

さくら草



2

Feb. 2026

No.340



稻田クリーニング（詳細は2ページ）

2月は「ぱく増し」月間！65歳からの「ぱく増し」のススメ

関連ページ 8・9

P2 新田のお店紹介

P3~5 講座情報

P6・7 図書館だより「本はともだち」

P8・9 2月は「ぱく増し」月間！

P10 施設情報

P11 新田の庭

P12 新田センターまでのアクセス

新田のお店紹介

新田地域のお店を紹介するコーナー。
地元の皆さまから愛される名店をご紹介します。

1点1点丁寧に手仕上げしています

今回は新田二丁目の「稻田クリーニング」をご紹介します。創業から67年を迎える地域に愛されるクリーニング店です。

稻田クリーニングの魅力の一つが、個別洗いとテーラードプレス仕上げのテーラードコースです。プレスとは、衣服のしわを伸ばし、形を整える作業を指します。衣服の状態や特徴に合わせて、ドライクリーニングやウェットクリーニングなど、最適な洗い方で仕上げます。ウェットクリーニングでは人体プレス機で立体成形プレスし、型崩れを防ぎ、美しいシルエットを復元します。テーラードコースでは、全てに抗菌・消臭加工をしています。大切な衣服を長く、きれいに着るために、衣服のメンテナンス技術を持った店主が心を込めて仕上げています。



水洗い用洗濯機、乾燥機、ドライクリーニング機



三つ山プレス機



人体プレス機

稻田クリーニング

住所 | 新田 2-10-5 電話 | 03-3913-5827

営業時間 | 月曜日～土曜日：午前 8 時 30 分～午後 7 時

定休日 | 日曜日・祝日

ホームページ | <http://inadakurinngu.com/>



「おさがりプロジェクト」で地域連携

稻田クリーニングでは「おさがりプロジェクト」を行っています。不要になった新田中学校の制服や子ども服を持ち込むと、稻田クリーニングで使えるクーポン券がもらえます。持ち込まれた服はクリーニングや補修をして店で保管します。引き取り希望の方は店でクリーニング代金を支払うことで、服を受け取ることができます。5年前から始めたおさがりプロジェクト、今ではホームページにアップ後すぐに連絡が来るとも増えました。新中学1年生だけでなく、転入やサイズ変更などの理由で受け取り希望をされる方も多いとのことです。ホームページにおさがりプロジェクトの詳細、在庫数やサイズなどが掲載されています。

店主の稻田さんは「不要になった制服、子ども服をきれいにして必要な方に届けることで、新田地域の繋がりが深まれば嬉しい。いつでもお店にお持ちください」とお話してくださいました。



店の外観と店主の稻田さん



1月26日(月)より受け付け開始の講座

一般

日時

費用

対象

定員

パン教室 ベリーとココアのリースプレッド



2/6(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

上級パン教室 オレンジとベリーのチーズデコレ



2/11(祝)

午前 10 時～午後 1 時 30 分

2,610 円 (教材費・保険料込)

新田中級パン教室に参加したことのある方

8 人

夜のパン教室 オレンジショコラ



2/14(土)

午後 5 時～8 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 ダブルショコラリング



2/23(祝)

午前 10 時～午後 1 時

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

1/11(日)より受け付け中 はつらつ教室



2/24(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

災害ボランティア入門講座



2/28(土)

午前 10 時～正午

無料

16 歳以上の方

20 人

心と身体を整える薬膳 デモンストレーション型 (試食付き)



2/28(土)

午前 10 時 30 分～午後 1 時

1,560 円 (教材費込)

16 歳以上の方

16 人



一般

子ども・親子

当日受け付け

日時

費用

対象

定員

気楽にのびのびヨガ 〈3日制〉

3 すべての人に 健康と健話を



⌚ 3/4 (水)・11 (水)・18 (水)
午後 7 時～8 時
¥ 2,010 円 (保険料込)
16 歳以上の女性
18 人

気楽にすっきり朝ヨガ 〈2日制〉

3 すべての人に 健康と健話を



⌚ 3/10 (火)・24 (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

普通救命講習

4 みんなに 健康と健話を



⌚ 3/15 (日)
午前 9 時～正午
¥ 1,700 円 (教材費)
(再講習は 1,500 円)
中学生以上の方
16 人

終活カフェ～専門家と学ぶ ほっこりお茶会～

4 みんなに 健康と健話を



⌚ 2/3 (火)
午前 10 時～正午
¥ 無料
16 歳以上の方
20 人

あそびのひろば

4 みんなに 健康と健話を



⌚ 2/11 (祝)・21 (土)・22 (日)・23 (祝)
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 みんなに 健康と健話を



