

TONTON

まなぶはたのしい。

2021

1

No.387



いいところめぐり「カフェコペ」
オリジナルマスクホルダー作り
おすすめ講座&図書館の魅力とオススメ本の紹介

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

いいとこめぐり

VOL.3 Cafe Coppet (カフェ コペ)

店舗情報は裏表紙に記載

今回のいいとこめぐりは、江北地域学習センターから出て鳩ヶ谷街道に向かうとすぐ正面にある「Cafe Coppet (カフェ コペ)」さんです。

「地域の方が気軽に集まれる場所を作りたい」という気持ちで、5年前にオープンしました。野菜やお米などの素材に力を入れており、ドレッシングやケーキなども店内で手作りしています。また、野菜をたくさん食べられるメニューを提供していることから『あだちベジタベライフ協力店』に登録されています。



今年はしばらく営業を休止していましたが、10月中旬より、「メニューを新しくして再オープン」という情報を聞き、お店を訪ねました。

新しいメニューでは、ご飯・スープのほか『おまかせデリ』というおかずが1品あり、そのほかにも好みのおかずを2~3品選べるようになりました。7~8種類が日替わりで用意されているので、常連の方も多いようです。実際に注文してみると、想像どおりの野菜たっぷりなランチが運ばれてきました(写真左)。お店のイチオシメニューの甘辛チキンは野菜に合う味付けで、お腹も気持ちも大満足なランチタイムとなりました。

この選べるおかずやケーキは、テイクアウトもできます。なくなり次第終了なので、気になる方はお昼前の来店をおすすめします。

センター利用の前後に、こちらで一息ついてみてはいかがでしょうか。

【表紙】「荒川土手より富士山を望む」フォトクラブ・写留団P.C.C 撮影

「ものづくり」のプロから学べる オリジナルマスクホルダー作り

新しい生活様式として、マスクを持ち歩くことが習慣になった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。江北地域学習センターでは「足立ブランド認定企業」(有)三幸(みゆき)のご指導のもと、マスクホルダー作りの講座を開催いたします。

この講座では、再生ペットボトルの素材に好きなシールやキーホルダーをつけ、オリジナルのマスクホルダーが作れます。また、リサイクルや環境についても学ぶことができます。ご家族やお友達とお誘いあわせのうえ、ご参加をお待ちしております。



【写真】マスクを立てて保管できます

「足立ブランド認定企業」とは…

ものづくりのまち足立区で、優れた工芸品や技術製品を認められた企業です。現在63の企業が認定されており、(有)三幸は、2番目に認定されています。

オリジナルマスクホルダー作り

- 📅 2/13(土) 午後2時~3時30分
- 💰 1,000円
- 👥 20人
- 👤 小学生以上 (小学3年生までは保護者同伴)
- 📅 12月26日(土)より受付開始



「1月17日は防災とボランティアの日」 地震への備えはできていますか？

地震が起きたら、何よりも自分の命を守ることとけがをしないことが大切です。緊急地震速報を受信したときや地震の揺れを感じたら、まずは身の安全を最優先に行動しましょう。地震への日頃からの備えと、地震が発生したときの心構えを確認しておきましょう。

普段から準備しておくこと

- 【身の安全の備え】
- ・家具類の転倒、落下、移動防止の対策をしておく
 - ・家屋の堀の強度を確認しておく

- 【行動への備え】
- ・家族で離れ離れになった場合の集合場所を話しておく
 - ・地域の危険性を把握しておく

- 【初動対応の備え】
- ・消火の備えをしておく
 - ・非常用品を備えておく



地震が発生したら

- 【地震だ！まず身の安全】
- ・安全な空間で、揺れがおさまるまで様子を見る
- 【地震直後の行動】
- ・揺れがおさまったら、あわてずに火の始末をする
 - ・転倒、落下した家具やガラスに注意する
- 【地震後の行動】
- ・火災、津波などで身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所、高台に避難する
 - ・避難するときは、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締める



【問い合わせ先】西新井消防署ホームページ [西新井消防](#) で検索

- <西新井>消防署 03-3853-0119 <大師前>出張所 03-3886-0119
- <上沼田>出張所 03-3855-0119 <本木>出張所 03-3889-0119
- <舎人>出張所 03-3856-0119 (QRコードからも検索できます)



