

さくら草

6

Jun. 2025

No.332



「親子料理教室 足立区のおいしい給食」のメニュー（詳細は4、9ページ）

6月は食育月間 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 8・9

P2 登録団体紹介

P3～5 講座情報

P5 センター情報

P6・7 図書館だより「本はともだち」

P8・9 あだちベジタベライフ

P10 施設情報

P11 新田駐在所からのお知らせ

P12 新田センターまでのアクセス

新田地域学習センター 登録団体紹介

新田地域学習センター登録団体を紹介するコーナ
ーです。今回は「新田太極拳クラブ」をご紹介します。

新田太極拳クラブ



会員の皆さん



活動風景



出張発表会の様子

ゆっくりとした動きで身体を鍛える

新田太極拳クラブは、平成9年に発足し、今年で28年目となる新田センターの登録団体の中でも活動歴が長いサークルです。現在は60～70代の会員6人が活動しています。

太極拳と一口にいても様々で、伝統的な太極拳の動きを24の動作に再編した「簡化24式太極拳」や32の動作を組み合わせた「32式太極剣」、中国の健康体操である「練功十八法」などのジャンルがあります。指導者の山崎先生は、「色々なジャンルに挑戦しています。一つずつの動きをゆっくりと音楽を聴きながら進めています」と話していました。

会員の皆さんに太極拳の魅力を伺ったところ、「太極拳は、無理なくゆっくり動くことで体の関節や体幹などに効果があります。互いに健康情報の交換をするアットホームなサークルです。何歳からでもはじめることができます」という声をいただきました。

会員の皆さんからメッセージ

「激しい運動が続かないようになったら太極拳。初めは真似からでも構いません。ぜひ一度体験してみてください。」

4月24日（木）には、近隣にある高齢者施設「そんぼの家 S 王子神谷」にて、出張発表会を行いました。剣や扇を使った演舞を披露していただいたほか、「練功十八法前段」に参加して下さった皆さんと一緒に行いました。ボールを使用した「太極柔力球」では、手拍子や掛け声もあり楽しんでいただけました。

