保塚 地域学習センター・図書館 地域情報紙

「さわやかに まごころこめて サービスを」を目標に頑張っています！

コミュニケーション

6
2023

あだちベジタベライフ
ハンバーガー＆レストランバーのお店で「野菜を食べよう」

昼間のスタッフの清水さん(左)と船橋さん(右)。お店の紹介は３ページで。

保塚地域学習センター
キャラクター　ほつかちょう

保塚図書館
キャラクター　Dr.ホツカ

6月は食育月間です！

今月号では食育月間にちなんで、足立区で行われている取り組み「ベジタベ」について特集をします。この機会に日々の食生活を見直してみませんか？

ベジタベってなぁに？

「あだち ベジタベライフ ～そうだ、野菜を食べよう～」を旗印に、足立区民に①糖尿病患者が多いこと②糖尿病予防に重要な野菜摂取量が少ないこと、この２つの解消を目指した野菜に関する取り組みのことです。

このマークが目印です

ベジタベの主な取り組み

楽しく学べる 子ども向け食育ツール

子どもの頃から良い食習慣の定着ができるよう**「ひと口目はやさいからチャレンジシート」**や、保育園栄養士の有志が作成した、食の大切さを学べる**「食育かるた」**、旬の野菜や食の大切さを知ることができる**「食育ソング」**があります。全て足立区 HP でご覧いただけます。

足立区 HP に掲載 早うまっ！ かんたんベジレシピ

野菜をおいしく、簡単に調理をすることができるレシピを掲載しています。

食材からのレシピ検索や、「10 分以内でできる!」などの目的別で検索もできるので使いやすいですよ。レパートリーを増やしたいときや、今晩のメニューに悩んだときにおすすめです。

野菜を食べるならココ！ ベジタベライフ協力店

足立区では、野菜や野菜を使った惣菜を販売しているお店、野菜たっぷりメニューを提供しているお店、ベジ・ファーストメニューを提供しているお店などを「ベジタベライフ協力店」として登録しています。隣のページでは、保塚センター付近の登録店にお話を伺いました。

特集棚の設置

保塚図書館では、食育月間に合わせて特集棚を設置します。4･5 ページでは、野菜不足解消メニューを掲載しています。実際に作って、野菜のパワーを実感してみましょう。

まちかど ほつか

保塚センター付近のお店を訪ねてみました。

今回はセンターから程近い「ベジタベライフ協力店」をご紹介！

Restaurant Bar MARKET（レストランバー　マーケット）

今回紹介するのは、六町駅近く「Restaurant Bar MARKET（レストランバー　マーケット）」さんです。昼間はランチメニューとしてハンバーガーセットを提供、夜はレストランバーのお店として営業しています。

六町にお店を８年構えていましたが、去年の 12 月にフロア拡大のため、同じ町内にある現在の場所へ移転しました。落ち着いた雰囲気の店内では、食事と共に会話が弾みますよ。

人気メニューの一部を紹介！

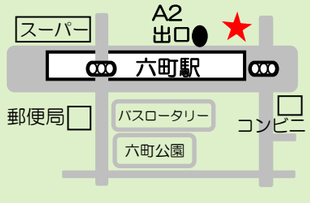
「ベジタベライフ協力店」として、しっかり野菜を取れるメニューも提供しています。

「アボカドチーズバーガーセット」はランチの人気メニューです。ボリューム満点のお肉と野菜のハンバーガーに、ポテトフライとドリンク付き！

夜のメニューからは、「アボカド×フレッシュトマト JP style サラダ」をご紹介。アボカドを丸々１個使用して、わさび醤油のドレッシングでいただく、一番人気のサラダです。

Restaurant Bar MARKET（レストランバー　マーケット）

- ▶ 足立区六町 4-4-35
- ▶ 03-5831-5763
- ▶ 昼　11：00～14：30（L.O.）
  夜　17：30～1：00（日～木）
  　　17：30～2：00（金・土）



