

# さくら草

2

Feb. 2025

No.328



やきとり温玉丼 (詳細は9ページ)

## 『ぱく増し』は高齢者の味方！

関連ページ 8・9

P2 登録団体紹介

P3~5 講座情報

P6・7 図書館だより「ほんはともだち」

P8・9 『ぱく増し』は高齢者の味方！

P10 施設情報

P11 新田の庭

P12 新田センターまでのアクセス

# クラブプリマ



集合写真



活動風景

今回は、新田センター登録団体「クラブプリマ」をご紹介します。

クラブプリマは現在6人が活動しているモダンバレエサークルです。

「モダンバレエ」は心情を踊りにするなど、自由な発想でおこなうのが特徴です。自由な表現ができる身体づくりのために、クラシックバレエの基礎も指導しています。柔軟、バレエの基礎練習後、楽しくダンスに挑戦します。

指導者の近藤みどり先生は、「幼児クラスは元気にのびのびと、小学生クラスは向上心が高く一生懸命レッスンに励んでいます」と会員の皆さんの印象を話してくださいました。幼児クラスと小学生クラスが同じ時間帯に活動しているので、小学生はお手本としてのこと。

また、「あいさつなどのコミュニケーションも大切にしています。その上でレッスンを通して『頑張る力』を身に付け、心も身体も自然と強くなることを目指しています」とサークルの魅力を話してくださいました。

最後にさくら草読者の皆さんにメッセージをいただきました。「挑戦したい気持ちがある方は誰でも歓迎しています。運動に苦手意識があるお子さんにもチャレンジしてほしいです。ぜひモダンバレエの楽しさを体感してみてください」

2025年3月3日(月)・10日(月)にサークル体験講座を開催します。

「モダンバレエに興味がある」「楽しく踊ってみたい」という方、プロの指導を受けてみませんか。詳細は4ページをご覧ください。

## サークル情報 クラブプリマ

- 🕒 毎週月曜日
- ☆幼児クラス  
午後4時～5時15分
- ☆小学生クラス  
午後4時～5時45分
- 💰 入会金 3,500円  
月会費 6,000円
- 👤 3歳～小学生
- 📍 レクリエーションホール



## 1月26日(日)より 受け付け開始の講座

### 受け付け時間

- 窓口・電話  
午前9時～午後8時
- インターネット  
受け付け初日のみ  
午後1時～  
(以降は終日受け付け)

※1 写真やイラストはサンプルまたはイメージです。  
※2 開催日時順の掲載です。

一般

日時

費用

対象

定員

**はつらつ教室** 3 3才未満

🕒 2/4(火)・18(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

**パン教室  
ダブルショコラパン** 12 12才未満

🕒 2/14(金)  
午前10時～午後1時

💰 1,880円(教材費・保険料込)

👤 16歳以上の方

👥 8人

**中級パン教室 ショコラ  
オレンジシュトーレン** 12 12才未満

🕒 2/17(月)  
午後1時30分～4時30分

💰 2,375円(教材費・保険料込)

👤 16歳以上でパン作りの経験がある方

👥 8人

**クラフトバンド手芸  
四つだみ編みの練習  
コースター作り** 12 12才未満

🕒 2/21(金)  
午前10時～午後0時30分

💰 860円(教材費込)

👤 16歳以上の方

👥 10人

**セルフケア簡単ツボ刺激  
お灸と鍼** 3 3才未満

🕒 2/22(土)  
午後5時～6時

💰 870円(教材費込)

👤 16歳以上の方

👥 10人

**みんなで楽しく ノルディック  
ウォーキングでまち歩き** 3 3才未満

🕒 2/24(休)  
午前10時～正午

💰 560円(保険料込)

👤 16歳以上の方

👥 20人

**やってみよう! ゆっくり  
パワーヨガ(2日制)** 3 3才未満

🕒 2/27(木)、3/6(木)  
午後7時30分～8時40分

💰 1,450円(保険料込)

👤 16歳以上の方

👥 15人

**ハワイアンリボンレイで作る  
ミモザのリース** 12 12才未満

🕒 2/28(金)  
午前10時～午後0時30分

💰 2,660円(教材費込)

👤 16歳以上の方

👥 10人

**心のままに楽しむ写経**  
〈2日制〉



🕒 3/1 (土)・8 (土)  
午後 5 時～6 時

💰 1,640 円 (教材費込)

