

「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

まちの洋食れすとらん
「はりきりモーリス」におじゃましました。
(2ページへ)

2
2025

保塚図書館キャラクター
Dr.ホツカ



店主 森元さん



保塚地域学習センターキャラクター
ほつかちよう

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。

2月は「ぱく増し」月間です。「骨を丈夫にする」「骨を支える筋肉を維持する」のに大事なたんぱく質。卵などのたんぱく質を積極的に取り入れて、健康で元気に過ごしましょう。今月は、白いオムライスが名物の「洋食れすとらん はりきりモーリス」におじゃましました。



店内

町の洋食れすとらん はりきりモーリス

保塚センターから歩いて約5分、足立区南花畑に店を構える「はりきりモーリス」は町の洋食レストランです。店主の森元^{もりもと}さんは、8年前にお店を開き「お客さんに喜んでほしい」と愛情を込めて料理を作ってきました。

オープン当初は、実家の梅田で「中華・洋食屋」をしていたときのお客さんが来ていましたが、段々と足が遠のいていってしまったそう。そこで「目につくメニューを開発しなきゃ」ということで生まれたのが名物の「白いオムライス」です。

白いオムライス



白いオムライス
(とん汁、サラダ付)
1,100円税込

最初は1カ月で3、4個しか出なかった白いオムライス。その後、「卵白とメレンゲ」から作る白いオムライスは珍しいということでテレビ取材や、足立区の催し「あだちの輝くお店セレクション」に選ばれたことで人気になり、今では1万食以上同じフライパンで作られているそうです。

工夫がたくさん



手作りのメニュー表、お客さんが「わあ！」と驚いてくれるようにエビを立たせたミックスフライ、定食の汁物に豚汁など、他のお店とは違う工夫が凝らされており、「ちょっとした魅せ方の工夫が愛情だと思っています」と、森元さんからお店が愛される理由を教えてくださいました。

洋食れすとらん はりきりモーリス

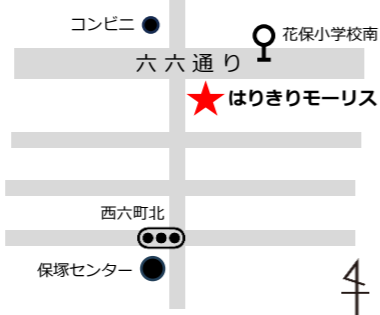
住所：足立区南花畑2-2-3

電話番号：03-5856-6506

営業時間：午前10時30分～午後2時30分

午後5時30分～10時

※ラストオーダーは閉店30分前です
(火曜日定休)



外観

保塚図書館より

おうちでもぱく増しな食卓

ご自宅でのふだんの食事にもたんぱく質を多くとれるメニューを取り入れませんか？ とはいえ凝った献立を考えるのはちょっと大変……。毎日続けられる簡単レシピなら図書館の本におまかせ！ 図書館の本で見つけた「ぱく増し」できるメニューを、3つの食材別に紹介します。

ぱく増し食材 1 肉



サラダチキンカレー

肉や魚からとることができる動物性たんぱく質は植物性たんぱく質より吸収率がよく、健康維持には欠かせません。とくに高齢の方は食事が少なくなる傾向にあるため、しっかり栄養をとれるように肉や卵・チーズを食べることが大切です。

【上図】自炊をしない日はレトルトカレーに市販のサラダチキンをプラス。さらにゆで卵ものせれば、食欲をそそるぱく増しカレーに早変わり。



豚巻きキャベツレンジ蒸し



厚揚げの明太マヨあえ



【左図】フライパンを使わず電子レンジで調理できるお手軽メニューです。豚肉はたんぱく質をとれるものの脂質も多くなりがちですが、このレシピは油を使わないため余分な脂質を抑えることができます。副菜には、同じく電子レンジで作れる厚揚げの明太マヨあえを。お弁当のおかずにもピッタリな一品です。

ぱく増し食材 2 たまご

卵はゆで卵、卵焼きなどいろいろな調理のできる万能食材です。カップ麺や冷凍パスタにちょい足しすれば無理なく手軽にぱく増しできる頼もしい味方です。

梅の酸味とマヨネーズのkokoroの組み合わせは箸がすすみますよ。

ゆで卵とブロッコリーの梅マヨ焼き



きゅうりとチーズのちくわ巻き



スライスチーズは100gあたり22.7gのたんぱく質を含んでいます。パンにのせたりラーメンに入れたりアレンジでき、毎日の食事に取り入れやすいたんぱく源です。広げたくわといっしょにくるくる巻いて楽しいおかずに。

