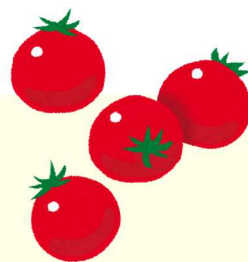


コミュニケーション



6
2026

野菜を食べて
初夏も元気いっぱい！



食育講座情報は 2 ページへ



保塚地域学習センター
キャラクター
ほつかちよう



保塚図書館キャラクター
Dr. ホツカ

四季を味わう、おいしい講座

保塚センターでは、四季を通じておいしくて楽しい、そして健康につながる食育講座を企画中！ 毎日の食事のヒントにしてくださいね。

春

6月 親子で作るカラフルサラダ

6月は食育月間。梅雨を控え、色鮮やかで瑞々しい野菜が並ぶこの時期は、見た目もおしゃれなおいしいサラダを作ってみませんか？ 保塚センターでは、シェイカーを使って親子で作る「らく」で「楽しい」=楽ベジサラダ講座を開催します。



夏

8月 お豆腐クリームのおベジパフェ

夏休みには、子どもだけで料理にチャレンジ！ お豆腐を使った植物性のクリームに、甘い野菜や果物、グルテンフリーの焼き菓子を組み合わせ「ベジパフェ」作りの講座を行います。お家でも実践できるので、いろいろな野菜や果物の組み合わせを試してみてくださいね。



秋

11月～1月 大豆・麴・塩で手作りみそ

冬を前に保存食を仕込みませんか？「寒仕込み」で知られている味噌ですが、保管に気を付ければ1年中仕込みが可能です。大豆・麴・塩とシンプルな材料を使い、時間をかけて発酵させた手作り味噌の味は格別！ 大人向けと親子向けの2講座を開催予定です。



冬

3月 毎日の食事に取り入れる「ぱく増し」

寒くなると家にこもりがちになるため、運動の他、食事にも気を付けたいもの。動かないと筋力も衰えてしまうので、しっかりたんぱく質を取る「ぱく増し」を心がけたいですね。身近な材料を使い、気軽に作れる調理法で、春に備えて「貯筋（ちょきん）」をしておきましょう。



親子でフリフリ♪ サラダシェイカーで野菜を楽しもう

日時：6/21(日) 午前10時～11時30分

会場：保塚地域学習センター第1・2学習室

対象：小学生以下の子どもと保護者

※保護者1名につき子ども2名まで参加可

費用：1,500円（受講料・教材費込み）



野菜たっぷりのサラダシェイカー

サラダシェイカーにお好みの野菜を入れて、見て楽しい、食べておいしいカラフルなサラダを作ります。オリーブオイルに塩・こしょうなど自分で選んだドレッシング材料も加えて、シェイカーをフリフリ！ ちょっと珍しい野菜や、鮮やかな野菜で、思わず食べたくなるサラダを完成させます♪

※使用する野菜は写真と異なる場合があります。

※サラダシェイカーは、1組1つお持ち帰りいただけます。

※保護者1名+子ども2名参加の場合、教材は1組分(2名分)となります。

※申込詳細は4ページへ。

保塚サークル紹介

ピンクフェアリー(ヒップホップダンスサークル)

今回紹介するのは、毎週木曜日に小学生以下の子ども達が活動するヒップホップダンスサークル「ピンクフェアリー」です。月曜日の夜には中高生対象のクラスもありますよ。



息ぴったりダンス練習



カッコよく決めのポーズ☆

サークルからメッセージ

みんなで和気あいあいと、時には真剣にヒップホップを楽しんでいます。「ダンスは好きだけど、みんなの前で踊るのは苦手……」そんなお子様も見学大歓迎です。7月に行うサークル体験にもぜひ参加してくださいね！

楽しく始めよう キッズヒップホップサークル体験(2日制)

日時 7月2日(木)・9日(木) 午後4時30分～5時10分
対象 4歳～小学3年生の方(就学前の子どもは保護者同伴)
費用 20円(保険料 ※当日払い可) / 定員 10名