アスリートから学べ！ おすすめ本

カツミ
Katsumi

(フリーインストラクター)



2 オールジャパンアームレスリング連盟主催オールジャパンアームレスリング選手権 55kg 級レフトハンド 2009～2014 出場 優勝 4 回。AJWA 日本アームレスリング連盟主催アジアオープンアームレスリング仙台大会 55kg 級レフトハンド 2014 出場、3 位入賞。セントラルスポーツ株式会社 ANCS アクティブトレーニング、ベリーダンス、ラテンインストラクター。江北地域学習センターでは、ベリーダンスの講師として活躍中です（毎週金曜日 午後 1 時 30 分～2 時 30 分）。

はじめまして。Katsumi (かつみ) です。

今回、私が紹介する本は

『スタンフォード式 最高の睡眠』です。
睡眠の研究について世界トップレベルといわれているスタンフォード大学で、教授を務める著者から、自分にあった最高の睡眠の方法を学ぶことができます。この本を読むきっかけとなったのは、仕事で夜遅くに帰宅して、睡眠時間が普段とは異なる生活が続き、なかなか眠れなくなってしまった原因が、心身のストレスだと気づいたときでした。本を読んでみると、さまざまな睡眠の方法が書いてあり、私にはどんな方法が合っているかわかり、しっかりと睡眠をとれるようになりました。巡り合えて本当によかったと思える一冊です。

さまざまなサービスの向上、技術の進歩により便利になった半面、昔と比べてより多くのストレスや疲れを感じるようになった方が多いのではないかと思います。個々に生活のスタイルがあると思いますが、この本を読んで、皆さんに合った睡眠の方法が見つければ、きっと心身によい変化が起こります。ぜひ一度、読んでみてください。



『スタンフォード式 最高の睡眠』
西野 精治 (著)
サンマーク出版
※足立区内図書館に所蔵があり、貸し出しが可能です。
※書店での購入も可能です。
※同じ内容の漫画も発行されていますが、足立区内図書館に所蔵はございません。

1月開催のサロン・コンサート

当日参加型講座です。
ご予約は不要！



飲まない かけない 吸わない
健康マージャンサロン
1/8・15・22・29 (金)
午後 5 時 30 分～8 時 30 分
〔※午後 5 時より受付〕
1 回 200 円
各 12 人
上がり役のわかる 16 歳以上



はじめて遊ぼう
おはじきサッカー体験会
1/10(日)・25(月)
午後 3 時～4 時 30 分
無料
各 4 人
どなたでも



ビーズアクセサリ
手づくりサロン
1/8(金)・22(金)
午後 3 時～7 時 (入退室自由)
300 円 (1 個作成につき)
各 6 人
小学生以上の方
(小学 3 年生までは保護者同伴)



江北囲碁道場
1/16(土)
午後 2 時～4 時
〔※午後 1 時 50 分より受付〕
無料
10 人
小学生以上の経験者



ミュージックベル体験サロン
1/9(土)
午後 2 時～3 時
無料
10 人
どなたでも



ロビーコンサート
ミュージックベルコンサート
1/16(土)
午前 10 時 30 分～11 時
無料
15 人
どなたでも

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う 講座・イベント開催及び中止対応の延長について

施設の利用条件により、定員や時間が変更になっている講座があります。今後の状況によっては当月号に記載の講座も中止になる可能性がございます。参加を予定しているお客様には大変申し訳ございませんが、ご理解とご協力をお願いいたします。

12/26(土) 受付開始講座一覧



申込み方法
 (窓口・電話) 12/26(土) 午前9時～午後8時
 (インターネット) 12/26(土) 午後1時より受付開始
 センターホームページでも [江北地域学習センター](#) 検索
 ご覧いただけます。
 ※ 費用は教材費、保険料が含まれるものがございます。



子どもクラシックバレエ(8日制)



2/5～3/26の毎週金曜日
 午後5時～6時
 5,360円
 14人
 6歳～小学3年生の女の子

ちびっこ体操 スポーツいろいろ編(6日制)



2/18～3/26の毎週木曜日
 午後3時30分～4時30分
 2,040円
 20人 ※保護者の見学不可
 4歳～就学前の子

こども体操 スポーツいろいろ編(6日制)