サークル情報

新田太極拳クラブ

- 🕒 毎週木曜日（月3～4回）
午前10時～正午
- 💰 入会金 なし
月会費 4,000 円
- 📍 レクリエーションホール



5月26日（月）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

パン教室
エビマヨとアボカドのピザ

🕒 6/6（金）
午後1時30分～4時30分

💰 1,880 円（教材費・保険料込）

👤 16 歳以上の方

👥 8 人

🌱 野菜

心不全予防講座
「高血圧と不整脈編」

🕒 6/23（月）
午前10時～11時30分

💰 無料

👤 16 歳以上の方

👥 20 人

5/11（日）より受け付け中
はつらつ教室

🕒 6/24（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

👥 25 人

○事前先着ではなく抽選となります

中級パン教室
ビスマルクブレッド

🕒 6/26（木）
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

🌱 野菜

韓国料理
豆もやしと豚肉クッパと
ナムル包みチヂミなど

🕒 6/28（土）
午前10時30分～午後1時30分

💰 1,950 円（教材費・保険料込）

👤 16 歳以上の方

👥 12 人

🌱 野菜

気楽にのびのびヨガ
〈3日制〉

🕒 7/2（水）・9（水）・16（水）
午後7時～8時

💰 2,010 円（保険料込）

👤 16 歳以上の女性

👥 18 人

クラフトバンド四つだみ編み
で作るかごバッグ 〈2日制〉

🕒 7/4（金）・11（金）
午前10時～午後0時30分

💰 2,820 円（教材費込）

👤 16 歳以上で四つだみ編みができる方

👥 10 人

気楽にすっきり朝ヨガ
〈2日制〉

🕒 7/8（火）・22（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

👥 18 人

小麦粘土を作ろう
親子で触感あそび

12 12歳未満児
12歳未満児



🕒 6/20（金）
午前10時～10時45分

💰 無料

👤 1～4歳の子どもと保護者

👥 5組

親子料理教室
足立区のおいしい給食
ピリ辛小松菜など

12 12歳未満児
12歳未満児



🕒 6/22（日）
午前10時30分～午後1時30分

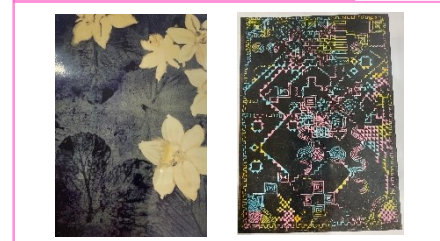
💰 2,305円（教材費・保険料込）

👤 小学生と保護者

👥 8組

親子でアート体験
絵画ワークショップ

4 4歳～小学2年生
4歳～小学2年生



🕒 6/29（日）・7/6（日）
午前10時30分～正午

💰 各500円

👤 4歳～小学2年生と保護者

👥 各5組

囲碁・将棋サロン

4 4歳～小学2年生
4歳～小学2年生



🕒 6/1～30 毎週日・月曜日
（6/9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

はじいて遊ぼう
おはじきサッカー体験会

4 4歳～小学2年生
4歳～小学2年生



🕒 6/1（日）・15（日）
午後2時～3時

💰 無料

👤 どなたでも

👥 各8人

あそびのひろば

4 4歳～小学2年生
4歳～小学2年生



🕒 6/7（土）・8（日）
午前9時～午後5時

💰 無料

👤 どなたでも

👥 各20人

人権DVD上映会

10 10歳以上
10歳以上



🕒 6/20（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

新田うたごえひろば

3 3歳～小学1年生
3歳～小学1年生



🕒 6/21（土）
午後1時～3時

💰 300円

👤 どなたでも

👥 30人

おもちゃの病院

12 12歳未満児
12歳未満児



🕒 6/28（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

童謡唱歌サークル体験
セタコンサート

4 4歳～小学2年生
4歳～小学2年生



🕒 7/6（日）
午後2時～3時30分

💰 無料

👤 どなたでも

👥 30人

中・高・大学生対象 学習スペース開放中

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。

🕒 原則毎週水・金曜日 午後5時30分～8時

○貸出施設の予約状況により開放できない日もあります。



LINEにて開放予定を配信します（不定期）。
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

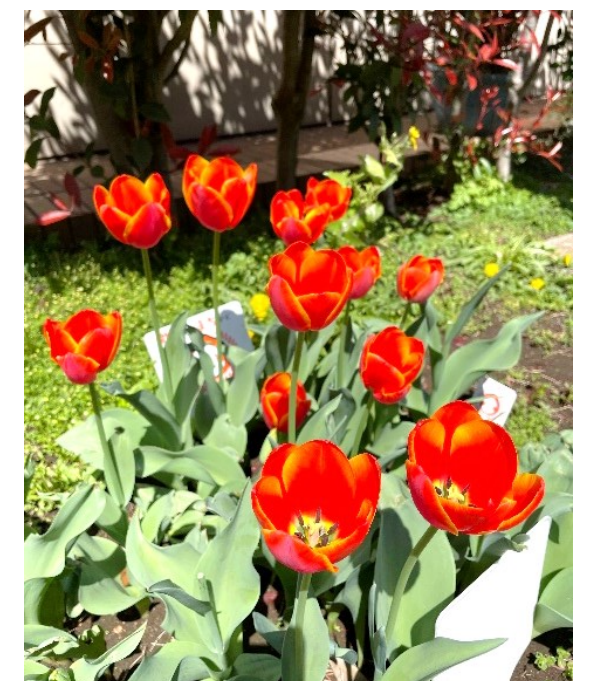
センター情報

新田センター 防犯・美化活動を紹介します

足立区では、地域や警察ほか関係団体と連携し、一丸となって犯罪のない美しい住みよいまちをめざす「ビューティフル・ウィンドウズ運動」を展開しています。

新田センターでも、安心安全できれいなまちづくりのため、様々な「ビューティフル・ウィンドウズ運動」に取り組んでいます。まちの彩りと防犯のための「花のあるまちかど」事業として、1階正面玄関前で花を育てています。新田住区センターの職員が丁寧に手入れをして、春にはチューリップがきれいに咲きました。

ほかにも、警察や自治会とともに夜間の見回り活動をする「地域防犯パトロール」を定期的に行っています。また5月28日（水）には、「春のごみゼロ地域清掃活動」として、センター周辺の清掃活動を実施予定です。



