

まなぶはたのしい。

TONTON

6

No.356

コンテンツ
・職員Tがあのかフェでご飯。
・おはじきサッカーの日本一はいつたい誰だ？
・オオヤン、歌を歌う。
・夏に向けた講座が目白押し。
・今月も図書館の魅力(とオススメ本)をお伝えします。
・あなたの生活を潤す講座はこれらだ。

6月は食育月間！
野菜を美味しく
食べませんか？

職員Tのぼやき

雨に濡れている紫陽花ってとても綺麗ですね。

以前紫陽花が有名な場所に行ったら、快晴で気温も暑く、紫陽花はややしおれ気味でした。

江北地域学習センター・体育館・図書館

江南コミュニティ図書館

江北 うまいもん 巡り

VOL.1 Cafe Coppet (カフェ コペ)

営業時間等は
12 ページに記載。

江北センターを出て鳩ヶ谷街道に出る。すると正面に、民家に挟まれた黄色い建物が見えるのです。
そこは Cafe Coppet(カフェ コペ)という喫茶店。

アットホームな店内と ボリューム満点の料理

店内には様々な本や、お花、今流行のハーバリウムなどが飾ってあり、お客さんを迎えてくれます。外にテラス席もあり、ワンちゃん連れでも利用可能。

今回頼んだのは「コペカラプレート」。食前のコンソメスープが食欲をそそります。メインはささみのから焼きに雑穀米、そしてボリューム満点のサラダ。にんじんのドレッシングとの相性がバツグンです。から焼きも味がしっかりついていてご飯が進みます。

あっという間に食べきってしまいがちながらも大満足の量でした。食後は本を読みながら、オーナーやお友達とおしゃべりしながら、お茶でも飲みながらゆっくりしたくなっちゃいます。



地域密着だからできる サービス

こちらのカフェはベジタベライフ協力店でもあり、食べ物に気を遣う方でも気兼ねなく入れます。

さらに毎月第一日曜日はコペマルというランチ付きのワークショップ等を開催。内容は日によって変わるので、フェイスブックやお店で確認。ちなみに、6月3日(日)はオープン3周年記念ということで、コペマルの開催と、ドリンク半額サービスも開催されるとのこと。これは見逃すわけにはいきません！

ちなみに江北センターで大会が開催されるときに、ご相談次第ではお弁当の配達もあります。また、テラス席なら喫煙も可能なので、センター利用で吸えない方、お茶しながら一服できますよ。

センター利用の前に、後に、仲間同士で楽しく優雅な時間を過ごしてはいかがでしょうか？



①1位
②江東区
③ブラジル代表
セドリック・ガルニエ
Cedric Garnier

日本ナンバーワンを決する 国内最高峰の戦いに刮目せよ！

①2位
②横浜市
③アトレティコ
マドリード
Kenzo Koi

①3位
②横浜市
③ベルギー代表
Takafumi Kido

もうひとつの負けられない戦い
～挑戦者、求む！～

チャレンジトーナメント

あなたもおはじきサッカーの選手としてデビューできるのが「チャレンジトーナメント」。こちらは始めたばかりの初心者の方でも気軽に参加できる大会です。全日本選手権の合間に開催されます。

はじいてみよう！

体験コーナーも同時開催

会場ではどなたでも気軽に触って弾けるブースが出ています。「おはじきサッカーってなに？」「楽しそう！」と思ったらぜひこちらへ。きっと触ってみたいくなりますよ！

News 『おはじきサッカー』

日本おはじきサッカー協会に籍をおく全国の強者たちが腕を競う「全日本選手権」。
前回覇者のセドリック選手を破る新王者は果たして誕生するか!?この機会をお見逃しなく！



Eiko Yoneda

①12位
②横浜市
③Arrow2.0

出場選手 (一部)
プロフィール
①国内ランキング
②ホームタウン
③使用している
おはじきフィギュア

日本おはじきサッカー協会公式大会 全日本選手権

6/10
(日)

時間 午前 10 時～正午
午後 3 時～6 時
料金 1,000 円 (観覧は無料)
対象 競技歴 1 ヶ月以上の方

チャレンジトーナメント

時間 午後 1 時～3 時
料金 無料
対象 おはじきサッカー入門講習会を受講済みの方
会場 ギャラクシティ (足立区栗原 1-3-1)

5/26 (土) より
新田地域学習センターにて申込み受付中

電話 03-3912-3931

©2018NOSK

サークル活動レポート サクレポ!!



