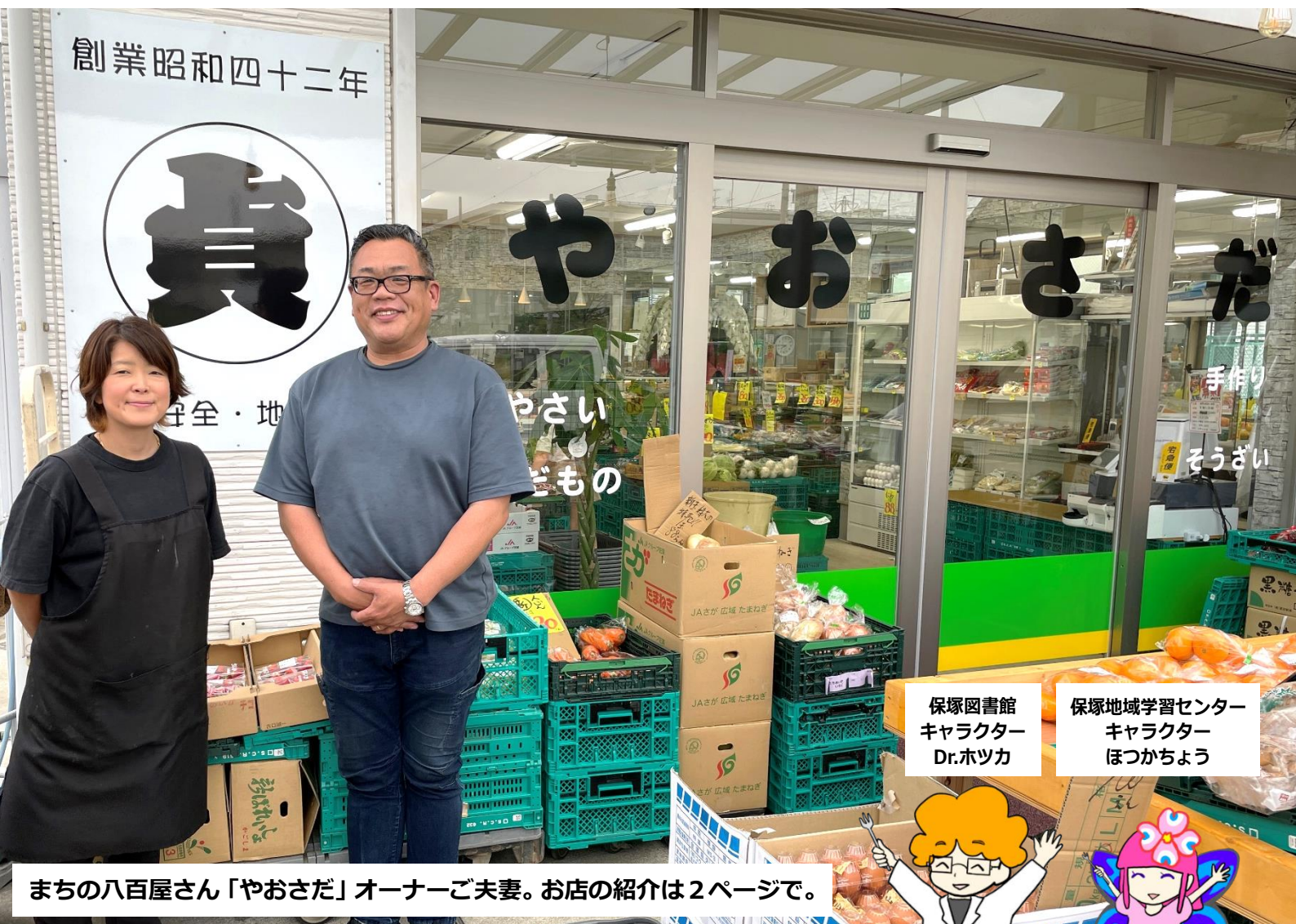


コミュニケーション

6
2024



～楽(手軽)に楽しく野菜を食べよう～



保塚図書館
キャラクター
Dr.ホツカ

保塚地域学習センター
キャラクター
ほつかちょう

まちの八百屋さん「やおさだ」オーナーご夫妻。お店の紹介は2ページで。



孝ちかとほつか

保塚センター付近のお店を訪ねてみました。

6月は食育月間です。足立区では楽しく、楽しく野菜を食べるための取り組み「楽ベジ」を進めています。そこで今回は六町にある八百屋さん「やおさだ」をご紹介します。旬野菜で「楽ベジ」しませんか？



地域で愛される八百屋さん「やおさだ」



「仕入れの工夫でお求めやすい価格を実現しています。」

「やおさだ」は創業から55年以上の歴史がある八百屋さんで、オーナーの堀部さんは2代目。3月に一ツ家から六町へ移転しました。六町は子育て中の家族も多く、「八百屋」を知らなかった世代の方たちも喜んでくれています。



季節の野菜を楽しもう



店長の石澤さん

生野菜だけでなくお惣菜や自家製味噌、オーナー手作りのプリンなど、魅力的なオリジナル商品がたくさん。お惣菜は仕入れや旬に合わせて日替わりで作るそうです。季節によって変わる商品を一年中味わうことができますね。旬の野菜や調理法も親切に教えてもらえます。「やおさだ」で野菜習慣を楽しんでみてはいかがでしょうか。

八百屋さんで「楽ベジ!」やおさだは「あだちベジタベライフ」協力店です。



充実のお惣菜は1パック200円代



大人気の「やおプリン」(1個180円)



仕込み中の「青唐辛子味噌」(1パック200円)

有限会社 やおさだ

住所：足立区六町 2-6-10
 電話番号：03-3885-0615
 営業時間：午前10時～午後7時
 (水曜・日曜定休)



外観

