

たけのこ

2026 6月

- 02 小腹がすいたら
+野菜でエネルギーチャージ!!
- 04 図書館インフォメーション
- 06 お散歩竹の塚
「Italianbar Rena」
- 07 コンサート情報
- 08 講座情報
- 10 他施設イベント情報

健やかな生活は 「ベジレシピ」から！

(詳細は P2・3)



写真はイメージです。



プラス

十野菜で エネルギー チャージ!!

小腹がすいたよ

野菜を食べて、 目指せ健康!

6月は食育月間です。足立区では、区民の糖尿病罹患率が高いこと、糖尿病予防で重要な野菜摂取量が少ないことから、「あだちベジタベライフ～そうだ、野菜を食べよう～」をキャッチコピーに、野菜を食べて健康を目指す取り組みを進めています。

「野菜から食べる（ベジ・ファースト）」「目標は1日350g以上!野菜を3食しっかり食べる」「野菜をよく噛んで食べる」、この3つが「あだちベジタベライフ」のポイント。

普段の食生活で、3つのポイントをどれくらい押さえることができているか、この機会に振り返ってみるのもいいかもしれませんね。

小腹がすいた時こそ!

少しお腹がすいた時、スナック菓子や菓子パン、インスタント食品で済ませていませんか?

実は、そんな時こそ足立区のHPに掲載されている「ベジレシピ」の出番。カット野菜や冷凍野菜、電子レンジなどをうまく活用し、洗い物も少なく、10分以内で作れるレシピがたくさんあります。

1日350g以上の野菜を、と分かっていても、実践しようとするとなかなか難しいもの。ぜひ様々な「ベジレシピ」を活用して、間食を野菜入りのものに置き換えたり、日々のちょっとした食事に野菜を取り入れたりして、不足している野菜を補ってみてください。

参考：足立区ホームページ



小腹がすいたら
作ってみよう!

今回は、野菜と一緒にたんぱく質も摂れる「ベジレシピ」を2つピックアップしてご紹介します。ご自宅で作ってみてください。



あつまみにもオススメ!
ベジ♪ボリューム満点◎
とんぺい焼き



【材料】(2人分)

- 卵 2個
- 千切りキャベツ (カット野菜) 150g
- 豚ばら肉 (薄切り) 40g
- お好み焼きソース 大さじ1と1/2
- マヨネーズ 大さじ1と1/2
- こねぎ (カット野菜) 5g

【作り方】

- ① 少し深めの耐熱皿にラップを敷き、卵を割り入れ、溶きほぐす。
- ② ①にキャベツと食べやすい大きさに切った豚ばら肉をのせ、ふんわりとラップをして電子レンジ(500ワット)で5分加熱する。
- ③ 上に被せたラップを外し、下に敷いたラップを持って、半分に折りたたむようにして形を整える。
- ④ ラップを外し、ソースとマヨネーズ、こねぎをかけたなら、できあがり!



カラフルな見た目がかわいい!
ベジ♪野菜とたまごの
コンポタおにぎり



【材料】(1人分)

- ごはん 150g
- 冷凍ブロッコリー 50g
- ミックスベジタブル 50g
- 卵 1個
- コーンスープの素 1袋

【作り方】

- ① 耐熱の器に卵を溶きほぐし、残りの材料を全て加えて混ぜる。
- ② ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600ワット)で3分程加熱する。
- ③ 再度全体を混ぜ、ラップで包んで好きな大きさや形に握ったら、できあがり!

そのほかの「ベジレシピ」は
こちらから▶



6月の食育月間の企画・
イベント等はこちらから▶



食育月間

ひとくちめはやさいから



▲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

野菜を食べよう

忙しい毎日の中で、「自分はどれくらい野菜を食べているだろう」とふと気になったことはありませんか。朝は時間に追われ、昼は手軽に済ませ、夜は好きなものに偏りがち。そんな日々の中で、野菜の摂取量をあらためて振り返る機会は少ないのではないでしょうか。

足立区が6月を食育月間として推進する、「あだちベジタベライフ」は無理なく日常に取り入れられる工夫を通して、野菜を積極的に摂ることを提案するものです。

季節の野菜や彩り、食感の違いを取り入れることで、日々の食事がより豊かに広がります。難しく考えすぎずに、楽しみながら健康的な生活を目指しましょう。



今年度のテーマは「押し麺×ベジ」

令和8年度の食育月間のテーマは「押し麺×ベジ」です。麺料理の中にはカロリーが高めのものもありますが、野菜をたっぷり添えることでバランスが整い、満足度も高まります。

