

さくら草

6

Jun. 2024

No.320



親子料理 エビクリームライスとシーザーサラダとスープ（詳細は4ページ）

「楽ベジ！」～楽しんで、楽しく 野菜を食べよう～

関連ページ 2・3

P4-5 講座情報

P6-7 図書館だより「ほんはともだち」

P8 新田駐在所からのお知らせ

P9 施設情報

P10 新田の庭

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

「楽ベジ！」

～楽しんで、楽しく 野菜を食べよう～

「楽ベジ」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。

今年の食育月間は、「楽ベジ」をテーマに、楽しんで、楽しく野菜を食べる取り組みを進めていきます。

普段から野菜を食べている方はもちろん、様々な事情で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ような発信をしていきます。



あだちベジタベライフ3つのポイント

① 野菜から食べる（ベジファースト）。

- ★ 食物繊維が豊富な野菜から食べることで、血糖値の急上昇を抑え血管を守る。
- ★ 糖尿病をはじめ、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞などの生活習慣病の予防に役立つ。

② 目標は1日350g以上！

野菜を3食しっかり食べる。

- ★ 野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維など健康に必要な栄養素を多く含んでいる。

- ★ 生野菜なら1日に両手3杯くらい、茹でた野菜なら片手2杯くらいの量を目安に食べる。

③ 野菜をよく噛んで食べる。

- ★ 満腹感が早く得られるので食べすぎを防ぎ、肥満防止になる。
- ★ 脳が活性化され、集中力や記憶力が上昇する。

新田センターで開催する「野菜を使った料理講座」を紹介

詳細は4ページをご覧ください。

パン教室 トマトのベジフォカッチャ

6/14（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親切丁寧に指導します。自分で焼きあげたパンの美味しさは格別です。この機会にパン作りに挑戦してみませんか。



韓国料理 夏野菜のナムルとナムルキムチ焼飯と水刺身

6/21（金）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メニューが多く、とてもヘルシーです。

今回のメニューの「水刺身」とは、冷たいスープに刺身と野菜が入った料理です。



親子料理 エビクリームライスとシーザーサラダとスープ

6/23（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。今回は、足立区の学校給食で人気のメニューを作ります。



中級パン教室 ポテトのプレッツェル

6/27（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。1人で計量・こね・成形・焼きの全てを行います。



5月 26日 (日) より

一般

子ども・親子

当日受け付け

日時

費用

対象

定員


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。

はつらつ教室 3 3



🕒 6/11 (火)・25 (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 12 12

トマトのベジフォカッチャ



🕒 6/14 (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
各 8 人

韓国料理 夏野菜のナムルとナムルキムチ焼飯と水刺身 12 12



🕒 6/21 (金)
午前 10 時 30 分～午後 1 時 30 分

📌 1,820 円 (教材費・保険料込)

👤 16 歳以上の方
各 12 人

中級パン教室 12 12

ポテトのプレッツェル



🕒 6/27 (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
各 8 人

気楽にのびのびヨガ <3 日制> 3 3



🕒 7/3 (水)・10 (水)・17 (水)
午後 7 時～8 時

📌 2,010 円 (保険料込)

👤 16 歳以上の女性
各 15 人

気楽にすっきり朝ヨガ <2 日制> 3 3



🕒 7/9 (火)・23 (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
各 15 人

ケント紙を使って 本格的な紙飛行機を作ろう 12 12



🕒 6/16 (日)
午前 10 時～11 時 30 分

📌 無料
小学生
(小学 1・2 年生は保護者同伴)
各 10 人

親子料理 エビクリームライス とシーザーサラダとスープ 12 12



🕒 6/23 (日)
午前 10 時 30 分～午後 1 時 30 分

📌 2,505 円 (教材費・保険料込)