ヒップホップダンスの基本を体験しよう。申込詳細は4ページへ。



講座情報 (5/26(火)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

遊ぼう・動こう・触れあおう
ファミリー体操



【日時】6/20(土)
午前10時～11時
【対象】2～4歳の子どもと保護者
【料金】790円
※当日受付・当日支払OKです。

親子でフリフリ サラダシェイカー
で野菜を楽しもう



【日時】6/21(日)
午前10時～11時30分
【対象】小学生以下の子どもと保護者
【料金】1,500円

【抽選】保塚こども
プログラミング体験



【日時】6/28(日)
午後3時～4時30分
【対象】小学生の方
【料金】無料
※6/14(日)までにお申込みください。
抽選後、順次結果をお伝えします。

赤ちゃんどレミファリトミック



【日時】7/1(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】790円

楽しく始めよう キッズヒップ
ホップサークル体験(2日制)



【日時】7/2(木)・9(木)
午後4時30分～5時10分
【対象】4歳～小学3年生
(就学前の子どもは保護者同伴)
【料金】20円
※3ページに紹介記事があります。

当センターの登録団体
「ピンクフェアリー」のサ
ークル体験です。ヒップホ
ップダンスの基本的な動
きを学んで、サークルのみ
んなと踊りましょう。

楽しく学ぼう
子ども英会話教室(8日制)



【日時】7/3～8/28の毎週金曜日
(8/14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

言語カードなどをを使っ
て、簡単な会話を想定した
レッスンをを行います。
初めてでも取り組みや
すい内容です。

骨盤底筋ケアもできる
産後リフレッシュヨガ



【日時】7/16(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
※当日受付・当日支払OKです。

大人向け

ナイト・エクササイズ
お腹ダイエット(4日制)



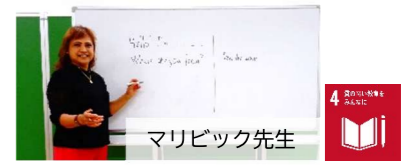
【日時】6/10～7/22の第2・4水曜日
午後7時30分～8時45分
【対象】16歳以上の方
【料金】3,200円

韓国語(ハングル)会話サークル体験
入門・初級I・初級II(2日制)



【日時】6/16(火)・23(火)
入門:午後1時30分～2時25分
初級I:午後2時30分～3時25分
初級II:午後3時30分～4時25分
【対象】16歳以上の方
【料金】20円

みんなと始める
やさしい英会話(5日制)



【日時】6/19～8/7の第1・3・5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

肌にやさしい
アロマ虫よけスプレー作り



【日時】6/30(火)
午後1時30分～3時
【対象】16歳以上の方
【料金】1,860円

夜のゆったり初級ピラティス



【日時】7/1(水)・15(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

一日頑張ったカラダを癒やす
夜のぐっすりヨガ



【日時】7/2(木)・27(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

三味線講座 基礎編(5日制)



【日時】7/4～8/1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

三味線講座 初級編(5日制)



【日時】7/4・18、8/1・22、9/5の
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

楽しくゆるトレ教室



【日時】7/6(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】7/9～9/24の第2・4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

三味線講座 中級編(5日制)



【日時】7/11・25、8/8・29、9/19の
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

当日受付

ふらっとカフェ



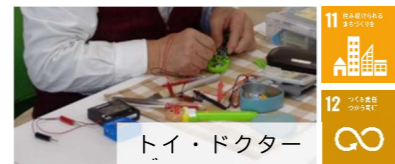
【日時】6/1(月)
午後2時30分～3時45分
6/3(水)
午前10時40分～正午
【対象】どなたでも
【料金】無料

みんなの囲碁・将棋ひろば



【日時】6/6(土)・20(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

保塚おもちゃの病院



【日時】6/8(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)

人権DVD上映会



【日時】6/14(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

シネマティックアートプロジェクト

第12回

ほつかシネマひろば

「カサブランカ」(102分) 1942年・アメリカ

6/14(日) 午後1時30分～3時15分

仏領モロッコの都市・カサブランカを舞台に、酒場の経営者・リックと、夫と共に亡命しようとしている元恋人・イルザの出会いと別れが名曲とともに描かれます。



当日受付・参加費無料

中高生等向け学習スペースの無料開放のお知らせ

足立区では中学生、高校生の自主的な学習活動を支援するため、学習センターに空室がある場合、勉強や読書等が行える学習スペースとして無料開放しています。

保塚センターの学習スペース開放日は、センターHPでご案内していますので、ぜひご活用ください。



保塚センターHP
QRコード

スマホからも
ご覧いただけます



保塚図書館より

みてみて!



児童書の料理本

みなさんが料理をする時、料理本や SNS をみたり、誰かから教わった記憶を頼りに作ったりすることが多いかと思います。それらの参考にするものの一つに、**児童書**を加えてみませんか?

