

さくら草

6

Jun. 2023

No.308



特集 あだちベジタベライフ

ポタン
(詳細は9ページ)

関連ページ 2

P3~5 講座情報

P6~7 図書館だより「ほんはともだち」

P8 新田駐在所だより

P9 新田の庭

P10 施設情報

P11 新田わくわく♡水辺広場だより

P12 新田センターまでのアクセス



6月は食育月間です

足立区では「あだちベジタライフ～そうだ、野菜を食べよう～」をキャッチフレーズに、野菜に重点を置いた健康づくりを推進しています。

生活習慣病予防のひとつとして「ベジ・ファースト(野菜から食べる)」を実践してみましょう！

この方法には、野菜に含まれる「食物繊維」が糖質の吸収を穏やかにし、血糖値の急上昇を防ぐ働きがあります。また「野菜をよくかんで食べる」ことで、食べ過ぎを防ぎ、肥満予防にもつながります。



足立区のホームページでは管理栄養士考案の「早うま！かんたんベジレシピ」を紹介しています。

旬の食材を使ったレシピや、お手軽な時短レシピなど、ご自宅で作る際に役立つレシピが満載です。

詳しくは右記二次元コードからアクセスまたは「足立区 ベジレシピ」で検索！



新田センターの野菜を使った料理講座をご紹介します

親子料理

夏野菜のフォカッチャとたまごスープなど



6/18 (日) 開催

詳細は4ページへ

6/27 (火) 開催

詳細は3ページへ

韓国料理

ナムルビビンバとスンドゥブチゲとチヂミ



5月26日(金)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(金)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(金)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。

○開催日時順の掲載です。

○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

一般

向け講座

12 パン教室
オリーブソルト

6/9 (金)
午前10時～午後1時
1,770円(教材費・保険料込)
16歳以上の方
8人



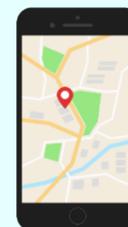
3 はつらつ教室

6/13 (火)・27 (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
06/13は運動45分+栄養講座45分
6/27は運動45分+口腔衛生講座45分



4 スマートフォンで
地図アプリを使いこなそう

6/21 (水)
午前10時～11時
無料
スマートフォンを持っている
おおむね50歳以上の方
20人



12 中級パン教室
オリーブアンドオニオン

6/22 (木)
午前10時～午後1時
2,265円(教材費・保険料込)
16歳以上の方でパン作りの経験がある方
8人



12 韓国料理
ナムルビビンバと
スンドゥブチゲとチヂミ

6/27 (火)
午前10時30分
～午後1時30分
1,700円(教材費・保険料込)
16歳以上の方
16人



3 気楽にのびのびヨガ
〈3日制〉

🕒 7/5 (水)・12 (水)・19 (水)
午後7時～8時

💰 1,845円 (保険料込)

👤 16歳以上の女性

👥 15人



12 パン教室
トマトツイスト

🕒 7/8 (土)
午前10時～午後1時

💰 1,770円 (教材費・保険料込)

👤 16歳以上の方

👥 8人



3 気楽にすっきり朝ヨガ
〈2日制〉

🕒 7/11 (火)・25 (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

👥 15人



4 あそびのひろば

🕒 6/17 (土)・18 (日)
午前9時～午後5時

💰 無料

👤 どなたでも

👥 各20人




3 新田うたごえひろば

🕒 6/17 (土)
午後1時～3時

💰 300円

👤 どなたでも

👥 30人



12 新田おもちゃの病院

🕒 6/24 (土)
午後1時～3時30分

💰 無料 (別途修理費がかかる場合あり)

👤 どなたでも

👥 20人

○入院の場合、お渡しは後日になります



こども親子向け講座

12 親子料理
夏野菜のフォカッチャとたまごスープなど

🕒 6/18 (日)
午前10時30分～午後1時30分

💰 2,195円 (教材費・保険料込)

