

# TsUKUSHI

つくし  
2 2025

- P2.3 とねり丸取材日誌「ireka\_shop」
- P4 とねり letter【本のある暮らし】
- P5 舎人図書館イベントふりかえり  
舎人図書館のイベント情報
- P6 ぱく増し
- P7 2・3月オススメ講座・イベント
- P8.9 講座の情報
- P10 近隣情報
- P11 ギャラクシティのイベント情報

手で感じ心で繋がる  
-ハンドメイドがくれたもの-



ireka\_shop  
アップサイクル商品「キャップピアス」  
お店の詳細は p2-3 に掲載しています。

Vol.10  
ireka\_shop



ireka\_shopの皆さん【左】れいこさん【中央】いずみさん【右】かおりさん



古着からつくる布ぞうり。  
夏の人気商品です。



「子どもにやらせてあげたい」そんな想い  
から生まれたワークショップやおうちキット。



新しいアップサイクル商品にも注目！  
ペットボトルのキャップからできたピアス

### ママ友から仕事のパートナーへ

今回ご紹介するのは、「ファン&ファンクション（楽しくて機能的なものづくり）」をキャッチフレーズにハンドメイド作品を企画・制作し、販売をしている「ireka\_shop」です。

実店舗はなく、マルシェやイベントでの出店をメインに活動しているママ友の3人ですが、初めての出店はなんと、当センターの「とねりマルシェ」がきっかけでした。

### 3人で熱意を込めて製作

商品を作る際は全員の意見を大切に、納得いくまで3人で話し合いを続けます。「機能的でかわいい」を絶対条件に、試作を重ねながら機能性を追求。そんな熱意がこもった商品を地元のイベントに出て販売してみたいと思い、出店先を探していたところ、「とねりマルシェ」を見つけたそうです。

アットホームなイメージで、費用面もチャレンジしやすいことから出店を決意。「とねりマルシェ」への出店を皮切りに「アップサイクル」\*にも注力し、古くなったTシャツで制作した布ぞうりを自主イベントで販売をしています。この布ぞうりは、自分で左右のセットを選ぶ楽しさもあり、毎回完売の人気商品です。

### 人との交流のできる商品を

布ぞうりは、材料のTシャツを人から寄贈してもらうことも増え、活動の広がりを実感しているそう。昨年は出店先の会場で回収ボックスを作り、来場者に持ってきてもらう企画も行いました。

今後も人との関わりを大切に活動を目指すireka\_shop。イベントなどで見かけた際はぜひお立ち寄りください。



お客様との会話が出店の  
“たのしみ”と語る3人。



定番商品の携帯ストラップは  
紐の長さ調整ができる優れもの！

### \*【アップサイクル】

廃棄予定のものに手を加えることで、新しい製品へ生まれ変わらせること。

### お問い合わせ

ireka\_shop

Instagram



図書館司書がおすすめの本を紹介しす〈今月のテーマは「お金」〉

# 本のある暮らし vol.34



『はじめてのお金の基本  
マンガと図解でしっかりわかる』  
共著 / 頼藤太希 高山一恵  
成美堂出版 2021年

## 人生の費用って何円？

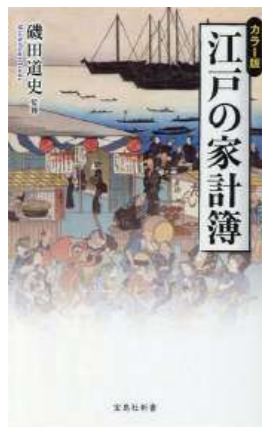
買い物帰り、よく「自分の人生にお金はどれくらいかかるのだろう？」と軽くなった財布を手に考えます。

そんな疑問に答えてくれるのがこの本です。基本のお金の管理から NISA や iDeCo という気になる積立の話まで、様々な話題を7章に分けて解説しています。各章のトピックスは文章1ページ、表やイラスト1ページでまとめられています。用語の解説もページの下にあるので自分の知りたい要点がすぐに押さえやすくなっています。また、表やイラストは、情報を整理して提示してくれているので、文字を読むことが苦手という方にも推したい1冊です。難しいお金事情、まずは本書から気軽にチェックしてみたいはかがでしょうか。

(担当:矢部)

ほかにこんな本がおすすめ!