👤 16 歳以上の方

👥 12 人

**新田センターで防災体験**



🕒 3/2 (日)  
午前 10 時 30 分～正午

💰 無料

👤 どなたでも

👥 20 人

**気楽にのびのびヨガ**  
〈3日制〉



🕒 3/5 (水)・12 (水)・19 (水)  
午後 7 時～8 時

💰 2,010 円 (保険料込)

👤 16 歳以上の女性

👥 15 人

**気楽にすっきり朝ヨガ**  
〈2日制〉



🕒 3/11 (火)・25 (火)  
午前 10 時 30 分～11 時 30 分

💰 1,340 円 (保険料込)

👤 16 歳以上の女性

👥 15 人

**親子パン教室**  
パルメエショコラ



🕒 2/11 (祝)  
午前 10 時 30 分～午後 1 時 30 分

💰 570 円 (教材費・保険料込)

👤 4 歳～小学生と保護者

👥 8 組

**新田子ども将棋大会**



🕒 2/23 (祝)  
午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分

💰 100 円

👤 小学生

👥 低学年の部 (1～3 年生) 8 人  
高学年の部 (4～6 年生) 8 人

**モダンバレエ**  
サークル体験 〈2日制〉



🕒 3/3 (月)・10 (月)  
A: 午後 4 時～5 時  
B: 午後 4 時～5 時 30 分

💰 20 円 (保険料)

👤 A: 3 歳～小学 1 年生  
B: 小学 2～6 年生

👥 各 10 人

**囲碁・将棋サロン**



🕒 2/2～24 毎週日・月曜日  
(2/9 を除く)  
午前 10 時～午後 2 時

💰 無料

👤 どなたでも

👥 各 12 人  
○日曜日はブックトークあり

**はじめて遊ぼう**  
おはじきサッカー体験会



🕒 2/2 (日)・16 (日)  
午後 2 時～3 時

💰 無料

👤 どなたでも

👥 各 12 人

**あそびのひろば**



🕒 2/11 (祝)・22 (土)・  
23 (祝)・24 (休)  
午前 9 時～午後 5 時

💰 無料

👤 どなたでも

👥 各 20 人

**新田うたごえひろば**



🕒 2/15 (土)  
午後 1 時～3 時

💰 300 円

👤 どなたでも

👥 30 人

**パラスポーツ「ポッチャ」を**  
体験しよう




🕒 2/16 (日)  
午前 10 時～11 時 30 分

💰 無料

👤 どなたでも  
(小学 3 年生以下は保護者同伴)

👥 12 人

**人権 DVD 上映会**




🕒 2/21 (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

**おもちゃの病院**

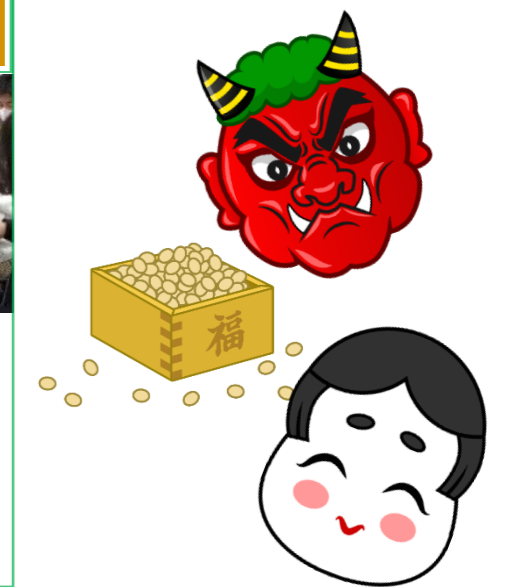


🕒 2/22 (土)  
午後 1 時～3 時 30 分

💰 無料  
(別途修理費がかかる場合あり)