お店は六町駅 A2 出口からすぐ

保塚図書館より

やさいのパワーでまいにち元気

6月は食育月間です。図書館では6月1日から6月29日まで野菜レシピの本を集めた食育の特集棚を設置して、野菜不足解消のヒントを提案します。今回は4つの野菜の効能や調理法をご紹介。簡単レシピで毎日の食卓に野菜をちょい足し・ちょい増ししませんか。

にんじん

キャロットサラダ

にんじんはビタミンやミネラルを多く含み、とくにカロテンの含有量は随一です。油と合わせると吸収がよくなります。足立区の管理栄養士が考案した「キャロットサラダ」はオレンジジュースを使っているので、酢が苦手な方でも食べやすい仕上がりです。

まるごと新たまねぎのチーズスープ

たまねぎ

たまねぎに含まれる栄養素(硫化アリル等)は水に溶けやすいため、電子レンジで調理すると栄養を逃しにくいです。丸ごとチンしておいしいスープに。

ブロッコリー

風変わりなブロッコリーお浸し

ブロッコリーはマヨネーズと相性バツグン。めんつゆと削り節をプラスした新感覚のお浸しはいかがですか。

レタス

レタスチャーハン

市販の冷凍チャーハンにカットレタスをちょい足しして栄養価アップ。くたくたな日でもこれなら作れそうです。

やさいのパワー、本で学ぼう

『野菜売り場の歩き方』
青髪のテツ 著

『野菜はすごい！』
柴田書店 編

『身近な野菜の奇妙な話』
森昭彦 著

6月1日から
食育本の特集棚を
お見逃しなく！

一般(大人)向けの食育本が目白押し

レシピカード
配布中！

図書館で測定しよう！“ベジチェック”

機械に手をかざすだけで、推定野菜摂取量がわかります。
図書館出入口で
午前10時から
午後3時実施
無料・どなたでも

6/15 THU

6月のおはなし会

- おはなし会(4歳～小学生向け)
  - 6月4日［日］　午後3時～
  - 6月11日［日］　午後3時～
  - 6月18日［日］　午後3時～
- 英語おはなし会(4歳～小学生向け)
  - 6月25日［日］　午後3時～
- あかちゃんおはなし会(0～3歳向け)
  - 6月28日［水］　①午前10時30分～
    ②午前11時～

事前申込制・6月2日から申込受付開始

講座情報（5/26 受付開始）

申込方法　**電話 03-3858-1502〔午前 9 時～午後 8 時〕**
窓口〔午前 9 時～午後 8 時〕
講座予約システム(インターネット)〔24 時間受付〕
https://www.city.adachi.tokyo.jp/ から「講座予約システム」と検索
※講座予約システムのみ初日は午後 1 時受付開始
※一部の講座はインターネットでの受付をしていません

親子
子ども向け

子そだて英語
親子で楽しもう(3 日制)

【日時】6/18(日)･25(日)、7/2(日)
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
【対象】就学前の子どもと保護者
【料金】3,840 円

英語のあそび歌や、絵本、踊りなどを通して親子で楽しみながら参加できる英語教室です。

赤ちゃんの音あそび

【日時】6/20(火)
午前 10 時～10 時 40 分
【対象】首がすわった 3 カ月～
1 歳未満の子どもと保護者
【料金】680 円

親子でドレミファリトミック

【日時】6/20(火)
午前 11 時～11 時 40 分
【対象】1･2 歳の子どもと保護者
【料金】700 円

赤ちゃんと楽しく ベビーヨガ

【日時】7/5(水)
午前 10 時 30 分～11 時 20 分
【対象】首がすわった 3 カ月～あんよができる前の子どもと保護者
【料金】700 円

大人向け

はつらつ教室

【日時】6/8(木)･22(木)
午後 1 時 30 分～3 時
【対象】65 歳以上の足立区民で、要介護要支援の認定を受けていない方
【料金】無料

ダンス・マインド・フィット
お腹痩せコース宅トレ付(4 日制)

【日時】6/14～7/26 の第 2･4 水曜日
午後 7 時 30 分～8 時 45 分
【対象】16 歳以上の方
【料金】3,200 円

初心者でも安心
夜の英会話教室(5 日制)