保塚図書館より

もっと野菜が好きになる いつもの食事を野菜で豊かに!



図書館スタッフK
冷蔵庫の中はお気に入りの野菜でいっぱい

6月は食育月間。図書館からは野菜たっぷりのレシピ本をご紹介します。野菜が好きになること間違いなし! 毎日の食事に野菜をプラスしておいしく健康的な食事を楽しみましょう。野菜大好き図書館スタッフKが実際に調理してみた写真とともにお届けします。

楽しく食べる

野菜たっぷりサンドイッチ



パン好き必見の野菜たっぷりサンドイッチ。朝食はパン派という方も多いのではないのでしょうか? 平日は忙しくて時間がない方も休日はいつもよりスペシャルなサンドイッチを手作りしましょう! 楽しく野菜を摂取することでより健康な体を手に入れることができますよ。

『ミアズブレッドのパンとサンドイッチ』
森田三和 著 扶桑社 2020年出版

子どもから大人まで大人気の定番メニューと言えばカレー! いつものカレーをアレンジして野菜たっぷりスープカレーはいかがでしょうか? 食欲がないときも美味しく食べられるカレーで、じめじめした季節も元気をチャージ。

カレーのお供にピクルスやにんじんのマリネもおすすめです。

『内藤裕子のカレー一直線!!』
内藤裕子 著 池田書店 2022年出版

みんな大好き!カレーをアレンジ



🕒 時短で楽に 🕒

旬の野菜を食べよう



『あと一品がすぐできる！
おいしい副菜』
ほりやすちこ 著 池田書店
2022年出版

「アスパラの卵炒め」🕒 6分



アスパラとマヨネーズを混ぜ合わせた卵で炒めたシンプルな味。冷蔵庫に常備しているものでパッと作れるのであと一品欲しいときにおすすめです。

「ナスのきんぴら」🕒 5分



一年を通して食卓に並ぶことが多いナスですが、旬の時期は6月～9月。食欲のない日もぱくぱく食べられる定番の味付けです。

こちらもおすすめ!



