や面接官に、当日の緊張感を感じられると好評です。

高校受験生応援団に参加した先輩たちの感想

本番の緊張がなくなりました!

鹿浜センターでの模擬面接は、本番の面接のように、緊張感をもって受けることができたので、当日の心構えができました。受け答えだけでなく、イスに座るまでの所作や、扉の開け方なども指摘してもらえて、やってよかったと思いました。



普段とは違う環境で成長できる機会を得られました

模擬面接では、志望理由や、学校に入ったら何をしたいかを質問され、実際に本番でも同じ質問をされました。

普段と違う環境での模擬面接だったため、緊張はしましたが、面接官の方がうなずいてくれたこともあり、楽しく練習できたので、「高校受験生応援団」に参加してよかったです。



エントランスから受験生にエール!

桜の木を応援メッセージの花びらで満開に

模擬面接のほか、鹿浜センターでは、11月下旬より、エントランスにて「桜の応援メッセージ」を開催しています。「桜の応援メッセージ」は、桜の花びらを模したカードに受験生への応援メッセージを書き、エントランスに掲示した大きな桜の木に貼って桜を満開にしようという取り組みです。

メッセージの記入はどなたでも大歓迎。受験生の方はお互いの応援や受験への意気込み、受験を経験した方は受験の思い出やアドバイス、励ましの言葉など、様々なメッセージをお待ちしております。メッセージカードは、桜の木の傍に設置予定です。



▲メッセージカードに書かれた受験生の応援メッセージ

鹿浜大師に絵馬を掛けよう

桜の応援メッセージと一緒に「鹿浜大師」絵馬掛所（えまかけどころ）を設置します。

使用する絵馬は西新井大師で祈祷していただいています。掛所に結んでいただいた絵馬は、全ての受験が無事終わる頃、西新井大師へ奉納予定です。

「高校受験生応援団」に参加した方だけでなくセンターに来館した受験生の皆さんに、1階窓口で絵馬をお渡しします。受験で頑張りたいことなどを書いて絵馬を結びましょう。



▲鹿浜大師の絵馬に願いを込めて結びます

SNS・HPでも受験生を応援!

#ハッシュタグで受験生を応援

受験生へのメッセージをSNSでも募集します。「#鹿浜高校受験生応援団」をつけての投稿をお待ちしております。

【投稿内容例】

- ・受験の悩み事
- ・受験生への応援メッセージ
- ・元受験生からのアドバイス

センターHPから面接対策

鹿浜センターHPでは、高校受験生応援団で使用している「個人面接スコアカード」のデータを配布しています。「面接ってどこに気を付ければいいのか?」など面接時に見られやすいポイントが載っています。ぜひ活用してみてください。

個人面接 スコアカード (練習用)			
中学校	氏名	学年	性別
中学校	氏名	学年	性別
面接中の様子	第一印象	挨拶は正しく寒前し、清潔感があるか	5-4-3-2-1
	態度	姿勢の乱れはなく、落ち着いて清潔感があるか	5-4-3-2-1
		話し言葉が丁寧で聞きやすいか	5-4-3-2-1
	話し方	話し言葉が聞き取りやすいか	5-4-3-2-1
		話し言葉が聞き取りやすいか	5-4-3-2-1
	内容	志望理由が明確か	5-4-3-2-1
		志望理由が明確か	5-4-3-2-1
	その他	面接官の質問に的確に答えているか	5-4-3-2-1
		面接官の質問に的確に答えているか	5-4-3-2-1
	合計		

▲スコアカード見本 センターHPからダウンロードできます。



各種 SNS は
こちら



鹿浜センター
公式 HP

としょかんだより

イベント告知



▲中に人が入れる大きさの新聞紙テントを作ります。

年末年始の図書館は、楽しみがいっぱい！

年末は、図書館でアウトドア気分♪


新聞紙テントを作って、おはなしの部屋に秘密基地を作ります。作った後は本を借りてゲットしたシールでテントを飾り付け。最後には、ペチャンコにしたり破って紙吹雪にしたりして、みんなで楽しもう！

テント作り 12/7(土) 午後2時～2時30分 対象：小学生以下	デコウィーク 12/10(火)～25(水) 午前9時～午後8時 対象：本を借りた方	ペチャンコデイ 12/26(木) 午後2時～2時30分 対象：小学生以下
---	---	--

※テント作り、ペチャンコデイともに当日受付

年始は、図書館で運試し！

2025年の干支のへびが、カプセルをつかんであなたの運にピッタリな本を教えてください。年の初めは、図書館で新しい出会いをしませんか？

ニヨロニヨロ運試し	1/5(日)～30(木) 午前9時～午後8時 対象：本を借りた方	
------------------	--	--

※休館日 1/14(火)を除く

図書館 イベント情報

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：12/5(木)・8(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

メリー！しかはまクリスマス

クリスマス工作やプレゼントもあるスペシャルおはなし会です。

日時：12/14(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：30人

イチオシ!!

