

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

1

# Yumenoki

2025

Vol.436



新年のごあいさつ

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

表紙 … P6-7「ボクのワタシの学校自慢」番外編第三弾 おいしい給食



▲「足立鹿浜一輪車クラブ」の低学年によるパフォーマンス



▲「足立鹿浜一輪車クラブ」の高学年による一輪車演技



▲「モダンバレエあかいくつ」の低学年による演技



▲「モダンバレエあかいくつ」による演技



▲「華扇会」による舞扇子を使用した日本舞踊の発表

## 鹿浜イベント報告

### 第35回 11/17(日)

# 鹿浜ふれあいまつり

第35回目を迎えた鹿浜ふれあいまつり。  
モダンバレエ、一輪車演技、フラダンス、日本舞踊、大正琴の発表と絵手紙作品の展示がありました。  
多くのお客様が、この日のために一生懸命頑張ってきたサークルの発表に感動し、会場いっぱいの拍手で幕を閉じました。

レクリエーションホールでは有限会社 KAZ STYLE の縫製品の販売や、子ども実行委員会によるスライム作り、万華鏡作り、消しゴムくじの販売、茶屋などが賑わいました。

また、クレープ、おにぎり、たこ焼きなどのキッチンカーが参加し、お昼になると多くのお客様のお腹を満たしました。

今年も皆様のおかげで、大盛況のうちに終わりました。毎年進化するふれあいまつり、次回はどのような催しになるのか、楽しみにしてください。



▲「さくら琴の会」による大正琴の演奏



▲「有限会社 KAZ STYLE」の国産にこだわったオリジナル商品の販売



▲「絵手紙サークルさざんか」による作品展示



▲「おにぎり WITH」山形県産のつや姫を使用したおにぎりの販売



▲「子ども実行委員」によるワークショップ

# としょかんだより

## イベント告知



▲「Bookセラビー」特集コーナー  
同じ症状でも、中の本は様々

### 図書館は、2月もイベント目白押し

#### 心に潤いを♪中身はひみつの「Bookセラビー」

2/11(火・祝)～3/9(日)まで、特集コーナーで「Bookセラビー」を実施します。処方箋袋を模した袋の中には、「泣いてすっきりしたい」「おもいきり笑いたい」「キュンキュンしたい」「とにかく癒されたい」「新しいことにチャレンジしたい」の5つの症状に合わせた、おすすめ本が入っています。

処方箋袋ごとに本をお貸出しいたしますので、開けてみるまで内緒のワクワク感をお楽しみください。

#### みんなで向かえば、こわくない！図書館でオニたいじ

図書館に現れたオニたちを、みんなで退治しましょう。おはなしの部屋でお待ちしています！

日時：2/2(日) 午後2時～2時30分  
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 ※当日受付

# 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『給食』

今月は学校連携の記事に合わせて「給食」がテーマの本をご紹介します。学生の頃、一番の楽しみが給食だったという方も少なくないのではないでしょうか。図鑑やポップなタッチの絵本、奮闘する給食委員長のおはなしなど、給食にまつわる作品をご紹介します。

まずは  
この1冊!

### 『給食に出てくる魚と肉の切り身図鑑』

こどもくらぶ/編  
あすなろ書房



#### 切り身の本当の姿

給食で食べている魚や肉。切って調理される前は、いったいどんな姿だったのでしょうか。切り身の写真だけでなく特徴や産地、給食ではどのような調理法で出されるのかを、詳しく丁寧に載せている図鑑です。

#### 食べるということは命をいただくということ

魚からはサケやマグロ、カニなどの切り身を紹介。肉では給食でもおなじみのぶた肉やとり肉のほかに、いのしし肉やくじら肉も紹介しています。給食を食べるということは命をいただくということを実感できる一冊です。

こちらも  
いかが?