突撃レポーター
オオヤン

サークル活動レポート「サクレポ!!」とはレポーターオオヤンによるサークル突撃取材のことである!

No.67 「歌うこと、それは健康と絆」 『ウィズ ユードレミ』(歌)



〔写真〕たくさんの参加者がいます。



〔写真〕お誕生日席にて歌うオオヤン。



〔写真〕講師の今井先生。

今月は「ウィズ ユードレミ」を取材しました。このサークルは当センターで開催していた「歌声サロン」参加者と講師のもっとたくさん歌を歌いたいという強い要望からサークルとして活動することになりました。

名前の通り、歌を歌うことが活動の内容。現在60～80代の男女が集まり活動しています。

会場にお邪魔すると、「一緒に歌おう」と誘われ、私の席が準備されました。席の配置がお誕生日席でした…笑

でも、この席からだ、みなさんの楽しそうに歌っている顔を見ることができ、そういう考

えがあったのか、と感心させられ、皆さんの楽しそうな顔を見て、私も楽しく歌えました。

歌うことは「ストレス発散」「顔や首の筋肉を使う体操」「脳の活性化」に繋がるのだと講師の今井先生は言います。また参加者から、「歌という共通の趣味をもった友達との交流が楽しさのひとつ」とお話を聞くことができました。

このサークルは、歌を練習してみんなできれいなハーモニーを作るのではなく、歌自慢のように歌の上手さを競うものでもなく、純粋に歌を歌うことを楽しむサークルです。興味がある方は是非足を運んでみてはいかがでしょうか。

団体 詳細

ウィズ ユードレミ

入会金 / 500円
活動日 / 隔週日曜日

月会費 / 1,500円
活動時間 / 午後0時55分～2時35分

5/26(土)
午前9時
受付開始

迷ったらこれ! オススメ講座



これからの季節、花火大会や夏祭りといったイベントが待っています。浴衣を持っているけど、着方が分からないという方、この機会に挑戦してみませんか?

【日時】6/13～7/11(水)
午後1時30分～3時30分
【料金】2,700円
【定員】15人
【対象】16歳以上の女性
【講師】梅津 静江



一家の家計を守るママ、でもどうやってお金を貯めていけばいいか不安。そんなママを応援するため、ファイナンシャルプランナーがお金の貯め方、使い方についてアドバイスします。

【日時】7/8(日)・25(水)
午前10時～11時
【料金】無料
【定員】各10人
【対象】おおむね40歳くらいまでの方
【講師】野呂 彰男



暑い夏を楽しく乗り切る! サマーリースを作っておうちに飾れば気分だけでも涼しくなれるかもしれません。自分だけのサマーリース、作ってみませんか?

【日時】6/30(土)
午後2時～3時30分
【料金】500円
【定員】10人
【対象】4歳以上(小学2年生までは保護者同伴)
【講師】センタースタッフ

news

クイズにこたえてプレゼントをもらおう！

小学校で紹介した本のクイズに答えて、江北図書館のカウンターに来てね。正解すると、図書館オリジナルしおりがもらえるよ。

クイズの用紙は学校で配ります。図書館の人が行っていない学校のお友だちは、カウンターで用紙をもらってね。

【期間】図書館の人が学校に行った日～6／28（木）
【対象】小学生



news

はっけよい！本場所 おすすめ本対決

江北・江南コミュニティ・興本・花畑図書館4館合同企画
第11回はっけよい！本場所おすすめ本対決を開催中です。

今回のお題は【ものづくり】
本のおすすめコメントを読んで、一番読みたいと思った本に投票してください。各図書館の特設コーナーで投票できます。
インターネット投票はこちらからできます。

【投票期間】5/1（火）～6/28（木）午後11時59分まで

次回のお題は「ノンフィクション」 一般参加者エントリー募集中



news

雨の日は水濡れに注意

本は水に弱いため、雨の日はビニール袋に入れる等、ご協力ください。
もし濡らしてしまった場合は、ドライヤーなどで乾かさず、なるべく早くカウンターへお持ちください。修理用のプレス機を使い、図書館員が修理いたします。
また、本文に本の感想やご意見を書きこまれていることがあります。たくさんの方が読まれる本ですので、書き込みはご遠慮ください。
ご協力お願いいたします。