なぜなら……

児童書の料理は子どもでも作りやすいように工夫されているのであります。
大人にとっては時短料理になり得ます。たとえばこんな本があるのであります……



このシリーズは
春夏秋冬あります



『はじめての旬やさいレシピ 夏』
新谷友里江/監修, ほるぷ出版

料理初心者の子どものための本です。タイトルのとおり、旬野菜を使ったレシピばかりなので、料理を作りながら旬野菜も学べます。

15分で2品
できました!

この本でこんな料理が
作れるのであります!

パリパリレタスの シンプルサラダ

- ✓ レタスはちぎるだけ!
- ✓ ドレッシングは混ぜるだけ!

ドレッシングは砂糖、塩、酢、こしょう、サラダ油を混ぜるだけ! お家にある調味料だけで作れます。



なすとコンビーフの ガーリックいため

- ✓ なすは切るだけ!
- ✓ 材料を入れて炒めるだけ!

なすは輪切りにし、コンビーフ、ニンニクと一緒に炒めるだけ! ニンニクの香りが食欲をそそります。

ちぎったり、切ったりするのは
お子さんのお手伝いにも最適!

児童書で、簡単&食べ応えのある料理を作ることができます。
次のページへGO!

まだまだあります！子ども向けの料理本



『野菜はすごい！』 柴田書店／編，柴田書店

料理に慣れた上級者向けの本で、大人向けの料理本に引けを取らないごちそうが作れます。



ベーコンのシンプルポトフ→じゃがいもは皮つきで煮ます。あらかじめ切ったベーコンを使えば、手を汚さず楽に調理できます。

こんなポトフだって作れちゃう！



他にも、シリーズ本
『料理はすごい！』
『お菓子はすごい！』
『めんはすごい！』
『魚介はすごい！』
『お米はすごい！』
があります！



『栗原心平のお料理ドリル』 栗原心平／著，小学館

最初は切るだけ、混ぜるだけの簡単な料理から始まり、次第に難易度が上がります。基本はもちろん、おいしく仕上げるテクニックなども学べる、まさしく「ドリル」のような本です。



栗原心平のお料理ドリル

ここで紹介した本はすべて保塚図書館にあります。お子さんと一緒に料理するときや、簡単レシピを探すときの参考にどうぞ！



3種類のドレッシングの作り方が載っているのだから、ほかの料理に応用できそう♪



『簡単おいしいはじめてレシピ』 佐々森典恵／監修，NHK 出版

手順が見やすくシンプル、初めての料理にぴったりの1冊です。本書は「10歳からのキッチンの教科書」シリーズの第1巻で、全3巻あります。

6月のイベント

- 雑誌リサイクル(足立区在住の方対象)
【日時】6/2(火) (初日)午前10時～午後8時
(翌日から)午前9時～午後8時
図書館での役目を終えた雑誌を差し上げます。付属物の提供はありません。ひとり2冊までお持ち帰りいただけます。6/10(水)、またはなくなり次第終了。
- 本のとらばーゆ(足立区在住の方対象)
【日時】6/11(木) (初日)午前10時～午後8時
(翌日から)午前9時～午後8時
図書館での役目を終えた図書を差し上げます。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。
- ほつかミニ図書館「落語」
【日時】6/7(日) 午後1時～3時30分
- おはなし会(4歳～小学生向け)
【日時】6/14(日) 午後3時～3時30分
6/21(日) 午後3時～3時30分
- あかちゃんおはなし会(0～3歳向け)
【日時】6/24(水) ①午前10時30分～10時50分
②午前11時～11時20分
- 英語おはなし会(4歳～小学生向け)
【日時】6/28(日) 午後3時～3時30分

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

- ・オシッコをする力を育てよう！ トイレの始め方
- ・お母さん工作 キーホルダープラバン

【日時】6月10日(水)
午前10時30分～11時30分
【対象】就学前の子どもと保護者
【申込】窓口にて当日受付

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】6月11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(受付時間は午前10時～午後5時)

花保児童館 03-3884-1229

●セタ工作

セタかざりを作ります。願いをこめて短冊を笹にかざりましょう。

【日時】6月24日(水)
午後3時～4時30分頃
【対象】小学生
【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