### 江戸の年収は？物価は？



お米は1kgで約450円、蕎麦・うどんは1杯250円……。江戸時代の収入や物価などを現代の価格に換算。江戸の人々の暮らしがわかる1冊です。

『カラー版 江戸の家計簿』  
監修 / 磯田道史  
宝島社新書 2020年

### 知られざるお金の世界



エジプトの銀塊からユーロ通貨まで、古今東西全500種を超える世界の通貨を実物写真とともに紹介。歴史や作られ方など、お金に関する知識を学んでみませんか。

『コインと紙幣の事典』  
著 / ジョー・クリブ  
日本語版監修 / 湯本豪一  
あすなろ書房 2006年

Look Back!  
図書館イベントふりかえり

## 図書館のお仕事やってみよう!本の福袋づくり

12/15(日)に図書館での本選びのお仕事体験ができる「本の福袋づくり」を開催しました。本の福袋は借りるまでどんな本かはお楽しみ、ワクワクが詰まったイベントです。

始めはどの子も自分のおすすめの本をどれにするか悩んでいましたが、何袋か作っていくうちに気に入った本を即決する子も。

福袋のテーマは「うちゅうにはじめてであう人」や、夏休みの図書館員体験に参加した子どもによる「こども1日図書館員のおすすめ絵本」など、どれも読みたくなるものばかり。



▲福袋のテーマを記入中



集めた本のテーマも子ども達が福袋に書いて仕上げます。多くの人に手に取ってもらえるように、テーマにちなんだイラストも描き、工夫を凝らしてラッピング。福袋によっては借りた人へのお手紙も封入し、子ども達の想いが詰まった福袋は実際に図書館で展示し、多くの方に手に取っていただきました。

PICK UP!

## 図書館イベント情報

2/1  
(土)  
~  
2/27  
(木)

### 読んで回そう! とねりガチャフェス

本を5冊貸出してガチャを回しましょう!  
とねり丸のシール等がもらえます。



時間：午前9時～午後8時  
対象：舎人図書館で本を借りた方  
(年齢は問いません)  
場所：2階 図書館窓口  
※図書館窓口までお越しください。  
※ガチャの景品がなくなり次第、終了になります。

2/22  
(土)

### とねり読書会 「本の中の愛猫」

2/22は猫の日!  
とっておきの猫本をご紹介します♪



時間：午後2時～4時  
対象：16歳以上の方  
定員：10人  
料金：無料  
場所：3階 第2学習室  
※事前申込制。  
各地域学習センターの窓口・電話・インターネットにて申込受付中。

65歳からは

# ぱく増し

pakumashi  
🍴🍴



65歳からのたんぱく増し生活～肉も魚も食べよう～

## 「ぱく増し」とは?

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「ぱく増し」という標語を作りました。

## 舎人センターでぱく増し!

舎人センター1階エントランスにて、2/1(土)～2/28(金)の期間、ぱく増しに関連する本などを展示予定です。展示している本は貸出可能ですので、ぜひお立ち寄りください。



▲「ぱく増し」リーフレット



▲足立区 HP

足立区 HP にて、リーフレットや「ぱく増し」レシピをご覧いただけます。



▲応募用紙(専用はがき付き)は足立区内の地域学習センター、地域包括支援センターにて配布中!



▲足立区 HP 専用フォーム

## 65歳以上の方必見!豪華賞品をGET!

抽選で総勢50人にぱく増しできる商品プレゼント!皆さまのご応募をお待ちしております。



すき焼き用肉(2～3人前)



ハム・ソーセージセット



足立市場セレクトホタテ1kg



配食お弁当5食無料券



パムクーヘン



まるごと大豆飲料とレトルトカレーのセット

【対象】足立区内在住の65歳以上の方

【応募方法】下記①、②のいずれか

【応募期間】3/13(木)まで

① 応募用紙(右画像)のはがきに必要項目を記入し、地域包括支援センターにご持参いただくか、85円切手を貼って郵送

② 右の二次元コードから足立区HP専用フォームに必要事項を入力し送信

2・3月開催!