2/18～3/26の毎週木曜日
 午後4時40分～5時40分
 2,040円
 30人 ※保護者の見学不可
 小学生

基礎から学ぶ 空手教室(3日制)



2/3・10・17いずれも水曜日
 午後6時30分～7時30分
 300円
 10人
 5歳～小学生

親子ヨガで 産後の骨盤をセルフケア



2/2(火)・16(火)
 午後1時～2時
 1回460円
 各7組
 3ヵ月～1歳5ヵ月の子と母親

ネイティブ講師と親子で楽しむ 英語レッスン(3日制)



2/6・13・20いずれも土曜日
 (A) 午前10時～10時40分
 (B) 午前11時～11時40分
 各3,300円
 各8組
 (A) 1～3歳の子どもと保護者
 (B) 4～5歳の子どもと保護者

抱っこで変わる赤ちゃん和妈妈の姿勢



2/3(水)
 午前9時50分～10時50分
 1,010円
 4組
 2ヵ月～1歳6ヵ月の子と母親

ママの骨盤ケア& 親子ふれあいタイム



2/10・17・24の各水曜日
 午前9時50分～10時50分
 1回1,010円
 各4組
 あんよができる
 11ヵ月～2歳の子と母親

ママの産後骨盤ケア& ベビーマッサージ



2/3・10・17・24の各水曜日
 午前11時00分～午後0時15分
 1回1,320円
 各4組
 2～10ヵ月の子と母親

個別相談で安心 FP(ファイナンシャルプランナー)相談会



2/24(水)
 午前10時～11時
 無料
 3人
 16歳以上

大人のための字の書き方 漢字行書編(4日制)



2/5～26の毎週金曜日
 午前9時30分～11時
 2,640円
 12人
 16歳以上

心と体を癒やし女子力UP ナイトピラティス(4日制)



2/5～26の毎週金曜日
 午後7時～7時50分
 3,120円
 14人
 16歳以上の女性

ガーデニングサロン in 江北



2/25(木)
 午前10時～11時
 無料
 10人
 どなたでも〔※当日参加可〕
 (小学3年生までは保護者同伴)

姿勢シャキッと教室



2/9(火)
 午後1時～2時
 560円
 14人
 16歳以上

心も体もスッキリ爽快 ピラティスストレッチ(4日制)



2/5～26の毎週金曜日
 午後8時～8時50分
 3,120円
 14人
 16歳以上

骨盤の歪みや腰痛を改善 優しいベリーダンス(7日制)



2/5～3/26の毎週金曜日
 (3/19を除く)
 午後1時30分～2時30分
 3,150円
 14人
 16歳以上の女性

みんなのポッチャ広場



2/26(金)
 午後3時30分～5時
 110円
 15人
 どなたでも〔※当日参加可〕
 (小学3年生までは保護者同伴)

はつらつ教室



1/14(木)・28(木)
 午後1時45分～3時15分
 無料
 (1/14) 12人 (1/28) 13人
 区内在住の65歳以上
 (要介護・要支援の認定を受けていない方)

着物の着方と帯結び(5日制)



2/10～3/10の毎週水曜日
 (A) 午後0時45分～2時15分
 (B) 午後2時30分～4時
 各2,750円
 各7人
 16歳以上の女性

体幹ピラティス(各4日制)



(A) 2/3・17、3/3・17
 (B) 2/10・24、3/10・24 各水曜日
 午後3時30分～4時30分
 各1,800円
 各10人
 16歳以上の女性

江北おもちゃの病院



2/25(木)
 午後1時～4時
 [※午後3時30分受付終了]
 無料
 ※部品代がかかる場合あり
 どなたでも〔※当日参加可〕
 (小学3年生までは保護者同伴)

ちよい〇〇キャンペーン♪ こんなことやっています

11月から、図書館で「ちよいスポーツ」「ちよいカルチャー」、センターで「ちよい読書」のイベントを開催しています。キャンペーン期間は残り1か月！まだまだ参加できますよ。

ちよい スポ からだあそびのおはなし会 毎月第2金曜日 午前11時～11時30分



家ではなかなか時間を
作れませんが、
イベントをきっかけに親子の
時間が作れてよかったです♪



ちよこっとカルチャー体験会 1/10、1/17、1/24 (いずれも日曜日) 午前10時～正午

ちよい
カル

人気のアニメ柄で
工作できて
楽しかったです！



ちよい 読み ベリーダンス教室・ナイトピラティス (ブックトーク付き)