しかはまクリスマスパーティー

英語に親しみながら、クリスマスを楽しみましょう。

日時：12/15(日)
午前10時30分～
11時30分

対象：小学生以下の子ども
(保護者の同伴可)
定員：30人
料金：200円

しかラボ スペシャル 光のなぞ

書いた文字が光る！ブラックライトで光るなぞを、解き明かそう。

日時：12/21(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

【年末年始休館のお知らせ】

年末年始に伴い、鹿浜図書館は以下の期間休館いたします。

12/29(日)～1/3(金)

※12/28(土)と1/4(土)は、午後5時までの開館です。

※休館中、ブックポストはご利用できません。ご了承ください。

シカヨミ

「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『クリスマス』

プレゼントを届けるサンタさんや、華やかな街並みに豪華な食事、クリスマスイヴの厳かな空気の中で感じるワクワク感。クリスマスらしい楽しげな雰囲気を、ぜひ絵本の世界でも感じてみませんか？

まずはこの1冊!



『リトルサンタ』

丸山陽子/作
BL出版

ケガをしちゃったパパの代わりに

ぼくのパパはサンタクロース。今年も子どもたちにプレゼントを届けに行くはずだったのに、クリスマスイヴの朝ケガをしてしまったんだ。だから今年は、ぼくがみんなにプレゼントを届けに行くよ！

ぼくの願いは

パパはサンタクロースだから毎年クリスマスはひとりぼっちのぼく。そんなぼくのクリスマスの願い、それは「ことしのクリスマスはパパといっしょにいられますように」でした。果たして、ぼくの願いは叶うのでしょうか。小さなぼくの大きな挑戦のおはなしです。

こちらもいかが？



『しずかな しずかな クリスマス・イヴのひみつ』
クレメント・クラーク・ムーア/詩
アンジェラ・バレット/絵
石井睦美/訳
BL出版

静かなクリスマス・イヴの夜。どこからか音が聞こえてきて姿を見せたのは小さなおじさん。そう、サンタクロースだったのです。



『はらべこサンタのクリスマス』
はらべこめがね/作
ほるぷ出版

シュトーレンかと思ったら雪をかぶった山だったり、コンソメスープかと思ったら月が反射した湖だったり。はらべこサンタは景色がごちそうに見えてたまりません。

ボクのワタシの 学校自慢

番外編 第二弾

『ボクのワタシの学校自慢』では、鹿浜地域学習センター近隣小・中学校の学校自慢をご紹介します。

今月は、足立区の「おいしい給食」事業と鹿浜第一小学校の給食の魅力に迫ります。

「おいしい給食」ってなに？

「おいしい給食」のはじまり

足立区では、2007年より「どの学校でも栄養のバランスのとれたおいしい給食を提供し、子ども達が喜んで楽しく残さず食べてくれる給食を実現する」ことを目的とし「おいしい給食」事業がスタートしました。それに伴い、2009年「おいしい給食担当課」が設置されました。

給食は「生きた教材」

足立区では、「日本一のおいしい給食」を目指しています。そのために、子どもたちの好きなメニューだけを出すのではなく、給食を通して関わるすべての人々への感謝の気持ちを持つことや、食の基礎的な栄養知識を学ぶ食育を重要と考え、推進しています。

今回お話を伺ったおいしい給食担当課係長の篠崎努さんは、「子ども達が足立区の給食を食べて育ったことを誇りに思ってくれたら嬉しいです」と語っていました。



▲おいしい給食担当課係長 篠崎努さん

「おいしい給食」4つの柱

味 食材 献立 環境

- 味が良い、できたてのもの
- 食材の特徴を生かした味付けと調理の工夫
- 安心、安全、新鮮な食材の提供
- 地産地消、旬の食材
- 子どもが食べなくなる発達段階に合ったメニュー
- 「生きた教材」としての学校給食
- 安全で衛生的な調理環境
- 家庭との連携