# オススメ講座・イベントをご紹介します!

作って売って、お仕事体験!

## 手作りアクセサリー屋さんになろう(5日制)



2/8(土)

3/16(日)

ビーズやプラ板などを使ってオリジナルのアクセサリーを作ります。作った作品は3/16(日)開催の「第7回とねりマルシェ」で実際に販売していただきます。

日時: 2/8・22、3/1・8 各(土)

3/16(日) 全5回

午後2時～4時

※3/16(日)はおおむね午前9時50分～午後12時30分

対象: 小学生と保護者

定員: 8組

料金: 3,000円

申込: 窓口・電話・インターネットにて受付中

人間にはナイショ!夜の図書館でぬいぐるみだけのドキドキ体験

## おとなのぬいぐるみおとまり会



2/24(月・休)

3/2(日)

人気のイベント「ぬいぐるみおとまり会」が大人向けになって初開催!あなたのお気に入りのぬいぐるみを、舎人図書館にお泊りさせてみませんか?気になる方はぜひご参加ください!

日時: [お預かり] 2/24(月・休)～26(水)

[お迎え] 3/1(土)・2(日)

上記日程の午前9時～午後8時にぬいぐるみさんの送り迎えをお願いします。

対象: 中学生以上の方

定員: 5人

料金: 無料

申込: 舎人図書館のカウンター・電話にて受付中

## 前回の「ぬいぐるみおとまり会」の様子はSNSをチェック!



前回の「ぬいぐるみおとまり会」の様子は、舎人地域学習センター・図書館のSNSに掲載中!かわいいぬいぐるみ達の様子をぜひチェックしてください。



◀ SNS 集



◀ 前回のぬいぐるみおとまり会インスタライブの様子

# 講座の情報 2/26(水)から受付開始

こちらに掲載されている講座以外にもございます。詳細は当館ホームページをご覧ください。

当館 HP  
講座情報  
ページ



申込方法 窓口・電話・インターネット（一部を除く）

受付時間 ●午前9時～午後8時（窓口・電話）●午後1時～（インターネット）※申込受付初日のみ

## インターネットからの予約方法

足立区ホームページ → 「メニュー」内「文化・スポーツ」を選択 → 「講座・サークル・生涯学習」を選択 → 「施設・利用方法」の「講座予約システム（生涯学習施設・スポーツ施設）」を選択 → 「講座予約システム」のページ（外部サイトリンク）を選択 → ログイン画面が表示されます（未登録の方もご予約できます）

各講座の対応アイコンをご確認ください。



## 囲碁・将棋ひろば



ボランティア・参加者ともに交流しながら、囲碁や将棋を楽しむ場です。

日時：3/2・9 各（日）  
午後1時～4時30分  
対象：小学生以上の方  
定員：各10人  
料金：一般 1回200円  
※70歳以上・障がい者割引  
1回140円  
（証明書をご持参ください）  
小・中学生 無料

## はつらつ教室



介護いらずの元気な体を目指します。今月は座学45分と、運動45分です。

日時：〈口腔〉3/12（水）  
〈栄養〉3/26（水）  
午前10時～11時30分  
対象：区内在住65歳以上の方  
（要支援・要介護認定を受けていない方）  
定員：各20人  
料金：無料

## ちょいトレ!



図書館の読み語りコーナーでバランスボールを使ったストレッチを行います。

日時：3/12（水）  
①午前11時20分～11時35分  
②午前11時40分～11時55分  
対象：16歳以上の女性  
（子ども同伴可）  
定員：各5人  
料金：無料



## おもちゃの病院



壊れてしまったおもちゃをトイ・ドクターに修理してもらいましょう。

日時：3/9（日）  
午後1時～3時30分  
対象：どなたでも  
料金：無料（故障の程度による）  
※事前予約あり・後日返却はしておりません。

## 金曜/水曜 フラダンス子ども サークル体験（2日制）



舎人センター登録団体「ハウオリマーエフラスタジオ」のサークル体験です。

日時：金曜 3/14・28 毎（金）  
水曜 3/19・26 毎（水）  
午後6時30分～7時20分  
対象：金曜 4歳～小学生  
水曜 小学生～18歳以下の方  
定員：各10人  
料金：1,020円

## とねりボードゲーム会



人気のボードゲームで遊びます。初心者や大人の参加も大歓迎!