お世話になっている
先生のおすすめ本、
興味深かったです♪



江北図書館の休館日 1/18(月)・29(金)

11ページのこたえ：おおきくなった

Event

1/4 (月)
1/28 (木)

おみくじ本はいかがですか？

今年の最初の運試し！くじを引いて、本をかりよう！
大吉が出たら、プレゼントをさしあげます！

【対象】小学生以下



News

おとし玉くじつき返却しおりの当選番号を確認しよう！

お年玉くじつき返却しおりの当選番号発表期間と、当選プレゼント交換期間は1月4日(月)～1月31日(日)です。この期間を過ぎての交換はできませんのでご注意ください。

当選番号は江南図書館の館内で確認できます。



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントが変更・中止になることがあります。

江南コミュニティ図書館の休館日 1/18(月)・29(金)

【脳トレ】漢字のよみかたチャレンジ

次の漢字はすべて海の動物を表しています。何と読むでしょうか？

- ① 海豚 ② 海象 ③ 海獺 ④ 鯨

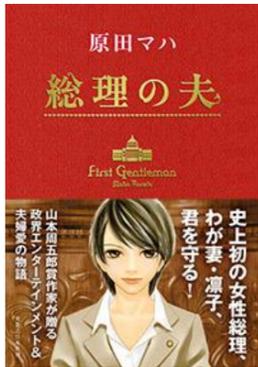


ヒント

- ① 知能が高く、超音波を発することができる。
- ② 口から大きなきばが2本つきだしている。
- ③ お腹の上で貝を割って食べる。
- ④ 性質はどう猛で魚やアザラシ、ペンギンなど幅広くいろいろなものを食べる。

答えは11ページにあります。

参考文献：『動植物の漢字がわかる本』 加納 喜光/著 山海堂

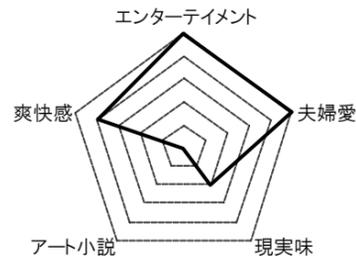


20XX年9月20日、第111代日本国内閣総理大臣に相馬凜子が就任した。日本初の女性総理大臣の誕生だ。と同時に、鳥類学者である夫の相馬日和は、「総理の夫」日本初のファーストレディならぬファーストジェントルマンになってしまった。出社や外出もままならず、総理公邸ではプライベートもなく…生活は激変した。

やがて、政界きっての策士が、清廉潔白で国民からの支持率の高い凜子を引きずり落とそうと、夫の日和にスキャンダルの罠をかける。

『総理の夫 First Gentleman』

原田 マハ/著 実業之日本社
2013年出版

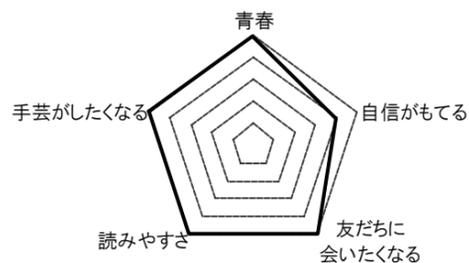


昔からピンクや手芸が好きだった勇人は、そのことをバカにされないように隠しながら生きてきた。ある日の放課後、だれもない教室で、ズボンのすそ上げをしていた勇人。その様子を見ていた被服部のクラスメイトから演劇部の衣装作製にスカウトされてしまう。

周りに知られないように、こっそり被服部に通う勇人と違い、被服部のメンバーは個性的で手芸への愛がいっぱい。メンバーと関わっていくうちに、勇人は手芸が好きな自分に自信をもてるようになる。

『ぼくのまつり縫い
手芸男子は好きっていけない』

神戸 遥真/作 井田 千秋/絵 偕成社
2019年出版



『ソフィー、がっこうへいく』

パット・ジトロー・ミラー/文 アン・ウィルズドルフ/絵 二宮 由紀子/訳 光村教育図書

いつも ソフィーは がっこうに行くときに おにわでそだてた かぼちゃで できたボニーとバクスターをつれていきました。とても たいせつな おともだちです。だから ほかに おともだちはいらないとおもっていました。