👤 小学生と保護者
各 8 組

あそびのひろば 4 4



🕒 6/1 (土)・2 (日)
午前 9 時～午後 5 時

📌 無料
どなたでも
各 20 人

囲碁・将棋サロン 4 4



🕒 6/2～30 毎週日・月曜日
(6/10 を除く)
午前 10 時～午後 2 時

📌 無料
どなたでも
各 12 人

はじいて遊ぼう おはじきサッカー体験会 4 4



🕒 6/2 (日)・16 (日)
午後 2 時～3 時

📌 無料
どなたでも
各 12 人

新田うたごえひろば 3 3




🕒 6/15 (土)
午後 1 時～3 時

📌 300 円
どなたでも
各 30 人

人権 DVD 上映会 10 10


上映中



🕒 6/21 (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 12 12



🕒 6/22 (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
各 20 人

今月のイチオシ講座 ～人権 DVD 上映会～

今回は、毎月第 3 金曜日に開催している当日受け付けの講座「人権 DVD 上映会」をご紹介します。

現在ある様々な人権問題に関するビデオの上映を行っています。上映タイトルについては毎月変更になります。各回 30 分程度、全 3 回の上映となりますので、ご都合に合わせてご来場ください。この機会に、身近な人権問題について考えてみませんか。



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。

🕒 6/22 (土) 午後 2 時～3 時

👤 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、会場までお越しください。



昨年開催した際に作った折り紙のサラダです。今回も同じものを作ります。

しんたくんからのお知らせ

7/1(月)から新しいブックラリーが始まるよ！今回は「お星さま」がテーマのお話だよ。始まるのを楽しみにしててね！

春のこども読書週間のブックラリーも好評開催中♪こちらは 6/30(日)で終了だよ。春のスタンプカードを終わらせてから夏のスタンプカードに挑戦することもできるから、まだ春のぬりえがほしいお友だちもチャンスがあるよ！ぜひ参加してみてね。



夏のブックラリーのために描かれた「夏のお星さまとしんたくん」のイラスト。

こどものクイズ ★5月号のこたえ「②こんぶ」
 ☆今月号のこたえは次号で発表します♪

もんだい 『こんやは どんな ゆめを みる?』工藤ノリコ/作 を読んでみよう！

5ひきの こぶたの うち、みずいろの パジャマを きた
 こぶたが もっている ぬいぐるみは どれかな？

- ① あざらし ② ひつじ ③ さる

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来てね。
 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

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。

第20回「編み物の本」

ジャンルタグ **手芸** **家庭** **絵本**



『ペネロペのあみぐるみ』
 タカモリ トモコ/著
 岩崎書店 2009年出版

【福音館 紹介文】

人気のあみぐるみ作家タカモリ・トモコさんが手がけるペネロペのあみぐるみの本。

タカモリ式編み図で、はじめてでも簡単。

【図書館職員 一般担当より】

ペネロペはゲオルグ・ハレンスレーベン、アン・グッドマン夫妻によって作られた絵本シリーズのキャラクターです。

この本にはペネロペと彼女のパパ、ママ、ともだちのあみぐるみの写真と編み方が載っています。

ペネロペの絵本や編み物がお好きな方はぜひご覧ください。

おうちで編み物をしていると楽しく時間を過ごせるわ♪

しんたくんのお母さん「みかんさん」



6月の催しもの

おやおはなし会+簡単な体操

🕒 6/19 (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

📍 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

10日(月) 28日(金)



新田駐在所からのお知らせ

西新井警察署 新田駐在所 電話 03-3852-0110



●自転車盗難にご注意！！

新田地区においても自転車の盗難が発生しています。自宅やマンションの駐輪場に停められているからと安心してはいけません。

自転車は施錠しておかないと簡単に盗まれてしまいます。自転車の盗難防止対策をお願いします。自転車の防犯対策として必ず鍵をかけましょう。

- 1 常設のキーの他に防犯性の高い補助錠を。
- 2 必ず防犯登録をしましょう。
- 3 車体をつなぐ固定物があればつないでおく。
- 4 住宅敷地内や駐輪場でも必ず施錠！

