

たけのこ

2026 2月

- 02 第14回竹の塚劇団公演
「風のあの子Ⅱ～はじめての手紙～」
- 04 図書館インフォメーション
- 06 2月は「ぱく増し」月間！
- 07 コンサート情報
- 08 講座情報
- 10 他施設イベント情報

懐かしさも新しさも
この舞台で

(詳細は P2・3)



2025年3月に開催した「竹の塚劇団第13回公演 貝の火のうた」の様子

—イベント情報—

第14回竹の塚劇団公演

風のあの子 II

～はじめての手紙～

作・演出・作詞・作曲 山下 芳子

編曲・演奏 伝 恵津子

第7回公演「風のあの子」を再演します。

初めての人も懐かしいと思う人も、みんなこの舞台の中にいるのでは？

「わからないから行くんだ」

私たちの今を見てください。

3月21日(土) ① 18:00～

22日(日) ② 14:00～ ③ 18:00～

※各回開場は開演の30分前から

※各回上演時間は1時間を予定

※全席自由

【対象】どなたでも

(小学生以下は保護者同伴、未就学児も入場可)

【定員】各300人

【料金】1公演あたり1,000円(18歳以下は無料)

【会場】竹の塚地域学習センター 4階ホール

【申込】窓口・電話にて受付中(劇団員からもお買い求めいただけます。)

※18歳以下の無料チケットは劇団員と竹の塚地域学習センターで配布いたします。

※当日では入場できない場合がありますので、お早めにご予約ください。

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」▶



あらすじ

桃太郎ではなくて、ボクはモモタです。犬や猿や雉や猫や狐や？友達はたくさんいるけど、ボクはあの島に行くのが怖いんです。みんなはきびだんご食べると元気になるのに、ああ、ボクはどうしたらいいんだろう？

やわらかい風が吹いてくると、ボクには風のあの子のつぶやきが聞こえるんだ。

その声をボクは手紙に書くよ。ねえ、鬼さん、ボクの手紙読んでください。あなたとボクが出会えたら、その時は一緒に歌いたいと思うのです。

見どころ

歌います！「一人で」「みんなで」「楽しく」「元気に」歌って遊びましょう！

2018年に上演した第7回公演「風のあの子」を再演します。8年も経つと卒団した子ども達も多いけど、新人たちも精一杯大きな声で歌います。みんなの個性がキラキラ輝くお芝居です。もちろん大人も子ども以上に楽しんでますよ。



▲第13回公演の様子

当日ホールロビーには団員からのメッセージが。



▲竹の塚劇団
ロゴマーク

意気込み

今、生きにくさを感じる人も多いようですね。だから竹劇は、私たちの思いっきりの声をお届けします。ホッとして嬉しくなるような、そんな歌がいっぱいのちょっと不思議なお芝居です。

ご家族で、お友達と、一人でも、きっと来てください。



▲第13回公演「貝の火のうた」より
個々の見せ場にも注目してください！

竹の塚劇団

竹の塚地域学習センターの登録団体。2011年東日本大震災から半年後、生活する地域で大人も子どもも一緒に舞台を創ろうと始まった劇団です。竹の塚地域学習センターを本拠地として年1回の公演を目指してレッスンを重ねています。まさに大家族！同じ人はいない。一人ひとりが宝物です。



食事に「ばく増し」で健康な体づくり！



栄養不足からくる健康障害（フレイル）

普段の食事で、食べているものが偏ることはありませんか。同じものを食べ続けたり、主食だけで済ませて、主菜や副菜をあまり食べなかったりすると、栄養が不足してしまいがちです。

栄養不足は、免疫力や認知機能の低下を招いたり、転倒・骨折の危険性を高めたりと、さまざまな健康障害に陥りやすくなります。この状態を「フレイル」といいます。

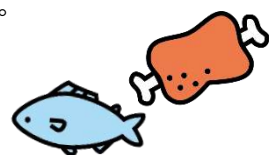
フレイル予防に「たんぱく質」

たんぱく質は、筋肉や血液など身体の重要な部分をつくる役割があり、フレイル予防のため意識して摂りたい栄養素の1つです。肉、魚、卵、大豆製品、乳製品をはじめ、さまざまな食品に含まれていますが、意識しないと摂取量が不足しがちになります。特に、高齢になると体内での利用効率が低下するため、日々の食事での工夫が必要です。