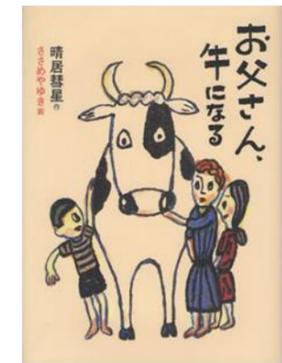
でも がっこうで すごしているうちに ソフィーは クラスメイトたちと なかよくなっていきます。ほっと、こころが あたたかくなるおはなしです。



『お父さん、牛になる』

晴居 慧星/作 ささめや ゆき/画 福音館書店 中学年～

ある朝、お父さんが牛になっていた。お父さんが牛になったなんて友だちや近所の人に言えるわけがない。でも、家に牛がいるだけで大変だ。牛になったお父さんは身体も鳴き声も大きいし、食事やうんちの世話もしなくちゃいけない。それに、お父さんの会社の部下や、近所のおせっかいおばさんが家にやってくる。もうお父さんのことをないしょにするのも限界だ。とうとう、ぼくたち家族はある決断をした。



あなたが思い浮かべる富士山はどんな形？

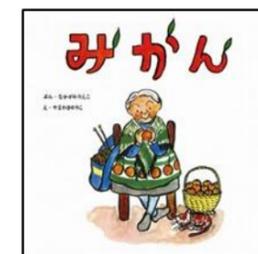
富士山の写真を見て山梨県側、静岡県側どちらから撮られたものかすぐわかりますか？見分ける方法の一つとして、左右対称に見える形が山梨県側、右側に小さなこぶのような山（宝永山）が見えるのが静岡県側です。これを知っていると、ちょっぴり自慢できるかもしれません。

足立区では、荒川の河川敷から天気の良い日は富士山を見ることができるようです。足立区から見える富士山はどんな形をしているのか、私はまだ見たことがないので、今年は見ることができたらいいなあと思います。

参考文献『富士山の大図鑑』 富士学会/監修 PHP 研究所



この本をよんで、クイズにチャレンジ！

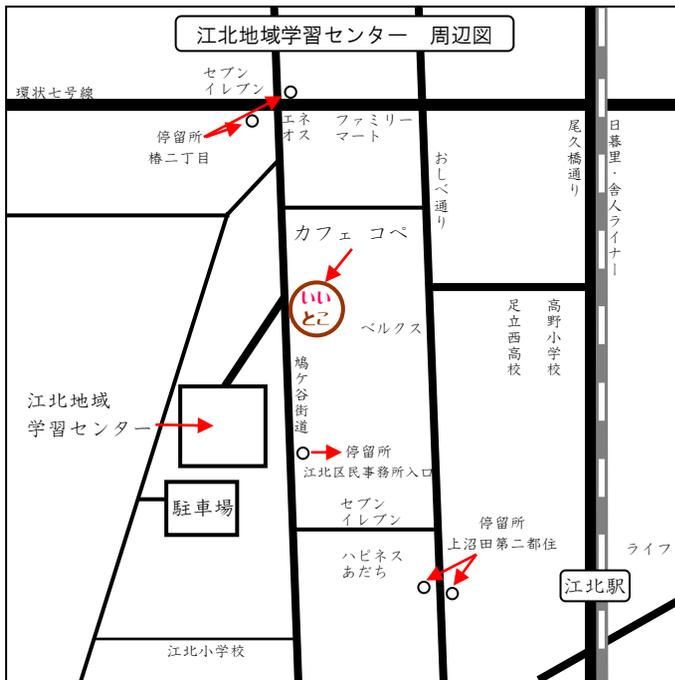


『みかん』

ながわ りえこ/ぶん やまわき ゆりこ/え 復刊ドットコム

ちいさなみかんに ショールをかけて、チチン プイといったら、みかんはどうなったでしょうか。

こたえは 8 ページにあるよ！



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「榎二丁目」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

今月のいいとこ

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 11 時 30 分～午後 4 時
 ※おかずがなくなり次第終了
 定休日 : 日・月・火曜日



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。

とんとん TONTON 1月号



ホームページ



フェイスブック

2021 年 1 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／(株)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