

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

2025



らくして たのしく
野菜を食べましょう♪

楽ベジ関連情報は2ページへ

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

食育講座 高橋先生



そうだ、野菜を食べよう!



2013 年から始まった「あだちベジタライフ」。昨年度からは「らく(楽)して、たの(楽)しく」をテーマに、「楽(らく)ベジ始めませんか!」と題したキャンペーンを行なっています。

食育月間の 6 月、「ベジモア食育協会」の高橋思歩先生に、楽しくおいしく野菜を食べるコツを伺いました。



↑ 足立区
楽ベジ HP

ー 野菜を食べるとどんないいことがあるのでしょうか?

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整え、免疫力を高め、代謝をサポートする効果があります。彩り豊かな野菜は、心の安定や美肌にもつながります。

野菜、植物の力を日々の食事に取り入れることで、体の内側から元気に、健康になり、その結果、内面・外見ともに幸せに過ごせるベースが整います。



高橋思歩先生

ー 野菜を「楽(らく)して楽(たの)しく」食べるコツは?

旬の野菜を使い、香りや見た目を楽しみ、できるだけシンプルな調理で素材の甘みや香りを引き出し、味わうことがポイントです。蒸す・焼く・和えるなど、調理方法を変えるだけで食感も味わいも変化します。

旬のお野菜は人間の体がその時期に求めているものばかりです。日本の伝統的な発酵食品である、味噌や醤油など風味豊かな調味料と組み合わせることで、飽きずに野菜を楽しむことができます。



野菜で彩り豊かに

ー 子どもが野菜がらいです。どうしたらいいでしょう?

まずは「見た目」を楽しくすることや、調理に参加してもらうことが大切です。一緒に野菜を収穫したり、調理に参加したり、彩りよく自由に盛り付けることで興味がわきます。無理に食べてもらうのではなく、一緒に買い物や調理をする体験を通じて、自然と野菜に親しむ機会を増やすことが克服のカギです。味付けは和風や甘めがおすすめです。



野菜たっぷりの「おにぎらず」

ー 今季節のおすすめ野菜を教えてください。

梅雨の体調不良や食欲低下には香り豊かな「みょうが」を。爽やかな香りが特徴で、食欲が落ちる梅雨時にぴったりです。消化を助け、口の中もすっきりします。

「しそ」は殺菌効果があり、湿度で傷みやすい食材と合わせるのも◎。ネバネバ食材の「オクラ」はネバネバ成分が胃腸を守り、疲労回復にもつながります。どの野菜も胃腸を優しく整え、蒸し暑い時期の不快感を和らげてくれます。薬味や副菜に取り入れて、梅雨を元気に乗り切りましょう!



旬のみょうが、しそ、オクラ

高橋先生の 旬 のおすすめレシピ

オクラのからあげ



子どもも大人も
大好きな「から
あげ」です

材 料

○ オクラ	10 本
○ 片栗粉	大さじ 4
○ 油	適量
○ つけ汁	
醤油、酒、おろしにんにく、	
おろししょうが	各小さじ 1
塩・コショウ	少々

作り方

- 1 オクラは洗って水気をふき取り、ヘタとガクをとり斜めに半分に切る
- 2 ポリ袋にオクラとつけ汁をいれてもみこみ、30 分おく
- 3 2 に片栗粉をまぶす
- 4 フライパンにオクラが半分かかる位の油を注ぎ、揚げ焼きにする

6 月 食育月間 親子講座



※ 詳しくは 6 ページをご覧ください

親子で作る 豆乳クリームのカラフルベジパフェ

豆乳クリームに甘い野菜や野菜の焼き菓子などをのせて、かわいいパフェを作ります。

日時 **6 月 22 日(日)** 午前 10 時 30 分～正午
対象 小学生以下の子どもと保護者
定員 10 組
費用 1,000 円 (教材費含む)

6月は“らくして”“たのしく”野菜を食べて「楽ベジ」しよう♪

野菜レシピおたすけ隊

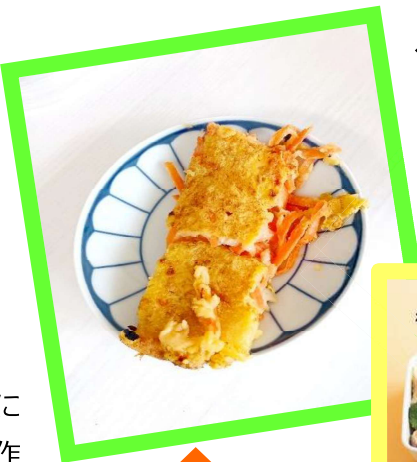
今月は、「らくして」「たのしく」野菜を食べる「楽ベジ」をお助けする本を、スタッフが実際に作ってみたメニューとともにご紹介します。