修理用プレス機

news

おいでよ！江南図書館のおはなし会！

江南図書館で開催しているおはなし会です。
新しくなりおはなし会の場所も変わりました。ぜひお越しください。



にこにこおはなし会

0～3 歳児向け
第1 水曜日 午前 11 時～11 時 30 分
江南コミュニティ図書館
おはなしコーナー



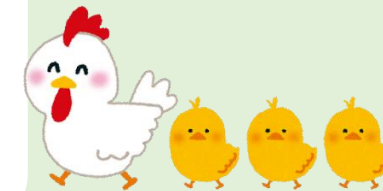
あかちゃんタイム

第1 水曜日 午前 10 時～正午
江南コミュニティ図書館
江南図書館内



幼児向けおはなし会

3～5 歳児向け
第3 水曜日 午後 3 時～3 時 15 分
江南住区センター 第1 集会室



小学生向け
おはなし会

第3 水曜日 午後 3 時 30 分～4 時
江南住区センター 第1 集会室
スタンプ5つでプレゼントがあるよ！

絵本とふれあい
おはなし会

3～5 歳児向け
奇数月第4 日曜日 午前 11 時～11 時 45 分
江南コミュニティ図書館
おはなしコーナー



news

4館合同 第11回 はっけよい！本場所おすすめ本対決

今回のおすすめ本のテーマは「ものづくり」
投票期間は5/1(火)～6/28(木)です。
投票は4つの図書館または、WEBから投票できます！
江南図書館では、図書館前の掲示板とカウンターで投票することができます。
ぜひ「お、よんでみようかな。」と思う本に一票をお願いします。

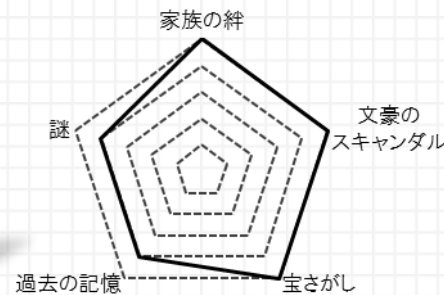


小説 『松ノ内家の居候』

瀧羽 麻子/著（中央公論新社）2017 年出版

松ノ内家に突然、文豪榊崎春一郎の孫と名乗る男が訪ねてきた。今年が生誕100周年なので、榊崎の新たな作品を探しているのだという。榊崎には執筆していなかった空白の1年があるが、その期間はこの松ノ内家に居候していたのだ。

家長である貞夫は、榊崎と亡き母の秘密が表ざたになることを恐れて、協力を拒む。しかし息子の孝之は、作品に1億円の値がつくと知り、貞夫の説得を始める。

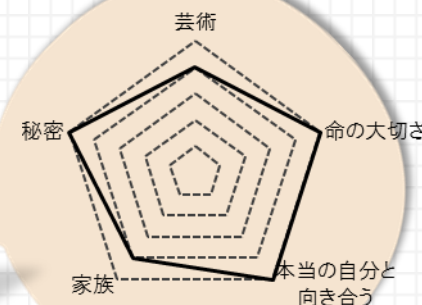


ティーンズ 『ウィッシュガール』

ニッキー・ロフティン/著 代田 亜香子/訳（作品社）2017 年出版

いじめが原因で、田舎に引っ越してきたピーターは、ひとりで静かに過ごせる最高の谷を見つけた。その谷には魔法がかかっている、まるで谷が生きているかのようにピーターを守ってくれるのだ。

ある日、赤い髪の女の子アニーと出会う。アニーは重い病気で、余命残り少ないのだという。最期まで自分らしく生きようと、谷の花や石を使って芸術作品を作るアニーに振り回されながら過ごすうち、ピーターの心も少しずつたくましくなっていく。



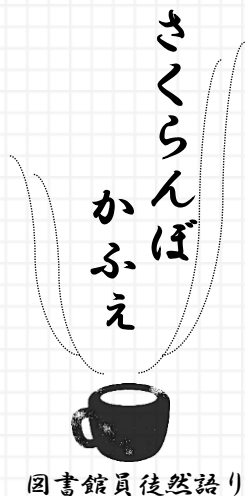
雨の山歩きのたのしみ

雨の日が多い時期ですが、高山ではたくさんの種類の花が咲き始める季節でもあります。その中のひとつに岩鏡と言う高山植物があります。光沢のある葉を持ち、花は濃いピンク色で下向きに咲き、花びらの縁はひだのようになっています。この花を岩陰にみつけると、嬉しい気持ちになります。

雨の日は、森や山へ行く予定を止めてしまう方も多いと思いますが、雫のついた苔や葉は、普段とはまた違った表情を見せ、優しく降る雨ならば森の匂いをより強く感じさせてくれます。こうした雨の日ならではの森の雰囲気も良いものです。



