

# たけのこ

2025 6月

- 02 野菜を食べよう トマトで元気に！
- 04 図書館インフォメーション
- 06 お散歩竹の塚「そば処 初味」
- 07 コンサート情報
- 08 講座情報
- 10 他施設イベント情報

## 素材を知って、 手軽に美味しく健康に

(詳細は P2・3)



画像はイメージです。

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。

子どもと一緒に  
くつろぎ  
スペース

竹の塚地域学習センターでは、お父さまと一緒に休憩したり絵本を読んだりできるスペースを開放しています。  
竹の塚地域学習センター・図書館の公式 X (旧 Twitter) にて開催情報をお知らせしていますので、ご確認のうえぜひご利用ください。

公式 X はこちらから▶



- 【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9日(月)  
竹の塚図書館 6月9日(月)、30日(月)

足立区竹の塚地域学習センター・図書館 Vol.442 「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」



野菜を食べよう

トマトで元気に！

### あと 100g の野菜を

6月は食育月間です。足立区では野菜を食べて健康増進を図る取り組みを進めています。

仕事や家庭で忙しいときにインスタントに偏ってしまったり、食事を抜いたりしていませんか？

足立区独自の調査によると、足立区民は国が推奨する1日の野菜摂取目標が350gに対して、100g足りていない状況です。

そこで今回は、1年を通して手に入れやすい「トマト」に注目。これからの時期に、特に栄養価が増し旬を迎える野菜です。是非この機会に「トマト」の美味しい食べ方を見つけてみてはいかがでしょうか？



### トマトの豆知識

トマトには抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンC、リコピンが多く含まれています。加熱すると旨味が増し、リコピンの吸収率がアップします。

### 選び方と保存方法

全体にハリとツヤがあり、ヘタが緑色でピンとしたのが新鮮です。ずっしりと重みがあるものを選びましょう。保存するときに赤く熟しているものは、ポリ袋に入れましょう。青みの残っているものは、常温に置いて赤くなってから冷蔵庫に入れましょう。

参考：足立区ホームページ

### 作ってみよう！



フライパン1つで作れる色鮮やかなレシピ  
彩り野菜のカチョエペペ



【材料】(1人分)

- 早ゆでスパゲッティ 100g
- 小松菜 1株
- ミニトマト 3個
- おろしにんにく(チューブ) 小さじ2分の1
- オリーブ油 小さじ2
- 水 300ml
- バター 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- 粉チーズ 大さじ2
- 粗挽き黒こしょう 少々

【作り方】

- ① 小松菜は3cmの長さに、ミニトマトは半分に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて熱し、おろしにんにくと小松菜を入れて軽く炒めたら水を加える。
- ③ 沸騰したらスパゲッティを入れ、表示時間通りに茹でる。
- ④ ③にミニトマトとバター、塩を加え、混ぜながら水分が少し残る程度まで蒸発させる。
- ⑤ 火を止め、粉チーズと粗挽き黒こしょうを加えて混ぜて、出来上がり！

そのまま味わえるだけでなく、加熱してもおいしいトマト。ここではそんなトマトのレシピの中から2つをピックアップしてご紹介します。是非作ってみてください。



相性抜群のトマトとチーズの簡単レシピ  
トマトのチーズ焼き



【材料】(1人分)

- トマト 1個
- ピザ用チーズ 大さじ1
- オリーブ油 小さじ1
- 黒こしょう 少々
- パセリみじん切り 小さじ1

【作り方】

- ① トマトは横に3枚にスライスする。
- ② アルミホイルに①のトマトをのせる。
- ③ トマトの上にピザ用チーズをのせ、上からオリーブ油をかけ、黒こしょう、パセリのみじん切りをちらす。
- ④ ③をオーブントースターで、チーズがとけるまで焼いたら出来上がり！

足立区おすすめ！  
トマト以外の  
野菜のレシピは  
こちらから→



# 食育月間



▲竹の塚地域学習センター・図書館マスコットキャラクター たけピコ

## 「食」を考えよう

6月は「食育月間」。

食事は、ただ空腹を満たすだけでなく、免疫力を高めたり生活習慣病の改善や予防につながるなど、健康的な生活に不可欠なものです。これから訪れる本格的な暑さに負けない体をつくるため、ご自分の「食」をあらためて見直してみませんか。

## ベジタベライフの成果

足立区では 2013 年より「あだちベジタベライフ」を実施してきました。野菜を積極的に食べることを推奨するこの取り組みが始まり、10年以上が経過。その結果、東京都の平均より2年短かった区民の健康寿命は男女ともに伸び、23区中最下位だった糖尿病医療費もワーストから7番目になるなど、大きな成果が上がっています。

## 野菜をもっと食卓に

野菜は低カロリーながら、ビタミンやミネラル・食物繊維など、身体を健康に保つための栄養素をたくさん含んでいます。旬の野菜を味方につけて、体の調子を整えていきたいものです。