図書館で見つける、食卓づくりの小さな工夫

野菜を加える工夫のヒントは、図書館の本からも見つけることができます。麺料理のレシピ本はもちろん、野菜の取り入れ方や食材の組み合わせを紹介する実用書、食の大切さを楽しく学べる児童書など、幅広い本がそろっています。

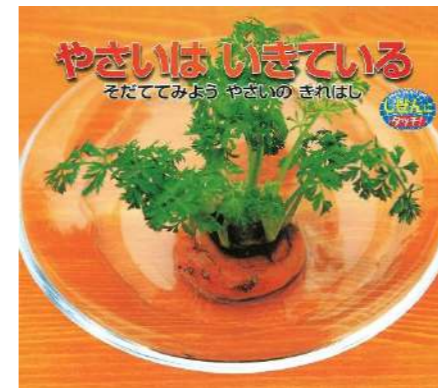
期間中はレシピ本や栄養学など、食に関する本を集めた特集コーナーも設置しているので、ぜひご覧ください。

食育月間をきっかけに、図書館の本を通して、食の楽しさを広げてみませんか。

参考：足立区ホームページ

今月のおすすめ本

— 押し麺×ベジ —

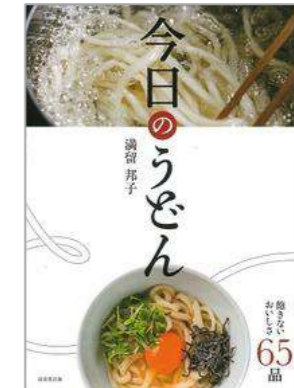


『やさいはいきている』

しぜんにタッチ! そだててみようやさいのきれはし』

藤田智/監修 岩間史朗/写真
ひさかたチャイルド

普段何気なく食べている野菜の、調理工程で出る「きれはし」。実はその「きれはし」は、水とお皿があれば再び芽を出し、大きく育つのです。本書は、捨ててしまいがちな野菜の「きれはし」の成長を追う1冊。野菜の生命力と「いのち」を、ぜひ親子で感じてみてください。



『今日のうどん』

飽きないおいしさ 65品』

満留邦子/著
成美堂出版

梅雨のジメジメした日には、さっぱりしたうどんて食欲を取り戻しましょう。

本書には、ぶっかけうどんから意外なアレンジまで、毎日食べても飽きないレシピがずらり。

冷凍うどんて手軽に作れるので、忙しい日にもぴったりの1冊です。

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。このコーナーでは、レシピ本やエッセイなど、料理に関する本をご紹介します。

うつわも料理も楽しむ

相性の良い「うつわ」に美しく盛り付けられた料理は、より一層美味しく見えますよね。

和食器・洋食器、素材、デザイン……バリエーション豊かなうつわから、自分好みのものと「出合う」には？ 素敵な組み合わせとは？

本書には、うつわの歴史、文化、うつわ使いのアイデア、作り方の技法など、選び方・使い方のヒントが満載です。うつわを知り、お気に入りの1皿を見つけて、毎日の食卓を楽しむのはいかがでしょう。



『うつわの教科書』

選び方・使い方のコツがわかる!』

竹内万貴/監修
ナツメ社

お散歩 竹の塚

vol.82
Italianbar
Rena

家族一緒に楽しめるイタリアン

今回訪れたのは、竹の塚地域学習センターから徒歩6分ほどの「Italianbar Rena」。2025年8月にオープンした、今注目のお店です。

シンプルで落ち着いた雰囲気店内には、カウンター席とテーブル席のほか、小上がりになっているお座敷席も備えており、小さなお子さま連れも気兼ねなく食事を楽しむことができます。

本格料理を手ごろなお値段で

オススメはなんと言ってもピザ。マルゲリータやジェノベーゼなど、人気メニューが揃う中で、今回はメキシカンをいただきました。自家製生地は薄めの仕上がりがながらも、もちもちとした食感が印象的。旨味を感じるペパロニに、ハラペーニョやブラックペッパー、付け合わせのチリオイルのピリッとした辛味がこれからの暑い時期にぴったりです。