## 図書館 イベント情報

全て無料のイベントです。

### しかラボ ミニ かがくのパワーで力持ち

摩擦の力で、どんな重い物が持ち上げられるか試してみましょう。

日時：1/18(土)  
午後2時～2時30分  
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

### ニョロニョロ運試し

へビのくじを引いて、新たな本と出会しましょう。

日時：1/5(日)～30(木)  
午前9時～午後8時  
対象：鹿浜図書館で上記期間中に、1冊以上本を借りた方

### 英語おはなし会

英語絵本や歌・工作で、楽しみながら英語とふれあいましょ。

日時：1/19(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

### 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：1/13(月・祝)  
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10組

### おはなし会

みんなで様々なお話しの読み語りを、楽しみましょ。

日時：1/25(土)  
午後2時～2時30分  
対象：小学生以下の子ども  
定員：10人



### 『給食番長』

よしながこうたく/作  
好学社

1年2組は、いつも番長のそそのかしで給食を残してばかり。給食の先生達は怒って家出をしてしまいました。そこで1年2組の子ども達がとった行動とは。



### 『がんばれ給食委員長』

中松まるは/作  
石山さやか/絵  
あかね書房

給食委員長になったゆうなは、学校で食べ残しが問題になっていることを知ります。給食委員長として大奮闘するゆうな。果たして問題は解決できるのでしょうか。

# ボクのワタシの 学校自慢

番外編 第三弾

『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、加賀中学校の「おいしい給食」と、2024年12月に発行された「おいしい給食」レシピ本の魅力に迫ります。

## 加賀中学校の「おいしい給食」

### ブログで加賀中学校の給食を伝えたい

加賀中学校の給食ブログには、毎日の献立の写りが、メニューの紹介とともに掲載されています。

栄養士の阿部みく美さんは「給食がどのように作られているのかを、給食ブログを通して保護者や先生、生徒、地域の皆さんに伝えたい」とおっしゃいます。

献立を考える際は、必要な栄養価を満たし、生徒においしく食べてもらうことや食べ残しを減らすことに重点を置いているそうです。初めて提供するメニュー以外も、味の濃さや野菜の切り方、工程など、日々改善点を見つけ、改良をしているとのことでした。



▲生揚げのうま煮と菜ごはんの給食



▲イタリアン給食のデザートはイチゴのパナコッタ

### 足立区の給食の素晴らしさ

阿部さんに足立区の給食について何うと「野菜を豊富に使い、メニューも世界の料理や郷土料理など、バラエティ豊か。デザートまで手作りのものを食べられるので、私が子どもの頃とは違い、恵まれていると感じます。また、毎月開催され、足立区内の小中学校の栄養士が集まる「おいしい給食検討会」は、先輩方の意見を聞き、相談することができるので大切です」と話されていました。

### 保健給食委員会委員長「おいしい給食」を通して学んだこと

給食は、栄養バランスが良く、おいしいので残さずみんなに食べてほしいという思いで委員会活動をしています。

好きな給食メニューはフルーツパンチです。たくさんのフルーツの中にサイダーを入れて完成する一品で、いつも楽しみにしています。

中学校では毎日の食事について考える授業や課題、体験イベントがあります。「給食メニューコンクール」では、野菜をたっぷり包んだ餃子スープのレシピを考えました。「魚沼自然教室」では、刈り取った稲を束にし、干すまでの作業を体験し

ました。これを通して、給食に関わる方の苦労や思いを実感でき、貴重な経験ができたと感じています。



▲保健給食委員会  
落合穂乃里さん



▲魚沼産コシヒカリを使った  
加賀中学校の米飯給食

### 給食調理をするうえで大切にしていること

今回、加賀中学校の給食調理員である糸谷好弘さんと沓沢利信さんにも話を伺いました。

沓沢さんによると、調理作業は下処理、食材カット、成形など工程が多く、各自が担当するメニューも違うので、連携を取る必要があります。周囲を見て流れを止めないよう、出来上がる時間から逆算して動いているそうです。

また、出汁やスープの味は、給食のおいしさを決める重要なものなのでこだわりを持っていて、出汁においては昆布、削り節の厚削りと2回の工程を経て取っているとのことでした。

