

TONTON

まなぶはたのしい。

2021
5
No.391



いいとこめぐり「ゴロゴロコーヒー」
サクレボ「東都剣友会」
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.5 ゴロゴロコーヒー

店舗情報は裏表紙に記載

今回のいいとこめぐりは、「ゴロゴロコーヒー」さんです。

お店は東京女子医大通り（「おしべ通り」より名称変更）沿い、コミュニティバスはるかぜ「江北四丁目」バス停から数分の場所にあります。

もともとデザイン会社を営んでいましたが、自社のデザインを活かすためにコーヒー部門を立ち上げ、令和元年9月にお店をオープンしました。「お店でゴロゴロしていただきたい」という気持ちで、カウンター席のほか、小上がりを設けています。絵本も置いているので、お子さま連れのお客様も気軽にコーヒーを楽しめます。



コーヒー豆はマイルド系・苦味系・酸味系から毎日数種類を用意しています。入れ方は、スタンダードな「ハンドドリップ」か、豆の味をより楽しめる「フレンチプレス」から、お好みの方法を選んでオーダーできます。

お店で常時提供している「ゴロゴロブレンド」は、コクが深くほろ苦い味わいが特徴です。ドリップバッグでの販売もあり、自宅でも同じ味が楽しめます。パッケージデザインはデザイナーが季節ごとに新作を描いており、こちらも注目です。

店舗ではコーヒーだけでなく、ホットサンドセットや無水チキンカレーなどの食事も提供しています。ホットサンドセットは「バジルチキン」や「つぶあんバターナッツ」など4種類から選べるので、ランチにもおやつにもおすすめです。

リラックスしたい気分のときは、こちらで一息ついてみてはいかがでしょうか。

トレーニングルーム

トレーナーがいる時間が増えました！

江北地域学習センターでは4月より、トレーナーの常駐する時間が増えました。

日頃のトレーニングとは違った運動をしたいときに相談でき、久しぶりで利用方法が心配な場合でも、安心して利用することができます。

ご利用希望の方は、予約制の講習会「新規講習（初回のみ）」「トレーニングアドバイス（2回目以降）」の参加が必要です。お電話か窓口にて、お気軽にお問い合わせください。

	日	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~11:30			トレーニング アドバイス (10:00~)	新規講習 (10:00~)		新規講習 (10:00~)	トレーニング アドバイス (10:00~)
午後 13:30~16:00					トレーニング アドバイス (14:00~)		新規講習 (14:00~)
夜間 18:00~20:30			新規講習 (19:00~)	トレーニング アドバイス (19:00~)			

 トレーナーがいる時間帯

消防 NEWS

《日常からの予防が大切です》 未就学児の事故を防ごう！

12歳以下の子どもが日常生活の中でけがをして、救急車で医療機関へ運ばれるケースは、1年間に13,582人となっています。1日あたり約37人となり、特に1・2歳児が多くなっています。

事故の内容は年齢ごとに同じ傾向にあります。過去の事例を知り予防対策をとることで、事故を未然に防ぎましょう。

【0歳児】

- ・ベッドや抱いている状態から「落ちる」
- ・包みや袋、たばこやおもちゃを「誤って飲み込む」



【1歳児】

- ・階段やイスから「落ちる」
- ・テーブルなどの家具類を起因として「ころぶ」「ぶつかる」



【2歳児】

- ・階段やイスを起因として「落ちる」「ぶつかる」
- ・ドアに指を「はさむ」「はさまれる」



【3～5歳児】

- ・階段やテーブルで「ころぶ」
- ・自転車の補助イスから「落ちる」



【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）



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.99 「礼節を学ぶことができる生涯スポーツ」



〔写真〕東都剣友会です！一緒に剣道をしませんか。

今月のサクレポは、剣道の『東都剣友会』です。このサークルは、昭和51年当時に東都城東タクシー江北営業所に勤務していた有志の方々と結成、平成9年から江北体育館で活動を開始しました。現在では地域の会員も増え、40代から90代の会員で活動しています。

会場に行くと、地稽古（決まった技を出す練習ではなく、試合に近い練習方法）を行っている最中でした。高々と響く気合いの声をあげ、俊敏な動きで技を繰り出していました。その一瞬の動きは、素人の目には追うことが難しく、ただただ圧倒されるばかりでした。

剣道の段位制度は最高段位が八段です。この東都剣友会には七段が3人も在籍しています。さまざまな年代の方とも剣道を通じて交流ができ、礼儀作法を自然と身に付けることができます。剣道の腕を磨きたい方や、これから始めてみたい方も大歓迎です。ぜひ、一度足をお運びください!