日時：3/29（土）  
午後2時～4時  
対象：小学生以上の方  
定員：10人（入替制）  
料金：無料

## 太極拳ひろば



ゆったりとした動きで足腰を鍛え、心身ともに健康を目指します。

日時：3/12・26 各（水）  
午後1時30分～2時50分  
対象：16歳以上の方  
定員：各20人  
料金：1回430円

## 金曜/水曜 フラダンス大人 サークル体験（2日制）



舎人センター登録団体「ハウオリマーエフラスタジオ」のサークル体験です。

日時：金曜 3/14・28 毎（金）  
水曜 3/19・26 毎（水）  
午後7時40分～9時  
対象：16歳以上の方  
定員：各10人  
料金：1,020円

## 夜デトックスヨガ



初心者の方も大歓迎! 疲れを癒し、睡眠の質を高めるヨガ教室です。

日時：3/21（金）  
午後6時30分～7時45分  
対象：16歳以上の方  
定員：20人  
料金：550円

## メンテナンスヨガ



初心者の方も大歓迎! 歪み調整をして体を整える夜のヨガ教室です。

日時：3/22・29 各（土）  
午後6時30分～7時45分  
対象：16歳以上の方  
定員：各20人  
料金：1回550円

## 親子で楽しむヨガ



赤ちゃんとのスキンシップを交え、様々なヨガポーズや呼吸法を行います。

日時：4/9（水）  
午前10時～11時  
対象：7カ月～2歳の子どもの母親  
定員：10組  
料金：750円

## ガールズヒップホップ ダンスプレ（2日制）



ダンスを初めて習う方向けの、基礎となる体作りやリズム感、ステップを学びます。

日時：4/15・22 毎（火）  
午後4時30分～5時45分  
対象：小学生  
定員：15人  
料金：1,700円

## 子ども英会話A・B・C （10日制）



英語を「聞く・話す・書く」スキルを学習します。

日時：4/16～7/9 毎（水）  
※4/23、5/28、6/25を除く  
A 午後3時30分～4時15分  
B 午後4時40分～5時40分  
C 午後5時50分～6時50分  
対象：A 小学1～3年生  
B 小学3～6年生  
C 小学5年生～中学生  
（受講経験者）  
定員：A・B 各20人 C 10人  
料金：A・B 7,400円 C 12,600円

## 子ども体操プレA・B



色々な体育用具と、全身を使う運動で子どもの体の発育を促します。

日時：4/28（月）  
A 午後3時30分～4時30分  
B 午後4時40分～5時40分  
対象：A 3～5歳の子どものB 4歳～就学前の子ども  
定員：各15人  
料金：500円

## 童謡を歌う会 体験ひろば（2日制）



舎人センター登録団体「童謡を歌う会つくしんぼ」のサークル体験です。

日時：3/23、4/13 毎（日）  
午後0時50分～2時50分  
対象：16歳以上の方  
定員：10人  
料金：300円

## 卓球ひろば



参加者同士やボランティアと一緒に、卓球を満喫できます。

日時：4/7・14・28 各（月）  
午後7時～8時30分  
対象：小学生以上の方  
（中学生以下は保護者同伴）  
定員：各10人  
料金：一般 1回150円  
小・中学生 80円

## バランスボールで ヨガ・ストレッチ



バランスボールを使った体をほぐすストレッチや、体幹トレーニングを行います。

日時：4/19（土）  
午後1時～2時15分  
対象：16歳以上の方  
（就学前の子ども同伴可）  
※別途、保険料（1人10円）をいただきます。  
定員：15人  
料金：850円