### 給食室にいた全員が笑顔になった出来事

糸谷さんに給食調理員をされていて喜びを感じたことを尋ねたところ「生徒からガトーショコラがおいしかったと直接伝えてもらったこと」と、おっしゃっていました。その一言で頑張った甲斐があったと給食室にいた全員が笑顔になったそうです。糸谷さんは「給食の感想は調理員にまで伝わりにくいのですが、聞くことでも励みになります」と話されていました。



▲夏に提供されたサラダうどん  
ずんだ白玉の黄緑色も爽やか



▲入梅の時期に漁獲されたイワシを使ったかば焼き丼の給食



▲小松菜と油揚げ、卵、ツナと  
鶏挽肉で作られた三食丼の具



▲模様美しく焼き上がったマーブルケーキ



▲カレーのマヨネーズソース焼き



▲栄養士と給食調理員

### 2024年12月発行 足立区の「おいしい給食」レシピ本 担当者インタビュー

——出版のいきさつを教えてください。

(篠崎さん)書籍化し、書店に置かれることで、足立区の給食に興味があり、料理好きな方のほかにも、幅広い世代の方に手に取っていただける機会が増えると考えました。

——書籍のおすすめポイントは？

(小宮さん)料理は1食分で栄養を考えられるように献立として紹介し、エネルギー表示、栄養のバランスが分かる「栄養の通信簿」も載っています。



▲おいしい給食担当  
係長 篠崎努さん(右)  
給食管理・栄養施策推進担当  
係長 小宮美千代さん(左)

電子レンジを使うなど家庭用にアレンジしていますが、できるだけ給食の味に近づくよう、ドレッシングもルーも手作りのレシピです。

(篠崎さん)レシピ以外のコラムも含め、1冊を通して「おいしい給食」の魅力が分かります。



『東京・足立区の  
おいしい給食レシピ』  
著者：足立区教育委員会  
おいしい給食担当課  
出版：主婦の友社

内容紹介：足立区現役生に人気の給食、卒業生が選ぶ懐かしの給食、栄養士がおすすめする野菜たっぷりメニュー、世界や郷土のメニューなど。

### お知らせ

次号では皿沼小学校のあだち放課後子ども教室「キッズぱれっと」についてご紹介します。

# 講座 & サロン情報

## 1/26 (日) 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】



▲しかの介 (しかちゃん)  
(鹿浜地域学習センターキャラクター)

**バランス能力アップ**  
きつずトランポリン (3日制)  
※現在受付中



トランポリンを使って運動能力、協調性を学びます。

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

**紙飛行機を作って飛ばそう!**  
※現在受付中



トイドクターと紙飛行機を作って飛ばします。

【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

**基礎から身につく**  
子ども空手 (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】3/4～3/18 毎(火)  
午後 6 時 30 分～7 時 30 分  
【対象】3 歳～小学生  
【定員】20 人  
【料金】1,530 円

**ひな祭りの食卓を華やかに**  
「ひな人形寿司&花手巻き」  
※現在受付中



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

**小児科医による子どもの**  
病気の引き  
※現在受付中



感染症やアレルギーなど子どもの病気の発見、対処の解説します。

【日時】2/9 (日)  
午後 1 時 30 分～3 時  
【対象】16 歳以上  
【定員】会場: 20 人  
オンライン: 10 人  
【料金】無料

**はつらつ教室**  
※1/15 (水) 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】2/13・27 各(木)  
午前 10 時～11 時 30 分  
【対象】足立区在住の 65 歳以上の方、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**  
ヘルピックスストレッチ  
(7日制) ※現在受付中



骨盤のストレッチを行い、健康で美しい身体作りをします。

【日時】2/14～3/28 毎(金)  
午前 10 時 30 分～11 時 30 分  
【対象】16 歳以上  
【定員】20 人  
【料金】5,670 円