●なんばたまつり

かき氷やおこのみせんべいを食べたりゲームをしたり楽しくあそびましょう。※雨天決行

【日時】6月27日(土)
午後1時30分～3時
【対象】2～18歳の方
【申込】窓口にて当日午後1時20分～2時30分まで受付(券がなくなり次第受付終了)

生物園のお知らせ 03-3884-5577

▶生物園ホームページ



●昼のホタル観賞会

屋内実施で着座制なので小さなお子様連れでも安心してホタルの光をご観賞いただけます。

【日時】6月6日(土)・7日(日)・13日(土)・14日(日)・20日(土)・21日(日)・27日(土)・28日(日)
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人(先着順、1日計10回実施)
【費用】無料(※別途入園料)
【申込】会場にて当日受付



昼にホタルの光を観察できる希少な観賞会です



「ぼくとピーナッツ」(上)

(7~8 さいむけ)

文・絵 六月のかえる

足立児童文化サークル
「木の芽会」創作童話

ある日、ポカポカとあたたかいお日さまの光で目をさますと、ぼくは小さくなっていた。

よこには同じくらいの大きさのカラのついたピーナッツ。

「あれ？ ぼくピーナッツになっちゃった？」

たしか、今日は2年生が4時間目でおわった日。かえってきてすぐにおやつを食べて、それから……。うーん。と首をひねっていると、ブォーンと大きな音がきこえてきた。向こうからつよい風がふいてきて、ぼくの体はあっという間にふきとばされて、そのさきの大きなあなにのみこまれていった。

「うわああああー！」

シュルシュルスポンと、とび出たところで、ドスンとしりもちをついた。

「いててて。ここはどこ？」

キョロキョロしていると、おしりの下からさけび声が出た。

「いたいのはこっちよ！ どいてってば！」

声が出た方を見ると、オレンジ色のかみの毛をした、同じ年くらいの女の子がいた。

あわてておると、女の子は言った。

「わたしは、ロクサーヌ。あなただれ？」

へんじもまたずに、ロクサーヌはスタスタと歩き出した。

「ぼくは、しんご。ちょっとまってよー。」

ロクサーヌのあとをおいかけた。ここはどこなんだろう？ 空もじめんも、はい色でおおわれたばしょを、トボトボと歩いていると、下からひびくひくい声が聞こえてきた。

「ひさしぶりのエモノだなあ。」

声が出た方を見ると大きなはい色のモンスターがいた。右の目は赤色、左の目は青色のちがう色がギラリと光っていた。



せなかがヒヤリとして、おもわずロクサーヌのうしろにかくれた。

「わたし、出口をさがしているの。」

ロクサーヌがキツパリと言うと、モンスターは言った。

「おまえたちは、二どとここから出られない。」

そう言うと、モンスターは大きな口をさらに大きくあけて、はい色のかたまりをロクサーヌめがけて次々にふき出した。ロクサーヌは、足元から少しずつ、はい色にうもれてうごけなくなっていく。ぼくは、ロクサーヌのうしろで小さくうずくまっていた。ロクサーヌの体はだんだんはい色でうまっている。たすけなきゃ。

「うりゃー！」

とび出してきたのは、え？ ピーナッツ？ みじかい手足の生えたピーナッツはけんを持っていて、モンスターにたちむかっていった。だけどあつという間に、はい色のかたまりにふきとばされてしまった。キンという音を立てて、水色に光るけんが、ぼくの足元にささった。

「ええ〜!? どうしよう……」

ぼくは、いつだってムリなことは、はじめからやらないできた。だから今回だって、なにもできないと思う。

「けんなんてゲームの中でしか使ったことないよ……」

「それでいいの！ ゲームを思い出して！」

ロクサーヌの声が聞こえてきたけど、こわくてたまらなかった。

「しんご！ たすけて！」

顔まではい色にうまったロクサーヌがさけんだ。足がガクガクして前に出せないでいると、ころがっていたピーナッツにつまずいたいきおいで、けんをふり上げたままモンスターによろめいていった。

「ハハハ。それで、たたかっているつもりか？」

モンスターは、ぼくのけんをヒラリとかわした。

ぼくがやるしかないんだ。いつものゲームを思い出して、今度はつよくふみこんだ。

「エイッ！ ヤー！！」



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てください。



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15日(月)

■保塚図書館 6月15日(月)・30日(火)

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



次号は未来応援事業や夏休みの居場所(学習スペース)を特集。
 保塚センターは子どもたちの夢を全力で応援しています!



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。