各々が防犯意識を高め、
自転車の盗難を防ぎましょう。



自転車の交通ルール ～自転車安全利用五則～

① 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

自転車が車道を通行する時は、自動車と同じ左側通行です。13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、体の不自由な人が自転車を運転している時は、例外として歩道を通ることができます。歩道は歩行者が優先です。自転車が歩道を通行する場合は、車道寄りの部分を徐行し、歩行者の通行を妨げる場合は一時停止しなければなりません。



② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

自転車は、道路を通行する際、信号機等に従わなければいけません。また、一時停止標識のある場所、踏切などでは必ず止まって左右の安全確認をしましょう。



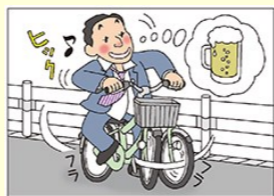
③ 夜間はライトを点灯

無灯火は、他から自転車が見えにくくなるので非常に危険です。安全のため、夜間はライトを点灯し、反射器材を備えて自転車を運転しましょう。



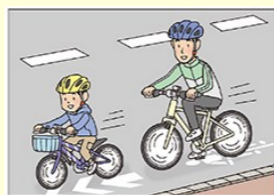
④ 飲酒運転は禁止

お酒を飲んで運転することは非常に危険です。自動車の場合と同じく酒気を帯びて自転車を運転してはいけません。



⑤ ヘルメットを着用

自転車を運転する場合は、事故による被害を軽減させるため、乗車用ヘルメットをかぶりましょう。



新田駐在所からのお願い

自転車は軽車両という車両に分類されますが、交通事故の当事者となるケースが散見されるため、運転には十分気をつけてください。

また、駐輪する際には、短時間だから、自宅の駐輪場だからと安易に考えず、必ず施錠するようにしてください。

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

🕒 6/15 (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。



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

■お問い合わせ
電話・FAX 03-3912-3421

児童館からのお知らせ 七夕工作

🕒 6/24 (月)～7/5 (金) 平日のみ
午前10時30分～11時30分 (受付終了)

👤 幼児

🕒 6/24 (月)～7/6 (土)
平日 下校後～午後4時 (受付終了)
土曜日 午後1時30分～4時 (受付終了)

👤 小学生以上

- 期間中1人1個までです。
- 材料が無くなり次第終了となります。

悠々館からのお知らせ

話題の競技 ポッチャにチャレンジしてみませんか！！

🕒 6/19 (水)
午後10時～11時30分

👤 60歳以上の方

👤 12人

📍 大広間

- 6/1 (土)～14 (金) まで窓口で受付いたします。(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。

新田地域学習センター

熱中症にご注意ください

気温が高くなり、暑い日が続くようになると熱中症が発症しやすくなります。

熱中症予防のためには、のどが渇かなくてもこまめに水分補給、日傘や帽子の使用、エアコン・扇風機の活用などが大切です。また、体調が悪い時は無理をせず、適度に休憩をとりましょう。

新田センター
マスコット
でんちゃん

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。



新田センター 6月の予定

休館日 6月10日 (月)

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。



サクラの木



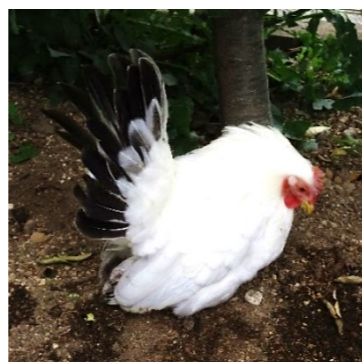
満開のサクラの木



サクランボ



奥からパンジー、シクラメン、ネモフィラ



チャボのチャボちゃん

サクランボの実の誰のもの？

今回は、新田二丁目にある社会福祉法人新田保育園の園庭を取材させていただきました。

こちらの保育園では四季折々の花や果物、野菜を育てています。

8年ほど前に卒園生の保護者からいただいたサクラの木が、毎年卒園シーズンに花を咲かせます。そして数年前からはサクランボの実がなり始めたのですが、野鳥が実を食べてしまうため、普段はネットで防いでいます。野鳥の様子を見た園児たちの反応は「食べちゃダメ」「おなかすいているのかな」「食べていいよ」など様々ですが、園児たちも湯通しした実を美味しく食べているそうです。

新田保育園の人気者 チャボちゃん

園内ではメスのチャボの「チャボちゃん」を飼育しています。優しい性格なので先生方に抱っこされても大丈夫とのことで、保育園のアイドルのようです。

今回は取材にご協力いただき、ありがとうございました。また他の季節にもぜひ立ち寄らせてください。

Instagram



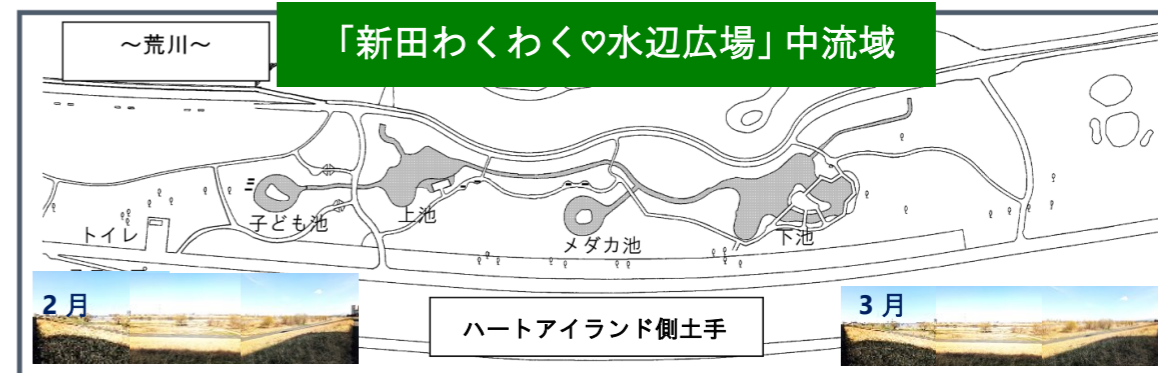
掲載希望募集中

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

新田わくわく♡水辺広場だより Vol.61

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

ナミテントウの飛び立つまで



4月27(土)日の水辺広場

ニホンカナヘビの鼓動

クロハネシロヒゲナガ

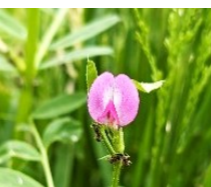


問題です：4月下旬から新田地域にもツバメがやって来ました。中国料理にツバメの巣という料理がありますがどのような食べ物でしょう？(答えは下をご覧ください)

- ① ツバメが作った巣を食べる。
- ② ツバメの巣の形をした食べ物。
- ③ ツバメの巣に入れた食べ物。

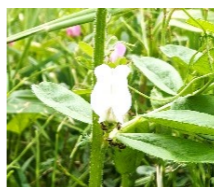
カラスノエンドウ (ピンク)

黒くなる前の若い鞘は美味しく食べられます。



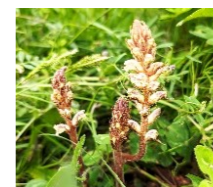
カラスノエンドウ (白)

珍しい白色のカラスノエンドウがありました。



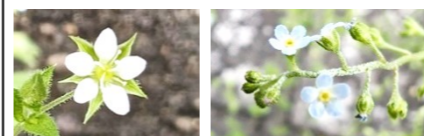
ヤセウツボ (寄生植物)

シロツメクサ、ムラサキツメクサ等に寄生する。最近水辺広場では両方共減っているようです。



私達を雑草と言わないでください！わずかに数ミリの花ですがよく見れば可憐です。

左：ノミノツツリ、右：キュウリグサ



ウシハコベ

ウシハコベは柱頭が5個、ハコベは3個。水辺広場にはウシハコベだけです。



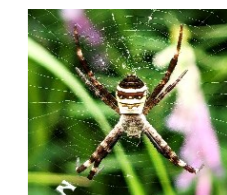
クロハネシロヒゲナガ飛翔少し見づらいますがひらひら飛んでいます。



ニホンカナヘビ (動画あり)
日本固有種・絶滅危惧種
なぜヘビ？蛇に足は無い。しかし蛇のように(トカゲより)長い尻尾があることがその理由(諸説あり)。



コガネグモ
左下白いものはカクレオビと言われる獲物をおびき寄せる効果があるようです。



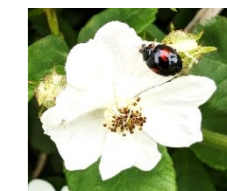
スイカズラ

白から黄色に変化します。香りよし！



ノイバラと

ナミテントウ
蜜だけでなく香りも虫を誘います。



■…草花 ■…動物・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)

二次元コードのリンク先はいずれもYouTubeです。

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

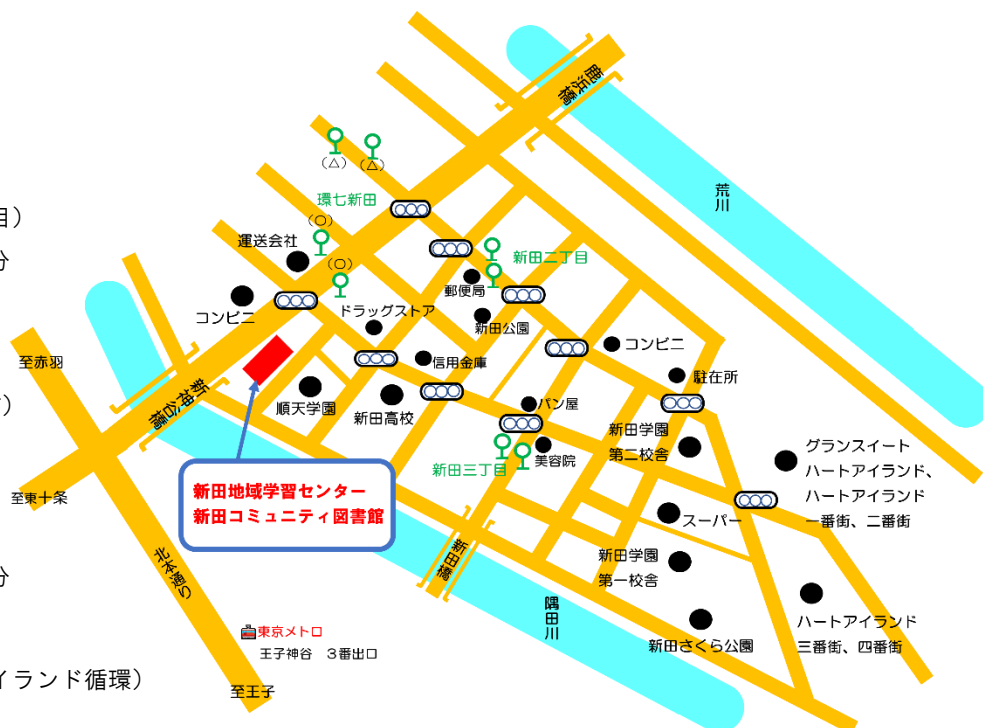
赤 25 系統（赤羽駅東口⇄ハートアイランド循環）

「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.320

発行日 | 2024 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・各種 SNS は下記の二次元コードからアクセス。



Go For 90th→100th



知ると分かる。
すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI



「美しいまち」は「安全なまち」

ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区