※活動風景の動画を配信しています!
Facebook・センターHPより、ご覧ください。



フェイスブック



ホームページ

団体 詳細

東都剣友会（とうとけんゆうかい）

入会金 / 無料

活動日 / 毎週木曜日

参加費 / 1,000円

活動時間 / 午後0時30分～3時



5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



5/7・14・21・28の各金曜日
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

はじいて遊ぼう おはじきサッカー体験会



5/9(日)・24(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



5/14(金)・28(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1～3年生は保護者同伴)

ロビーコンサート ミュージックベルコンサート



5/1(土)
午前10時30分～11時

無料

15人

どなたでも

ミュージックベル体験サロン



5/8(土)
午後2時～3時

無料

10人

どなたでも

ロビーコンサート フルートコンサート



5/8(土)
午前10時30分～11時

無料

15人

どなたでも

将棋サロン



5/7(金)・21(金)
午後0時30分～4時30分
〔※午後0時20分より受付〕

1回200円

各9人

小学生以上

楽しく歌おう! 懐メロと童謡サロン



5/10(月)・24(月)
午後1時30分～3時
〔※午後1時より受付〕

1回550円

各14人

16歳以上

今後の状況によっては、当月号に記載の講座は変更や中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。

日時 費用 定員 対象

※ 費用は教材費、保険料が含まれるものがございます。

4/26(月) 受付開始講座一覧

(窓口・電話)
(インターネット)

午前 9 時～午後 8 時
午後 1 時より受付開始

センターホームページでも
ご覧いただけます。



<https://tme-adachi.com/kohoku/>

子ども クラシックバレエ (4 日制)



6/4～25 の毎週金曜日
午後 5 時～6 時

2,680 円

14 人

6 歳～小学 3 年生の女の子

親子ヨガで 産後の骨盤をセルフケア



6/1・15・29 の各火曜日
午後 1 時～2 時

1 回 460 円

各 7 組

3 ヶ月～1 歳 5 ヶ月の子と母親

ネイティブ講師と親子で楽しむ 英語レッスン (3 日制)



6/5・12・19 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 6 組

(A) 1～3 歳の子と親
(B) 4・5 歳の子と親

ゼロからはじめよう 誰でも簡単 マジック体験教室 (3 日制)



5/15・22・29 いずれも土曜日
午後 6 時 30 分～7 時 30 分

1,000 円

10 人

16 歳以上

バラの花いっぱい フラワーアレンジメント



6/7(月)
午前 10 時 30 分～正午

2,450 円

12 人

16 歳以上

ヘルシーエクササイズ (7 日制)



6/3～7/15 の毎週木曜日
午前 10 時～11 時 30 分

3,150 円

30 人

16 歳以上

姿勢シャキッと教室



6/8(火)・22(火)
午後 1 時～2 時

1 回 560 円

各 14 人

16 歳以上

はつらつ教室



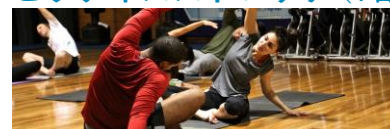
5/13(木)・27(木)
午後 1 時 30 分～3 時

無料

(5/13) 12 人 (5/27) 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)

心も体もスッキリ爽快 ピラティスストレッチ (4 日制)



6/4～25 の毎週金曜日
午後 8 時～8 時 50 分

3,120 円

14 人

16 歳以上

個別相談で安心 FP(ファイナンシャルプランナー)相談会



6/13(日)
午前 10 時～11 時

無料

4 人

16 歳以上

大人のための字の書き方 カタカナ編 (4 日制)



6/4～25 の毎週金曜日
午前 9 時 30 分～11 時

2,640 円

12 人

16 歳以上

体幹ピラティス (4 日制)



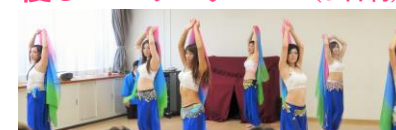
6/6～27 の毎週日曜日
午後 3 時 30 分～4 時 30 分

1,800 円

14 人

16 歳以上の女性

骨盤の歪みや腰痛を改善 優しいベリーダンス (8 日制)



6/4～7/30 の毎週金曜日
(7/23 を除く)
午後 1 時 30 分～2 時 30 分

3,600 円

20 人

16 歳以上の女性

心と体を癒やし女子力 UP ナイトピラティス (4 日制)



6/4～25 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



6/10(木)・24(木)
午前 10 時～11 時

無料

各 10 人

どなたでも〔※当日参加も可〕
(小学 1～3 年生は保護者同伴)

みんなのボッチャ広場



6/18(金)
午後 3 時 30 分～5 時

110 円

15 人

どなたでも
(小学 1～3 年生は保護者同伴)

Event

5/1 (土)
～
5/30 (日)

