

さくら草

6

Jun. 2022

No.296

あだちベジタベライフ
～そうだ、野菜を食べよう～

関連ページ 2

新田の庭

関連ページ 10

あだちベジタベライフ

～そうだ、野菜を食べよう～

毎年6月は食育月間です。足立区では、糖尿病などの生活習慣病予防のために「あだちベジタベライフ～そうだ、野菜を食べよう～」をキャッチフレーズにして、野菜に重点を置いた健康づくりを推進しています。

糖尿病にならないための解決策として、3つのポイントが挙げられています。

野菜から食べる（ベジ・ファースト）

野菜を3食しっかり食べる（1日に350g以上）

野菜をよく噛んで食べる

新田センターでは、ベジタベライフの取り組みとして、食に関する講座を多数開催しています。その中から、野菜を使った料理講座をご紹介します。

（詳細は3～5ページをご覧ください）



**親子料理教室
ガッパオごはん
タピオカココナッツミルク**

6/19（日）午前10時30分～午後1時



**美味しく食べよう1日分の野菜
野菜のリゾットなど**

6/28（火）

午前10時30分～午後1時30分



もくじ

- P2 あだちベジタベライフ
- P3～5 5月26日（木）より受け付け開始の講座
- P5 当日受け付けの講座
- P6・7 施設情報
+ 図書館だより「ほんはともだち」
- P8 施設情報
+ 地域包括支援センター
+ 住区センター
+ 地域学習センター
- P9 サークル紹介「クラブ・ミッフィー」
- P10 新田の庭
- P11 地域情報
+ 新田わくわく♡水辺広場だより
- P12 施設情報
+ 地域学習センター
「新田センターまでのアクセス」

5月26日（木）より受け付け開始の講座

お近くの地域学習センター窓口、電話、インターネットにてお申し込みください。

- 5月26日（木）の午前9時～午後1時までは新田地域学習センターのみの受け付けです。
- インターネットで申し込む場合は、5月26日（木）の午後1時からとなります。
- 写真やイラストはサンプルまたはイメージです。
- 新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う対応として、手指の消毒および運動時以外はマスクの着用をお願いします。また、予定していた講座が中止・延期になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

日時 ⌚ 費用 💰 対象 👤 定員 🧑 場所 📍

こども 親子

向け講座

15 新田わくわく♡水辺広場で
自然観察&紙すき体験

🕒 6/19（日）
午前9時30分～正午

💰 100円
👤 小学生以上の方
（小学1・2年生は保護者同伴）

🧑 20人



自然観察&紙すき

12 親子料理教室
ガッパオごはん
タピオカココナッツミルク

🕒 6/19（日）
午前10時30分～午後1時

💰 2,095円（教材費・保険料込）
👤 小学生と保護者
🧑 8組



ガッパオごはん&タピオカココナッツミルク



一般

向け講座

10 はじめよう 読み聞かせボランティア

🕒 6/10 (金)
午後2時~3時30分

💰 無料

👤 どなたでも

👥 20人



3 はつらつ教室

🕒 6/14 (火)・28 (火)
午後1時30分~3時

💰 無料

👤 65歳以上で介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない足立区民の方

👥 各20人

○6/14は運動45分+栄養講座45分、
6/28は運動45分+口腔衛生講座45分

12 中級パン教室 ベリーベーグル

🕒 6/16 (木)
午前9時30分~正午
午後1時~3時30分

💰 1回2,155円 (教材費・保険料込)

👤 16歳以上の方

👥 各8人



ベリーベーグル

4 坂東三十三所巡礼の お話と浅草寺散策 (2日制)

🕒 6/17 (金)・24 (金)
6/17:午後1時30分~3時30分
6/24:午前9時30分~正午

💰 1,000円 (交通費は実費となります)

👤 16歳以上の方

👥 12人

○6/17は座学、6/24は散策となります

12 美味しく食べよう 1日分の野菜

🕒 6/28 (火)
午前10時30分
~午後1時30分

💰 1,850円 (教材費・保険料込)

👤 16歳以上の方

👥 16人



野菜リゾット

12 ハワイアンリボンレイで 作る フラワーパイナップル スタンド

🕒 6/30 (木)
午前10時~午後0時30分

💰 2,450円 (教材費込)

👤 16歳以上の方

👥 10人

3 夏の女性のからだと血流 漢方茶の試飲付き

🕒 7/2 (土)
午後5時30分~7時

💰 900円 (教材費込)