チューリップ（2025年4月撮影）

これからも安心して快適にご利用いただけるよう、活動が続けていきます！



新田センターマスコット
でんちゃん



今月のイベント

日時 🕒

対象 👤

定員 🧑

場所 📍

食育おはなし会



野菜に関するエプロンシアター、絵本の読み語り後に、折り紙で野菜のサラダを作ります。作ったサラダはお持ち帰りできます。

🕒 6/28 (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。

折り紙で作った野菜のサラダ。今年も同じものを作ります。



春のブックラリー

6/29 (日) まで開催中

新田コミュニティ図書館では、引き続き春のブックラリーを開催中です。

雨の日が多くなる 6 月はたくさん本を読んで、ぬりえも楽しんでみませんか？

【ブックラリーの遊び方】

- ☆カウンターでスタンプカードを受け取り、本を 1 冊借りる毎に 1 個もらえるスタンプを 12 個集めます。
- ☆クリアすると 3 種類のぬりえの中から 1 枚選べます。繰り返し挑戦してコンプリートを目指しましょう！

ぬりえを塗ってみました。あと 2 種類の絵柄はもらってからのお楽しみ。



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

今月のミニおはなし会は 6/7 (土)・14 (土)・21 (土) だよ。6/28 (土) は食育おはなし会。教養室に来てね♪



おやこおはなし会＋簡単な体操

🕒 6/18 (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

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

6 月の休館日 9 日 (月) 30 日 (月)

