

公式
YouTube
チャンネル、
毎月更新中!

竹の塚地域学習センター公式 YouTube チャンネルでは、毎月新しい動画を投稿しています。お部屋のご予約の際に役立つ施設紹介動画や工作講座の振り返り動画など、様々な動画をアップしていますのでぜひご覧ください！
動画の新着情報は Twitter や Instagram などの SNS でもチェックできますよ！

竹の塚地域学習センター YouTube チャンネルはこちらから▶




竹の塚地域学習センター・図書館

たけのこ

2023 6月

- 02 食生活を見直そう
- 04 図書館インフォメーション
- 06 お散歩竹の塚「山形屋」
- 07 コンサート情報
- 08 講座情報
- 10 他施設イベント情報

やさしい100グラムレシピで 野菜不足を補おう!



- 【アクセス】
- 東武スカイツリーライン
「竹ノ塚駅」より徒歩7分
 - 東武バス
綾20・24系統、竹14・15系統
「公園前」下車1分
 - 都バス
北47系統「公園前」下車1分
 - 東武バス
竹17系統「竹の塚一丁目」下車1分



休館日のお知らせ
竹の塚地域学習センター 6月12日(月)
竹の塚図書館 6月12日(月)・30日(金)

足立区竹の塚地域学習センター・図書館 Vol.418 「たけのこ」6月号 (毎月1日発行)

発行 / 足立区竹の塚地域学習センター・図書館
発行所 / 〒121-0813 東京都足立区竹の塚 2-25-17
竹の塚地域学習センター TEL 03-3850-3107
FAX 03-3850-0233
竹の塚図書館 TEL 03-3859-9966
mail takenotsukalccyc@zb.wakwak.com

HPはこちら  SNSはこちら 

足立区 竹の塚センター 検索

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」



写真はイメージです。

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。



1日に必要な野菜、摂れていますか？

食生活を見直そう

1日 350 グラムの野菜を

6月は食育月間です。食育とは、食に関する知識を学んで健全な食生活を実践できるようになることです。

厚生労働省が推奨する1日の摂取目標は350g。足立区独自の調査ではほとんどの人が100g足りていない状況です。

梅雨が始まり、身体に疲労感や倦怠感を感じるこの季節。改めて食生活を見直し、効率良く野菜を摂取しましょう。

保存方法で栄養価を高めよう

まとめ買いした野菜は、全て冷蔵庫で保管すれば大丈夫と考えていませんか？実は保存方法によって野菜の味や栄養価が変化するんです。

例えば、トマトは肌や血管の老化を防ぐリコピンが含まれています。常温保存にすると追熟しリコピン量が増加します。

でんぷんが多く含まれるジャガイモは、チルド保存がおすすめ。チルドの温度がでんぷんを分解して糖を作ります。これにより甘みが増すだけでなく、劣化を防ぎます。

野菜を上手に保存して、より美味しく食べましょう。

手軽に野菜を取り入れられる

やさい 100 グラムレシピ

を作ってみよう！



足立区 HP では、簡単に作れる“やさい 100 グラムレシピ”を紹介しています。あともう1品おかずを追加したいな…というときにピッタリ！

そんなレシピの中から2つをピックアップしてご紹介します。

1 なすとピーマンの炒め煮



材料 (1人分)

- ・なす・・・1/2本
- ・ピーマン・・・1個
- ・赤パプリカ・・・1/8個
- ・めんつゆ(3倍濃縮タイプ)・・・小さじ2
- ・水・・・大さじ1/2
- ・サラダ油・・・小さじ2

作り方

- 1) 野菜はよく洗って、すべて乱切りにする。
- 2) めんつゆと水を合わせておく。
- 3) フライパンにサラダ油を熱し、強火でピーマンとパプリカを炒める。全体に油がまわったらなすを加えて炒める。
- 4) 弱火にし、(2)を入れ中火にし煮からめ、なすがくたっとなったたら、火を止める。

2 丸ごとトマトとさばのみそスープ煮



材料 (1人分)

- ・さばみそ煮缶・・・1/2缶(95グラム)
- ・トマト・・・1個
- ・冷凍ブロッコリー・・・3房

作り方

- 1) トマトはヘタをとる。
- 2) 耐熱皿に、さばみそ煮、トマト、冷凍ブロッコリーを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。

“やさい 100 グラムレシピ”では調理時間やカロリー、使用している野菜の栄養素や保存方法と、有益な情報がたくさん掲載されています！右の二次元コードから覗いてみてください！