「おいしい給食」提供のために

- ★ 小・中全校に栄養士を原則1名配置
- ★ 自校調理方式
- ★ 学校ごとに独自の献立
- ★ 食材は、学校ごとに個別購入
- ★ 毎月、「おいしい給食検討会」を実施



◀調理をするママのしか美としか乃介（しかちゃん）（鹿浜地域学習センター キャラクター）

「おいしい給食」を動画でさらに詳しく！

令和6年足立区広報番組
「あだちの“おいしい給食”
～宇宙人くん、日本一のヒミツを知る～」



鹿浜第一小学校の「おいしい給食」

「おいしい給食検討会」がレシピのヒントに

鹿浜第一小学校では、毎日の給食を学校ブログに掲載しています。栄養士の木村麻衣子さんは「保護者の方に給食調理員の方が心を込めて作っている様子を伝えたい」という想いで豊富な写真とともに調理工程を紹介しています。

メニュー作りでは、予算の中で児童が必要とする栄養価を満たし、偏食傾向のある子どもでもおいしく食べられる工夫をしています。「おいしい給食検討会」は地域の学校との情報交換ができ、レシピのアイデアを考える上でとても役立つとのことでした。

給食作りのやりがいに繋がる児童の笑顔

給食調理員の小林弘美さんによると、給食を作る際は衛生管理に細心の注意を払っているそうです。また、食物アレルギー対応メニューでは原因食物の混入防止を徹底しているとのことです。

鹿浜第一小学校の児童は給食の感想をよく伝えてくれるため、その嬉しそうな顔が小林さんのやりがいに繋がっていると語っていました。

大好きな「おいしい給食」イベント

レアなラッキーにんじんが当たるかドキドキするもりもり給食ウィークや、メニューが選べるセレクト給食を楽しみにしています。（給食委員 杉本紗希さん）

給食メニューコンクールは、足立区産の食材を使っておいしい献立を考えられるのが嬉しいです。（給食委員 宇田川碧琉さん）



▲給食委員会の児童



▲足立区の大人気給食メニューのエビクリームライス
クリームの上に乗っているのはハート型のラッキーにんじん



▲お月見給食のけんちんうどん
うさぎがモチーフのかまぼこ入り



▲レバーの味付けに工夫を施したレバーのみそオイスターがらめ



▲児童に大好評、緑が鮮やかな足立区の小松菜を使ったケーキ



▲特製フィリングをたっぷり挟み、オーブンで焼くカレーパン



▲1年生への給食指導



▲栄養士の木村麻衣子さん（右）と給食調理員の小林弘美さん（左）

お知らせ

次号では2024年12月に発行される「おいしい給食」の書籍と加賀中学校の給食をご紹介します。

講座 & サロン情報

12/26 (木) 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。



※鹿メン割とは対象講座が割引になる男性向けの会員登録サービスです。詳しくはセンターまでお問い合わせください。

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】



元気いっぱいキッズ体操
(6日制) お試し有
※現在受付中



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】1/10～2/21 毎(金)
(1/31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 総合運動編
(6日制) お試し有
※現在受付中



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】1/10～2/21 毎(金)
(1/31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)

バランス能力アップ
きつずトランポリン (3日制)



トランポリンを使って運動能力、協調性を学びます。

【日時】2/5・12・19 毎(水)
午後4時～5時
【対象】5歳～小学生
【定員】24人
【料金】1,350円

はつらつ教室
※12/15 (日) 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】1/9・23 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

初心者からのフラダンス
楽しくサークル体験 (5日制)



全5回の講座で楽曲1曲を通して踊れるようになります。

【日時】1/28・2/4・18・3/4・18 各(火)
午前10時30分～11時30分
【対象】中学生以上の女性
【定員】15人
【料金】50円

しかトク 「睡眠」と「健康」の知恵袋講座



健康のために満足度の高い睡眠をとる方法を紹介します。

【日時】2/8 (土)
午前10時30分～正午
【対象】16歳以上
【定員】20人
【料金】無料

ひな祭りの食卓を華やかに「ひな人形寿司&花手巻き」



かわいく華やかな、ひな人形寿司と花手巻きを作ります。

【日時】2/8 (土)
午前11時～午後12時30分
【対象】16歳以上
【定員】8人
【料金】2,300円

紙飛行機を作って飛ばそう!