昨今は野菜の価格が高騰し、つい買い控えてしまいそうになりますが、そんな時はカット野菜や冷凍野菜を使うのもおすすめです。切ったり洗ったりする手間もないので、無理なく食卓に野菜を取り入れることができます。

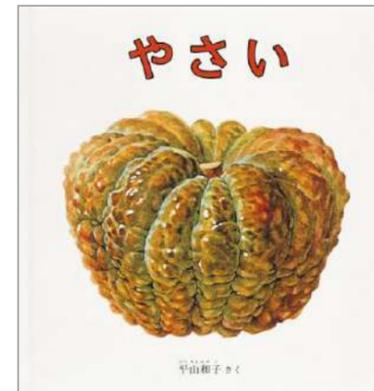
## 図書館も活用！

食育月間中、竹の塚図書館ではレシピ本や栄養学など、食に関する特集コーナーを設置しています。あなたの食生活をもっと豊かで健やかなものにするために、どうぞ図書館もご活用ください！

参考：足立区ホームページ

## 今月のおすすめ本

—食に関する本—



### 『やさい』

平山和子/さく  
福音館書店

『くだもの』でおなじみの平山和子さんによる、野菜を題材にした絵本。きゃべつ、とまと、ほうれんそうといった野菜の数々が、瑞々しく写実的に描かれます。

特に「畑に実る野菜」「八百屋に並ぶ野菜」は、お子さんにとっては見る機会の少ない貴重な光景かもしれませんね。



### 『宙ごはん』

町田そのこ/著  
小学館

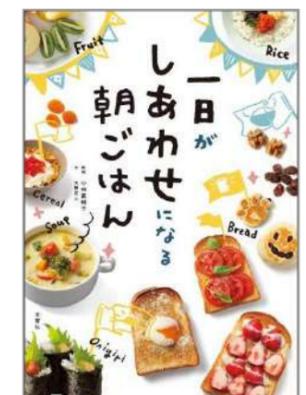
宙には、産みの「お母さん」と育ての「ママ」がいます。宙が6歳のときお母さんとの生活が始まりますが、ごはんを作ってくれず授業参観にも来てくれません。代わりに宙に料理を教えてくれたのは…。さまざまな家族のかたちと宙の成長を、ごはんがやさしく彩ります。

## 本×りょうり

料理は物語の中で重要な役割をもつこともあれば、ちょっとした息抜きのように描かれることもあります。ほかにもレシピ本や食に関するエッセイなど、本と料理は深いつながりがあるようです。

## 朝ごはん、食べていますか？

朝ごはんを食べるより寝ていたい。そもそも作るのが面倒くさい。ついそんなことを思ってしまう。それを前向きな朝に変えてくれるのがこの本です。作り方はとっても簡単なのに、おいしそう。こんな朝ごはんなら、朝起きるのが楽しみになりそう。前の日に用意をして、次の朝にちょっとの時間で仕上げられる、そんな朝ごはんが満載です。素敵な朝ごはんが待っていると思えば、朝ふとんから抜け出すのも苦ではないかもしれませんね。



### 『一日があわせになる朝ごはん』

小田真規子/料理 大野正人/文  
文響社

### 地域に根差した手打ち蕎麦屋

今回取材で訪れた「そば処 初味」は、今年で創業14年目になる手打ち蕎麦屋。竹ノ塚駅西口からほど近い場所にあり、生まれも育ちも足立区の店主が営んでいます。

店名は大阪で修業していた時の師匠から譲り受けたもので、その味と技術を継承し、美味しい手打ち蕎麦を提供しています。

### 師匠から受け継いだ自慢の一品

今回いただいたのは、「天ざる」。

手打ちと国産にとことんこだわった蕎麦は、すすると鼻から香りが抜け、噛むとしっかりとした歯ごたえと喉越しが感じられます。

きつね色に揚げた天ぷらはサクとした食感で歯切れがよく、天つゆとの相性が抜群。素材の旨味がギュッと閉じ込められていて大満足の美味しさでした。

食後は残ったつゆで蕎麦湯を楽しむことも。食事の締めにはゆったりと余韻に浸ることが出来ます。

店主自慢の蕎麦は税込700円から提供。今回紹介したもの以外に季節限定メニュー等もあります。どんどん暑くなるこれからの季節に、さっぱりとしたお蕎麦はいかがでしょう。



▲天ざる(税込1,600円)

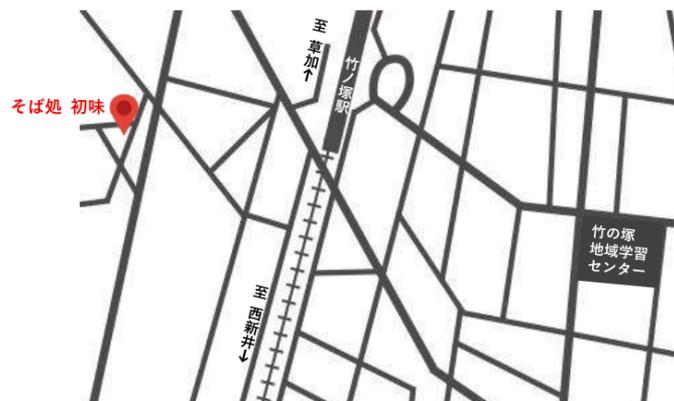


▲つゆにちょこんと付けて召し上がれ。

▲とろみのある蕎麦湯は体をじんわり温めてくれます。

### 店舗情報

【住所】 東京都足立区伊興3-15-21  
【電話番号】 03-5856-8952  
【営業時間】 11:00~15:00、17:00~21:00  
【定休日】 火曜日