【日時】6/16～7/21 の毎週金曜日
(6/30 を除く)
午後 7 時 15 分～8 時 45 分
【対象】16 歳以上の方
【料金】10,950 円

夜のゆったり初級ピラティス

【日時】6/21(水)
午後 7 時 30 分～8 時 30 分
【対象】16 歳以上の方
【料金】740 円

認知症サポーター養成講座

【日時】6/23(金)
午後 2 時～3 時 30 分
【対象】16 歳以上の方
【料金】無料

より良い老後のための
「終活」講座

【日時】6/29(木)
午前 10 時～11 時 30 分
【対象】おおむね 50 歳以上の方
【料金】無料

もしもの時に備えて、身の回りの整理だけではなく、自身のこれまでを振り返り今後の人生のさらなる充実を目指しましょう。

虫よけスプレーと
アロマキャンドル作り

【日時】6/30(金)
午後 1 時 30 分～3 時
【対象】16 歳以上の方
【料金】2,190 円

心とカラダのほぐし＆
引き締めヨガ

【日時】7/1(土)
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
【対象】小学生以上の方
(小･中学生は保護者の参加が必要)
【料金】690 円

楽しくゆるトレ教室

【日時】7/3(月)
午後 1 時 30 分～2 時 30 分
【対象】おおむね 50 歳以上の方
【料金】550 円

バランスボールで
ゆる筋トレ体操(6 日制)

【日時】7/6～9/21 の第 1･3 木曜日
午後 1 時 30 分～2 時 30 分
【対象】16 歳以上の方
【料金】3,300 円

一日頑張ったカラダを癒やす
夜のぐっすりヨガ

【日時】7/6(木)
午後 7 時 30 分～8 時 30 分
【対象】16 歳以上の方
【料金】850 円

じっくり太極拳(11 日制)A･B

【日時】7/7～9/29 の毎週金曜日
(8/11、9/22 を除く)
A 午前 9 時 10 分～10 時 30 分
B 午前 10 時 45 分～午後 0 時 15 分
【対象】A 初心者でおおむね 40 歳以上の方
B 経験者でおおむね 40 歳以上の方
【料金】6,160 円

講座情報は
次のページに
続きます。

三味線講座 初級編
(5 日制)

【日時】7/8･29、8/19、9/2･16
土曜日
午後 7 時 15 分～8 時 30 分
【対象】16 歳以上の方
【料金】7,500 円

太極拳からステップアップ
太極剣(つるぎ)クラス(6 日制)

【日時】7/11～9/26 の第 2･4 火曜日
午前 10 時～11 時 30 分
【対象】おおむね 40 歳以上の方
【料金】3,660 円

三味線講座 中級編
(5 日制)

【日時】7/15、8/5･26、9/9･30
土曜日
午後 7 時 15 分～8 時 30 分
【対象】16 歳以上の方
【料金】7,500 円

当日受付講座

みんなの将棋ひろば

【日時】6/3(土)
午後 1 時 30 分～3 時
【対象】おおむね小学生以上の方
【料金】無料

みんなの囲碁ひろば

【日時】6/17(土)
午後 1 時 30 分～3 時
【対象】おおむね小学生以上の方
【料金】無料

見守り学習室

【日時】6/18(日)
午後 1 時～3 時
【対象】小学生(中学生・高校生も可)
【料金】無料

分からない問題があれば、大学生の見守りボランティアに質問もできます。家ではなかなか集中できないときや、読書などに利用してみませんか。

保塚おもちゃの病院

【日時】6/19(月)
午後 1 時～3 時 30 分
【対象】どなたでも
【料金】無料(場合により一部負担あり)

人権 DVD 上映会

【日時】6/28(水)
午前 10 時～午後 6 時
1 時間毎に上映(各回とも内容は同じです)
【対象】どなたでも
【料金】無料

毎月、人権に関する DVD を上映しています。6 月は、相手を「想像」することの大切さについて学ぶ『イマジネーション』を上映します。まずは、相手のことを知ること、想うこと。そこから人と人とがつながります。あなたは“イマジネーション”できていますか？