「ばく増し」で健康的な毎日を

足立区では、65歳以上の方が体重や筋肉を維持して元気に過ごせるよう、日々の食事にたんぱく質を増して摂取する「ばく増し」を推進しており、2月はその強化月間です。カット野菜や缶詰を使用した、手軽にできる「ばく増しレシピ」の紹介や、プレゼントキャンペーンも実施中です。（「ばく増し」の詳細は、本紙6ページにも掲載しています。あわせてご覧ください。）

また、強化月間中、図書館では「ばく増し」の特集展示を設置しています。たんぱく質を意識した食生活に関する資料をはじめ、体力づくりや健康維持に役立つ資料など、日々の暮らしに取り入れやすい内容のものを取り揃えていますので、ぜひお手にとってご覧ください。



今月のおすすめ本

－健康な体は健康的な食事から－



『自分で読める どうして野菜を食べなきゃいけないの?』

川端輝江/監修 せのおしんや/絵
新星出版社

キャラクター化した食べ物や栄養素たちが、人の体を作るための働きについて、楽しく・わかりやすく解説してくれる1冊。読み終わる頃には、食べ物の好き嫌いもなくなっているかも？

本書を通して、日々の食事がもっと楽しくなりますように。



『手順3つで、しっかりおいしい 毎日のシニアごはん』

横山タカ子/料理 高田和子/監修
主婦の友社

調理手順がシンプルで、特別な食材や調理器具も不要なので、「調理が負担」「栄養は気になるけど、手間はかけられない」という悩みに寄り添ってくれます。

料理にはひとことずつアレンジなどのアドバイスがあるので、毎日の食事作りも続けやすいのではないのでしょうか。

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。

食べ方の作法を知ると、よりおいしく感じられる！

「どうやって食べたらいいのだろうか?」と思うメニューはありませんか。ハンバーガーを、フォークとナイフできれいに食べるには? 小籠包の肉汁を逃さないようにするには? インドカレーのセットに、食べる順番はあるの? などなど。

本書は、食事のマナーを“難しく考えずに”身につけられる1冊です。お箸の使い方、和食・洋食の食べ方、席でのふるまいなど、日常や外食で気になる場面を、イラストで丁寧に紹介。おなじみのあのチェーン店での作法まで!

「これって失礼かな?」と迷いがちなポイントも、理由とコツが分かったと安心です。きれいに、気持ちよく食事を楽しみたい方におすすめです。



『イラストでよくわかる きれいな食べ方』

ミニマル/著
彩図社

2月は「ぱく増し」月間！

たんぱく質をとって健康長寿を目指しましょう！

■■■■ ×××× <<<<< \\\\\\\



「ぱく増し」とは……？

65 歳以上の高齢者が体重や筋肉を維持して元気に過ごせるよう、たんぱく質を多く含む食品を普段の食事に増してとること推奨している、足立区の取り組みです。

目指そう！1食 20g 以上のたんぱく質

運動するだけでは、筋肉はつきません。筋肉の素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。「ぱく増し」では、1日 60g 以上（毎食 20g 以上）のたんぱく質をとることを目安としています。

足立区の HP では、手軽にたんぱく質をとることができる「ぱく増しレシピ」を紹介しています。これを活用して美味しくたんぱく質をとり、フレイルを予防して高齢期を元気に過ごしましょう！



▲ぱく増しリーフレット

「ぱく増しレシピ」のほか、情報満載の足立区 HP はこちらから▶



簡単おすすめレシピ紹介 ぱく増し！豆と豆乳のスープ



【材料（1 人分）】

- 豆乳 200ml
- 蒸し豆 35g
- 冷凍玉ねぎ 30g
- 冷凍ほうれん草 30g
- コンソメ（顆粒） 小さじ 5 分の 1

- ① 耐熱容器に豆乳、蒸し豆、冷凍玉ねぎ、冷凍ほうれん草、コンソメを入れ、電子レンジ 500W で 2 分加熱する。
- ② 一度取り出し、スプーンでかき混ぜ、さらに電子レンジ 500W で 1 分加熱する。（お好みの温かさまで加熱する。）
- ③ 出来上がったら、こしょうをお好みで加える。