ぱく増し食材 3 チーズ

ぱく増しするならこの1冊

図書館にはぱく増しをサポートしてくれる本がたくさんあります。自炊しない派の方には『100年長生き食』がおすすめです。市販品にちょい足しするコツがわかります。本を頼って健康長寿を目指しましょう！



『100年長生き食』
森由香子/著
Gakken



『朝つめるだけ！たんぱく質のお弁当378 決定版』
藤田聡/監修 阪下千恵/著
新星出版社



2月のほつかとしゃかんのイベント

● 雑誌リサイクル (足立区在住の方対象)

【日時】2月2日(日) 午前10時～(翌日からは午前9時～)
図書館での役目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。付属品の提供はありませんのでご了承ください。なくなり次第終了または2月9日(日)まで。

● 英語おはなし会 (4歳～小学生向け)

【日時】2月23日(日) 午後3時～3時30分
【申込】当日直接会場へお越しください。
【定員】18名
楽しいおはなしを聞いて、ABCと仲良くなろう！

● おはなし会 (4歳～小学生向け)

【日時】2月2日(日) 午後3時～3時30分
2月9日(日) 午後3時～3時30分
2月16日(日) 午後3時～3時30分
【申込】当日直接会場へお越しください。
【定員】18名

● あかちゃんおはなし会 (0～3歳向け)

【日時】2月26日(水) 1.午前10時30分～10時50分
2.午前11時～11時20分
【申込】当日直接会場へお越しください。
【定員】各回12組

講座情報 (1/26(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】2/15(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)

産後の体重が戻らない、体形が変わったかも…?という方にオススメ。骨盤メンテナンスや有酸素運動など、産後ダイエットに有効なエクササイズを行います。

【抽選】保塚こども プログラミング体験



【日時】2/16(日)

午後3時～4時30分

【対象】小学生

【料金】無料

こちらの講座は、抽選となっております。2/5(水)までにお申し込みをお願いいたします。抽選後、順次結果をお伝えします。

子どもモダンバレエサークル体験 (2日制)



【日時】2/22(土)、3/8(土)

午後1時～2時

【対象】3歳～小学2年生

【料金】20円

保塚地域学習センター登録団体「アリスの会」のサークル体験となっております。

赤ちゃんドレミファリトミック



池下先生



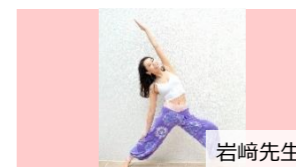
【日時】3/5(水)

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

骨盤底筋ケアもできる 産後リフレッシュヨガ



岩崎先生



【日時】3/27(木)

午前10時30分～11時30分

【対象】産後1カ月以降の女性

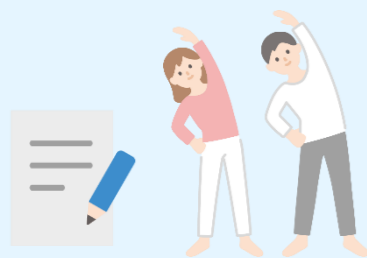
【料金】950円

講座情報は
次のページに
続きます。



大人向け

勉強も運動も色々やってみよう!



はつらつ教室

初めての方は1/15(水)より受付をしています



【日時】2/13(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

2/13(木)は「口腔学+運動」、2/27(木)は「運動90分間」というプログラムです。



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



【日時】3/12(水)
午前10時30分～11時30分

【対象】16歳以上の方

【料金】550円

長さ20cm程のウレタン製のポール「ひめトレ」の上にまたがる様にして座ります。軽く動いて骨盤にアプローチする事で、姿勢改善、お腹周りを引き締める等の効果があります。

あだち広報に載っている講座以外にもいろいろ開催しています。気になる講座がありましたら、ぜひ参加してみてください♪



一日頑張ったカラダを癒やす 夜のぐっすりヨガ



【日時】2/17(月)、3/6(木)
午後7時30分～8時30分

【対象】16歳以上の方

【料金】1回950円

夜のゆったり初級ピラティス



【日時】2/19(水)、3/5(水)
午後7時30分～8時30分

【対象】16歳以上の方

【料金】1回740円

ピラティスを行うことで、体幹が強化されて美姿勢になり、背中や腰の痛みが軽減されたり内臓の動きが良くなるメリットもあります。

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】2/1(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