ハケ岳にて



図書館員徒然語り

『日曜日の王国』

よみもの

日向 理恵子/作 サクマ メイ/絵 PHP研究所 高学年向け

繭(まゆ)は5年生になってから学校に行けなくなってしまいました。その理由は、自分でもよくわかりません。

ある日曜日、部屋から外に続く秘密の暗号のような矢じるしを見つけた繭は、矢じるしをたどってみます。学校のない日曜なら外に出ても大丈夫な気がしたからです。矢じるしをたどると、日曜日だけのスケッチクラブ<日曜日舎(にちようびしゃ)>がありました。



『カレーの教科書』

ちしき

石倉 ヒロユキ/編集 シャンカール・ノグチ/監修 岩崎書店

みんな大好きなカレーライス！肉や野菜や豆などを香辛料（スパイス）といっしょににこんだものを「カレー」といい、世界中で食べられている料理です。カレーはインドの食べものということはあるのですが、どのように世界にひろまり日本にやってきたのでしょうか。色・かおり・からさなど、カレーのひみつがいっぱい

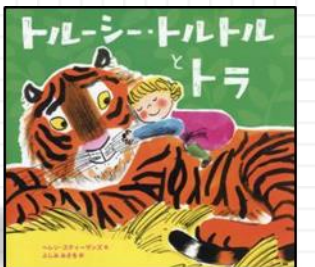


『トルーシー・トルトルとトラ』

えほん

ヘレン・スティーヴンス/作 ふしみ みさを/訳 BL出版

トルーシー・トルトルのパパは、大どろぼうです。ある日トルーシーは、パパと どうぶつえんへやってきました。「どろぼうはだめだよ。」と、トルーシーがいても、パパはわっはっはと わらうばかりです。そのようすをみていたトラが、おりをとびだして・・・。



この本をよんで、
クイズにチャレンジ！



『かもさんおとおり』
ロバート・マックロスキー/ぶんとえ
わたなべ しげお/やく 福音館書店

問題
かものこどもたちのなかで いちばんさいしょにうまれたのは だれかな？

こたえは10ページにあるよ！

5 / 26 (土) 受付開始講座一覧

お申込みの注意点

受付初日午前 9 時～午後 1 時までは江北地域学習センター窓口 or 電話 (03-3890-4522) のみでの受付です。
インターネット、他館でのお申込みの場合は午後 1 時以降となります。
お申し込みの際は「とんとんを見た」とお伝えいただくとスムーズです！
講座によっては見学もできますので、お気軽にご相談ください。
費用には教材費、保険料が含まれるものがあります。あらかじめご了承ください。
お支払いは講座開始 1 週間前までに済ませてください。

ロビーコンサート

どなたでもご参加いただけます。
ミュージックベル：6/16(土)
フルート：6/23(土)
午後 1 時 30 分～2 時
【料金】無料
【定員】30 人
【対象】どなたでも

受付不要

はつらつ教室

適度な軽運動で無理なく楽しく
体を動かしましょう。
6/14・28(木)
午後 1 時 45 分～3 時 15 分
【料金】無料
【定員】各 20 人
【対象】おおむね 65 歳以上

いつまでも健康を維持 元氣いきいき体操

楽しく動ける体操でいつまでも
健康を維持！
7/6～10/5(金)
(8/3・10・17・24・31 を除く)
午後 1 時 30 分～3 時
【料金】4,050 円
【定員】35 人
【対象】おおむね 60 歳以上

大人のための字の書き方 「漢字」編

お持ちのボールペンなどで字の
書き方のコツを教わります。
6/15～7/13(金)
午前 9 時 30 分～11 時
【料金】3,250 円
【定員】12 人
【対象】16 歳以上

大人からはじめる ピアノ教室【A/B】

レベルに合わせて受講できます。
7/3～9/25(火)
(7/17・8/14・9/18 を除く)
A：午後 6 時 45 分～7 時 45 分
B：午後 8 時～9 時
【料金】各 11,800 円
【定員】各 10 人
【対象】16 歳以上

入門太極拳

基本動作の多い二十四式太極拳
を行います。
7/4～9/26(水)
(7/18・8/15・9/5・12 を除く)
午後 1 時 30 分～3 時
【料金】4,050 円
【定員】28 人
【対象】16 歳以上