時短の簡単レシピが豊富な1冊。スピード調理のコツも掲載されているので、忙しくても手作り料理が食べたい人におすすめです。

『野菜たっぷりのスピードおかず 353
ほぼ10分で完成!』
主婦の友社 編 主婦の友社 2022年出版



野菜のプロが教えるレシピや調理のコツが満載! 保存方法や野菜を食べきるアイデアまで。「もっと気軽に野菜を食べてほしい」という思いが詰まった1冊です。

『JA全農広報部さんにきた世界一おいしい野菜の食べ方』
JA全農広報部 監修 KADOKAWA
2022年出版

「食育月間」の特集コーナーも!



6月1日～6月27日まで「食育月間」の特集を行います。レシピ本から栄養素についての本まで、食育に役立つ本を展示します。ご自由にお持ちいただけるレシピも配布予定です。*写真は去年の展示の様子です

📅 6月のほつかとしゃかんのイベント 📅

●雑誌リサイクル (区内在住の方対象)

6月2日 [日] 午前10時～午後8時(翌日からは午前9時～)
図書館での役割を終えた雑誌を差し上げます。ひとり2冊までお持ち帰りいただけます。なくなり次第終了または6月9日まで。

●英語おはなし会 (4歳～小学生向け) 定員18名

6月23日 [日] 午後3時～3時30分

●おはなし会 (4歳～小学生向け) 定員18名

6月2日 [日] 午後3時～3時30分
6月9日 [日] 午後3時～3時30分
6月16日 [日] 午後3時～3時30分

●あかちゃんおはなし会 (0～3歳向け) 定員各回12組

6月26日 [水] ① 午前10時30分～10時50分
② 午前11時～11時20分

講座情報 (5/26(日)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

子どもと一緒に・子どもだけで・私のために——。自分に合った内容をお選びください。



動いて楽しくリフレッシュ 産後ママのためのママビクス



【日時】6/15(土)

午前10時～11時

【対象】首がすわった3カ月～2歳未満の子どもと母親

【料金】700円(当日支払いも可能です)

ママビクスは、6月から「当日支払いOK・当日受付OK」となりました。皆さまの予定に合わせて、お気軽にご参加ください!

赤ちゃんとドレミファリトミック



【日時】7/3(水)

午前10時～10時40分

【対象】首がすわった3カ月～1歳2カ月の子どもと保護者

【料金】700円

楽しく学ぼう

子ども英会話教室(8日制)



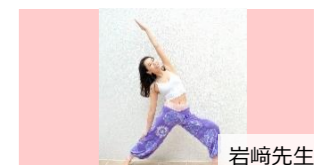
【日時】7/5～8/30の毎週金曜日(8/9を除く)

午後3時30分～4時15分

【対象】3歳～就学前の子ども

【料金】8,000円

骨盤底筋ケアもできる 産後リフレッシュヨガ



【日時】7/18(木)

午前10時30分～11時30分

【対象】産後1カ月以降の女性(同伴のお子様は歩き始める前まで)

【料金】950円

大人向け

勉強も運動も色々やってみよう!



ナイト・エクササイズ

お腹ダイエット(4日制)



【日時】6/12～7/24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

講座情報は
次のページに
続きます。



はつらつ教室

初めての方は5/15(水)より受付をしています



戸次先生・引網先生
【日時】6/13(木)・27(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

6/13(木)は「口腔学+運動」、
6/27(木)は「運動90分」とい
うプログラムです。



夜のゆったり初級ピラティス



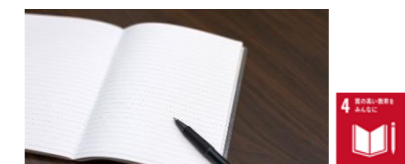
オオツ先生
【日時】6/19(水)
午後7時30分～8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】740円

三味線講座 中級編(5日制)



【日時】7/13、8/3・17・31、9/14
いずれも土曜日
午後7時15分～8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】8,000円

日常英会話入門 場面ごとに 学ぶ基本フレーズ(5日制)



【日時】7/19～9/20の第1・3金曜日
午後7時15分～8時45分
【対象】16歳以上の方
【料金】7,450円

三味線講座 初級編(5日制)



【日時】7/27、8/10・24、9/7・21
いずれも土曜日
午後7時15分～8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】8,000円

虫よけスプレーと アロマキャンドル作り



外尾先生
【日時】6/27(木)
午前10時30分～正午
【対象】16歳以上の方
【料金】2,290円

認知症サポーター養成講座



【日時】6/28(金)
午後2時～3時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】無料

楽しくゆるトレ教室



引網先生
【日時】7/1(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

当日 受付講座

ぜひ気軽にお越しください。



みんなの囲碁・将棋ひろば



【日時】6/1(土)・15(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

ボランティアの方からア
ドバイスをもらいながら、囲
碁も将棋もチャレンジでき
ます。みんなで楽しく対局し
ましょう！

バランスボールで ゆる筋トレ体操(6日制)



【日時】7/4・18、8/1・29、9/5・19
いずれも木曜日
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



岩崎先生
【日時】7/4(木)
午後7時30分～8時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】950円

ひめトレ@エクササイズ 骨盤アプローチで引き締め姿勢改善



戸次先生
【日時】7/10(水)
午前10時30分～11時30分
【対象】16歳以上の方
【料金】550円

人権 DVD 上映会



【日時】6/2(日)
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

ふらっとカフェ



【日時】6/3(月)
午後2時30分～3時45分
6/20(木)
午前11時30分～午後0時30分
【対象】どなたでも
【料金】無料

6/3(月)はおもに大人の方、
6/20(木)はおもに小さいお子
様がいるママ・パパ向けにお部
屋を開放しています。飲み物も
ご用意しておりますので、交流
の場所としてご利用ください。

中学生英語から学び直す 大人の英会話教室(5日制)



マリビック先生
【日時】7/12～9/13の第2・4金曜日
午後7時15分～8時45分
【対象】16歳以上の方
【料金】7,450円

三味線講座 基礎編(5日制)



松永先生
【日時】7/13～8/17の毎週土曜日
(7/20を除く)
午後5時45分～7時
【対象】16歳以上の方
【料金】8,000円

「三味線講座 基礎編」は『さ
くらさくら』が弾ける方対象と
しています。さらにステップア
ップした初級編、中級編もあり
ますので、自分のレベルに合わ
せてご参加ください。

見守り学習室



【日時】6/9(日)
午前10時30分～正午
【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
質問もできます。図書館の
資料・辞書なども持ち込み
ができるのでぜひご活用く
ださい。

保塚おもちゃの病院



【日時】6/17(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)

使用済みの**食用油**を回収します

回収可能な油

回収可能な油

ご家庭で使用した植物由来の食用油

サラダ油、ごま油、オリーブ油 等



※賞味期限切れの油も回収します。

以下の油は 回収できません

- 灯油やエンジンオイル等の鉱物系
- ラード等の動物系
- 固めた油
- 飲食店等の事業者から出る業務用油

油の出しかた



受付場所へ
お持ち込みください



受付日時 場所

受付日時: **毎月第3土曜日 午前9時~正午**
※受付時間外にはお預かりできません。

受付場所: **保塚センター 1階第3学習室入口前**

回収した油は、
持続可能な
航空燃料に生まれ
変わります。

回収された油の行く先をVRで見よう! ※事前申込不要

6/15(土)
午前9時~正午
【場所】第3学習室
(保塚センター1階)