## やさしい ボディメイクヨガ



日頃の固まった筋肉をほぐしながら、気になる体型をヨガでシェイプアップします。

日時：4/23（水）  
午前10時～11時  
対象：16歳以上の女性  
（7カ月～3歳の子どもの同伴可）  
※別途、保険料（1人10円）をいただきます。  
定員：10人  
料金：800円

# 近隣情報

舎人地域で開催されるイベントや施設からのお知らせなどを紹介します。  
※イベントの詳細や休館日は、各施設にお問い合わせください。



**舎人住区センター**  
住所：舎人 1-3-26  
(舎人センター1F)  
TEL：03-3857-0881

## 【悠々館】

◆「フレイル講座」の開催  
日時：2/19 (水) 午前10時～11時  
テーマ：リハビリのプロと学ぶ筋肉維持の秘訣

◆令和7年度 教室受講生の募集  
募集期間：2/3 (月)～2/14 (金) 募集受付：1階事務室窓口にて  
※詳しくは住区センター内の掲示等をご覧ください。

## 【児童館】

◆2月の工作「くるくるシャボン玉」  
日時：2/8・15 各(土) 午後1時～3時  
対象：小学生以上 定員：各25人 ※定員になり次第終了

## 【悠々館】

◆節分会  
日時：2/3 (月) 正午～午後1時30分  
場所：住区大広間

◆令和7年度 教室受講 申込  
募集期間：2/10 (月)～2/22 (土)

## 【児童館】

◆スポトレ  
日時：2/17 (月) 午後3時15分～4時  
定員：20人  
対象：小学生 自由参加

◆工作「エコ工作 ペットボトルキャップをリサイクル！しおり作り」  
日時：毎週 水・木 午後2時30分～3時30分  
対象：小学生 自由参加  
※詳しくは開催館窓口へお問い合わせください。



**入谷住区センター**  
住所：舎人 6-12-4-101  
TEL：03-3855-1050

## 春の火災予防運動 3/1 (土)～3/7 (金)

- ◆火災発生の3大原因 (西新井管内)
- ① 放火  
家の周りに燃えやすい物は置かない
  - ② 電気  
コード及び電気ストーブ周りをきれいに整頓する
  - ③ ガステーブルなど  
調理中は目を離さない
- 火災に関する知識、防災行動力を高めましょう！



**西新井消防署**  
住所：伊興 2-5-11  
TEL：03-3853-0119

とねり俳句会の活動日は原則、毎月第一金曜日です。

リヤカーの焼芋売りや昭和かな (水巻美智子)	樟の深く洞なす片時雨 (丹羽和子)	焼き芋の温もり一つ帰る夜 (西川敏子)	焼芋を割れば消へゆく吐息かな (長根芳男)	咽りゆく山の湯宿の夕時雨 (竹内八重子)	血の色に見ゆるボルシチ冬さるる (高野敏男)	口だけは達者になりて師走妻 (柴原紅扇)	図書館の午後の静けさ時雨傘 (小野明子)	ふるりに雪の催ひがすると云ふ (尾方逸子)	玄関の外で待ちたる冬將軍 (今村修策)	しぐるるや里山恋し日暮れ径 (石井里子)	焼芋屋千住は路地の多き町 (講師 大和田博道)	兼題「時雨・焼芋・湯ざめ」	特選 時雨虹小学校をひとまたぎ (白鳥兼子) 子供達の健やかに育てよの願いと将来の幸を詩 いあげた句。	あいうえお順
---------------------------	----------------------	------------------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------	------------------------	-------------------------	----------------------------	---------------	--	--------

# ギャラクシティ NEWS

GALAXCITY  
ギャラクシティのエンターテインメント

西新井文化ホール

**STREET PIANO FES 2025**  
ソロ、連弾、3台ピアノによる競演も有り！ピアノ系人気YouTuberや実力派ピアニストがギャラクシティに集結！

2025年 3月9日(日) 開演 午後4時30分 (開場 午後4時00分) チケット販売中

全席指定(税込) 前売：一般4,300円 足立区民3,800円 当日：一般4,800円 対象：小学生以上  
※足立区民割引は、足立区に在住・在勤・在学の方が対象(前売のみ) ※未就学児は入場不可、中学生以下は保護者同伴