👤 おおむね30歳以上の女性

👥 20人

3 ZUMBA (ズンバ) エクササイズで楽しくリフレッシュ

🕒 7/4 (月)・18 (祝)
午後1時45分~2時45分

💰 1回810円 (保険料込)

👤 16歳以上の方

👥 各20人



ZUMBA (ズンバ)

12 パン教室 バジルツOPP

🕒 7/5 (火)
午前9時30分~正午
午後1時~3時30分

💰 1回1,660円 (教材費・保険料込)

👤 16歳以上の方

👥 各8人

4 はじめてのらくらく スマートフォン 入門編

🕒 7/6 (水)
午前10時~11時30分

💰 無料

👤 おおむね50歳以上の方

👥 20人



バジルツOPP

3 気楽にのびのびヨガ (2日制)

🕒 7/6 (水)・13 (水)
午後7時~8時

💰 1,230円 (保険料込)

👤 16歳以上の女性

👥 20人

12 誰でも描けるパターンアート 布エコバッグに描こう

🕒 7/8 (金)
午前10時~午後0時30分

💰 1,570円 (教材費込)

👤 16歳以上の方

👥 10人



パターンアート

3 気楽にすっきり朝ヨガ (2日制)

🕒 7/12 (火)・26 (火)
午前10時30分~11時30分

💰 1,230円 (保険料込)

👤 16歳以上の女性

👥 20人



気楽にすっきり朝ヨガ

当日受け付けの講座

事前申し込みは
必要ありません
当日参加可です

3 はじめて遊ぼう おはじきサッカー体験会

🕒 6/1 (水) 午後5時~6時
6/19 (日) 午後2時~3時

💰 無料

👤 どなたでも

👥 各12人

4 囲碁・将棋サロン

🕒 6/5~19 毎週日・月曜日
(6/13を除く)
午前10時~午後4時

💰 無料

👤 どなたでも

10 人権DVD上映会

🕒 6/17 (金)
①午前10時~ ②午後2時~
③午後6時~

💰 無料

👤 どなたでも

3 新田うたごえひろば

🕒 6/18 (土)
午後1時~2時30分

💰 200円

👤 どなたでも

👥 30人

4 新田子どもの日本語教室

🕒 7/2 (土)・9 (土)・16 (土)・23 (土)
午後3時~5時
7/30 (土) 午後3時30分~5時30分

💰 無料

👤 3歳~中学生 (外国ルーツの子ども)

👥 各15人





新田コミュニティ図書館だより
ほんともだち



6月の休館日 13日(月) 30日(木)

7月の休館日 11日(月) 29日(金)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催予定の催し物については、中止または延期させていただく場合があります。ご利用の皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。

記載の休館日のほかにも、臨時休館となる場合があります。足立区のホームページなどでご確認ください。

あだちはじめてえほん事業

3～4か月児健診の中止により絵本を受け取れなかった方に、絵本をお渡しします。



詳細や期間の変更等は下記の二次元コードから、確認できます。



【対象】令和4年1月21日(金)から3月21日(月)までの間に区内保健センター等で3～4か月児健康診査を受診予定だった方。

【内容】区内の各図書館にて絵本を配付いたします。健康診査の通知に同封されているアンケート用紙をご記入のうえ、お持ちください。

※ご事情によりご来館が難しい方には、郵送にて絵本を送付いたします

【期間】令和4年8月30日(火)まで(予定)

足立区立図書館ホームページ

<https://www.city.adachi.tokyo.jp/bunka/library/>

足立区立新田コミュニティ図書館ホームページ

https://grandio.co.jp/shinden/shinden_lib/

新田コミュニティ図書館 スローガン
人にやさしい 身近な図書館

■お問い合わせ
新田コミュニティ図書館
TEL 03-3912-1767

たなばたおはなし会

おりひめ様とひこぼし様は出会えるのでしょうか？
お友だちや家族をさそって、ぜひご参加ください☆

🕒 7/2(土) 午後2時～2時30分
📍 レクホール
👤 幼児～小学生(就学前の子どもは保護者同伴)
👥 40人

【内容】大型絵本の読み語り、ブラックパネルシアター
(暗いところで光るパネルシアターです)