👤 小学生と保護者

👥 8組




当日受付の講座

事前申し込みは必要ありません。当日窓口にお越しください。

今月のイチオシ講座

～新田うたごえひろば～

今月は毎月第3土曜日に開催している「新田うたごえひろば」を紹介します。

「うたごえひろば」は上手下手を気にすることなく、ベテランの青木先生のピアノ伴奏で、みんなで楽しく歌っています。

大きな声を出して歌うことで「脳の活性化」「認知症予防」「ストレス解消」「小顔効果」などにもつながります(個人差があります)。

「うたごえひろば」でこれまで歌った曲数は286曲! 青木先生はどんな曲も楽譜を見ずにピアノを弾いており、リクエスト曲をいただければ、翌月以降それにお応えして歌うこともできます。

参加者からは「とても楽しく歌っています」「知らない歌は皆が歌っているのを聞くだけでも楽しい」「当日受付なので気楽に参加できるところが良いです」という声をいただきました。

子どものころに歌っていた童謡唱歌から懐かしい歌、はやりの歌、季節を感じる歌を自由に楽しく歌いましょう。

歌うことが大好きな方々の参加をお待ちしております。



広々とした部屋で歌っています



次回の「うたごえひろば」は6月17日(土)です。詳しくはこのページの上方をご覧ください。

4 囲碁・将棋サロン

🕒 6/4～26 毎週日・月曜日 (6/12を除く)
午前10時～午後4時

💰 無料

👤 どなたでも

👥 各12人

○日曜日はブックトークあり




3 はじいて遊ぼう
おはじきサッカー体験会

🕒 6/4 (日)・18 (日)
午後2時～3時

💰 無料

👤 どなたでも

👥 各12人



10 人権DVD上映会

🕒 6/16 (金)
①午前10時～
②午後2時～
③午後6時～

💰 無料

👤 どなたでも

👥 各20人





人にやさしい
身近な図書館

新田コミュニティ図書館スローガン

今月のおすすめ

食育おはなし会

注目!

野菜に関するエプロンシアター、絵本の読み語りの後で、折り紙で野菜のサラダを作ります。

🕒 6/24 (土) 午後 2 時～2 時 30 分

👤 幼児～小学生と保護者

👥 5 組

📍 新田地域学習センター 教養室

お申し込みは不要です。直接、会場にお越しください。



簡易ブックポスト

今回は簡易ブックポストの紹介をします。新田センター1階入口の自動貸出機の隣に設置されています。

貸出処理をせずに学習室・フリースペース・児童館・学童保育室などへ持ち出した本を返却できるので、図書館まで引き返す手間が省けます。

また、通常のブックポストと同様にお借りになった本を返却する際にもご利用いただけます。このポストの存在を知らなかった方や、「どうやって使うのかな?」と思っていた方も、ぜひご活用ください。



6月の催しもの

おやおはなし会+
簡単な体操

6/21 (水)

午前 10 時 30 分～11 時

👤 3 歳までの子どもと
保護者

📍 新田地域学習センター
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

📍 児童コーナー

6月の休館日

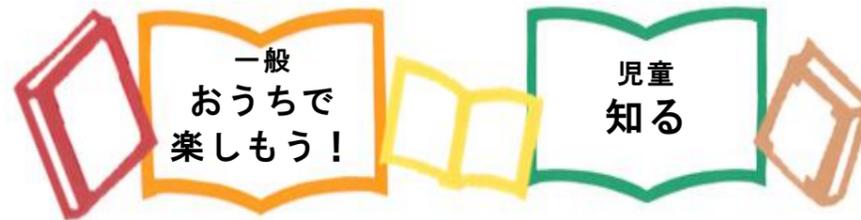
12 日 (月) 30 日 (金)



今月の特集棚

月替わりのテーマで特集展示を行っています。

ぜひ毎月チェックしてくださいね。



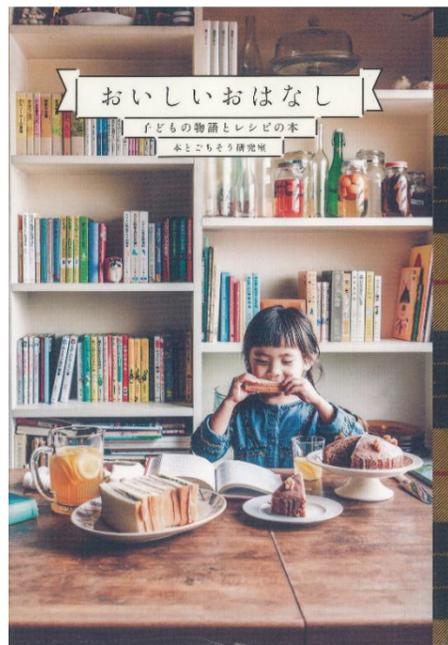
本のさんぽみち

「ちょっと読んでみようかな?」おさんぽ気分が気軽に読める♪

司書が選ぶおすすめ本の紹介コーナーです。

第 10 回 「子どもの文学とレシピの本」

ジャンル タグ 児童書 親子 食 レシピ



『おいしいおはなし』
本とごちそう研究室/著
グラフィック社 2019 年出版

【内容】

この本では、子どもの文学 40 冊と、おはなしにまつわる 40 のレシピを紹介しています。レシピには、ケーキ・プリン等のお菓子、サンドイッチ・スープ等のお料理があります。

【一般担当より】

おはなしを読んだ後で、おはなしにまつわるレシピでお菓子やお料理を作って、おはなしの世界を 2 倍楽しんでください。この本では、紹介しているおはなしのあらすじも記載していますので、気になるおはなしを見つけたら、お読みになってください。

お菓子もお料理もおもしろそうで、読んで
いるだけで、おなががりすいてきちゃうわ
♪

しんたくんのおかあさん
「みかんさん」



キリトリ

こどものクイズ

★5月号のこたえ「③きいろ」☆今月号のこたえは7月号をみてね♪

もんだい 『じぶんだけのいろ』 レオ=レオニ/作を読んでみよう!

この おはなしの なかに でてくる 「はいいろ」の
どうぶつは どれかな?

①ぞう ②いるか ③さい

みぎのしかくのなかに こたえをかいてカウンターまでもってきてね。
せいかいのスタンプを 3 つためて、プレゼントをもらおう!



6月号クイズのこたえ



西新井警察署
マスコットキャラクター
にしあらいぐま

令和5年6月号

新田駐在所だより

さくら祭り 開催しました



4月1日(土)新田稲荷神社において、さくら祭りが実施されました。本年はコロナの規制が緩和され、多くの人でにぎわいました。今年は色々な行事が開催されると良いですね。



自転車安全利用五則

～知ってますか？自転車利用のルールとマナー～



1. 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先

2. 交差点では信号と一時停止
を守って、安全確認

3. 夜間はライトを点灯

4. 飲酒運転は禁止

5. ヘルメットを着用

■お問い合わせ 西新井警察署 新田駐在所
電話 03-3852-0110 内線 5200

110番 使い分けて



●事件・事故は110番

110番は緊急ダイヤルです。
警察官にすぐに駆けつけてほしいときは
110番！

“助けて そのとき 110番”

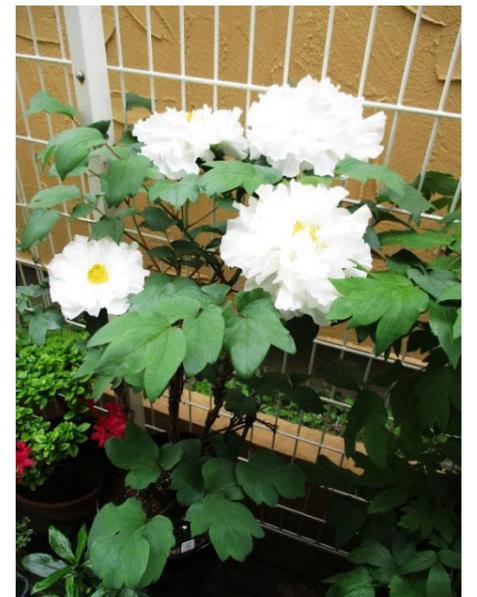
●悩み事・心配事は 警察相談ダイヤル#9110

110番は緊急のとき(事件や事故)にか
けてください。

緊急な対応を必要としない相談などで
110番通報すると緊急の事件や事故への
対応が遅れる原因になります。事件や事
故には至っていないが、生活における不
安や困りごとがあるときは#9110のご
利用をお願いします。



庭全体



ポタン(白)



ポタン(黄)



クンシラン



オンシジウム

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。地域の皆さんの“庭”にお伺いし、育てている四季折々の花や植物についてご紹介いたします。

挿し木で増やした草花

今回は新田三丁目の桜並木の近くにあるお
宅を取材させていただきました。

こちらのお宅では、現在約30種類の草花を
育てていらっしゃるということで、取材時は白
や黄色のポタンやオレンジ色が鮮やかなクン
シラン、オンシジウムが見ごろでした。

お住まいの方に話を伺ったところ、好きな
ものを育てていたらどんどん増えてしまった
ということで、花の世話がストレス解消になっ
ているそうです。買ってきたものはほとんど
なく近所でもらったものを挿し木で増やして
いったとのことでした。株分けしてほしい方
にはお分けしているそうです。

苗を配布します

毎年5月末～6月には苗を近隣の皆さんに配布
しています(土日の午前9時～午後5時)。ご希望
の方は桜並木の通りに直接行っていただくか新
田センターまでご連絡ください。

新田センターのInstagramではここで紹介しきれなかつ
た、素敵なお花の画像もアップ予定です。ぜひご覧ください
(下の二次元コードからアクセスしてください)。

Instagram



掲載希望募集中

お家で育てているお花や植物の写
真を掲載しませんか？
皆さんからのご連絡をお待ちして
います。

■お問い合わせ
新田地域学習センター
電話 03-3912-3931

施設情報

日時 対象 定員 場所

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



地域包括支援センター（ホウカツ）は、65歳からの健康や介護に関するさまざまな相談を受け付ける窓口です。
 早めの相談、早めの対応で、住みなれた地域で元気に過ごす時間を長くすることができます。
 相談窓口だけでなく、地域を回り、ご自宅へも伺いますので、悩みの大きさに関わらずご相談ください。

ひだまりカフェ

6/17 (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



新田住区センター

■お問い合わせ
 電話・FAX 03-3912-3421

悠々館からのお知らせ パラリンピックでおなじみの ポッチャ体験してみませんか！

6/21 (水) 午前10時~11時30分

- 60歳以上の方
- 12人
- 大広間

06/1 (木) ~ 6/14 (水) まで窓口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)
 定員になり次第締め切ります

児童館からのお知らせ セタ工作 ~きらっきら流れ星~

6/26 (月) ~ 7/7 (金)

平日：下校後~午後4時30分
 土曜：午前10時~11時30分
 午後1時30分~4時30分

- 小学生以上の方
- 材料がなくなり次第終了です

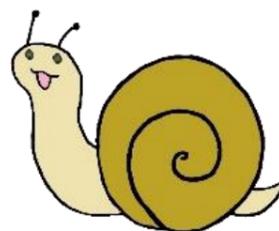


見本

新田地域学習センター

新田センター 6月の予定

休館日 6月12日(月)
 利用者懇談会 6月28日(水)



新田センター
 マスコット
 でんちゃん

新田センターSNSのご案内

新田センターでは、「Facebook (フェイスブック)」「LINE (ライン)」「Instagram (インスタグラム)」を開設しています。下記の読み取りコードからフォローや友だち登録をしていただき、新田センターのイベントや情報をぜひチェックをお願いします。



新田わくわく♡水辺広場だより Vol.49

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。



こちらからパノラマ動画が見られます

ニホンカナヘビの心臓の鼓動が見られます

4月29日の水辺広場



カルガモの水浴びが見られます

オオカマキリの赤ちゃんが見られます



ムラサキツメクサ

ツメクサにつつまれて!

シロツメクサ



ネーミングの面白いもの

ヤセウツボ：矢を入れるウツボの形から。
 ギンギン：ギッシリ詰まるまたは関西方言で牛の舌をギンギンという。
 オヤブジラミ：実が衣服に付くシラミのようだから。



ムグラは藪を作る草の意味



ナヨは弱いの意味
 しかし繁殖力強い

2色の花が咲きます

ハコネウツギ (下流部にある)

スイカズラ



4月にで見ることができた昆虫



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)