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。

一般
おうちで
楽しもう！

児童
きらきら

新田コミュニティ図書館マスコットキャラクター『しんたくん』



紙芝居コーナー

今回は、児童コーナーの入り口に設置している、紙芝居コーナーを紹介します。

お正月や七夕などの行事、アンパンマン、昔話などの紙芝居を置いています。お家でお子さんにお読みになって、おはなし会の気分を味わってみてくださいね。

紙芝居コーナーの様子

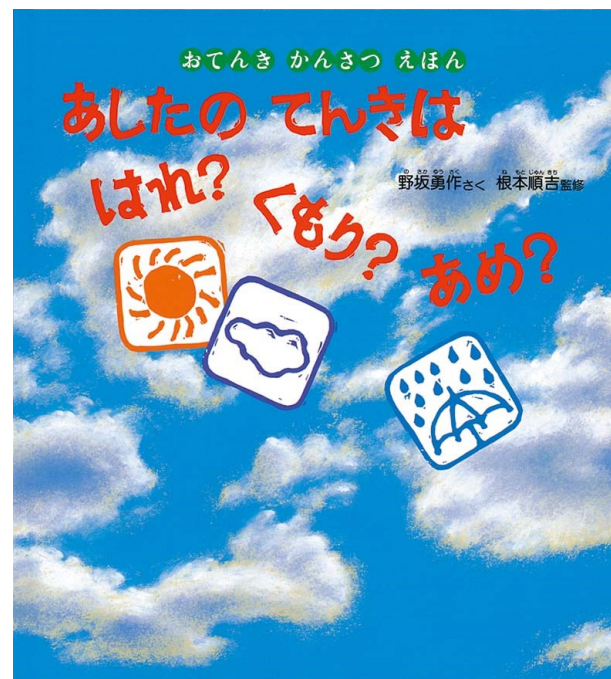


ジャンル
タグ

絵本

科学

知識



『おてんきかんさつえほん
あしたのてんきははれ? くもり? あめ?』
野坂勇作/作 根本順吉/監修
福音館書店
1997 年出版

「ちょっと読んでみようかな?」おさんぽ気分であそびながら読める♪司書が選ぶおすすめ本の紹介コーナーです。

【内容紹介】

明日の天気は雲や風が教えてくれる。よく見て、感じて、明日の天気を当ててみよう！

【新田図書館 児童担当より】

雲や空、風や動物の様子から明日の天気を知ることができる『観天望気(かんてんぼうき)』というのだと、この絵本で知りました。

実家の裏で畑仕事をしていた祖母が窓を叩いて私を呼び、「見てごらん、見事な夕焼け。明日は晴れるね」と言っていた記憶がよみがえってきました。

「なぜ明日の天気がわかるのだろう?」と幼かった当時は不思議に思ったものですが、昔の人はこうやって明日の天気を予想して、農業や漁業の指標にしていたのですね。

『カエルが鳴くから雨が降る』というのも観天望気のひとつだね。皆さんも空や雲、動物の行動を観察してみたいかな?」

しんたくんのお母さん『みかんさん』



＼6月は食育月間／

あだちベジタベライフ ～そうだ、野菜を食べよう～

「ベジタベ」とは

足立区では、区民に糖尿病が多いこと、そして糖尿病予防で重要な野菜摂取量も少ないこと、この2つの現状を打開するため、

「あだち ベジタベライフ～そうだ、野菜を食べよう～」をキャッチコピーに掲げ、野菜が食べやすくなる環境づくりを進めています。



らくして♪たのしく♪楽ベジ始めましょう！

今年の食育月間は「楽ベジ」をテーマに、普段から野菜を食べている方はもちろん、野菜をあまり食べられていない方も気軽にベジタベライフに取り組める発信をしていきます。



サバ缶の新しい食べ方発見！
どんな野菜でも相性バツグン！

おすすめ「楽ベジ」レシピをご紹介します



サバ缶の代わりにツナ缶でも美味しくできます。

簡単バーニャカウダ

《材料（1人分）》

★サバ缶（水煮）……………4分の1缶（固形量35g）

★ニンニク（チューブ）…小さじ1

★みそ……………小さじ2分の1（3g）

★オリーブ油……………大さじ1（12g）

★牛乳……………大さじ1（15g）

★塩……………少々

お好みの野菜……………ニンジン、スナップエンドウ、パプリカ、キャベツ等（100g）

① 耐熱皿に★の材料を入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ（600w）で約20秒加熱する。

② 電子レンジから取り出し、サバをほぐすように混ぜ合わせ、再度、ラップをして電子レンジ（600w）で約20秒加熱する。

③ お好みの野菜を皿に盛り、ソースを添える。

足立区のホームページでは、他にも楽ベジレシピを多数ご紹介しています。

こちらの二次元コードから「区民が選んだ人気レシピ」をご覧ください。



新田センターで開催する野菜を使った料理講座をご紹介します

詳細は3・4ページをご覧ください。

親子料理教室 足立区のおいしい給食 ピリ辛小松菜丼など



6/22(日) 開催

子どもたちに「食」への関心を持ってもらい、調理の楽しさを知ってもらうことを目的とした親子料理教室です。足立区の代表野菜である小松菜をたっぷり使用したメニューを親子で一緒に作ります。メニューは、ピリ辛小松菜丼・こまつナサラダ・豆腐と卵のスープを予定しています。



小松菜はカルシウムが豊富な野菜です。

韓国料理 豆もやしと豚肉クッパと ナムル包みチヂミなど



6/28(土) 開催

韓国人講師から本格的な韓国料理を教わる、毎回人気の料理教室です。韓国料理は野菜を使用したレシピが多く、ヘルシーです。メニューは豆もやしと豚肉クッパ・ナムル包みチヂミ・夏野菜キムチを予定しています。



野菜を使った栄養バランスの良い献立です。

パン教室 エビマヨとアボカドのピザ



6/6(金) 開催

初心者向けのパン教室です。初めての方でも講師が丁寧にお教えします。自分で焼き上げたパンの美味しさは格別です。パン作りに挑戦してみませんか。

中級パン教室 ビスマルクブレッド



6/26(木) 開催

パン作り経験者を対象としたステップアップ講座です。

目玉焼きや半熟卵を乗せた料理を「ビスマルク風」といいます。今回はほうれん草を使ったビスマルクブレッドを作ります。

施設情報

日時 

対象 

定員 

場所 

地域包括支援センター新田

ひだまりカフェ

 **6/21 (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、創作活動、脳トレ、合唱、軽いストレッチ等を行います。
○飲み物をご用意しております。



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。

新田住区センター

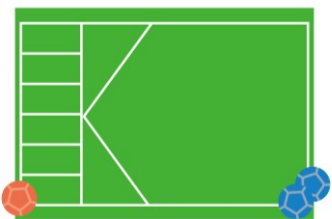
新田 2-2-2
■お問い合わせ
電話・FAX 03-3912-3421

悠々館からのお知らせ

パラリンピックでお馴染みのスポーツ ポッチャ体験

 **6/18 (水)**
午前 10 時～11 時 30 分
 60 歳以上の方  12 人
 大広間

○5/26 (月)～6/16 (月) 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）
○お申し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。