心も身体もスッキリ爽快 簡単ナイトストレッチ

柔軟性、筋肉調整、姿勢改善に効
果あり！
7/6～27(金)
午後 8 時 30 分～9 時 20 分
【料金】3,080 円
【定員】20 人
【対象】16 歳以上

姿勢シャキッと教室

姿勢改善のためのトレーニング
を行ないます。目指せ美姿勢！
7/10・24(火)
午後 0 時 30 分～1 時 30 分
【料金】1 回 550 円
【定員】各 20 人
【対象】16 歳以上

飲まない かけない 吸わない 健康マージャンサロン

同じ趣味を持った仲間と楽しみ
ませんか？
6/6～27(水)
午後 5 時 30 分～9 時
【料金】1 回 200 円
【定員】各 24 人
【対象】上がり役のわかる
16 歳以上

当日受付

強者歓迎 江北囲碁道場

囲碁のルールさえ分かれば参加
できるサロンです。
6/2・16(土)
午後 2 時～4 時
【料金】無料
【定員】各 10 人
【対象】小学生以上の経験者

ミュージックベル体験サロン

ミュージックベルを自分の手で
演奏してみませんか？
6/9・16(土)
午後 2 時～3 時
【料金】無料
【定員】各 10 人
【対象】どなたでも

当日受付

IT サロン

パソコンのちょっとわからない
を解消しませんか？
6/9・23(土)
午後 2 時～4 時
【料金】1 回 200 円
【定員】各 6 人
【対象】中学生以上

当日受付

ネイティブ講師と楽しもう親子で英語教室【A/B】

ネイティブ講師による英語の歌や読み聞かせをし
ます。楽しく英語やアメリカの文化に触れませんか。
7/2・9・23(月)
A：午前 10 時～10 時 50 分
B：午前 11 時～11 時 50 分
【料金】各 3,300 円 【定員】各 10 組
【対象】A：1 歳～2 歳の子どもと保護者
B：2 歳(二語文が話せる)～3 歳の子どもと保護者

英語大好キッズになろう【A/B】

各回のテーマに沿って、英語の歌や手遊びなどをし
ます。日本人講師による英語教室です。
7/5～9/27(木) (7/26・8/2・9・16・23・9/6・20 除く)
A：午前 10 時～10 時 50 分
B：午前 11 時 10 分～正午
【料金】各 4,800 円 【定員】各 10 組
【対象】A：1 歳 6 ヶ月までの子どもと保護者
B：1 歳 7 ヶ月～3 歳の子どもと保護者

ネイティブ講師と 親子で楽しむ英語レッスン【A/B/C】

ネイティブ講師による、年代に合わせたレッスンです。
7/7・14・21(土)
A：午前 9 時 30 分～10 時 20 分
B：午前 10 時 30 分～11 時 20 分
C：午前 11 時 30 分～午後 0 時 20 分
【料金】各 3,300 円 【定員】各 10 組
【対象】A：1 歳～2 歳の子どもと保護者
B：2 歳(二語文が話せる)～3 歳の子どもと保護者
C：4 歳～5 歳の子どもと保護者

スポーツきほん塾「跳び箱」編(A/B)

運動能力の向上のため、ニガテ克服のため、跳び箱
が好きだから、どんな理由でもお待ちしております。
7/5・12・19(木)
A：午後 3 時 30 分～4 時 30 分
B：午後 4 時 40 分～5 時 40 分
【料金】各 1,020 円 【定員】各 35 人
【対象】A：4 歳～就学前の子ども
B：小学生

親子ヨガ

お子さんと一緒に様々なポーズ
をとってリラックス！
7/3(火)
午後 0 時 30 分～1 時 30 分
【料金】460 円
【定員】20 組
【対象】3 ヶ月～1 歳 5 ヶ月の
こどもと母親

ママの産後ボディケア & ベビーマッサージ

ベビーマッサージ+その日ごと
にいろんなふれあいをします。
7/4～25(水)
午前 10 時 30 分～正午
【料金】1 回 1,300 円
【定員】各 10 組
【対象】2 ヶ月～10 ヶ月の
こどもと母親

ママも癒やされる ベビーマッサージサロン

家でもできるマッサージで親子
の絆を深めます。
7/13・27(金)
午前 10 時 30 分～正午
【料金】1 回 1,100 円
【定員】各 10 組
【対象】2 ヶ月～1 歳未満の
こどもと母親

日本棋院資格保持者が教える 小学生囲碁教室

入門的な内容から応用まで幅広
く教わる事が出来ます。
7/1～9/30(日)
(7/15・8/12・9/23 除く)
午前 10 時～正午
【料金】2,420 円
【定員】10 人
【対象】小学生