英語に触れよう

～英語おはなし会～



英語絵本

竹の塚図書館に英語の絵本があるのをご存知ですか？外国の昔話の下が英語絵本のコーナーです。日本人作家のもの、外国人作家のもの、幼児向けのもの、日本語と英語両方載っているものなどいろいろありますので、ぜひお手に取ってみてください。

英語おはなし会

2月に好評だった英語おはなし会を再び開催します！英語の歌や手遊び、英語の絵本の読み聞かせと工作を行います。

【日時】7月23日（日）

午前11時～11時30分

【対象】幼児～小学生

【定員】15人

【申込】窓口・電話で事前申込制

6月21日（水）午前9時より受付開始

食育月間

6月は食育月間です。竹の塚図書館でも食育特集を行なっています。チャレンジシートやレシピなども配布していますので、ぜひお手に取ってみてください。

ぱく増し

足立区では65歳以上の方に、健康のためにたんぱく質を摂る「ぱく増し」を勧めています。たんぱく質は体重・筋肉を維持するために必要な栄養素です。ぱく増しでは1日60g以上、毎食20g以上のたんぱく質を摂ることを目安としています。足立区ホームページで、ぱく増しレシピやリーフレットを見ることができます。竹の塚図書館でもリーフレットを配布していますので、この機会にぱく増し生活を始めませんか。

【参考】

『ぱく増し』は、高齢者の味方！65歳からのたんぱく増し生活～肉も魚も食べよう！～（5月23日閲覧）

<https://www.city.adachi.tokyo.jp/care-s/pakumasi.html>

今月のおすすめ本

～楽しく英語を学ぼう～



『3語で話せる！ 英語で日本を紹介しよう』

大門久美子/編著

汐文社

I like takoyaki.(たこ焼きが好き)、
She's kind.(彼女は親切だ)など、3語で話せる英語をイラスト付きで紹介。

各ページについている二次元コードで音声を聞くことができるので、気軽に発音を確認できます。

全3巻で、第1巻では自己紹介に便利なフレーズが載っています。



『改訂版 ディズニーの英語 コレクション1 くまのプーさん 音声DL付』

英文解説/石原 真弓

KADOKAWA

かわいいイラストがたくさんあってイメージしやすく、英語が苦手な方でも楽しく学べる一冊です。原作に出てくる、日常会話で使えるフレーズや頻出構文もわかりやすくなっています。シリーズで読んで、楽しく英語を学んでみませんか。

大人の絵本 BOX

絵本は大人にも、人生や生き方について、大切なことを教えてくれます。

少ないページの中の絵と、添えられた短い言葉が、心に響きます。

このコーナーでは、絵本講師である図書館長が、大人も楽しめる絵本の世界へみなさんを誘います。

あなたはどんな家で暮らしたいですか？

ふたりが暮らしていたくみの家が壊れてしまい、仲良く新しい家を探しに行くおじいさんとおばあさん。そしてふたりが見つけたのは、いちごの家！とてもかわいいのですが、しばらくすると…？新しい家を作っても災難に見舞われるふたりですが、少しも疲れを見せず、また次の家を探しに行きます。いつもおばあさん主導なのも微笑ましい。色彩豊かな絵がとてもかわいらしく、いつまでも眺めていたくなります。何だか元気が出てくる絵本なのです。小さなふたりと一緒に家探しを楽しんだら、同じ作者の『くるみのなかには』（講談社）もいかがでしょうか。



『ちいさなふたりのいえさがし』

たかおゆうこ/さく

福音館書店

山形ラーメンのお店

今回訪れたのは、「煮干し中華そば 山形屋」。共に山形県出身のご夫婦が、ラーメン好きが高じて4年前にオープンしたお店です。ご自身のルーツを入れたいと思ったことが店名の由来だそうです。

煮干しの風味が薫る中華そば

おすすめメニューの煮干し中華そばは、地元山形ラーメンの味をもとに関東の方に喜ばれる味に仕上げた一品。麺は中太平打ちちぢれ麺、スープは厳選した煮干しを使用し、あっさりとしていてとても食べやすく、昔ながらの懐かしさを感じました。麺の硬さ、スープの濃さは変更できるので、自分好みのラーメンをオーダーすることも可能です。

煮干し中華そばを頼んだら、ぜひセットにチャーシュー丼も追加で注文してみてください。こだわりのブランド米「つや姫」と、ごま油で味付けをしたチャーシューとの相性はばっちりで、中華そばのスープと一緒にいただくご飯が進みます。