6 月 地域イベント情報

※催しの詳細や施設休館日は直接お問い合わせください。

児童館のお知らせ

平野児童館　03-3884-7765

●すくすくひろば　※1 歳～就学前のお子様と保護者の方

親子体操を行います。

【日時】8 日(木)
午前 10 時 30 分～午前 11 時 30 分
【申込】事前受付を行います。
※申込締切は実施前日まで。
定員になり次第締め切ります。

保塚児童館　03-3858-1876

●復活！ ピッコロらんど　※0 歳～就学前のお子様対象

歯科衛生士さんによるお話や、歯磨きの指導があります。

【日時】14 日(水)
午前 10 時 30 分～午前 11 時 30 分
【申込】予約制となっています。
定員　15 組

南花畑児童館　03-3859-9868

●なんばたランド ワクワクツアーにようこそ
※3 歳以上のお子様と保護者の方

ゲームでドキドキ、おみせやさんでワクワク、おたのしみコーナーもあるよ。

【日時】24 日(土) ①午後 1 時～　②午後 1 時半～
③午後 2 時～　④午後 2 時半～
【申込】窓口にて事前受付。電話での受付は行いません。
定員　各回 30 組(先着順)
※申込締切は実施前日まで。
定員になり次第締め切ります。
※緊急時に備えて「児童館利用票」の提出をお願いしています。ご協力ください。

花保児童館　03-3884-1229

●七夕かざり工作　※小学生対象

七夕かざりの作成を行います。願いを込めて短冊を笹に飾ろう。

【日時】28 日(水)･29 日(木)
午後 2 時～午後 4 時 30 分頃
【申込】当日、午後 1 時 45 分から
窓口で受付開始。

生物園のお知らせ　03-3884-5577　▶HP

●ホタルの夕べ

500 匹を超すゲンジボタルが、半屋外のドーム内で光りながら乱舞する様子をご覧いただけます。
※観賞時間は約 10 分です。
※生体の発生状況や荒天により中止の場合がございます。

【日時】1 日(木)～4 日(日)
①午後 7 時 30 分～午後 8 時　②午後 8 時～午後 8 時 30 分
③午後 8 時 30 分～午後 9 時
【対象】どなたでも ※小学生以下のお子様は保護者同伴
【定員】各回 300 人(先着順)
【費用】1 人 500 円(入園料不要、就学前のお子様は無料)
【申込】「WEB 申込」と「往復はがき申込」の 2 つの方法があります。
詳細は右記 QR コードからサイトにアクセスしご確認ください。

「ホタルの夕べ」
特設サイト QR コード

足立児童文化サークル
「木の芽会」創作童話

好きなことが一番

文　すずき みどり
絵　かず

まどかは、最近、イライラすることが多いのです。

小学４年生になってから、毎日、国語・算数のほかに自主学習という宿題が出るようになりました。

自主学習というのは、新しく担任になった先生が始めた宿題で、自分の好きなテーマについて、いろいろ調べて書きます。

先生が選んだ自主学習を、ときどき、生徒がクラスで発表します。

でも、まどかは、最近、何もテーマが浮かびません。

「まどかちゃん、そろそろ宿題始めないと、夕食になっちゃうよ」

「今、やろうと思っていたのに、もう、しぃちゃんはだまってて」

しぃちゃんは、まどかのおばあちゃんです。

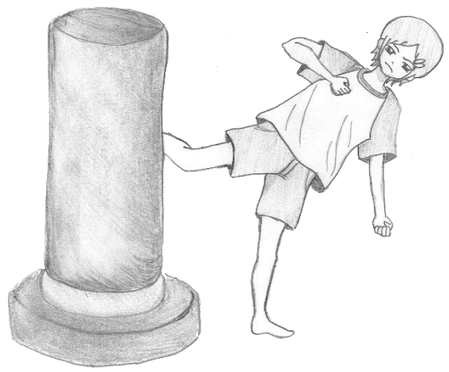
まどかはイライラした声で言いながら、カバンからノートを取り出し、バタンと置きました。