ケント紙を使ったクラフト飛行機を作ります。

【日時】2/15 (土)
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
【料金】100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】2/23 (日・祝)
午前10時～10時45分
【対象】6ヵ月～3歳の子どもの保護者
【定員】10組
【料金】990円

日曜はハワイアンリトミック B



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】2/23 (日・祝)
午前11時15分～正午
【対象】4歳～就学前の子どもの保護者
※親子参加も可能
【定員】10人
【料金】980円

楽しくモダンバレエサークル体験



登録団体「モダンバレエあかいくつ」のサークル支援講座です。

【日時】2/25 (火)
午後3時30分～4時45分
【対象】2歳10ヵ月～小学2年生
【定員】15人
【料金】10円

鹿浜ラジオ体操



平日の朝にラジオ体操を行います。

【日時】12/2～12/27の平日 (12/9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】12/21 (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】12/23 (月)
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、P4をご覧ください。



YouTube で公開中！ SHIKAHAMA channel ①ストレッチ編



▲鹿浜センターYouTube

■準備運動やリラクセスに

トレーニングルームで推奨されている準備運動(ストレッチング)を一般社団法人コーチングバリュ協会バリュー協会の市川先生に実演してもらう動画です。鹿浜地域学習センターのYouTubeとトレーニングルームで公開中です。

ケガ予防、心身の健康増進などの効果があり、トレーニングルームの利用者でない方にもおススメです。ぜひご覧ください。



▲YouTube で公開されている動画

■ストレッチを一部紹介

体側



左手で右手首を持ち、息を吐きながら横に倒します。呼吸は自然な呼吸を続け、体側を伸ばしましょう。

※無理のない範囲で行いましょう

腰



息を吐きながら、後ろを振り返るように腰をひねります。背筋を伸ばすことで、腰に負担をかけずに伸ばせます。

アキレス腱



ひざを立て息を吐きながら、胸でももを押し付けていきます。かかとをしっかりと床に押し付けるのがコツです。

健康な身体作りに活かしてください

ストレッチには身体を柔らかくする効果や疲労回復、腰痛の軽減、冷え性の予防改善の効果もあります。他にも姿勢改善やけがの予防にもなり、メンタルの安定につながります。

お風呂上がりのストレッチは、筋肉が温まり血行も良くなっていて身体を無理なく伸ばすことができるのでおススメです。ぜひ動画を健康な身体づくりのために活かしていただければ嬉しいです。

協力：一般社団法人コーチングバリュ協会

一般社団法人コーチングバリュ協会 HP▶



▲一般社団法人コーチングバリュ協会 市川先生

現在、第2弾としてトレーニングルームのマシンの使い方を紹介する動画を作成中です。完成後鹿浜センターYouTubeとトレーニングルームで公開しますので楽しみに！

GALAXCITY
ギャラクシティのエンターテインメント

まるちたいけんドーム

生解説 & ピアノライブ
大人のための
プラネタリウム
第3金曜

星とピアノ ~Night Sky Lounge~

2024年12月20日(金) 開演：午後7時30分
(開場：午後7時20分)

【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 機動席の使用は不可
【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)

★第3金曜日は、YouTubeやストリート・ピアノなどで活躍する注目の音楽家をゲストに招き、プラネタリウムによる当日の星空解説を交えた演奏会を開催します。いつものプラネタリウムとは異なる大人の雰囲気をお楽しみください。

今月のゲスト
Rhythm Trick

西新井文化ホール

ジャパンフェスタ 2025
Japan Festa in ASAKU

2025年 2月9日(日)

開場 午後4時30分
開演 午後5時00分

津軽三味線全国チャンピオン 阿部金三郎・銀三郎
兄弟を中心に結成された日本民俗音楽芸能集団！

道中今宵絢爛鳴り

料金 チケット販売中
全席指定(税込)
【前売】一般1,500円 足立区民1,000円 高校生以下500円
【当日】一般1,500円 高校生以下500円
※小学生以下は保護者同伴
※4歳以上有料・3歳以下膝上鑑賞無料(ただし席が必要な場合は有料)
※足立区民割引は、足立区に在住・在勤・在学の方が対象
※足立区民割引は前売のみ

主催：ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂 協力：株式会社三六屋

【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月には連続休館あり
【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 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



▲今月の表紙

イラスト担当から一言

P6-7「ボクらのワタシの学校自慢 番外編」の給食の調理中のイラストです。調理士さんが給食を作っ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」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

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



X(旧 Twitter)
Instagram LINE は
こちら！



SNS ページ

HP

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・図書館

12/9(月)・29(日)~1/3(金)

12/28・1/4各(土)は開館時間が変更いたします。

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



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