魚丸ごと1尾アクアパッツァは迫力満点の一品。優しい口当たりの白身魚と魚介の繊細な出汁の組み合わせに食が進み、大きな1尾をあっという間に食べきってしまいます。

間もなく開店1周年。アニバーサリーに向けて、現在イベントを企画しているそうです。ますます目が離せない「Italianbar Rena」に、ぜひ足を運んでみてください。



▲店主の村上さん



▲メキシカン (税込 550 円)



▲魚丸ごと1尾アクアパッツァ (税込 1,650 円)

仕入れ状況により、魚の種類が異なります。

(取材時にいただいたのはホウボウ)

店舗情報

【住所】 東京都足立区竹の塚 2-8-26 1階

【電話番号】 03-6821-2100

【営業時間】 月～木 11:00～15:00/17:00～23:00
金・土 11:00～15:00/17:00～23:30
日・祝 11:00～23:00

【定休日】 不定休

(詳細は Instagram をご確認ください。)



【Instagram】



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(金) 募集開始

8/8 土

t コンサート
「真夏のボサノヴァ
ブラジルへの旅」

OPEN / 13:30

START / 14:00

8月のtコンサートは、ボサノヴァのコンサート。ブラジル発祥のゆるやかな音楽で、真夏の午後に穏やかな時間を過ごしませんか。

【出演】 Betty 大竹、クラウジオ石川、鈴木康恵

【対象】 小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)

【定員】 200人 【料金】 1,500円



現在募集中



7/11 土

t コンサート
「みんな集まれ！
夏のオールディーズ」

OPEN / 13:30

START / 14:00

7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販売いたします。



《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。

6/26 (金) 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 時からの受付です。

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。

夏休みわくわくクラフト
ひろば～ミニチュアアクアリウム編～



空きびんを使用して、ミニチュアアクアリウムを作ってみましょう。

【日時】8/1 (土)
午後 1 時～5 時
【対象】小学生
(小学 1～3 年生は保護者同伴)
【定員】20 人
【料金】無料

夏休みわくわくクラフト
ひろば～トンボグライダー編～



飛ばして楽しめるトンボグライダーを作ってみましょう。

【日時】8/2 (日)
午後 1 時～5 時
【対象】小学生
(小学 1～3 年生は保護者同伴)
【定員】20 人
【料金】無料

こどもおしごとランド
in 竹の塚



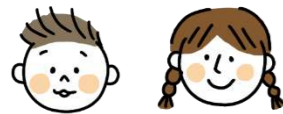
小学生向けの職業体験です。2つの職業を体験できます。

【日時】8/11 (火・祝)
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

どなたでも



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】7/1・15 (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】7/1・15 (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

サズデーダンスクラス
(8 日制)
★5/26 より受付中



現役ダンサーによるヒップホップのレッスンです。

【日時】7/2～8/27 毎 (木)
(8/13 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
(当日受付の場合 1 回 1,050 円)

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】7/4 (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】7/8 (水)
午後 2 時～4 時
【対象】どなたでも
【定員】200 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】7/11 (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!
★5/26 より受付中



発声練習を行い、正しい声の出し方を学びます。

【日時】7/28 (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

ストリートダンス/
スキルアップクラス(8 日制)
★5/26 より受付中



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】7/2～8/27 毎 (木)
(8/13 を除く)
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】7,600 円
(当日受付の場合 1 回 1,050 円)

チューズデーダンスクラス
(7 日制)
★5/26 より受付中



現役ダンサーによるヒップホップのレッスンです。

【日時】7/7～8/25 毎 (火)
(8/11 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
(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】7/15 (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

夏休みわくわくクラフト
ひろば～風鈴編～



ペットボトルを使用して風鈴を作ってみましょう。

【日時】7/31 (金)
午後 1 時～5 時
【対象】小学生
(小学 1～3 年生は保護者同伴)
【定員】20 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】8/25 (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

たけピコのイチオシ講座紹介

今回掲載している講座の中で、たけピコが特にオススメするのは 7 月 31 日 (金)・8 月 1 日 (土)・8 月 2 日 (日) に開催の「夏休みわくわくクラフトひろば」!

出入自由のコーナーで、夏にぴったりの工作にチャレンジすることができます。作り方を見ながら、自分好みの風鈴・ミニチュアアクアリウム・トンボグライダーを作ってみましょう!