⌚ 2/20 (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

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 すべての人に 健康と健話を



⌚ 3/15 (日)
午前 10 時～正午
¥ 560 円 (保険料込)
16 歳以上の方
10 人
○ポールのレンタルもあります

新田わくわく♡水辺広場で バードウォッチング&自然観察

3 すべての人に 健康と健話を



⌚ 2/15 (日)
午前 9 時 30 分～正午
¥ 100 円 (保険料込)
小学生と保護者
10 組

新田子ども将棋大会

4 みんなに 健康と健話を



⌚ 2/22 (日)
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

新田うたごえひろば

3 すべての人に 健康と健話を



⌚ 2/21 (土)
午後 1 時～3 時
¥ 300 円
どなたでも
30 人

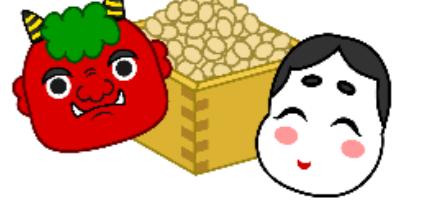
おもちゃの病院

12 つくる責任 つかう責任



⌚ 2/28 (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

新田センター



いのちとくらしを守る！ハイパースキュー隊見学会

4 みんなに 健康と健話を



⌚ 3/1 (日)
午前 10 時 15 分～正午
¥ 20 円 (保険料)
小学生と保護者
10 組
○交通費は実費

囲碁・将棋サロン

4 みんなに 健康と健話を



⌚ 2/1～23 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

はじいて遊ぼう おはじきサッカ一体験会

4 みんなに 健康と健話を



⌚ 2/1 (日)・15 (日)
午後 2 時～3 時
無料
どなたでも
各 8 人

出張イベント報告

都市農業公園「としのう正月 事始め」に参加しました

12/20 (土)・21 (日)、足立区都市農業公園にて「としのう正月 事始め」が開催されました。新田センターは 2 日目に参加し、ハンドベルサークル「FUN☆FAN☆BELL」によるハンドベル演奏、囲碁・将棋体験、バルーンアート体験を行いました。当日ご参加いただいた皆さまありがとうございました。



5



今月のイベント

ミニおはなし会

日時 2/7 (土)・14 (土)・21 (土)
毎週土曜日
午後 2 時～2 時 30 分
対象 幼児～小学生
場所 児童コーナー

おやこおはなし会 +簡単な体操

日時 2/18 (水)
毎月第3水曜日
午前 10 時 30 分～11 時
対象 3歳までの子どもと保護者
場所 レクリエーションホール

イベントがたくさんあるから、遊びに来てね。



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。作った楽器は持ち帰って遊んでね。

日時 3/28 (土) 午後 2 時～3 時

対象 幼児～小学生と保護者
人数 5組
場所 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。



秋・冬のブックラリー

期間延長 2/28 (土)まで開催中

新田コミュニティ図書館では、引き続き秋・冬のブックラリーを開催中です。

景品は秋・冬がテーマの4種類のぬりえに加えて、年明けに追加された特別なぬりえを合わせて5種類ご用意しています。

さらに、ぬりえを完成させてカウンターで見せるとしんたくんのシールセットがもらえますよ♪



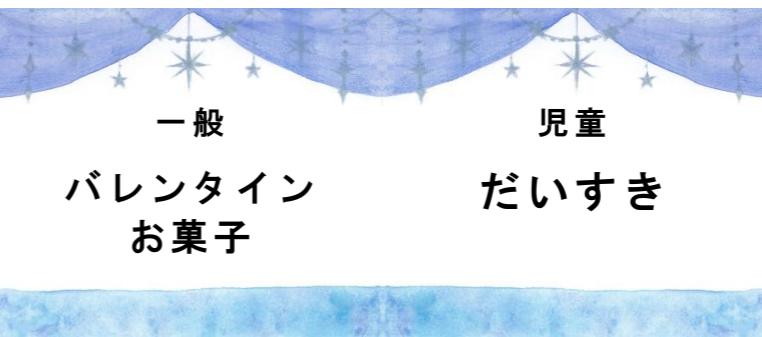
新田コミュニティ図書館スローガン

人にやさしい身近な図書館

2月の休館日 9日(月) 27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。



一般
児童
バレンタイン
お菓子

だいすき

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』



この日なんの日?