※申込みは不要です。当日、直接会場までお越しください



6月のもよおしもの

おやこおはなし会+
簡単な体操



6/15(水) 毎月第3水曜日
午前10時30分～11時

👤 0歳～3歳の子どもと
保護者
📍 レクホール

ミニおはなし会

毎週土曜日
午後2時～2時30分

👤 幼児～小学生
○開催場所は当日ご案内します

あかちゃんタイム

毎週水曜日
午前10時～正午

👤 乳児と保護者
📍 児童コーナー

キリトリ



6月号クイズのこたえ

もんだい

ハナは、カエルの おなかをみて「〇〇みたい」と
いいました。なんと いった でしょうか？

- ①しろくて まるい おつきさま
- ②ひんやりした アイスクリーム
- ③ぴかぴか ひかった しんじゅ
- ④もちもち やわらかい だいふく

ヒント

『ハナはへびがすき』 蟹江 杏/作を読んでみよう。

左の部分にこたえをを書いて図書館窓口までもってきてください。正解すると、スタンプカードにスタンプを1つ押します。3つたまると、プレゼントをさしあげます。

★こどものクイズ5月号のこたえは「②おばあさん」でした★

☆本号の答えは7月号にのせます☆

施設情報

日時 🕒 費用 💰 対象 👤 定員 🧑 場所 📍

地域包括支援センター

地域包括支援センター新田（新田3-4-10 新田三丁目バス停前）
■お問い合わせ
電話 03-3927-7288 FAX 03-3927-7289

認知症サポーター養成講座

🕒 6/18（土）

午前10時～11時30分

📍 地域包括支援センター新田

👤 10人

- 地域包括支援センター新田に電話または来所にて事前にお申し込みください
- 認知症サポーターは何か特別なことを行う資格ではありません。認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り支援する人のことです。認知症の基礎的な知識を学びます
- マスク着用にてご参加ください
- コロナ感染状況によって中止になる場合があります

ひだまりカフェ

🕒 6/18（土）

午後2時～3時

📍 地域包括支援センター新田

- もの忘れが気になる方や介護されているご家族を対象に、脳トレや軽いストレッチを行います
- 飲み物はご持参ください
- マスク着用にてご参加ください
- コロナ感染状況によって中止になる場合があります



住区センター

■お問い合わせ
電話・FAX 03-3912-3421

悠々館からのお知らせ

ベストセラーを楽しむ土曜読書会

課題本：逢坂冬馬『同志少女よ、敵を撃て』

🕒 6/18（土）

午後1時30分～3時30分

📍 第2集会室

👤 どなたでも

👤 8人

- 課題本について感想を話し合う読書会です
- 6/11（土）まで窓口または電話で受け付けいたします（窓口：休館日を除く午前9時から午後5時まで）

児童館からのお知らせ

七夕工作

🕒 6/25（土）～7/7（木）

（日曜日を除く）

午後1時～5時（受付終了）

👤 小学生以上の方

○材料がなくなり次第終了です

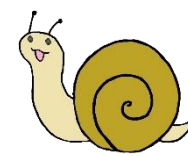


地域学習センター

新田センター 6月の予定

今月の休館日 6月13日（月）

利用者懇談会 6月22日（水）



新田センター
マスコット
でんちゃん

ボランティアを募集しています

新田センターでは、教室やサロンのお手伝い、広報物（講座チラシ、SNS記事）の作成等をしてくださるボランティアを募集中です。地域のために何かしたいという方、自分の特技を活かしたいという方は新田センターでボランティア活動を始めてみませんか？経験の有無にかかわらず、ボランティア活動してみたい方は気軽にご連絡ください。

《特技のある方》
手芸・料理・体操
囲碁・将棋・園芸
むかしあそびなど



新田地域学習センター 登録サークル紹介

♪クラブ・ミッフィー♪



今回は、新田センター登録サークル「クラブ・ミッフィー」をご紹介します。

親子で音楽に合わせて身体を動かし、毎回プログラムを変えて楽しく運動するサークルです。取材した日は縄跳びもしました。

「身体をたくさん使って運動するのでお子さんの体力アップ、ママ達のストレス解消につながります。よちよち歩きのころから、だんだん成長していく姿を見せてもらえとても楽しいです」と話してくださったのは指導経験豊富な岸川都基子先生。

長年続いているサークルのため夏休みなどは卒業生が遊びに来てくれることもあるそうです。

会員の保護者の方は「Eテレの音楽など自宅でもなじみのある曲は、より嬉しそう！」とお子さんの様子を教えてくださいました。

岸川先生から小さなお子さんのいるさくら草読者の皆さんへメッセージをいただきました。

「コロナ禍で公園に足を運んでもなかなか話しかけづらい状況です。ママ達の情報共有、コミュニケーションの場として「クラブ・ミッフィー」で仲間づくりをしませんか？小さなお子さんにとっても人との関わりはとても大事です。ぜひ一緒に動きましょう！」