1 にんじん は チヂミ に



ツナも入っているレシピなので、たんぱく質と一緒に摂ることができます。卵液の中にツナ缶の汁を入れて作ってみました。油っぽさを感じることなくおいしくただけました。にんじんのシャキシャキとした歯ごたえを感じ、食べるのが楽しい一品です。

にんじんにはβ-カロテンが含まれており、免疫力を高める効果が期待できます。



←にんじんのチヂミ

レシピは
この本にのっています！

調理
約 20 分



『からだのための常備菜』
新谷友里江/著,NHK 出版,2020 年

2 アスパラガス は だしで味付け



アスパラガスの皮を剥いて、切って電子レンジで加熱するだけなので、急いで作りたいときにおすすめです。ほんのり効いただしのおかげで食べていても飽きません。

アスパラガスの皮を丁寧に剥くのが、美味しく食べるポイントです。

アスパラガスはビタミンやミネラルが豊富で、新陳代謝を上げ、血行を良くする効果が期待できます。



←アスパラガスの
だしづけ

レシピは
この本にのっています！

調理
約 10 分



『つくりおき園児のおべんとう』
新谷友里江/著,西東社,2023 年

3 なす は 煮びたし に



調理
約 15 分



←なすの煮びたし



『サブリミタに栄養がとれる副菜 101』
牛尾理恵/著,主婦と生活社,2023 年

このレシピでは、煮びたしにする前にごま油で少し焼くので、口に入るとごまの香りが広がり、食欲をそそります。

ナスには、目の機能を改善する働きが期待できるアントシアニンが含まれています。目を酷使用するデスクワークの多い方におすすめの野菜です。

まだまだあります 野菜の本



『管理栄養士のひたすら野菜の作りおき BOOK』中井エリカ/著,エムディエヌコーポレーション,2024 年

日々の献立やお弁当の作り置きに最適な野菜レシピがたくさん詰まった一冊です。どれも短時間で作れるので、真似しやすいのも嬉しいポイントです。

※保塚図書館には所蔵がございませんが、ご予約いただけます。



『野菜はすごい!』
柴田書店/編,柴田書店,2021 年

こちらは児童書ですが、食べ応えがあって、子どもの舌に合う料理が載っています。丁寧な解説で手順に迷いが生じません。

本書を片手にお子様と一緒に料理をすると楽しいかもしれません。



6月のイベント



● おはなし会(4 歳～小学生向け)

【日時】 6月1日(日) 午後3時～3時30分

6月8日(日) 午後3時～3時30分

6月15日(日) 午後3時～3時30分

【申込】 当日学習センター教養室へお越しください。

【定員】 18 名

● 英語おはなし会 (4 歳～小学生向け)

【日時】 6月22日(日) 午後3時～3時30分

【申込】 当日学習センター教養室へお越しください。

【定員】 18 名

● あかちゃんおはなし会(0～3 歳向け)

【日時】 6月25日(水) 1. 午前10時30分～10時50分

2. 午前11時～11時20分

【申込】 当日学習センター教養室へお越しください。

【定員】 各回 12 組



講座情報 (5/26(月)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
 ※インターネットのみ初日は午後 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

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】6/21(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

親子で作る 豆乳クリームのカラフルベジパフェ



【日時】6/22(日)
午前 10 時 30 分～正午
【対象】小学生以下の子どもと保護者
【料金】1,000 円
※アレルギー有無確認のため、インター
ネット受付不可

【抽選】保塚こども プログラミング体験



【日時】6/22(日)
午後 3 時～4 時 30 分
【対象】小学生
【料金】無料
※6/8(日)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。

赤ちゃん和ドレミファリトミック



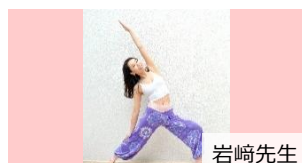
【日時】7/2(水)
午前 10 時～10 時 40 分
【対象】首がすわった 3 カ月～
1 歳 2 カ月の子どものと保護者
【料金】700 円

楽しく学ぼう 子ども英会話教室(8 日制)



【日時】7/4～8/29 の毎週金曜日
(8/8 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】7/17(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“はいはい”を始める前まで)
【料金】950 円

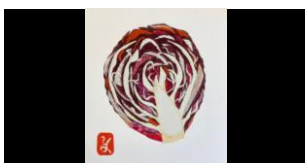
大人向け

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】6/20～8/15 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