児童館からのお知らせ

たなばた工作（幼児）

 **6/23 (月)～7/7 (月)**
○6/28 (土)・29 (日)、7/5 (土)・6 (日) はお休みです。
午前 10 時 30 分～11 時 30 分（受け付け終了）

たなばた工作（小学生）

 **6/23 (月)～7/7 (月)**
○6/29 (日)、7/6 (日) はお休みです。
平日 下校後～午後 4 時 15 分（受け付け終了）
土曜日 午前 10 時 30 分～11 時 30 分（受け付け終了）
午後 1 時 30 分～4 時 15 分（受け付け終了）
○期間中、1 人 1 個まで作ることができます。
○材料がなくなり次第終了です。

輪おどり

 **6/27 (金)・7/25 (金)**
午後 3 時～4 時
 小学生以上の方
 大広間
○汗拭きタオルと水筒を持ってお越しください。

新田地域学習センター



5 月 1 日(木)～10 月 31 日(金)

COOLBIZ(クールビズ)実施中

「COOLBIZ (クールビズ)」とは、地球温暖化対策の一環として、平成 17 年度から政府が提唱する、過度な冷房に頼らず様々な工夫

をして夏を快適に過ごすライフスタイル。省エネルギーや CO2 削減を目的としています。
当館の室内温度は、28 度を目安に設定しております。26 度から 28 度に上げた場合、エアコンの電力を「約 5.4%」削減できます。
体調を考慮しながら無理のない範囲で、節電へのご協力をよろしくお願いいたします。

新田駐在所からのお知らせ

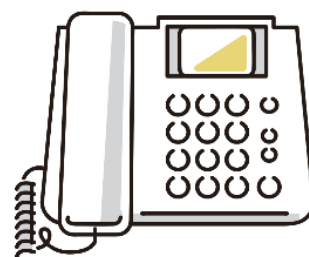


マスコットキャラクター
西新井警察署
にしあらいぐま



特殊詐欺に注意

特殊詐欺は気づかぬうちに騙されているケースが多いので日頃から注意してください。



あなたが持っているお札は偽札です

あなたのキャッシュカードが使われています

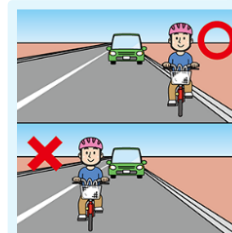
有効な対策

-  心当たりのない請求等には応じず、相手に連絡は絶対にしない。
-  警察等を名乗っても信用しない。
（警察官、銀行員はキャッシュカードや通帳を受け取りに行きません）
-  家族とのコミュニケーションを普段から取り、合言葉等を定める。
-  留守電や防犯機能のある電話機を設置。
-  電話でお金を要求された場合、その場で判断せず、家族や警察へ相談。

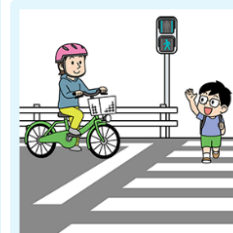


自転車の安全利用 5 則

道路を通行する時は、交通ルールやマナーを守り、安全運転を心掛けましょう。



① 車道は原則、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
○反射機材を備えよう。



④ 飲酒運転禁止
○自転車でも飲酒運転は禁止です。



⑤ ヘルメットの着用
○事故の被害を軽減させます。

成長過程の子どもは体の重心位置も不安定で、転倒した時、頭部に重大なダメージを受けることがあります。



■お問い合わせ 西新井警察署 電話 03-3852-0110

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、ご利用の際はご注意ください。

新田センター 6月の休館日 6月9日（月）



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.332

発行日 | 2025 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・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



新田地区の最新情報（3月21日（金）～4月20日（日））

自転車盗難

0 件

万引き

0 件

オートバイ盗難

0 件

特殊詐欺

0 件

提供元：西新井警察署

※手集計によるデータとなります



Go For 90th→100th