土日は週替わりで限定メニューを販売している山形屋さん。ぜひ、山形県の味を堪能してみたいでしょうか。



▲今回頂いた煮干し中華そばとチャーシュー丼



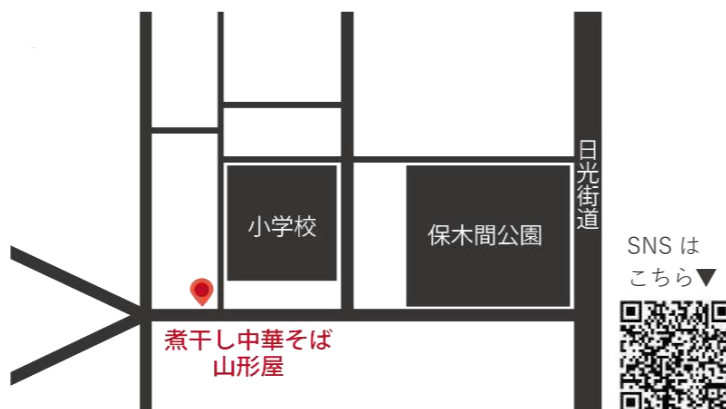
▲煮干し中華そばの出汁にはこんなに大量の煮干しが！



▲店主の元気な声が店内に響き渡ります

店舗情報

【住所】
足立区竹の塚 3-5-1
【電話番号】
070-6960-0641
【営業時間】
平日 11:00～14:30
土・日・祝日 11:00～14:30
17:00～19:30
【定休日】
月・火曜日
(祝日の場合は営業、翌平日休み)



▲店主池田さんご夫婦

TAKENOTSUKA CONCERT
コンサート情報

竹の塚を音楽あふれる街にしよう！
竹の塚はエンターテインメントの街に変わる！

6/26(月)募集開始

8/20
Sun.

t コンサート
「夏のフルーツの調べ」
OPEN / 13:30 START / 14:00



フルートをメインに、夏にピッタリな名曲をお届けします。
【出演】後藤恵莉子、他
【対象】小学生以上の方（小学生は保護者同伴）
【定員】300人 【料金】1,000円

現在募集中

6/24
Sat.

t コンサート
「宮沢賢治と音楽の対話」
OPEN / 13:30 START / 14:00



楽器演奏に合わせて、宮沢賢治作品の朗読をお楽しみいただけます。
【出演】日向みお、高島亜生、大室晃子 他
【対象】小学生以上の方（小学生は保護者同伴）
【定員】300人 【料金】1,000円

7/16
Sun.

t コンサート
「サマーコンサート」
OPEN / 13:30 START / 14:00



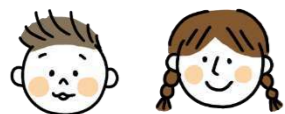
竹の塚センターではおなじみのE.N.Y.thingによる夏のコンサートです。
【出演】後藤恵莉子、白石百合恵、多田望美
【対象】小学生以上の方（小学生は保護者同伴）
【定員】300人 【料金】1,500円

《お申し込みについて》

お申し込みは足立区内の地域学習センター窓口・電話（9:00～20:00）にて承ります。
なお、募集開始初日の竹の塚地域学習センター以外の学習センターでのお申し込みは13:00～です。
※都合により変更・中止になる場合がございます。

講座情報

子ども・親子向け



チューズデー・ダンシング・キッズ(9日制)
※受付中



現役ダンサーによる
ヒップホップのレッスンです。

【日時】7/4~8/29 毎(火)
午後5時~6時
【対象】小・中学生の方
【定員】20人
【料金】5,940円

赤ちゃんおはなし会



あかちゃん向けの絵本のおはなし会です。

【日時】7/5・19(水)
①午前10時~10時30分
②午前10時40分~11時10分
【対象】3歳以下の子どもと保護者
【定員】各7組 【料金】無料
※図書館窓口・電話にて事前申込

おはなし会



絵本や紙芝居のおはなし会です。

【日時】7/5・19(水)
午後3時30分~4時
【対象】幼児~小学生
【定員】各15人
【料金】無料

一般向け



心と体の柔軟レッスン
フェルデンクライスメソッド
体験会 ※受付中



自分の楽な姿勢や質の良い動き方を覚えましょう。

【日時】7/3(月)
午後7時~8時10分
【対象】16歳以上の方
【定員】30人
【料金】1,000円

心と体の柔軟レッスン
フェルデンクライスメソッド
(7日制) ※受付中



自分の楽な姿勢や質の良い動き方を覚えましょう。

【日時】7/17~9/4(月)
(8/14を除く)
午後7時~8時10分
【対象】16歳以上の方
【定員】30人
【料金】7,000円

はつらつ教室 ~D講座~
※初めての方は6/15(木)
より受付開始



D講座は運動を45分、口腔に関する座学を45分行います。

【日時】7/21(金)
午後1時30分~3時
【対象】足立区内在住の65歳以上で要介護・要支援の認定を受けていない方
【定員】25人
【料金】無料

サースデー・ダンシング・キッズ(8日制)
※受付中



現役ダンサーによる
ヒップホップのレッスンです。

【日時】7/6~8/31 毎(木)
(7/13を除く)
午後6時~7時
【対象】小・中学生の方
【定員】20人
【料金】5,280円

ニコニコサロン
「五感リトミック」(2日制)
※受付中



ピアノに合わせて体を動かし、音感を育てます。

【日時】7/7・21(金)
午前10時~10時55分
【対象】2カ月~2歳6カ月の子どもと保護者
【定員】25組
【料金】1,700円

遊びながら運動神経UP
ちびっこ体操(6日制)
※受付中



音楽にあわせて体を動かし、コーディネーション運動を行います。

【日時】7/17~8/28 毎(月)
(8/14を除く)
午後3時30分~4時30分
【対象】3歳~就学前の子
【定員】15人
【料金】3,960円

親子ヨガ



お子様と一緒に参加できる
ヨガ体験です。

【日時】7/19(水)
①午前10時30分~11時
②午前11時10分~11時40分
【対象】3歳以下の子どもと保護者
【定員】各10組
【料金】無料

どなたでも



人権DVD上映会



現在ある様々な人権問題に関するビデオを上映します。

【日時】7/8(土)
①午前10時 ②午後2時
③午後6時 (全3回上映)
【対象】どなたでも
【定員】各10人
【料金】無料

歌声サロン「昭和歌謡」



マリリンさんと一緒に
昭和歌謡を歌いましょう。

【日時】7/12(水)
午後2時~4時
【対象】どなたでも
【定員】100人
【料金】550円

ダンス公演
「七色~Nanairo~」



ダンス講座に参加している
方々によるダンス公演です。

【日時】8/27(日)
午後4時30分~6時
【対象】どなたでも
(小学生以下は保護者同伴)
【定員】300人
【料金】1,000円

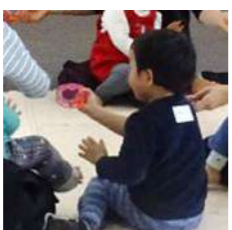
小学生の
英語で遊ぼう day



ゲーム形式で楽しく遊びながら
英語を学びます。

【日時】8/3・17・24(木)
午後1時30分~2時30分
【対象】小学生
【定員】各10人
【料金】無料

ニコニコサロン
「五感リトミック」(2日制)



ピアノに合わせて体を動かし、音感を育てます。

【日時】8/4・25(金)
午前10時~10時55分
【対象】2カ月~2歳6カ月の子どもと保護者
【定員】25組
【料金】1,700円

わくわくクラフト
「オリジナルせっけんを作ろう」



型にせっけんの元を入れてオリジナルせっけんを作ります。

【日時】8/13(日)
午前10時30分~11時30分
【対象】小学生
(小学1~3年生は保護者同伴)
【定員】10人
【料金】300円

こどもおしごとらんど
in 竹の塚



小学生向けの職業体験です。
8種の職業の中から2つを体験していただきます。

【日時】8/23(水)
午後0時45分~5時15分
【対象】小学3~6年生
【定員】70人
【料金】1,000円

6/26(月)から受付開始

《受付時間》
午前9時~午後8時(窓口・電話)
インターネットのみ初日は午後1時からの
受付となります

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し込み方法

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。

※詳細はセンターまでお問い合わせください。
※急きょ開催内容の変更・中止になる場合がございます。

ギャラクシティ NEWS

GALAX 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

人形劇俳優たいらじょうの世界

お花のダンボール人形劇場

ハナツクの物語

2023年 6月17日(土) チケット販売中 全席指定(税込)

開演 午後2時 開場 午後1時30分

一般 S席(1階席): 2,000円 A席(2階席): 1,700円 中学生以下 500円

※2歳以下のお子さまは保護者の膝上鑑賞無料(要座席の場合は有料) ※未就学児は保護者同伴
 本公演は体験参加型となり、出演者が1階席に入って観客と一緒にパフォーマンスを行います。
 A席は2階席となるため体験性が得られない可能性があります。

主催:ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂 企画:ジョウズグループ 制作:ハンプトンジャパン

こども未来創造館

放課後アロガラー

子ども向けのプログラミングを体験しよう!

2023年 6月16日(金)

午後2時30分～午後4時 (受付 午後3時45分まで)

場所:ものづくりカレッジ

対象:5歳～小学生(未就学児は保護者同伴)

料金:無料

定員:8組(随時入替制)

申込:当日直接会場へ

講師:株式会社セールスフォース・ジャパン

まるちたいけんドーム

天文講演会

太陽と月と人々が出会うとき

日食観測家のお話と映像による、オーストラリア 皆既日食

2023年 6月24日(土)

午後6時～午後7時(開場:午後5時45分)

対象:どなたでも(中学生以下は保護者同伴)

料金:無料

定員:170名 車いす2席
 ※残数席の使用は不可

講師:石井 馨(日食観測家)

申込受付中

【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

足立区新型コロナウイルス感染症拡大防止ガイドラインに則り、感染予防対策を実施しております。
 ※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。

区内唯一の動物園&水族館 足立区生物園

【住 所】足立区保木間 2-17-1
 【電 話】03-3884-5577
 【開園時間】午前9時30分～午後5時(2月～10月)
 午前9時30分～午後4時30分(11月～1月)
 【休 館】月曜日(祝日の場合は翌日)
 年末年始(12月29日～1月1日)



昼のホタル観賞会

開催期間:6月10日(土)～7月2日(日) 午後1時～4時
 ※期間中の土日のみ開催
 ※20分ごとの入れ替え制
 ※1日10回実施

内 容:昼にホタルの幻想的な光を、室内で観賞できます。
 対 象:どなたでも ※未就学児は保護者同伴
 定 員:各回40人(先着順)
 費 用:無料 ※別途入園料
 場 所:1F 出合いの広場
 申 込:不要 ※当日直接会場へ
 新型コロナウイルスの感染拡大により臨時休園となる場合があります。
 施設の開園状況については直接生物園にお問い合わせください。

シアター1010 足立区文化芸術劇場

THOMAS & FRIENDS

きかんしゃトーマス

ファミリーミュージカル

新 ソドー島のたからもの ニア編

10年間で50万人以上動員した大人気ミュージカルがみんなの街にやってくる!

楽しい歌と、元気な踊りがいっぱい! 映像も駆使したオリジナルストーリーのファミリーミュージカル!! トーマスとパーシーがテレビから飛び出してステージを駆けめぐる! アフリカ、ケニア出身のニアも登場!

8月27日(日) 全席指定 3,300円

シアター1010 チケットセンター 03-5244-1011

きかんしゃトーマス ファミリーミュージカル
 新ソドー島のたからもの ニア編

日 時: 8月27日(日)
 ①午前11時30分開演 ②午後2時開演
 ※開場は開演の30分前
 ※上演時間:約1時間

公演紹介

10年間で50万人以上動員した大人気ミュージカルがみんなの街にやってくる!
 楽しい歌と、元気な踊りがいっぱい! 映像も駆使したオリジナルストーリーのファミリーミュージカル!! トーマスとパーシーがテレビから飛び出してステージを駆けめぐる! アフリカ、ケニア出身のニアも登場!

会 場:シアター1010 11F 劇場
 料 金:全席指定 3,300円

足立区民割引(在住・在勤・在学) 3,000円(2階席)
 ※2歳以上有料。2歳未満でも座席が必要な場合は有料。
 膝上鑑賞は1名のみ無料。
 ※車椅子でご来場の方は、シアター1010 チケットセンターまで事前にご連絡ください。
 ※足立区民割引はシアター1010 チケットセンター・シアター1010 窓口のみのお取扱となります。

発売日:発売中
 ※感染症予防対策は、公演実施時の足立区のガイドラインを基に主催者が判断し実施いたします。
 最新の情報をシアター1010HP でご確認のうえご来場ください。

お問合せ:シアター1010 チケットセンター
 【時 間】午前10時～午後6時
 【電 話】03-5244-1011

シアター1010 HP▶