今月の祝日や記念日をピックアップして紹介するコーナーです。

バレンタインデー 2/14 (土)

ローマ帝国時代は皇帝から兵士の結婚が禁止されていましたが、キリスト教の司祭のバレンタインは結婚させており、その事が皇帝に知られたため上記の日に処刑されました。

日本では1935年2月に神戸の洋菓子店のモロゾフが、英字新聞にバレンタインチョコレート広告を掲載したことにより、神戸が日本のバレンタイン発祥の地とされています。

児童コーナー入口にて、チョコレートやお菓子に関する本を展示しています。



本のさんぽみち

ジャンルタグ お菓子 レシピ 贈り物



『かわいく手作りかんたんお菓子』
ブティック社 2014年出版

「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。

【内容紹介】

様々な種類のお菓子のレシピ、調理に必要な道具、製菓に関する基本用語と基礎知識についても書かれています。

【新田図書館 一般担当より】

ラズベリーゼリーのレアチーズケーキや、野菜のクッキーなどのチョコレート以外の材料を使ったお菓子のレシピも載っており、美味しそうなので、作ってみたくなりました。

写真と一緒に紹介されているレシピがありますので、初心者でも作りやすいと思います。

今年のバレンタインデーには、大切な人にご自分で作って差し上げるのもいいですね。

みんな、美味しそうね♪
今年のバレンタインデーは、この本にレシピが書かれているお菓子を作るわ。

しんたくんのお母さん『みかんさん』と妹『さくらちゃん』



2月は「ぱく増し」月間！
たんぱく質を増やす月間

65歳からの「ぱく増し」のススメ

それって、フレイルかも！？

「歩くのが遅くなった」「なんとなく疲れる」など心身が弱ってきて、「健康な状態」と「要介護」の中間の状態を“フレイル”といいます。

こんなことありませんか？

- 体重が減ってきた
- 歩くのが遅くなった
- 活動量が減った
- なんとなく疲れる
- ペットボトルの蓋が開けにくく、一つでも団が入ったら要注意！

ぱく増しとは？

フレイルを予防し、高齢期を元気に過ごすためには、たんぱく質を多く含む食品を食べ、体重・筋肉を維持することが必要です。たんぱく質を、普段の食事に“増し”て、元気を維持して欲しい。そんな想いをこめて作られた標語が“ぱく増し”です。

毎食 20g 以上のたんぱく質を摂取

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います。ただし、体重が少ない方でも1日に男性なら 60g以上、女性なら 50g以上を摂ることが勧められています（厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2025 版」より）。



65歳からの「ぱく増し」のススメ



どれくらい食べればいい？

たんぱく質は1日60g以上
豆知識 1日に必要なたんぱく質の量は、両手にのるくらい



たんぱく質の量(g)は、食材の重さではないよ。卵1個は約50gだけど、たんぱく質は7gなんだ！



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リーフレットや「ぱく増し」レシピをご覧いただけます。

新田センターで開催予定の“ぱく増し”料理講座

心と身体が整う薬膳
デモンストレーション型（試食付き）

2/28（土）
午前 10時30分～午後 1時

今回はたんぱく質を取り入れ、体調を整える薬膳メニューを学びます。

《メニュー》

山芋入り鶏つくねの梅だれ
ロール白菜レモン煮
お豆のチャウダー
ご飯
季節のデザート



山芋入り鶏つくねの梅だれ



ロール白菜レモン煮

講師よりひとこと

☆たんぱく質と季節の野菜
効率よく取り入れて免疫力アップ

たんぱく質は、筋肉だけを作る材料ではないんです。人の体の多くの臓器や組織を作る材料となって、私たちが健康で健やかな毎日を送れるように使われています。免疫力を上げ、疲労回復を助け、肌や髪や爪の健康を維持し、ホルモンや血管の材料にもなります。このように入間に欠かせないたんぱく質ですが、肉や魚、大豆以外にも野菜から摂取出来ることは、意外と知られてないですね。この機会にぜひ知っていただき、食事作りにいかしてもらえればと思います。