主催：ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂 制作：SMASH 協力：興本地域学習センター指定管理者 株式会社ティー・エム・エンタープライズ

子ども未来創造館

**こどもアート教室**

「はまぐりの貝合わせ画」

平安時代からの雅で伝統のある遊び「貝合わせ」。平安貴族になった気分で創作をしてみよう！

2025年 3月23日(日)  
午後1時30分～午後3時30分

対象：小学生 ※小学生3年生以下は保護者同伴  
料金：1,000円  
定員：12名  
申込：2月23日(日)～  
講師：嵯峨英次 / 現代美術家  
持ち物：汚れてもいい服装でお越しください。

まるちたいけんドーム

「プラネタリウム100周年」×「すばる望遠鏡25周年」記念

**すばる望遠鏡 天文講演会**  
広視野カメラで探る宇宙の姿

すばる望遠鏡で使用されている、広い視野を一度に撮れるカメラの立ち上げに携った、法政大学の小宮山裕教授による講演会。

2025年 2月22日(土) 無料  
午後6時00分～午後7時00分  
(開場 午後5時45分)

講師 小宮山裕  
【対象】どなたでも ※中学生以下は保護者同伴  
【定員】170名 車いす2席  
【申込】申込受付中

主催：ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂  
共催：国立天文台ハワイ観測所 プラネタリウム100周年記念事業実行委員会

【住所】〒123-0842 東京都足立区栗原1-3-1  
【アクセス】東武スカイツリーライン「西新井駅」東口から徒歩3分  
【開館時間】午前9時～午後9時30分(こども体験エリアは午後6時まで)  
【休館日】毎月第2月曜(祝日の場合は翌日、8月は休館日なし)、元日 ※1-3・9月に臨時休館あり  
【お問い合わせ・お申し込み】Tel 03-5242-8161 午前9時～午後8時

最新情報・詳細はWEBへ！ [Q ギャラクシティ](#) 検索

※イベントが中止または内容変更になる場合がございます。  
※イベント・公演について、受付終了・チケット売完の際はご了承ください。



# 家庭での性教育



性教育にお悩みの保護者の方に向けて、基礎的な知識や子どもとの向き合い方についてお話する講座です。肩の力をぬいて、ゆるっと学びませんか？

日時

3/9日

午後2時～4時

対象 16歳以上の方（子ども同伴可）

定員 20人 料金 無料

会場 3階 レクリエーションホール

講師

一般社団法人  
ゆるっと性教育



藤澤雄太  
(看護師・博士  
(人間科学))



藤澤真沙子  
(保健師・看護師)



立花英恵  
(助産師・看護師)

各地域学習センターの窓口・電話・HPにて申込受付中！

各学習センターで、足立区内14センターすべてのミニコミ紙がご覧になれます。



## 【アクセス】

- 日暮里・舎人ライナー「舎人駅」東口より徒歩5分
- 東武バス 竹03系統  
(竹の塚駅西口ー見沼代親水公園駅)
- 都バス 里48系統  
(日暮里駅前ー見沼代親水公園駅前)  
「入谷一丁目」または「放射11号舎人」下車5分

◇駐車場：28台（障がい者スペース1台）

舎人地域学習センター・図書館「TSUKUSHI (つくし)」2月号（毎月1日発行）

発行 / 舎人地域学習センター・図書館

発行所 / 〒121-0831 東京都足立区舎人1-3-26

舎人地域学習センター TEL 03-3857-0008

舎人図書館 TEL 03-3857-0771

Mail tonerilcc-ys@bb.wakwak.com

HPは  
こちら



SNSは  
こちら



舎人センター

検索

責任 / ヤオキン商事株式会社「ヤオキン商事は生涯学習を通し、お客様に心のこもったサービスを提供します」