参考：足立区 HP

65 歳以上の方必見！
アンケートに答えと、
「ぱく増し」プレゼントが
今なら抽選で
当たるかも！！



▲応募用紙は地域包括支援センターや地域学習センター、住区センター等で配布しています。

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！

2/26(木) 募集開始

4/11 土

t コンサート
「ジブリの名曲を
ジャズ・ピアノで楽しむ！」

OPEN / 13:30

START / 14:00

4 月の t コンサートは、YouTube でも活躍しているピアニストが、珠玉のジブリ・ナンバーを華麗なジャズアレンジでお届けします！

【出演】保坂修平

【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



撮影：金野貴明

現在募集中

2/8 日

t コンサート
「オールディーズ
豆にチョコの立春コンサート」

OPEN / 13:30

START / 14:00



2 月の t コンサートは、人気のオールディーズコンサート。1950～60 年代にタイムスリップしたような臨場感でお届けします！

【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



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。

2/26（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「新講
座予約システム（生涯学習施設・スポーツ施設）」→新講座
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。

窓口

電話

当日受付

インターネット

図書館事業

※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。
※新システムの導入に伴い、講座によって申込方法が
以前と異なる場合がございます。

子ども・
親子向け

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】3/4・18（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 10 組 【料金】無料

おはなし会

絵本や紙芝居のおはなし会
です。

【日時】3/4・18（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

親子ヨガ

お子様と一緒に参加できる
ヨガ体験です。

【日時】3/18（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

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】3/7（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】3/11（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】3/14（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

チューズデーダンスクラス
（11 日制）

現役ダンサーによる
ヒップホップのレッスンです。

【日時】4/7～6/30 毎（火）
（5/5・12 を除く）
午後 5 時～6 時
【対象】小・中学生の方
【定員】20 人
【料金】7,260 円

サースデーダンスクラス
（12 日制）

現役ダンサーによる
ヒップホップのレッスンです。

【日時】4/9～6/25 毎（木）
午後 6 時～7 時
【対象】小・中学生の方
【定員】20 人
【料金】7,920 円

ストリートダンス/
スキルアップクラス（12 日制）

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。

一般向け

【日時】4/9～6/25 毎（木）
午後 7 時 10 分～8 時 10 分
【対象】中学生～40 歳の方
【定員】20 人
【料金】11,400 円
（当日受付の場合 1 回 1,050 円）

サークル体験
「初めての正琴」
（2 日制）

登録団体「月琴の会」の
サークル体験講座です。

【日時】4/8・22 いずれも（水）
午前 11 時 20 分～午後 0 時 20 分
【対象】どなたでも
（音楽を楽器で奏でたい方）
【定員】10 人
【料金】無料

注目
講座

ロボットスポーツ
ワークショップ&体験会

★ロボットスポーツとは……？
ロボットを用いて競技を行う新し
いスポーツ。ロボットの組み立て・プ
ログラミング・競技を一体として、そ
の成果を競い合います。「つくる楽し
さ」と「勝負のスリル」の両方を味わ
えるのが魅力です！

○ワークショップ
ロボットを制作して操作してみましょう。参加者 3
名でチームを組み、完成したロボットを用いたゲーム
も行います。
【日時】4/12（日） 午前 9 時～正午
【対象】小学 3 年生～中学生の方
【定員】15 人 【料金】無料
【受付】窓口・電話・インターネットにて事前申込制

○体験会
フリー入場でお気軽にロボット操作の体験ができます。
【日時】4/12（日） 午後 1 時～4 時
【対象】どなたでも
【定員】特になし
※状況に応じてお待ちいただく場合がございます。
【料金】無料
【受付】当日受付

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

まるちたいけんドーム

講演会 —ハルキウから来たプラネタリウム解説員の3年—

星の架け橋になりたい

「まさか戦争が始まるとは…」
戦禍を逃れ、頼る人もいない日本にきたオレナ解説員の、
ウクライナと日本での実体験とメッセージ。

2026年 2月28日(土)
午後6時～午後7時(開場:午後5時45分)

【講師】
オレナ・ゼムリヤチェンコ

入場無料
どなたでも
中学生以下は
保護者同伴

定員 170人
※車いす2席
※敷席の利用は不可

申込
受付中

西新井文化ホール

～オーケストラで奏でるジャパン カルチャー～
昭和～平成 世代を超えた
日本の名曲&日本名画・アニメを彩る名曲

2026年2月8日(日) 午後2時開演(午後1時30分開場)