👤 どなたでも

👥 20 人



**中・高・大学生対象 学習スペース開放**

事前申し込み不要。テスト勉強など、自習にご利用ください。週 1 回程度、学習室開放日時を LINE にて配信予定です。

- 🕒 2/15 (土)～3/16 (日)  
○休館日 3/9 を除く。  
○貸出施設の予約状況により開放できない日もあります。



二次元コードから  
友だち登録をお願いします。



学習スペースの様子

**おすすめイベント 工作おはなし会**

音楽や楽器に関する絵本・紙芝居の読み聞かせの後で、リサイクルできる材料を使用して簡単な楽器を作ります。

- 🕒 3/22 (土) 午後 2 時～3 時
- 👤 幼児～小学生と保護者
- 👥 5 組
- 📍 教養室

お申し込みは不要です。直接会場までお越しください。



今年もペットボトルでギターを作ります。参加された方には右下のカスタラッコ(ラッコのカスタネット)を差し上げます。

**特集棚 ○○年に流行った本**

昨年より新しい特集棚を作りました。2000年以降に人気・受賞した小説や絵本などを年別に設置しています。ランダムな年代順かつ、半月ごとに入れ替えているので、来るたびに本が違うかもしれません。

1/17 (金)～1/30 (木) は 2022 年に流行った本です。

カウンター正面の文庫小説の隣に設置していますので、図書館に来た際はぜひご覧ください。



特集棚の様子  
本を入れ替えて3月まで設置してあります。

**2月の催しもの**

**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

**おやおはなし会＋簡単な体操**

🕒 2/19 (水)  
毎月第3水曜日  
午前 10 時 30 分～11 時

👤 3歳までの子どもと保護者  
📍 レクリエーションホール

**2月の休館日**

9日(日) 28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。



新田コミュニティ図書館のマスコットキャラクター『しんたくん』→



**本のさんぽみち**

「ちょっと読んでみようかな？」おさんぽ気分で気軽に読める♪司書が選ぶおすすめ本の紹介コーナーです。

ジャンルタグ 絵本 友達 遊び

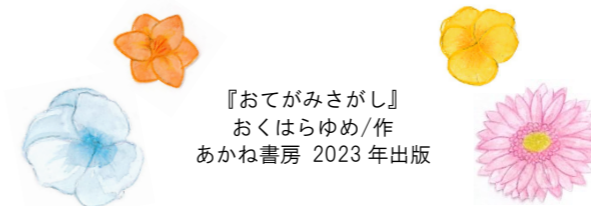
**【内容】**

しましまのねこのなっちゃん、しろいねこのふうちゃんから「さがして」と書かれたおてがみをもらいます。次々と見つかるお手紙をたどった先には……！?

**【図書館職員 児童担当より】**

なっちゃんがふうちゃんから貰ったのは、宝探しのお手紙でした。「さがして」という言葉の下に、見慣れた物や場所の絵が描かれていて、見つけたらそこにもまた次の「さがして」のお手紙があります。

どこか懐かしいこの遊び。この絵本を読んだらきっと真似したくなります。お子さんやお友達と遊んでみてはいかがでしょうか。



『おてがみさがし』  
おくはらゆめ/作  
あかね書房 2023年出版

おてがみさがしで あそんで、さいごに すてきなものを みつけられたらうれしいな～♪

しんたくんの妹『さくらちゃん』

**こどものクイズ**

★1月号のこたえ「②うさぎさん」  
☆今月号のこたえは3月号をみてね!

**もんだい**

『おてがみさがし』 おくはらゆめ/作 を読んで答えてね♪  
新田コミュニティ図書館のカウンターでも読めるよ!

なっちゃんが むかった こうえんの かだんに いなかったのは なにいろの ちょうちょ かな?

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!

- ① あか
- ② しろ
- ③ あお

2月号クイズのこたえ

たん

# 『ぱく増し』は高齢者の味方！

## 65歳からのたんぱく増し生活～肉も魚も食べよう～

### 2月は『ぱく増し』月間

足立区では、65歳以上の高齢者が体重や筋肉を維持して元気に過ごせるよう、たんぱく質を多く含む食品を普段の食事に増してとること、名づけて「ぱく増し」事業を令和5年から始めました。

### めざそう！1食20gのたんぱく質

65歳以上の方の筋肉維持には、1日に少なくとも体重1kgあたり1g以上（体重60kgの方は60g以上）のたんぱく質を摂ることが望ましいと言われております（厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020版」より）。

そこで「ぱく増し」では、1日60g以上、毎食20g以上のたんぱく質を摂ることを目安とします。1日の目安量は肉、魚、卵、大豆製品が両手に乗る位です。

### 食材の重さとたんぱく質の量は違う？

卵1個（50g）に含まれるたんぱく質の量は約7g。鶏肉のささみ1本（65g）に含まれるたんぱく質の量は約16g。食品表示などを確認しながら意識して摂るようにしましょう。