▲カウンターから厨房が覗ける店内

## 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(木) 募集開始

8/10日

t コンサート  
「オールディーズ  
コンサート」

OPEN / 13:30

START / 14:00

8月のtコンサートは、1950~60年代に流行したポピュラー音楽「オールディーズ」を臨場感マシマシでお届けします。

【出演】 マリリンとキラーズ

【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



現在募集中



7/13日

t コンサート  
「after セタコンサート」

OPEN / 13:30

START / 14:00

7月のtコンサートは、ヴァイオリニストとピアニストによる、セタの余韻に浸るコンサートです。星にちなんだ名曲を中心にお届けします。

【出演】 辻井音々、Ayamé

【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



チケットの確保は、事前のご予約がおすすめです！

お申し込みをお待ちしております。

※当日券は残席がある場合のみの販売となります。



### 《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

6/26 (木) 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。

インターネットからの申込方法

足立区ホームページのメニュー内から「文化・スポーツ」  
→「講座・サークル・生涯学習」→施設・利用方法の「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。

申込方法は画像横のアイコンをご覧ください。



※講座の詳細はセンターまでお問い合わせください。  
※都合により開催内容の変更・中止になる場合がございます。

わくわくクラフト  
「ダヴィンチの橋」



テープや接着剤を使用せずに、  
割り箸で頑丈な橋を作ります。

【日時】8/17 (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】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】8/22・29 (金)  
午前10時～10時55分  
【対象】  
2か月～2歳6か月の子どもと保護者  
【定員】25組  
【料金】1,700円

一般向け



楽しくストレッチ体操  
(7日制) ※受付中



ストレッチや筋肉体操、リズム体操  
を中心とした軽運動を行います。

【日時】7/3～8/28 毎(木)  
(7/31、8/14を除く)  
午後1時30分～2時40分  
【対象】16歳以上の方  
【定員】35人  
【料金】3,360円

子ども・  
親子向け



チューズデーダンスクラス  
(7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】7/1～8/26 毎(火)  
(7/15、8/12を除く)  
午後5時～6時  
【対象】小・中学生の方  
【定員】20人  
【料金】4,620円

あかちゃんおはなし会



あかちゃん向けの絵本の  
おはなし会です。

【日時】7/2・16 (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】7/2・16 (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

元気いきいき体操  
(7日制) ※受付中



普段使わない筋肉を意識して、  
元気に体を動かします。

【日時】7/3～8/28 毎(木)  
(7/31、8/14を除く)  
午後3時～4時30分  
【対象】16歳以上の方  
【定員】30人  
【料金】3,360円

心と体の柔軟レッスン  
フェルデンクライスメソッド  
(9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】7/21～9/29 毎(月)  
(9/8・15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】9,000円

はつらつ教室

※6/11(水)より受付開始



介護を必要としない元気な  
体づくりを目指します。

【日時】7/25 (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  
※参加は抽選で決定します。

どなたでも



ストリートダンス/  
スキルアップクラス(7日制)  
※受付中



ジャンルの垣根を超えてストリー  
トダンス全般の指導をします。

【日時】7/3～8/28 毎(木)  
(7/31、8/14を除く)  
午後7時10分～8時10分  
【対象】中学生～20歳の方  
【定員】20人  
【料金】6,650円  
(当日受付の場合1回1,050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】7/16 (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

遊びながら運動神経 UP  
ちびっこ体操(5日制)  
※受付中



体を動かしたり、ボール等を使って  
コーディネーション運動を行います。

【日時】7/21～8/25 毎(月)  
(8/11を除く)  
午後4時～5時  
【対象】3歳～就学前の子ども  
【定員】15人  
【料金】無料

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。  
2つの職業を体験していただ  
きます。

【日時】8/1 (金)  
午後0時50分～4時30分  
【対象】小学3～6年生  
【定員】50人  
【料金】無料

将棋サロン



じっくりと戦略を練って、  
将棋を楽しみましょう。

【日時】7/5 (土)  
午後2時～4時  
【対象】どなたでも  
【定員】10人  
【料金】300円 (小学生以下は無料)

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】7/9 (水)  
午後2時～4時  
【対象】どなたでも  
【定員】100人  
【料金】600円

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】7/12 (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

マリリン先生と一緒に  
ボイストレーニング!



発声練習を行い、正しい声の  
出し方を学びます。

【日時】8/26 (火)  
午後2時～3時30分  
【対象】どなたでも  
【定員】30人  
【料金】1,000円