音楽に合わせてみんなでストレッチ♪

 クラブ・ミッフィー
 活動日時：月2回水曜日 午前10時～正午
 対象：0歳～4歳と保護者
 入会金：1,000円
 会費：1,000円/1回
 会員数：15人



ブルーベリー

新田の庭

新田地域の「花と緑」を紹介する、編集部による聞き歩きコーナー。地域の皆さまの“庭”にお伺いし、育てている四季折々の花や植物について紹介します。

今回は、新田三丁目で取材させていただいた庭をご紹介します。

白い花を咲かせているのはブルーベリー。ブルーベリーといえば実の方に馴染みがあり、花を見たことがない人が多いのではないでしょうか。実ができる前の3~6月に白いスズランのような形の花を咲かせます。花冠が落ちると子房がふくらみ実となります。



紫色の花を咲かせているのはチドリソウ。5~6月に花を咲かせ、初夏の花壇を彩ります。花の形がチドリ（千鳥）の飛ぶ姿に似ていることから、その名前が付いたといわれています。そのほか、表紙に掲載したシャクナゲやノースポールやピオラなど、色鮮やかな花を見ることができました。



↑ ノースポール・ピオラ
← チドリソウ

掲載希望募集中！
■お問い合わせ
新田地域学習センター
電話 03-3912-3931

新田わくわく♡水辺広場だより Vol.37

新田自然保護の会による、新田わくわく♡水辺広場の紹介記事です。広場の様子や、周辺で観察することができる動植物についてご紹介します。



♡水辺広場は花盛り！



♡同じマメ科でも三種勢ぞろいは珍しい！



大きく出ました草の王様、実はクサとは瘡の事、皮膚病によく効く薬の王様という意味。



クサノオウ
♡広場初登場

♡5~6月にはニワゼキショウがたくさん見られるでしょう！



新田自然保護の会 会員募集中！
毎月第1日曜日の午前10時から新田わくわく♡水辺広場のゴミ拾いを実施しています。会員でなくてもいつでも参加お待ちしております。
■お問い合わせ 電話 03-3919-2912 (山田)

各学習センターで、14センターすべてのミニコミ紙がご覧になれます。

新田センターまでのアクセス

●東京メトロ南北線

「王子神谷駅」より徒歩 10 分

●都バス

王 41 系統（王子駅前⇄新田一丁目）

王 55 系統（池袋駅東口⇄新田一丁目）

いずれも「環七新田（△）」下車 5 分

●都バス

王 49 系統（王子駅前⇄千住車庫前）

●国際興業バス

赤 26 系統（赤羽駅東口⇄舎人団地）

赤 27 系統（西新井駅⇄赤羽駅東口）

いずれも「環七新田（○）」下車 3 分

●国際興業バス

赤 25 系統（赤羽駅東口⇄ハートアイランド循環）

「新田二丁目」下車 7 分

●都バス

王 45 系統（北千住駅前⇄王子駅前）

「新田三丁目」下車 8 分



※「環七新田（△）」と「環七新田（○）」は路線が異なりますので、ご利用の際はお気を付けください



新田地域学習センター
新田コミュニティ図書館 地域情報紙
No.296

発行日 | 2022年5月25日

発行 | 株式会社グランディオサービス

発行所 | 新田地域学習センター

〒123-0865 足立区新田 2-2-2

電話 | 03-3912-3931

FAX | 03-3912-1794

E-mail | shinden@grandio.co.jp

ホームページ | <https://grandio.co.jp/shinden/>

開館時間 | 窓口) 午前9時～午後8時

施設利用) 午前9時～午後9時30分

駐車場 | 9台 (障がい者用駐車スペース1台)

併設施設と共用

■併設施設のご案内

新田区民事務所 03-3919-7126

新田住区センター 03-3912-3421

新田コミュニティ図書館 03-3912-1767

新田センターHPで 「さくら草」公開中！

パソコンだけでなく
スマートフォンから
もご覧いただけます。

新田センターホームページでは、施設情報や講座情報のほか、「さくら草」の最新号やバックナンバーもご覧いただけます。下記の二次元コードからアクセス。

HP



Facebook



LINE



「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