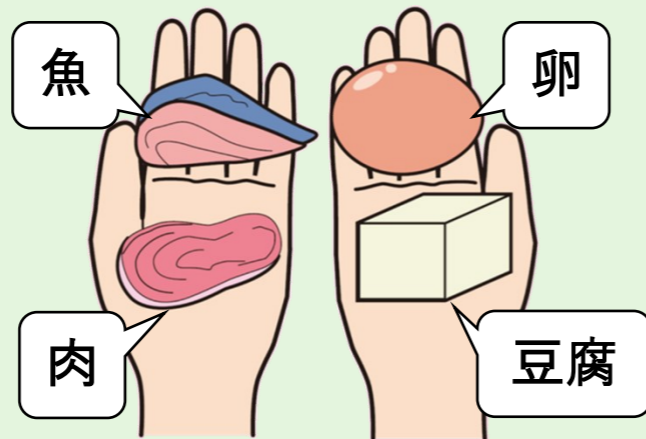
出典：ヘルスプランニングあいち「手ばかり栄養法」より▶

### リーフレット配布中！

「ぱく増し」リーフレットは、足立区内の地域学習センターや地域包括支援センターなどで配布中。足立区のホームページからもご覧いただけます。



### たんぱく質の多い食品とは？



▲こちらの二次元コードからもご覧いただけます。（足立区ホームページ）

## おすすめ「ぱく増し」レシピ



レシピは足立区のホームページからご覧いただけます。



### やきとり温玉丼

《材料》  
やきとり缶……………1缶  
冷凍ほうれん草……………100g  
温泉卵……………1個  
ごはん……………茶碗1杯（130g）

たんぱく質  
23g

- ① 冷凍ほうれん草は耐熱容器に入れ、電子レンジ500ワットで1分加熱する。
- ② 器にごはん、①のほうれん草、やきとりをのせ、ラップをして電子レンジ500ワットで1分加熱。中央にくぼみを作り、温泉卵をのせる。



### さば缶カレー

《材料》  
さばみそ煮缶……………1缶（190g）  
トマト……………1/2～1個  
にんにく（チューブ）少々  
カレー粉……………少々  
（カレールー1/2かけで代用可能）  
ごはん……………茶碗1杯

たんぱく質  
34g

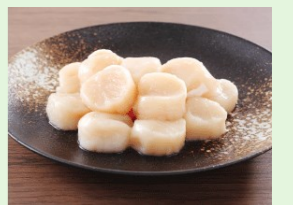
- ① さばは軽くほぐし、トマトは2cm角に切る。
- ② ①とにんにく、カレー粉を耐熱皿に入れて軽く混ぜ、端を開けてラップをふんわりかけ、電子レンジ500ワットで3分加熱する。
- ③ いったん取り出し、全体を混ぜ、同様にラップをかけて、さらに1分加熱する。混ぜ合わせたカレーとごはんを器に盛る。

## アンケートに答えて ぱく増し商品を当てよう！

専用はがき付き応募用紙は、足立区内の地域学習センターや地域包括支援センターなどで配布中。アンケートに答えるとぱく増しできる商品が当たるかも！？（区内在住の65歳以上の方が対象）下の二次元コードからも応募できます。



▲応募はこちらから。



## 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

#### ひだまりカフェ

🕒 2/15 (土)  
 午後 2 時～3 時  
 📍 フリースペース



○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・おやつもご用意してあります (無料)。



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。



### 新田住区センター

新田 2-2-2  
 ■お問い合わせ  
 電話・FAX 03-3912-3421

#### 児童館からのお知らせ ひなまつり工作 (幼児)

🕒 2/17 (月)～3/3 (月)  
 午前 10 時 30 分～11 時 30 分  
 ○期間中 1 人につき 1 個までとなります。  
 ○材料がなくなり次第終了です。



#### ひなまつり工作 (小学生以上の方)

🕒 2/17 (月)～3/3 (月)  
 平日 下校後～午後 4 時 15 分  
 土曜日 午前 10 時 30 分～11 時 30 分  
 午後 1 時 30 分～4 時 15 分  
 ○期間中 1 人につき 1 個までとなります。  
 ○材料がなくなり次第終了です。