チケット
販売中

松村 秀明
指揮

あの名曲が、
再び「推し」になる。

根来 由実
コンサートマスター

中村 備生
東京室内管弦楽団ヴァイオリン奏者
ナレーション・ナビゲート

東京室内管弦楽団
オーケストラ

※オーケストラの画像はイメージです。

Program ※予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。

- ・ルパン三世のテーマ ・上を向いて歩こう
- ・＜コンチネンタルタンゴ風＞涙くんさよなら～さよならはダンスの後に
- ・映画「のだめカンタービレ」より
- ・ベートーヴェン交響曲第7番より 第4楽章 ほか

チケット
全席
指定
(税込)

前売:一般2,500円 足立区民2,000円 小学生～高校生500円
当日:一般2,500円 小学生～高校生500円

※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 ※未就学児の入場はご遠慮ください

主催:ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂 協力:特定非営利活動法人おたまじゃくしクラブ

【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

こども未来創造館

おとなアート教室

「はまぐりアート貝合わせ」

平安時代からの雅で伝統のある遊び「貝合わせ」。
貝殻の内面に金塗をし、その上から自由に絵を描きます。

2026年 2月27日(金)
午後2時～午後4時30分

対象:18歳以上
料金:1,500円
定員:8人
申込:受付中
講師:嵯峨 英次 / 現代美術家
持ち物:汚れてもいい服装でお越しください。

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

区内唯一の動物園&水族館 足立区生物園



生物園 HP▶



【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(12/29～1/1)

グンディと生物園の1年

開催期間:3月1日(日)まで

内 容:2025年1月に生物園にグンディが来てから早1年が経ちました。国内ではあまり知名度がなく、日本国内でも2施設でしか飼育していないため飼育技術も確立されていない本種。その1年間の歩みをパネルで紹介します。

対 象:どなたでも ※未就学児は保護者同伴

費 用:無料 ※別途入園料

場 所:2F バタフライガーデン前

シアター1010 足立区文化芸術劇場

NUKIDO

～外から見るか 芯から見るか～

2026年2月21日～23日シアター1010 2月26日～3月1日 紀伊國屋 サザンシアター TAKASHIMAYA

OREGA PRESENTS 2026

立花 裕大 笹森 裕貴 飯島 直子
石橋 弘毅 我 膳 導 葉山 昂 河口 博昭 三浦 剛 西ノ 園 達 大
村田 雄浩 飯島 直子

お問い合わせ: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▶



OREGA PRESENTS 2026

NUKIDO ～外から見るか 芯から見るか～

日 時:2026年2月21日(土)～23日(月・祝)
午後2時 開演 ※開場は開演の30分前

公演紹介

2020年 冬 コロナ禍の中、大好評で幕を閉じた劇団プレステージ公演「浅草チャンバラ・メリーゴーランド」。2026年キャストを一新、スケールアップした内容で、全国の皆様に、明日への勇気と希望をお届けいたします。ひたむきにがむしゃらにまっすぐに目標へ向かう姿が、必ずや皆様の活力となるでしょう。

出 演:立花裕大、笹森裕貴

石橋弘毅、我膳導、葉山昂、河口博昭、三浦剛、西ノ園達大

村田雄浩、飯島直子

会 場:シアター1010 11F 劇場

料 金:全席指定 9,800円

足立区民割引(在住・在勤・在学)9,400円

※未就学児のご入場はできません。

※車椅子でご来場の方は、シアター1010 チケットセンターにてご購入ください。

※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。

竹の塚音楽フェスティバル

3/8 (Sun)

料金：いずれも無料
申込：窓口・電話にて
受付中



11:30-12:30 「心に響く昭和の歌♪春の大合唱 IN 竹の塚！」
出演：マリリン、ボイストレーニング講座受講生
対象：どなたでも 定員：300人

13:00-14:00 「合同合唱コンサート」
出演：ミレニアムシンガーズ、
エトワール・アンサンブル、バンブー・エコー
対象：どなたでも 定員：300人

14:30-15:00 「0歳からのコンサート」
出演：ミレニアムシンガーズ
対象：おおむね未就学児のお子さまと保護者
定員：30組

15:30-16:30 「世界を旅するオペラ」
出演：ミレニアムシンガーズ
対象：どなたでも 定員：300人



【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・15-2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・17-2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 2月9日(月)
竹の塚図書館 2月9日(月)、27日(金)

足立区竹の塚地域学習センター・図書館 Vol.450 「たけのこ」2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」



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