**話す力がのびる大人の英会話**  
(3日制)



楽しく英語を学べる、大人から始められる講座です。

【日時】3/7～3/21 毎(金)  
午後 2 時～3 時  
【対象】16 歳以上  
【定員】25 人  
【料金】3,000 円

**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】3/15 (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 美整体ヨガ
- ② スンパレッスン
- ③ ボクシングエクササイズ
- ④ 冷え・むくみ解消筋膜リリース
- ⑤ リラックスヨガ

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。  
※スンパ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をご覧ください！

**日曜はハワイアンリトミック A**



音楽に触れながら、五感を利用して健やかな成長を促します。

【日時】3/23 (日)  
午前 10 時～10 時 45 分  
【対象】6 ヶ月～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**



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】3/23 (日)  
午前 11 時 15 分～正午  
【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

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

**しかトク「睡眠」と「健康」の知恵袋講座**  
※現在受付中



健康のために満足度の高い睡眠をとる方法を紹介합니다。

【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

**鹿浜ラジオ体操**



平日の朝にラジオ体操を行います。

【日時】1/6～1/31の平日 (1/14 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】1/18 (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】1/30 (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、P4 をご覧ください。





# みんなで学んで備えよう 防災キャンプ

10/19(土)に鹿浜第一小学校にて開催した、体験型防災イベント「みんなで学んで備えよう 防災キャンプ」についてレポートします。

10/19(土)に  
開催  
しました



## 地域みんなで防災を考える

「防災キャンプ」は、地域の皆さんに「災害時に生き抜く力」を身に付けてもらいたいという思いから、避難所となる鹿浜第一小学校の開かれた学校づくり協議会とともに開催している、体験型防災イベントです。例年は鹿浜第一小学校に通う児童とその保護者を対象としていましたが、今年度はより多くの方にご参加いただきたいと、募集の対象を近隣の町会・自治会まで拡大しました。

当日は、約80名の方にご参加いただき、就学前の小さなお子様からご高齢の方まで、様々な年齢・性別の参加者が、一緒に防災について考える1日となりました。



▲防災士からハザードマップの講習を受ける参加者

## 防災の大切さを体験で実感

今回は、足立区災害対策課や西新井消防署、西新井消防団第8分団、足立区日本防災士の会にご協力いただき、起震車・煙体験、放水体験、ハザードマップ講習など、楽しみながら防災について学ぶことのできるプログラムを全部で11種実施。起震車や煙体験では、楽しむだけでなく、「怖かった」「本当に何も見えない」と、災害の恐ろしさを改めて実感したという感想をいただきました。

備蓄をはじめとした、災害への備えについてのプログラムもあり、家族で自宅の備蓄品や防災について話すきっかけとなったようです。



▲煙体験の様子



▲水消火器体験を行う参加者



▲防災グッズ体験を行う児童

## みんなで学んで備えよう 防災キャンプ

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

# この冬、 まるちたいけんドームに あの人気番組が再登場!!

プラネタリアム

お得な1日券、  
年間パスポートも  
あります。

【料金】大人500円 小中高生100円  
未就学児無料（座席を使用する場合は100円）  
【定員】170人 ※車いす2席 栈敷席の使用は不可  
【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）

©2024 San-X Co., Ltd. All Rights Reserved.

午前11時30分～正午

©D&Dビジュアルズ

午後1時～午後1時30分

©VASA Entertainment

午後2時30分～午後3時

【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（12月31日に連続休館あり）  
【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。



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「ボクのワタシの学校自慢 番外編」の加賀中学校の給食のイラストです。チリビーンズライスをはじめとする見た目にも鮮やかな給食を描きました。



足立区鹿浜地域学習センター・体育館・図書館 「ゆめのき」1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

X(旧 Twitter)  
Instagram LINE は  
こちら!



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

1/1 (水) ~ 1/3 (金)・1/14 (火)

1/4 (土) は閉館時間が変更となります。

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

※図書館のみ 1/31 (金) 休館です。



「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