仮想空間を体験できる VR ゴーグルをつけて、回収された油が航空燃料に生まれ変わるまでの映像(2~3分間)を見ることができます。



◀区ホームページも
ご覧ください。

【お問い合わせ】環境部ごみ減量推進課 資源化推進係

電話: 03-3880-5027 FAX: 03-3880-5604

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

保塚児童館 03-3858-1876

●ピッコロらんど

栄養士の先生が離乳食と幼児食のお話をしてくれます。
ぜひご参加ください。

【日時】12日(水)
午前10時30分~11時30分
【対象】就学前のお子様と保護者の方
【申込】当日、直接お越しください。



花保児童館 03-3884-1229

●七夕かざり工作

①かえるっこクラブ ②小学生対象
願いを込めて短冊を笹にかざりましょう。

【日時】①18日(火)
午前10時15分~11時30分頃
②26日(水)・27日(木)・28日(金)
午後3時~4時30分頃
【対象】①就学前のお子様 ②小学生の方
【申込】①当日、午前10時から窓口で受付開始。
②当日、午後2時45分から窓口で受付開始。

南花畑児童館 03-3859-9868

●なんばたまつり

ゲームで楽しくあそぼう。かき氷やおこのみせんべいも食べられるよ。

【日時】22日(土)
午後1時30分~3時30分
【対象】2~18歳の方
【申込】窓口にて事前受付。電話での受付は行いません。
【定員】120名
※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。

平野児童館 03-3884-7765

●「ベビークラブ」親子リトミック

リトミックの先生が来てくれます。

【日時】27日(木)
午前10時30分~11時30分
【対象】0歳のお子様がいる方
【申込】事前受付を行います。
※申込締切は実施前日まで。
※受付時間は午前10時~午後5時まで。
※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。

生物園のお知らせ 03-3884-5577

▶HP



●生きる骨(コツ)展

生きものの骨を通して、体の仕組みと暮らしの関わりについて紹介します。

【日時】5月22日(水)~7月15日(月・祝)
【対象】どなたでも ※就学前のお子様は保護者同伴
【費用】無料(別途入園料)
【場所】1階 生きもの研究室



骨を見れば生活の秘密が見えてくる!



足立児童文化サークル
「木の芽会」創作童話

小鳥の学校（下）

文・絵 上野 利恵

<前回のあらすじ>

大きな山々に囲まれた小さな山には、小鳥達の学校がありました。新学期が始まり、カナリアの先生がヒナ達に歌を教えています。ヒナ達が家族の歌じまんをする中、はい色の小さなヒナが遅れて入って来ました。ヒナはかすれた声で「ウグイス」と名乗ります。

「そう、そうでしたね。ウグイスさん。さあ、気を取り直してじゅ業を始めましょう」

「はい」

小さいウグイスのヒナは、顔を赤くして答えました。

「どんな声なのかしら？ ウグイスの声なんて聞いた事ないわ」

と、カナリアが言いました。

「そうねえ」

と言って、しばらく考えていたカナリア先生は、クラスみんなに向かってよびかけました。

「みなさん、自分とちがう色や声をしているお友達を見て、フシギだと思いませんか？」

その答えに

「今まで見た事のないヤツは、どこかへんだと思います」

とだれかが言いました。

カナリア先生は、一つせきばらいをしてゆっくりと話し始めました。

「オウムくんは、声まねがお上手なのよね。後何か月かたつと、身体も大きくなって、羽も、もっとすてきな緑色になるわ」

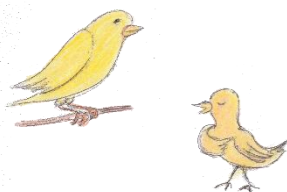
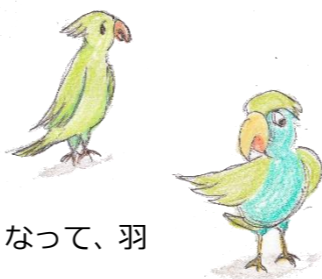
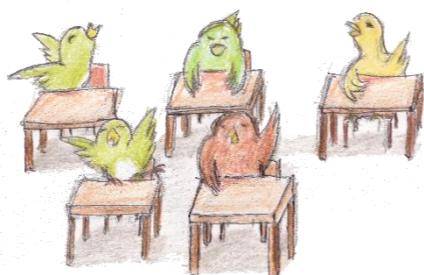
オウムは、じまん気な顔をしてみんなを見まわしました。