「何を書けばいいのかなぁ?」

まどかは、今日も悩んでいます。

部屋のなかをウロウロ歩きまわりました。

ボールをかべに投げたり、サンドバッグをこぶしで打ったり、けったりしました。



「あ～あ、なんにも浮かばない。どうしたらいいんだろう」

昨日、ママに聞いたり、先生に相談してみたけれど、

「自分の好きなことを探しなさい」と言われました。

しぃちゃんは、そんなまどかの様子をみて言いました。

「まどかちゃんは、コナンくんのマンガが好きでしょ！好きなことを調べて書けばいいんじゃないの」

「コナンの何を書けばいいのよ」

まどかは、プンプンした声で言いました。

「名たんていコナン」は、毎週土曜日夜６時から放送をしているテレビアニメです。

まどかは、毒薬で高校生から小学生に体が小さくなっても、名すいりをして大人をキリキリマイさせるコナンくんが大好きです。

「コナンのマンガの作者がだれか、知らない人も多いんじゃない？　登場する人たちも調べてみたら」

しぃちゃんは、のんびりとこたえました。

まどかは、しばらく、だまって考えていましたが、ハッとひらめくものがありました。

何日かあと、学校で、まどかには最高にうれしいことがありました。

まどかの自主学習が選ばれて、クラスみんなの前で発表することになったのです。

マンガ「名たんていコナン」の作者のこと、「コナン博物館」が鳥取県にあること。

近くの駅から博物館まではコナンロードと呼ばれていて、マンガに登場する人たちの「ぞう」がところどころに立っていることなどを話しました。

その日、夕食のとき、まどかは、自主学習をクラスで発表したことを家族に話しました。

「コナン博物館に行ってみたいなぁ。コナンを調べているうちに行きたくなったの」

まどかは、遠くを見るような目をして言いました。

しぃちゃんは、真面目な顔で、

「今度お休みになったら、みんなで行きましょうよ。まどかちゃんは、本当にコナンくんが好きなんだね」

と、言いました。

「ほんとに！　本当に行けたら最高！」

まどかは、考えるだけでわくわくしました。

その日から、まどかは、鳥取県への行き方を調べ始めました。

自分の好きなことを調べていると、ぜんぜんイヤになりません。

「やっぱり、好きなことをするのが一番なんだわ」

せっせとノートに向かうまどかでした。

おわり

こちらの用紙に記入、またはメールにて童話の感想をお待ちしております。
用紙はキリトリ線で切り取ってセンター窓口にお渡しください。

保塚地域学習センター
メールアドレス

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

公共の交通機関

●つくばエクスプレス
「六町駅」A3 出口　徒歩 12 分

●東武伊勢崎線「竹ノ塚駅」東口より
東武バス＜綾 24・竹 17 系統＞
「花保小学校南」下車　徒歩 6 分

●東京メトロ千代田線「綾瀬駅」より
東武バス＜綾 24 系統＞
「都営住宅」下車　徒歩 8 分

※当センターの駐車スペースは 6 台と大変少ないため、お越しの際には、公共の交通機関をご利用ください。
地図上の P は近隣の有料駐車場です。

休館日	■保塚地域学習センター	6 月 12 日(月)
	■保塚図書館	6 月 12 日(月)・30 日(金)
利用者懇談会	**利用者懇談会とは？** 登録団体をメインとした施設利用者とセンターで、施設の利用などについて話し合う場です。	6 月 28 日(水)

保塚地域学習センター
キャラクター　ほつかちょう

学習センター・図書館の
耳寄り情報を
発信しています。

▶HP

▶LINE

▶Instagram
HOTSUKAGAKUSHU

▶Facebook

各学習センターで、14 センターすべての地域情報紙がご覧になれます。

あだちから
Go For 90th→100th

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

足立区

コミュニケーション 2023 年 6 月号
2023 年 5 月 25 日 発行
〈発　行〉株式会社グランディオサービス　〈編　集〉コミュニケーション編集部
〒121-0072 東京都足立区保塚町 7-16　☎03(3858)1502　✉hotsuka@grandio.co.jp　〈発行所〉保塚地域学習センター