基礎から学ぶ空手教室

空手の技術や体力をつけるだけ
でなく、礼儀も学べます。
7/4・11・18(水)
午後 6 時 30 分～7 時 30 分
【料金】300 円
【定員】20 人
【対象】5 歳～小学生

子どもクラシックバレエ

バレエを通じてリズム感、柔軟
性などを楽しく身に付けます。
7/6～10/5(金)
午後 5 時～6 時
【料金】7,700 円
【定員】15 人
【対象】小学 1～3 年生の女の子

骨盤エクササイズ

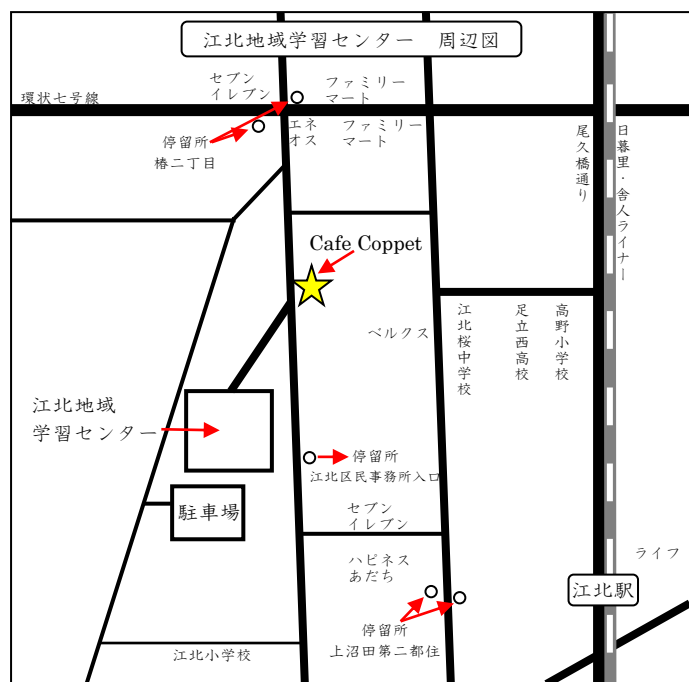
骨盤を調整して血液やリンパの
流れをスムーズに。
7/5～26(木)
午後 0 時 30 分～1 時 30 分
【料金】1,800 円
【定員】20 人
【対象】16 歳以上の女性

身体を癒やして女子力 UP ナイトピラティス

「肩こり」「猫背」「疲労感」を
改善して女子力 UP！
7/6～27(金)
午後 7 時 30 分～8 時 20 分
【料金】3,080 円
【定員】20 人
【対象】16 歳以上の女性

大人からはじめる クラシックバレエ・初級編

初めての方、ブランクのある方
にオススメ。
7/7～28(土)
午前 9 時 30 分～10 時 30 分
【料金】2,640 円
【定員】16 人
【対象】16 歳以上の女性



交通機関案内

【江北地域学習センター】

- ・日暮里・舎人ライナー「江北駅」より徒歩 15 分
- ・都バス、東武バス、国際興業バス「椿二丁目」下車 4 分
- ・コミュニティバスはるかぜ 6 号「上沼田第二都住」下車 10 分
- ・コミュニティバスはるかぜ 11 号「江北区民事務所入口」下車 2 分

【江南センター】

- ・都バス「宮城都営住宅前」下車 5 分
- ・コミュニティバスはるかぜ 8 号「江南センター」下車すぐ

Cafe Coppet

(カフェ コペ)

住所：足立区江北 3-29-9

電話：03-4285-8085

時間：午前 10 時～午後 6 時

月曜のみ午前 11 時～午後 6 時

日・祝不定休(TEL にてご確認ください)



ホームページ



フェイスブック



とんとん 6月号

平成 30 年 6 月 1 日 発行

発行者 江北地域学習センター・図書館・江南コミュニティ図書館

123-0872 東京都足立区江北 3-39-4 120-0046 東京都足立区小台 2-4-18

TEL：03-3890-4522(江北地域学習センター) 03-3890-4488(江北図書館) 03-3913-0460(江南コミュニティ図書館)

FAX：03-3890-5212

指定管理者/㈱ティー・エム・エンタープライズ

株式会社ティー・エム・エンタープライズは親切丁寧なコミュニケーションを通じてあなたの「学ぶ」「運動する」「教える」を安全で清潔な空間でサポートします！



足立区

「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