「カナリアさんも、森のみんなが、うっとりするくらいの歌声を聞かせる事が、できるでしょうね」

「そうよ。身体もきいろやブルーや緑のきれいな色になるのよ」

首を少し長くして、カナリアは答えました。

「でもね。わたし達のような、あたたかいところでしか生きられない鳥達は、外山ではすごす事ができないのよ」



先生は、少しざんねんそうにヒナ達に向かって言いました。そして
「でも、トンビさんやメジロさん達や、ウグイスさんは、寒くても平気なので、外山でもすごす事ができるのです」

「そうよ。わたしのお父さんは、冬の空を知っているわ」

トンビは、羽をばたつかせました。

「わたし達のお父さんお母さんも、知ってるもの。でも、ここが住み心地がいいからはなれられないって」

メジロ達は、口々に言いました。

「そうねえ。トンビさんは、空高く飛べるので、外山のじょうほうを、伝えてくれますね。ありがたい事です」

トンビは、うれしそうに、ヒョローと鳴きました。

「でもね。季節を知らせる鳴き声ができるのは、ウグイスさんだけなのですよ」

「ええっ」

クラスみんなは、声を上げてウグイスの方へ、ふり返りました。

ちょうどその時、どこからか

ホーホーホケキョ、キエキョキエキョ。ホーウホケキョ。

と、やわらかい、あたたかな鳴き声が、聞こえてきました。

「あっ、お父さん」

ウグイスは、声がするまどべに行きました。

すると、こずえで静かに、こい緑色のウグイスが止まっていた。

ウグイスの辺りの木々が、きらきら、かがやいているように見えます。

声を聞いたヒナ達も、なんだかうれしそうにしています。

「本当に、すばらしい鳴き声ですね。心までうきうきしてきます」

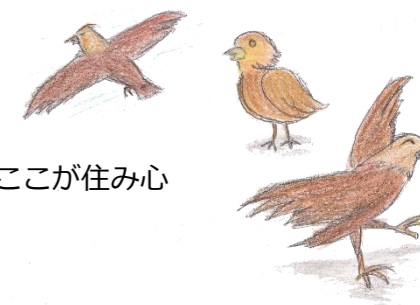
そう言って、カナリア先生は、ウグイスのヒナへ、やさしくほほ笑みました。

ヒナは、元気よく「はい」と返事をしました。

「みなさん、それぞれのすばらしい声をこれから、学びましょうね」

「はい」

元気なヒナ鳥の声が教室中に広がりました。



おしまい

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



※木の芽会の活動に興味のある方は、保塚地域学習センターまでお問い合わせください。

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

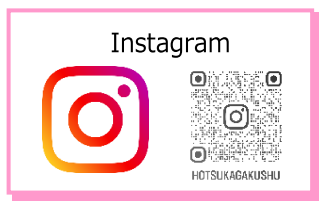
※当センターの駐車スペースは6台と大変少ないため、お越しの際には、公共の交通機関をご利用ください。地図上のPは近隣の有料駐車場です。



休館日

- 保塚地域学習センター 6月10日(月)
- 保塚図書館 6月10日(月)・28日(金)

学習センター・図書館の耳寄り情報を発信しています。



地域とコラボ

あだち御朱印ラリー

開催期間:2024年9月15日まで
受付時間:午前9時~午後8時

足立区内の魅力的なスポットを巡って、飲食やお買い物をしながらお店オリジナルの御朱印集めが楽しめるイベントに、保塚地域学習センターも参加しています。

あだち御朱印ラリー公式 Instagram



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。