当日は 3 階の学習室まで直接お越しください。

※受付時間は午後 4 時 30 分までです。
※混雑状況によりお待ちいただく場合がございます。
※材料が無くなり次第終了です。



ギャラクシティ NEWS

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

無料

ブリランテによる
星空コンサート ～歌声とピアノで奏でるハーモニー～

6月20日(土) 午後5時～午後6時
(開場 午後4時45分)

対象: 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 機数席の使用は不可
申込: 当日午前9時より1階総合受付にて整理券を配布 (1人2枚まで)

トビューシー: 月の光 / 瑠璃色の地球 / プラームス: ハンガリー舞曲第5番 / 「霧の上のラプンツェル」より 輝く未来 / 見上げてごらん夜の星を...ほか

出演者: 四十八郎 舞子、大森 茉莉衣、清水 由佳、竹山 美輝

西新井文化ホール

チケット販売中

大ひょうげん×劇団東少ファミリーミュージカル

ミュージカル **眠れる森の美女**
Sleeping Beauty

出演: 空乃みゆ (王女役)・元宝塚歌劇団 劇団東少 大ひょうげん × 劇団東少〜ミュージカル入門の参加者

2026年 8月11日(火・祝) 開演 午後2時
開場 午後1時

全席指定(税込)

前売: 一般: 2,800円 足立区民: 2,500円 3歳〜中学生: 2,000円
当日: 一般: 2,800円 3歳〜中学生: 2,000円

※足立区民割引は、足立区に在住、在勤、在学の方が対象です。
※足立区民割引は前売のみです。
※小学生以下は保護者同伴。
※2歳以下は大人1名につき1名まで上座無料。ただし、お座が必要な場合は有料。

主催: ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂 企画制作: 有限会社劇団東少
協力: 株式会社NEXst、株式会社Am-bitioN、株式会社ADDex
協賛: 株式会社UCM、株式会社グローバルメディア・プラネット

★バックステージツアー開催★

こども未来創造館

iPadを使って曲をつくってみよう!

大人対象

初心者でもOK

デジタルミュージック部

～iPadを使ってかんたん曲づくり～

講師は名探偵コナンの楽曲も担当!

【対象】 18歳以上の方
【定員】 10人
【料金】 1,000円
【講師】 小澤 正澄

6月27日、7月4日(土)
【全2回】午後5時～午後7時

申込受付中

※詳細・申込方法はHPをご確認ください。

【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月に連絡休館あり
【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。

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 (12/29～1/1)



生物園 HP▶



生きものへのはじめての一步展

開催期間: 7月12日(日)まで

内 容: ダンゴムシやバッタ、カマキリなど、身近に暮らす生きものと出会った時の接し方をテーマにした展示です。

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: 1F 生きもの研究室

シアター1010 足立区文化芸術劇場

稲川淳二の怪談ナイト

MYSTERY NIGHT TOUR 2026

10月31日(土) 怪宴17:00
11月1日(日) 怪宴14:00

5月29日(金) 10:00～チケット発売開始

全席指定 6,600円(税込) ※10歳以下 7,000円(税込)

シアター1010 チケットセンター 03-5244-1011

MYSTERY NIGHT TOUR 2026

稲川淳二の怪談ナイト

日 時: 10月31日(土) 午後5時怪宴
11月1日(日) 午後2時怪宴
※怪場は怪宴の60分前

公演情報

今年もあいつがやってくる……

今年で34年目を迎える大人気公演「稲川淳二の怪談ナイト」が4年ぶりにシアター1010に帰ってくる! 語りの手手が紡ぐ、「恐怖と感動」の世界観をお楽しみください。

会 場: シアター1010 11F 劇場

料 金: 全席指定 6,600円
足立区民割引 (在住・在勤・在学) 6,300円
※当日券 7,000円
※未就学児のご入場はできません。
※車椅子席はシアター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。

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▶





6月開催のtコンサート

tコンサート
「カルマンタ
～南米音楽の世界～」



毎年恒例のカルマンタによるコンサート。
アンデスの音楽をお届けします。

【日時】6月7日(日) 午後2時～4時

【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

tコンサート
「Peter, Paul & Mary Tribute
After School Band」



「PPM」のトリビュートバンドが、フォーク
ソングをたっぷりお届けします。

【日時】6月13日(土) 午後2時～4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】1,500円



【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 6月8日(月)

竹の塚図書館

6月8日(月)、30日(火)

足立区竹の塚地域学習センター・図書館 Vol.454「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」



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