#### 悠々館からのお知らせ ソフトダーツ

🕒 2/22 (土) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分  
 ○準備があるため、午後 1 時 15 分集合となります。  
 👤 60 歳以上の方  
 🧑 14 人  
 📍 第 2 集会室

○1/27 (月)～2/15 (土) まで窓口で受け付けいたします。  
 (窓口：日曜日・休館日を除く午前 9 時～午後 5 時まで)  
 ○お申込みはご本人が事務所窓口にお越しください。  
 ○定員になり次第、受付終了となります。

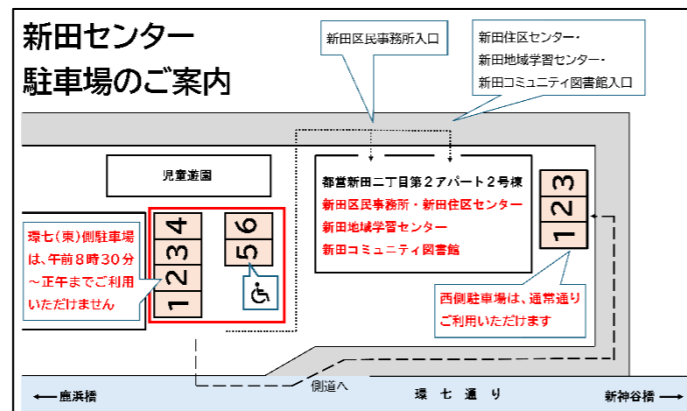


### 新田地域学習センター

#### 講座開催に伴う駐車場の利用について

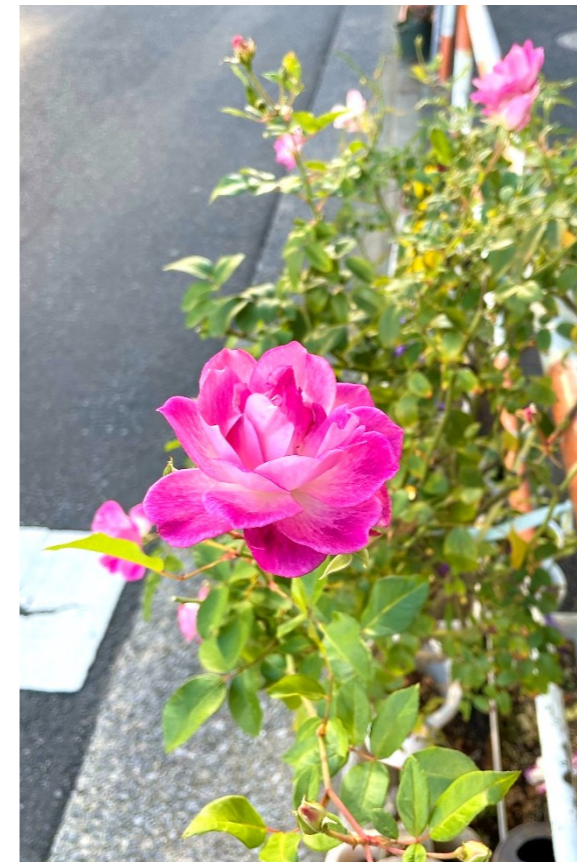
3/2 (日) は、「新田センターで防災体験」(詳細は 4 ページ) 開催のため、午前 8 時 30 分～正午までの間、環七(東)側の駐車場はご利用いただけません(雨天時は通常通りご利用いただけます)。なお、西側駐車場は通常通りご利用いただけます。

ご利用の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。



## 新田の庭

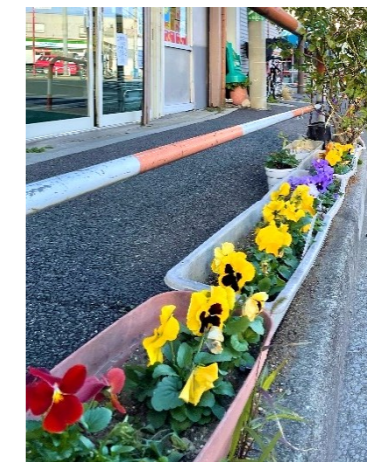
新田地域の「花と緑」を紹介する、編集部による聞き歩きコーナー。地域の皆さまの“庭”にお伺いし、育てている四季折々の花や植物についてご紹介します。