人権DVD上映会



【日時】2/2(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

三味線講座 基礎編(5日制)



【日時】2/22～3/22の毎週土曜日
午後5時45分～7時

【対象】16歳以上の方

【料金】8,000円

日本古謡の「さくらさくら」を、それなりに弾ける方を対象とした内容です。講座中は三味線のレンタルもするのでお気軽にご参加ください。

初心者でも簡単 楽しく学べる ミツロウアロマリップ作り



【日時】2/27(木)
午前10時30分～正午

【対象】16歳以上の方

【料金】1,750円

ふらっとカフェ



【日時】2/3(月)
午後2時30分～3時45分

2/20(木)
午前11時30分～午後0時30分

【対象】どなたでも

【料金】無料

見守り学習室

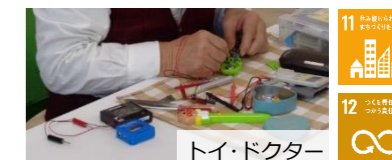


【日時】2/9(日)
午前10時30分～正午

【対象】小学生(中学生・高校生も可)

【料金】無料

保塚おもちゃの病院



【日時】2/17(月)
午後1時～3時30分

【対象】どなたでも

【料金】無料
(場合により部品や電池代などの一部負担あり)

等潤病院の先生から学ぶ 生活習慣病の防ぎ方(講義&実技)



【日時】2/28(金)
午後2時～3時30分

【対象】16歳以上の方

【料金】無料

生活習慣病について解説し、幅広い層に向けて正しい知識をお伝えします。

また、予防につながる簡単な運動の時間も予定しています。

楽しくゆるトレ教室



【日時】3/3(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

じっくり太極拳 48式体験会



【日時】2/21(金)、3/21(金)
午前10時45分～11時30分

【対象】16歳以上の方

【料金】無料

「太極拳48式」は流れるような動作が特徴で、運動機能向上だけでなく、ストレス軽減やリラクゼーション効果も大きく、心身の調和を重視した形式です。

24式からのステップアップとしてもおすすめですが、体験会は未経験の方も、1日だけの参加もOK! 太極拳の溢れる魅力をこの機会にぜひ体感してください。



地域交流



淵江高校
×
学習センター
×
図書館

保塚センターと都立淵江高等学校は、昨年の「スマホ相談会」に引き続き、地域のために力を合わせてできる催しを準備中です。今年は子どもを対象にした交流イベントの開催が決定しました。ボランティアを通して、高校生が地域で輝く姿をお届けします。



ーボランティアで広がる輪

淵江高校はボランティア活動に力を入れています。ボランティアサポートチームのメンバーが保塚センターとのコラボに参加してくれた理由は、「地域を盛り上げたい」「小学生の頃からボランティアを続けている」「みんなで一緒に何かを作り上げる過程が好き」など様々です。メンバー同士はもちろん、センタースタッフと共に意見を交わしながら、企画をゼロから作り上げています。



ボランティアサポートチームのみなさん



交流会の様子

イベントの打ち合わせ中

淵江高校生(通称・淵高生)のアイデアから生まれた『ほっかであそぼう with 淵高生』は、子どもと高校生がふれあい一緒にあそべる楽しいイベントです。チーム一同お待ちしておりますので、ぜひご参加ください。

ほっかであそぼうwith 淵高生 ふちこうせい 2月15日(土)開催

時間:午後1時30分~3時30分

※催しの内容によって時間が異なる場合があります。

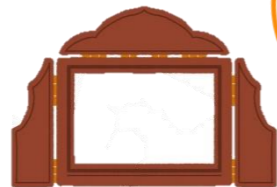
対象:小学生以下の子ども

会場:保塚センター

費用:無料

- ◇保塚センター内になぞをちりばめた「なぞときゲーム」
- ◇昭和の昔あそびやボードゲームができる「ゲームコーナー」
- ◇高校生がかみしばいなどを演じる「スペシャルおはなし会」

高校生による
おはなし会



なぞとき
ゲーム

高校生と
昭和
昔あそび



なぞをいたら
プレゼントが
もらえるよ。

2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

南花畑児童館 03-3859-9868

●せつぶんの会

ゲームや豆まき、悠々館の方々との交流会もあります。みんなで楽しみましょう。

【日時】1日(土)

午後2時~3時30分

【対象】小学生~18歳までの方

【申込】窓口にて事前受付、電話での受付は行いません。

※定員は30名となっております。

※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。

保塚児童館 03-3858-1876

●ピッコロらんど 節分豆まき

みんなで鬼退治をしましょう! 豆を用意して待っています。

【日時】3日(月)

午前10時30分~11時30分

【対象】0~就学前のお子様と保護者

【申込】当日直接お越しください。



花保児童館 03-3884-1229

●おひな様工作

おへやかにござろう! 手作りのおひな様かざり工作です。

【日時】5日(水)

午後3時~4時30分頃

【対象】小学生・中学生の方

【申込】当日午後2時30分から窓口で受付開始

平野児童館 03-3884-7765

●すくすくひろば「出前保育」

平野保育園の先生が来てくれます。

【日時】13日(木)

午前10時30分~11時30分

【対象】1歳~就学前の子どもと保護者

【申込】事前受付を行います。

※受付時間は午前10時~午後5時

生物園のお知らせ 03-3884-5577

▶HP



●魚の解剖教室

魚を解剖して、魚類の形態や内臓などの秘密に迫ります。

【日時】2月24日(祝・月) 午後1時~4時

【対象】小学4~6年生の方

【定員】15名(抽選)

【費用】1,500円

【申込】ホームページからオンライン申請、または電話受付

※締め切りは2月14日(金)です。



魚の体の構造を学ぼう。



足立児童文化サークル
「木の芽会」創作童話



「雪の日のお客様」

(山のふもとの写真館の話)

作・絵 横尾和香子

山のふもとの駅の前に、古い小さな写真館がありました。
今年もあとわずかとなった今日は、朝から雪がふりつづき、山も町も真っ白になっていました。

写真館も今年は今日で終わりです。

閉店時間の8時にはまだ間がありましたがかような雪の日に写真館に来る者などいないでしょう。

(少し早いけど、もう閉めるか…。)

写真屋さんが、入口のカーテンを引こうとすると、カシャッとドアのノブが回り、

「あの、もうおしまいですか…」と小さな声が聞こえました。

写真屋さんはあわててこたえました。

「いやいや、どうぞ。こんな雪ですから、もう、どなたも来られないかと思ひまして。」と、いきおいよくドアを開けました。

風と雪が、さあっと舞いこんで、若いお母さんと小さな男の子が立っていました。



お母さんは雪を払いながら、写真をとってほしいのですが…、といいました。写真屋さんは、まあ、こんな夜にどうしたことだろうと思ひましたが、ドアを閉めながらいいました。

「中へどうぞ。少しストーブの側で暖まれて下さい。その間に用意をいたしますから」

お母さんは子どもの手をギュッとにぎったままです。

「もう少し待つて頂けませんか。主人が、7時20分の電車で帰ってくるはずなのですが、まだ電車が着かないのです」

ああ、そういえば、さっきから電車の音がしないかと写真屋さんは思ひました。

駅の前なので、いつもは、電車が着いたり出たりするのが、手にとるようにわかりました。

「雪で遅れているのでしょうか。ええ、構わないですよ」

暗い空から雪がどんどん落ちて、駅の灯りに光りながら舞っています。

(この分じゃ、ずい分遅れるかもしれないな。まあ、今年最後の仕事だから、のんびりやればいいさ。)そして、窓越しに外をのぞいているお母さんに声をかけました。

「温かいココアでもいれましょう。こっちにお座りなさい。電車が着けば、すぐにわかりますから」

つづく



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下さい。

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。

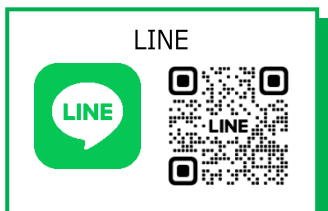
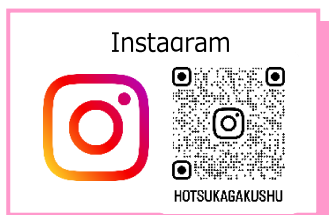


休館日

■保塚地域学習センター 2月10日(月)

■保塚図書館 2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。



アンケートに答えて
「ぱく増し」商品を当てよう

専用の応募用紙(専用はがき付き)を地域学習センター等で配布しているので、ぜひ応募してみてください。下記のQRコードからも応募できます。



▲応募はこちらから



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。