着物の端切れを切り貼り ステキなアート「布絵」体験



【日時】6/25(水)
午後 1 時 15 分～3 時 15 分
【対象】16 歳以上の方
【料金】3,000 円

絵柄の見本を参考に、主
に着物の端切れを切って、
色紙に糊で貼り付けてデ
ザインしていきます。ご自
身で自由に布を配置して、
オリジナル作品に仕上げ
ます。

虫よけスプレーと アロマキャンドル作り



【日時】6/30(月)
午後 1 時 30 分～3 時
【対象】16 歳以上の方
【料金】2,390 円

夜のゆったり初級ピラティス



【日時】7/2(水)・16(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

バランスボールで ゆる筋トレ体操(6 日制)



【日時】7/3～9/18 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】7/3(木)・28(月)
午後 7 時 30 分～8 時 30 分
【対象】16 歳以上の方
【料金】1 回 950 円

楽しくゆるトレ教室



【日時】7/7(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

ストレッチボール@講座 ゆがみ改善ストレッチ(8 日制)



【日時】7/7・28、8/4・18・25、
9/1・22・29 いずれも月曜日
午後 1 時 30 分～2 時 45 分
【対象】16 歳以上の方
【料金】5,200 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



【日時】7/9(水)
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
【対象】16 歳以上の方
【料金】550 円

はつらつ教室

6/11(水)より受付 ※詳しくは右記参照



【日時】7/10(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

「はつらつ教室」の
受付期間は 6/11(水)
～6/26(木)です。
その後抽選を行ない、
ハガキで参加の当落を
お知らせします。
※先着順ではありません。

「じぶんノート」でおいじたく



【日時】7/18(金)
午後 2 時～3 時 30 分
【対象】16 歳以上の方
【料金】無料

らくらくフィット かる～い運動で健康生活(4 日制)



【日時】7/22、8/26、9/9・23
いずれも火曜日
午前 10 時～11 時 10 分
【対象】16 歳以上の方
【料金】2,400 円

講座情報は
次のページに
続きます。



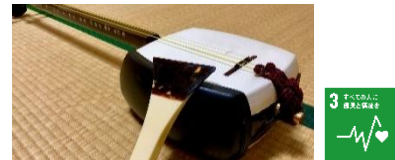
三味線講座とお知らせ

はじめての三味線講座(6 日制)



【日時】 7/12～8/23 の毎週土曜日
(8/9 を除く)
午後 5 時 45 分～7 時
【対象】 16 歳以上の方
【料金】 7,500 円

三味線講座 中級編(5 日制)



【日時】 7/12・26、8/16・30、9/13
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

三味線講座 初級編(5 日制)



【日時】 7/19、8/2・23、9/6・20
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

<お知らせと次号の予告>

当センターの三味線講座で講師を務める松永先生が、5 月 6 日(休・火)に、西新井住区センターでの三味線の催しに出演されました。
三味線講座参加者も一緒に出演した様子は、次号(7 月号)でレポートします。お楽しみに！



西新井住区センター
「三味線で歌おう」

当日受付

見守り学習室



【日時】 6/1(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

宿題や勉強、読書などにご利用ください。
ボランティアの大学生が同席してくれているので、分からない問題を質問することもできますよ。

ふらっとカフェ



【日時】 6/2(月)
午後 2 時 30 分～3 時 45 分
6/4(水)
午前 10 時 40 分～正午
【対象】 どなたでも
【料金】 無料

みんなの囲碁・将棋ひろば



【日時】 6/7(土)・21(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】 6/8(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

保塚おもちゃの病院



【日時】 6/16(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)

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「親子体操」

体操の先生が来てくれます。

【日時】 12 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】 事前受付を行ないます。
※受付時間は午前 10 時～午後 5 時

花保児童館 03-3884-1229

●セタかざり工作

セタかざりを作ります。願いを込めた短冊を笹にかざりましょう！

【日時】 25 日(水)・26 日(木)・27 日(金)
午後 3 時～4 時 30 分頃
【対象】 小学生の方
【申込】 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

●なんぱたまつり

ゲームなどであそべます。また、かき氷やせんべいを用意しています。

【日時】 28 日(土)
午後 1 時 30 分～3 時
【対象】 2～18 歳の方
【申込】 窓口にて当日受付。電話での受付は行ないません。
※受付時間は午後 1 時 15 分～2 時 30 分(券がなくなり次第受付終了)
※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