バラ



バラ



パンジー



パンジー

今回は新田三丁目にある山一青果店を取材させていただきました。お伺いした 12 月中旬は冬本番の寒さでしたが、店先に美しく咲く花を見ると心が温まります。目を引くピンクのバラは年間を通して開花を楽しめる品種だそうです。

バラは咲く時期により、「一季咲き」「返り咲き」「四季咲き」に分類されます。「一季咲き」は年に 1 回、春にだけ咲く性質があります。「返り咲き」は春の開花のあと、秋にも花を咲かせる性質があります。「四季咲き」は春・夏・秋に花を咲かせる性質があります。しかし「四季咲き」は気温や日照などの条件が良ければ冬にも花を咲かせることがあります。こちらのバラは四季咲きの性質をもっているバラということですね。

ほかにも、店先には 3 色のパンジーがきれいに咲いていました。こちらは足立区の「花のあるまちかど」事業で配られたものです。色とりどりの花を見ていると元気が出ますね。

山一青果店では他にも四季を感じる花を育てているそうです。取材にご協力いただきありがとうございました。

Instagram



掲載希望募集中

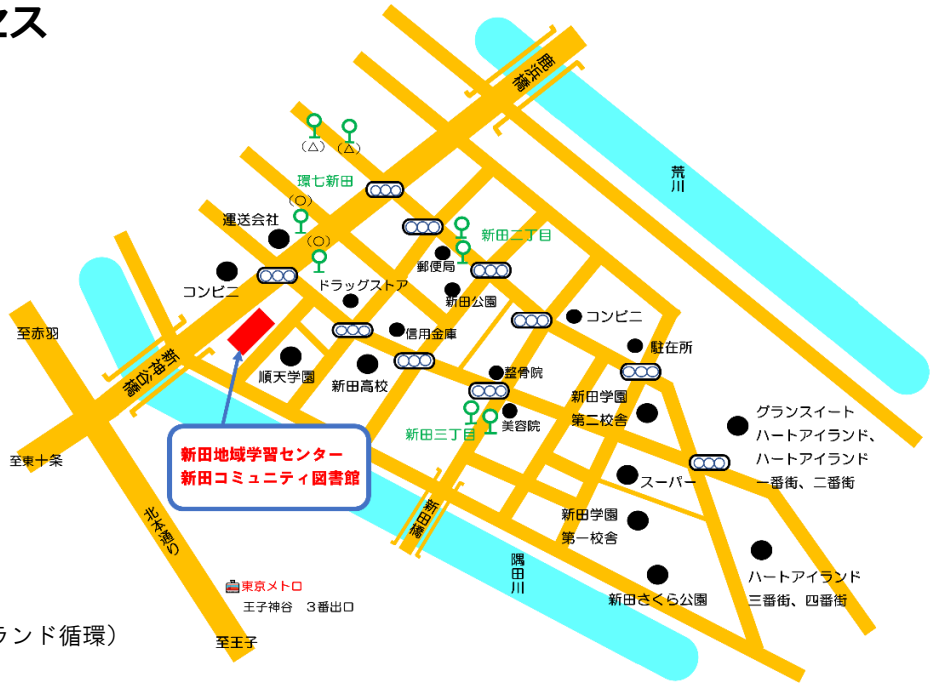
お家で育てているお花や植物の写真を掲載しませんか?皆さまからのご連絡をお待ちしています。

■お問い合わせ  
 新田地域学習センター  
 電話 03-3912-3931

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⇄足立区役所・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

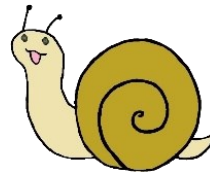


※「環七新田（△）」と「環七新田（○）」は路線が異なりますので、ご利用の際はお気を付けてください

## 新田センター 2月の予定

休館日 2月9日（日）

○2月は第2日曜日が休館日となりますのでご注意ください



新田センター  
マスコット  
でんちゃん



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.328

発行日 | 2025年1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・Facebook で「さくら草」公開中！

パソコンだけでなく  
スマートフォン等から  
もご覧いただけます。

新田センターホームページおよび Facebook では、「さくら草」の最新号をご覧いただけます。ホームページではバックナンバーも公開中です。HP・各ソーシャルメディアは下記の二次元コードからアクセス。

HP



Facebook



LINE



Instagram



Go For 90th→100th



知ると分かる。  
すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI

