

# たけのこ

2024 6月

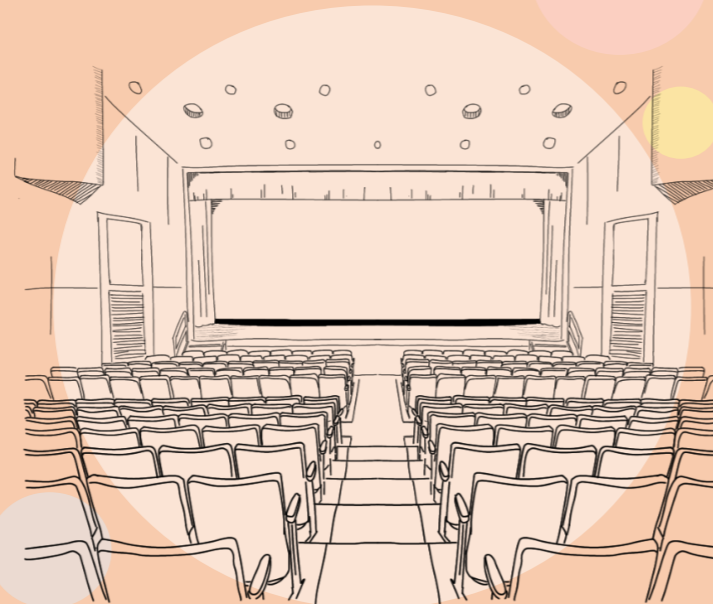
- 02 簡単に美味しく！野菜習慣
- 04 図書館インフォメーション
- 06 お散歩竹の塚「soYo」
- 07 コンサート情報
- 08 講座情報
- 10 他施設イベント情報

## コンサート に来てみませんか？

竹の塚地域学習センターでは、4階ホールにて定期的にコンサートを開催しています。コンサートはカジュアルな服装で気軽にお楽しみいただけるコンサート。6月は、6/9（日）の「米国防空軍太平洋音楽隊 パシフィック・プラス」と6/22（土）の「カルマンタ」の2公演を開催します。

公演情報は、こちらのミニコミ紙やHPでお届けしておりますので要チェックです。今月号でも、7ページにて近々予定している公演をご紹介します。

お申し込みは、お電話または窓口でどうぞ！  
皆様のご来場をお待ちしております。



## 野菜で食事を 彩り豊かに



写真はイメージです。



### 【アクセス】

- 東武スカイツリーライン  
「竹ノ塚駅」より徒歩7分
- 東武バス  
綾20・24系統、竹14・15系統  
「公園前」下車1分
- 都バス  
北47系統「公園前」下車1分
- 東武バス  
竹17系統「竹の塚一丁目」下車1分

### 休館日のお知らせ

竹の塚地域学習センター 6月10日（月）  
竹の塚図書館 6月10日（月）、28日（金）

足立区竹の塚地域学習センター・図書館 Vol.430「たけのこ」6月号（毎月1日発行）

発行 / 足立区竹の塚地域学習センター・図書館  
発行所 / 〒121-0813 東京都足立区竹の塚2-25-17  
竹の塚地域学習センター TEL 03-3850-3107  
FAX 03-3850-0233  
竹の塚図書館 TEL 03-3859-9966  
mail takenotsukalccyc@zb.wakwak.com

HPは  
こちら



SNSは  
こちら



足立区 竹の塚センター 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」



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。

簡単に美味しく！

# 野菜習慣



## 野菜、食べていますか？

普段の食生活では、どのくらい野菜を取り入れていますか？いざ健康を意識して野菜を食べようと思っても、どうやって料理したらいいか、どうやったら美味しく食べられるのか、迷うこともありますよね。

そんな時にご覧いただきたいのが、足立区のホームページに掲載されている「早うま！かんたんベジレシピ」！

こちらでは、食材や目的に合わせて美味しく野菜を食べることができ、管理栄養士もおすすめするレシピが数多く紹介されています。

参考：足立区ホームページ

## 時間がない！料理が苦手… そんなお悩みにも

レシピがあると分かっているけど時間がかかるものはできなかったり、料理が不慣れだったり…。そのようなお悩みをお持ちの方にも「早うま！かんたんベジレシピ」はおすすめです。

なんと、10分以内でできるものやレンジでの調理だけで済むものなど、手軽に調理することができるレシピが盛りだくさん。

さらに、レシピにはコツ・ポイントのほか、1人分の栄養価や材料費などの情報も掲載されています。料理のレパートリーに悩んだ際の参考にもなりますので、ぜひチェックしてみてください。

## レンジでチンして！作ってみよう

今回は、「早うま！かんたんベジレシピ」の中から、レンジを使って調理ができるもの2つをピックアップしてご紹介します。そのほかのレシピは下記二次元コードからご覧いただけますので、ぜひアクセスしてみてください！



### ベジ♪なすの簡単ミートグラタン



#### 材料（1人分）

- なす 1本 (90g)
- ミートソース 大さじ2杯 (約35g)
- スライスチーズ 1枚 (16g)

#### 作り方

- ① なすはヘタを切り落とし、厚さ1.5センチ位の輪切りにして耐熱皿に入れる。
- ② ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で2分加熱する。
- ③ ②にミートソースとチーズをのせ、ラップをせずに電子レンジで1分程加熱（または焼き色がつくまでオーブントースターで加熱）したらできあがり！

そのほかの  
ベジレシピは  
こちらから→



### ベジ♪たっぷり野菜のボリュームサンド



#### 材料（1人分）

- 食パン(6枚切り) 2枚
- マヨネーズ 大さじ1 (12g)
- サニーレタス 1枚 (20g)
- きゅうり 約1/2本 (40g)
- にんじん 約1/4本 (40g)
- 塩 少々 レモン汁 小さじ1/4
- パストラミビーフ 3枚 (30g)
- 紫キャベツ 40g
- ★卵 2個 ★マヨネーズ 大さじ1 (12g)

#### 作り方

- ① サニーレタスは大きめの一口サイズにちぎる。きゅうりは縦にうすくスライスし、紫キャベツは千切りにする。
- ② にんじんは千切りにして塩を振り、しばらく置いて水気を絞りレモン汁であえる。
- ③ 耐熱の器に★の材料を入れて混ぜ、ふんわりとラップをして電子レンジ（600W）で1分ほど加熱し、取り出して菜箸等で混ぜる。混ぜたら再びふんわりとラップをして電子レンジ（600W）で1分ほど加熱する。再度混ぜてスクランブル状にする。
- ④ 食パンにマヨネーズを塗る。食パン1枚に、半量のサニーレタス、きゅうり、にんじん、パストラミビーフ、紫キャベツ、卵、残りのサニーレタスの順に具材をのせ、もう1枚の食パンではさむ。
- ⑤ ラップできつめに包み、10分ほど置いてなじませる。包丁で半分に分けて器に盛ったら、できあがり！

# ～野菜で健康～

～ベジタベライフに挑戦しよう～



## 6月は食育月間

毎年6月は「食育月間」です。食育基本法が平成17年6月に成立したことや、学校生活や社会生活が少し落ち着き、国をあげて取り組みやすい時期として定められています。

## あだちベジタベライフ

足立区が力を入れているあだちベジタベライフ。健康のために野菜を摂ることを勧める足立区健康事業です。取り組みが始まってから今年で11年目になりました。効果も表れており、過去は23区で最も高かった区民1人あたりの糖尿病医療費が、ワーストから7番目になっています。

2019年には国際機関である経済協力開発機構(OECD)の報告書で「世界最高水準の取り組み」と評価されています。

## ひとくちめは野菜から(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ります。
- 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ちます。

## 目標は1日350グラム以上!

- 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ます。
- 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ましょう。

## 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、肥満防止になります。
- 脳が活性化され、集中力や記憶力が上昇します。

参考・引用：足立区ホームページ

## 今月のおすすめ本

- 食育 -



### 『おいしく!きれいに! 魚の食べかたずかん』

小倉朋子/監修  
汐文社

きれいに食べることが難しい、魚の食べ方についての本です。様々な魚料理の食べ方のポイントが紹介されています。

全3巻で、1巻ではサンマやアユの塩焼き等が載っていますが、同じ焼き魚でも食べ方が異なることがわかります。

登場する料理や魚の解説もあり、魚そのものについても詳しくなれる1冊です。



### 『科学的に正しい 食品の大百科 改訂第2版 食材から調味料、安全性まで、 毎日の食事に役立つ知識が満載 ニュートンムック』

ニュートンプレス

生きる上で欠かすことのできない「食」。身近ではあるけれど、意外と知らないことも多いのではないのでしょうか。たとえば、野菜が体によいといわれるのはどうしてなのでしょう?本書では食材、食品に含まれる成分、栄養素や安全の問題など、科学的に正しい知識を解説しています。

## 大人の絵本 BOX

絵本は大人にも、人生や生き方について、大切なことを教えてくれます。少ないページの中の絵と、添えられた短い言葉が、心に響きます。

このコーナーでは、絵本講師である図書館長が、大人も楽しめる絵本の世界へみなさんを誘います。

### 数学と人生が学べる不思議なタネ!

仙人からもらったタネは、焼いて食べれば1年間おながすがすかない不思議なタネ。もうひとつを植えれば必ず2個のタネが採れる。なまけものの男はこれを毎年繰り返しますが、ある時気づいて2個のタネを植えてみると…。

実はこの絵本は<美しい数学>というシリーズの1冊。絵本に沿ってタネはいくつになるか数えるのはとても楽しい。ですが、工夫によって植物のタネが増えていき、私たちが生かしてくれることもよく分かります。そして人生には計算通りにはいかない時があることも…。それでも前を向き、天に祈る。ゆっくり読むと、安野光雅の優しく淡い色合いの絵とゆったりした文に癒されます。



『ふしぎな たね』  
安野光雅/作  
童話屋

### 竹の塚にある隠れ家カフェ

今回訪れたのは、竹の塚にあるカフェ「soYo」。2006年4月にオープンしました。店名は、テラス席にある桜の木と紅葉の木が「そよそよ」と揺れる姿から連想しており、店名のスペルの大文字「Y」は木を表しています。アンティークが好きな店主泰山さんのこだわりで、店内には古い家に使用していたムクノキの柱が使われ、温かみを感じる空間になっています。

### こだわりの自家製メニューがたくさん

定番のコーヒーsoYoブレンドは、専門店で作った豆を使用しています。苦みが少なく、程よい酸味で飲みやすい味わいです。

自家製のふわふわ柔らかいシフォンケーキ、しっとりとした舌触りのパウンドケーキの中身は来店してからのお楽しみ。また、付け合わせのジャム、コーヒーフロートのバナナアイスもすべて自家製で、スイーツ類をさらに美味しく味わうことができます。他にも、ジンジャーエールや梅ジュースは、中に入っている生姜や梅の果肉の食感を楽しめる一品です。

雨の多いこの季節、気分転換に soYo ブレンドとこだわりの自家製メニューで、ゆったりとしたひと時を過ごしてみたいはいかがでしょうか。



▲室内の机はミシン台を使用しています。



▲自家製バナナアイスのコーヒーフロート (700円)、シフォンケーキ (380円)



▲春には桜が楽しめるテラス席

▲パウンドケーキ (320円)、soYoブレンド (480円)

### 店舗情報

【住所】  
足立区竹の塚 5-25-8  
【営業時間】  
11:00～17:00  
L.O. 16:30  
【定休日】  
日・月曜日  
(不定休あり)



▲外観

## TAKENOTSUKA CONCERT コンサート情報

竹の塚を音楽あふれる街にしよう！  
竹の塚はエンターテインメントの街に変わる！

6/26(水) 募集開始

8/11(日) t コンサート  
「青春オールディーズ」

OPEN / 13:30

START / 14:00

8月のコンサートは、1900年代中期に流行した「オールディーズ」をテーマにノリノリな楽曲を多数お届けいたします。

【出演】マリリン 他  
【対象】小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)  
【定員】300人 【料金】1,500円



現在募集中

6/22(土) t コンサート  
「カルマンタ」

OPEN / 13:30

START / 14:00



毎年大人気のカルマンタによるコンサートを今年も開催！南米地域にあるアンデスの音楽を皆さんにお届けします。

【出演】カルマンタ  
【対象】小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)  
【定員】300人 【料金】1,500円

7/14(日) t コンサート  
「パリに恋して！  
～歌とピアノで巡る旅～」

OPEN / 13:30

START / 14:00



7月のコンサートは、パリに因んだ楽曲を多数披露します。

【出演】小林実佐子、大室晃子、高田乃蘭  
【対象】小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)  
【定員】300人 【料金】1,500円

### 《お申し込みについて》

お申し込みは足立区内の地域学習センター窓口・電話 (9:00～20:00) にて承ります。  
なお、募集開始初日の竹の塚地域学習センター以外の学習センターでのお申し込みは13:00～です。  
※都合により変更・中止になる場合がございます。

講座情報

6/26 (水) から受付開始

《受付時間》  
午前9時～午後8時 (窓口・電話)  
インターネットのみ初日は午後1時からの  
受付となります。

インターネットからの申込方法

足立区ホームページのメニュー内から「文化・スポーツ」  
→「講座・サークル・生涯学習」→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)」→講座予約  
システム (外部サイト) をご選択ください。

申込方法は画像横のアイコンをご覧ください。



※講座の詳細はセンターまでお問い合わせください。  
※都合により開催内容の変更・中止になる場合がございます。

小学生の  
英語で遊ぼう day



ゲーム形式で楽しく遊びながら  
英語を学びます。

【日時】8/1 (木)  
午後1時30分～2時30分  
【対象】小学生  
【定員】10人  
【料金】無料

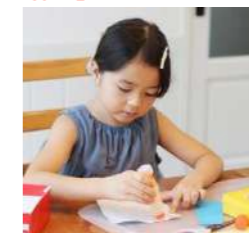
ニコニコサロン  
「五感リトミック」(2日制)



ピアノに合わせて体を動かし、  
音感を育てます。

【日時】8/2・23 (金)  
午前10時～10時55分  
【対象】  
2か月～2歳6か月の子どもと保護者  
【定員】25組  
【料金】1,700円

わくわくクラフト  
「割れないシャボン玉  
作り」



いつものシャボン玉に一工夫  
して、割れないものを作ります。

【日時】8/18 (日)  
午前10時30分～11時30分  
【対象】小学生  
(小学1～3年生は保護者同伴)  
【定員】10人  
【料金】無料

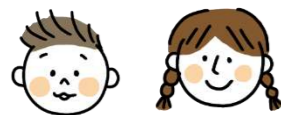
こどもおしごとらんど  
in 竹の塚



小学生向けの職業体験です。  
6種の職業の中から2つを  
体験していただきます。

【日時】8/28 (水)  
午後0時45分～5時15分  
【対象】小学3～6年生  
【定員】50人  
【料金】無料

子ども・  
親子向け



あかちゃんおはなし会



あかちゃん向けの絵本の  
おはなし会です。

【日時】7/3・17 (水)  
①午前10時～10時30分  
②午前10時40分～11時10分  
【対象】3歳以下の子どもと保護者  
【定員】各7組 【料金】無料  
※図書館窓口・電話にて事前申込

おはなし会



絵本や紙芝居のおはなし会  
です。

【日時】7/3・17 (水)  
午後3時30分～4時  
【対象】幼児～小学生  
【定員】各15人  
【料金】無料

ストリートダンス/  
スキルアップクラス(8日制)  
※受付中



ジャンルの垣根を超えてストリー  
トダンス全般の指導をします。

【日時】7/4～8/29 毎(木)  
(8/15を除く)  
午後7時10分～8時10分  
【対象】中学生以上のダンス経験者  
※一般の方もご参加いただけます  
【定員】20人  
【料金】7,600円  
(当日受付の場合1回1,050円)

一般向け



楽しくストレッチ体操  
(8日制) ※受付中



ストレッチや筋肉体操、リズム体操  
を中心とした軽運動を行います。

【日時】7/4～8/29 毎(木)  
(8/15を除く)  
午後1時30分～2時40分  
【対象】16歳以上の方  
【定員】35人  
【料金】3,840円

元気いきいき体操  
(8日制) ※受付中



音楽に合わせて普段使わない  
筋肉を使って運動します。

【日時】7/4～8/29 毎(木)  
(8/15を除く)  
午後3時～4時30分  
【対象】16歳以上の方  
【定員】30人  
【料金】3,840円

心と体の柔軟レッスン  
フェルデンクライスメソッド  
(10日制) ※受付中



自分の楽な姿勢や質の良い  
動き方を覚えましょう。

【日時】7/15～9/30 毎(月)  
(9/9・16を除く)  
午後7時～8時10分  
【対象】16歳以上の方  
【定員】30人  
【料金】10,000円

ニコニコサロン  
「五感リトミック」(2日制)  
※受付中



ピアノに合わせて体を動かし、  
音感を育てます。

【日時】7/5・19 (金)  
午前10時～10時55分  
【対象】  
2か月～2歳6か月の子どもと保護者  
【定員】25組  
【料金】1,700円

遊びながら運動神経 UP  
ちびっこ体操(6日制)  
※受付中



音楽にあわせて体を動かし、  
コーディネーション運動を行います。

【日時】7/15～8/26 毎(月)  
(8/12を除く)  
午後4時～5時  
【対象】3歳～就学前の子ども  
【定員】15人  
【料金】3,960円

親子ヨガ



お子様と一緒に参加できる  
ヨガ体験です。

【日時】7/17 (水)  
①午前10時30分～11時  
②午前11時10分～11時40分  
【対象】3歳以下の子どもと保護者  
【定員】各10組  
【料金】無料

わくわくクラフト  
「ミニチュアアクアリウム  
作り」※受付中



空き瓶を使い、涼しげなミニチュア  
アクアリウムを作ります。

【日時】7/21 (日)  
午前10時30分～11時30分  
【対象】小学生  
(小学1～3年生は保護者同伴)  
【定員】10人  
【料金】無料

はつらつ教室 ～D講座～

※初めての方は6/15(土)  
より受付開始



筋力向上トレーニングを45分、口  
腔に関する座学を45分を行います。

【日時】7/19 (金)  
午後1時30分～3時  
【対象】足立区内在住の65歳以上で  
要介護・要支援の認定を受けていない方  
【定員】25人  
【料金】無料

どなたでも



歌声サロン「昭和歌謡」



マリリンさんと一緒に  
昭和歌謡を歌いましょう。

【日時】7/10 (水)  
午後2時～4時  
【対象】どなたでも  
【定員】100人  
【料金】550円

人権 DVD 上映会



現在ある様々な人権問題に  
関するビデオを上映します。

【日時】7/13 (土)  
①午前10時 ②午後2時  
③午後6時 (全3回上映)  
【対象】どなたでも  
【定員】各10人  
【料金】無料