●ほつかフェスティバル

児童館でしか使えない手作りのお金で、ほつかフェスティバルを楽しんでね。

【日時】 28 日(土)
午後 1 時 30 分～5 時
【対象】 0～18 歳の方
【申込】 当日午後 1 時 30 分～4 時 30 分まで受付



生物園のお知らせ 03-3884-5577

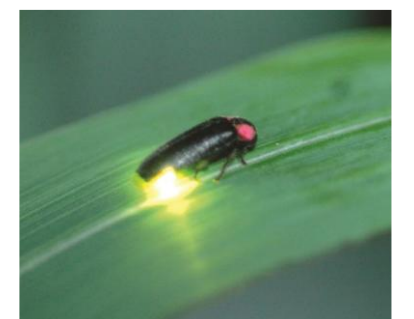
▶HP



●昼のホタル観賞会

日中の開園時にホタルの光をご覧くださいことができます。ヘイケボタルの光を中心に、屋内で着席しながら鑑賞します。

【日時】 6 月 7 日(土)～29 日(日)(※期間中の土日のみ開催)
午後 1 時～4 時
【対象】 どなたでも(就学前の子どもは保護者同伴)
【定員】 各回 40 名(先着順、1 日計 10 回実施)
【費用】 無料(別途入園料)
【申込】 当日直接会場へお越しください。



ヘイケボタル中心の展示です。

「ライオンくんとゾウくん」

作・絵 六月のかえる

たいようが キラキラしたあさです。
ゾウくんとライオンくんは、いっしょに あそんで
いました。

「ゾウくん、ジャンケンしよう。」

ライオンくんは、ゾウくんが、いつもさいしょに
グーを だすことを していました。

「かったー！ ゾウくんは、よわいなあ。つぎは かけっこをしよう。」

ライオンくんは、ゾウくんのあしが おそいことも していました。

「やったー、またかったー！ こんどは、おすもうだ。それ！」

ライオンくんは、カモ치의ゾウくんに まけました。

まけたくなかった ライオンくんは、

「ゾウくんはずるしたから、もうあそばない！」

と、つい いってしまいました。

ゾウくんは、ずるなんて していませんでした。

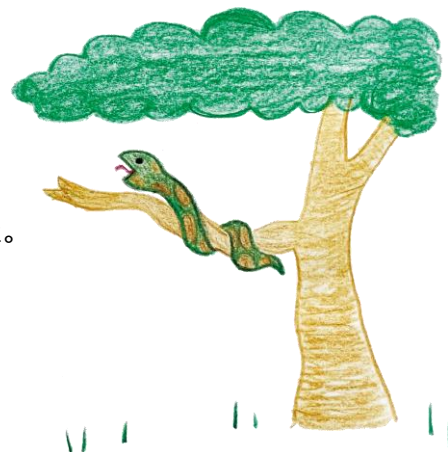
ライオンくんは、走って いってしまいました。

ライオンくんは、おかの上の 大きな木の下まで やってきました。

すると、2人のことを 木のえだから ずっと見ていた
ヘビくんが ライオンくんにいいました。

「さっきから見てると、キミはひどくいじわるだなあ。

ボクだったら、キミとはあそびたくないな。」



たいようの下に くろいくもが ひろがって、雨がふりはじめました。

「ボクのどこが いじわるなのさ。いじわるなんか してないし、おもった
ことを いっただけだよ。」

だけど、ヘビくんにそういわれて、ライオンくんは こわくなって
なきました。

「ゾウくんは、もうボクと あそんでくれないかもしれない。うわーん！」

しばらくすると ゾウくんがやってきて、ライオンくんのとなりに ドスンと
すわりました。ゾウくんは、くやしかったり、うれしかったりするとき、おもった
ことを ことばにできませんでした。いつも だまっていました。

「ゾウくんも、なんとかいってやったら どうなんだい？」

ヘビくんがいました。

ゾウくんはライオンくんにおもいきっていいました。

「ライオンくんは、いつもじぶんのきもちを いえていいね。」

ライオンくんは、びっくりしました。あんまりびっくりしたので、なみだが
ひっこみました。

そして、ゾウくんを見ていいました。

「いいねっていつてくれて ありがとう。ゾウくん、いっぱいごめんね。」

ライオンくんは、ごめんねがいえて、とてもいいきもちでした。

ゾウくんは、ありがとうといわれて、とてもうれしいきもちになりました。

そのうちに雨がやんで、あおい空に にじがのびていきました。

ヘビくんは、ニコニコしたかおで ライオンくんと ゾウくんのことを
見つめていました。



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学習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 9 日(月)

■保塚図書館 6 月 9 日(月)・30 日(月)

学習センター・図書館の耳寄り情報を
発信しています

HP



Instagram



LINE



Facebook



次号では、声優体験講座&
夏のおすすめ講座をピック
アップします。



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。