大豆の中でも枝豆、豆苗、長芋、ブロッコリー、大豆もやし、ほうれん草、さやえんどうなど、これらを肉や魚料理と上手に組み合わせ、たんぱく質増し増しにして冬を元気に過ごしましょう。今回の薬膳料理では、スープに豆類を、つくねに大豆もやしを使用しています。また体を温める薬膳食材も合わせてご紹介させていただきます。

講師：田中 瑞枝（薬膳マイスター）

65歳以上の方必見
アンケートに答えて
ぱく増し商品を当てよう！

アンケート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。



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

2/28 (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



○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。

新田住区センター

児童館からのお知らせ

ひなまつり工作（幼児）

2/17 (火)～3/3 (火)

平 日 午前 10 時 30 分～11 時 30 分

ひなまつり工作（小学生）

2/17 (火)～3/3 (火)

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

○2/22 (日)、23 (祝)、3/1 (日) はお休みです。

○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。

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

新規利用者拡大事業

日常生活をラクにする体操体験～腰編～

2/25 (水)

午前 10 時～11 時 30 分

60 歳以上の方 30 人

大広間

○2/24 (火)まで窓口で受け付けいたします。

(窓口：日曜日・祝日・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。

○人数に限りがありますので、キャンセルされる場合は

早めにお知らせください。



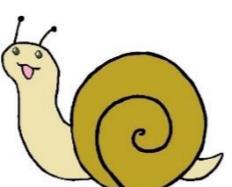
新田地域学習センター

指定管理者変更に伴う臨時休館のお知らせ

令和 8 年 4 月 1 日（水）より、「新田地域学習センターおよび新田コミュニティ図書館」施設の指定管理者が変更となります。

運営変更に伴い、施設内の業務準備のため令和 8 年 3 月 30 日（月）と 3 月 31 日（火）の 2 日間を全館臨時休館とさせていただきます（区民事務所、住区センターを除く）。

新田 センターマスコット
でんちゃん



ご利用の皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

なお、一部サービス内容やお問い合わせ先が変更となる場合がございます。詳細につきましては、施設内掲示または公式ウェブサイトをご確認ください。

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。



プリムラ
キンギョソウ（上）
ハボタン（下）

キンギョソウ

冬の澄んだ空と花

今回は新田一丁目にあるお宅に咲く花をご紹介します。

12 月中旬、日差しの心地よい冬晴れの日に取材させていただきました。冬はほかの季節に比べて花が少ない季節ですが、美しく咲いた花々が庭を彩っていました。冬は空気が澄んでいて花々の美しい色彩が冴えますね。

寒い季節も美しく咲いています

お住まいの方は趣味でガーデニングを長年楽しまれてきたそうで、玄関前はいつも四季折々の美しい花で彩られています。

鮮やかな色のプリムラはサクラソウ科の一種で、冬から春にかけて花を咲かせます。プリムラはラテン語の「最初」を意味する言葉が語源になっていると言われています。プリムラは最初に咲く花、つまり春の

訪れを教えてくれる花として名付けられたのかもしれませんね。シクラメンも同じくサクラソウ科の花で、秋から春にかけて開花する花たちの良い品種です。同じサクラソウ科でも、全く違った色や形の魅力があります。

キンギョソウは咲き切った花穂をカットすることで繰り返し咲くので、季節を超えて楽しめます。ほかにも、季節の寄せ植えやリースに人気のハボタンや、手入れ次第で冬でも楽しめるカーネーションなど、バリエーション豊かな草花が華やかに咲いていました。

どの花も寒い時期に強い品種ですが、日当たりや風通し、雨よけなどの手入れは大切です。きれいに咲く草花の様子から、お住まいの方が日頃大切に手入れされているのが伝わってきます。取材にご協力いただき、ありがとうございました。

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ります。

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.340

発行日 | 2026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2月の休館日 2月9日(月)

HP



Facebook



LINE



Instagram



新田地区の犯罪発生情報(11月1日(土)～11月30日(日))



2 件

0 件



万引き

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



あだちから
Go For 90th → 100th