ブックモンスターを育てよう！

クイズに答えて自分だけのブックモンスターを育てよう。
育てたモンスターはおうちに連れて帰ってね♪
ビュー坊のしおりがおみやげだよ！

【対象】小学生



Event

5/15 (土)

こども映画会

大人気の絵本を映画でたのしもう♪

【時間】午後 2 時 30 分～3 時
【場所】江北センター第 1 学習室
【費用】無料
【対象】どなたでも
【原作】『おまえうまそうだな』
『きみはほんとうにステキだね』
宮西 達也/作絵 ポプラ社



Pickup

『人生 100 年 脳とからだの健康ノート』配布中

令和 3 年度版『人生 100 年脳とからだの健康ノート』が完成しました。
江北図書館内で配布中です。

- 【内容】
- ・江北さんぽ地図
 - ・読書とさんぽの記録帳
 - ・センター・図書館オススメ講座
 - ・健康ブックリスト



江北図書館の休館日 5/16(日)・31(月)

Event

5/1 (土)
～
5/30 (日)江南としよかんで頭をそだてよう
ふむふむクイズにチャレンジ！

としよかんや本にまつわるクイズにチャレンジしよう！
クリアするとビュー坊特製しおりがもらえるよ！
しおりの種類は全部で 12 種類！キミはコンプリートできるかな？



対象：園児～小学生
期間：2021/5/1(土)～5/30(日)

江南図書館の休館日 5/17(月)・31(月)

【クイズ】ごみ・リサイクルチャレンジ

身近なごみ出しやりサイクル。でも意外と知らないことが多い!! あなたは全問正解できるかな。

問題 1. 家庭から出る生ごみの 80 パーセントは何でできている？

- ①油分 ②栄養分 ③水分

問題 2. 使い終わった花火を捨てる時に注意することは？

- ①水につけてから捨てる ②紙で包んで捨てる ③缶にいれて捨てる

問題 3. 灰になったごみが運ばれる最終処分場。東京近辺の最終処分場の寿命はあと何年くらい？

- ①20 年くらい ②50 年くらい ③100 年以上

参考文献：『ごみ育 日本一楽しいごみ分別の本』 滝沢 秀一/著 太田出版

答えは 11 ページにあります

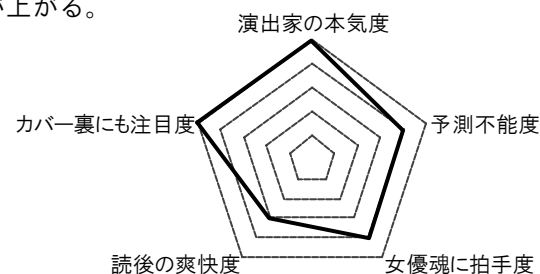


『バック・ステージ』

芦沢 央/著 KADOKAWA
2017 年出版

イベント制作会社の社員・康子と松尾は、上司の裏金問題の証拠をつかむため調査を始める。調査を進めるなか、告発状と集めた証拠のあったカバンを取り違えられてしまい、カバンを取り戻すため大物演出家・嶋田の舞台に潜入することになる。その日、舞台の裏側では同時に 4 つの事件が起きていた。

無関係のはずだった人々が、康子と松尾の行動によってつながったとき、それぞれの物語の幕が上がる。

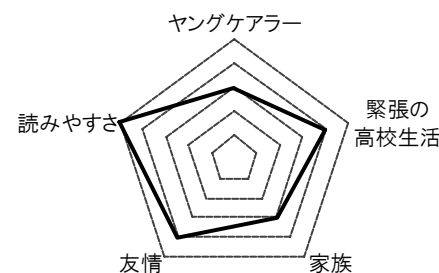


『ドーナツの歩道橋』

升井 純子/著 ポプラ社
2020 年出版

新しい学校と友だちに緊張していた安堂麦菜は、明るく快活な千秋と出会い高校生活をスタートした。中学校と違い勉強も大変な上に、忙しい母と分担しておばあちゃんの介護も手伝わなければならない。優しく大好きだったおばあちゃんが、だんだんと老いていく厳しい現実には麦菜の心が揺れる。しかし千秋とクラスメイト達に支えられて、麦菜は少しずつ前へ進んでいく。

たびたび登場する「ドーナツの歩道橋」の円形歩道橋が、揺れ動く麦菜たちの心の象徴として印象的だ。



『ばらいろのかさ』

アメリー・カロ/文 ジュヌヴィエーヴ・ゴドブー/絵 野坂 悦子/訳 福音館書店

アデルは「みずたまエプロン」というカフェをやっています。いつも明るいアデルですが、たった一つ苦手なものがありました。それは雨…。雨がふると元気がなくなり、店にとじこもってしまうのです。

ある日アデルは、お店でばらいろのながぐつを見つけました。ためしにはいてみると、なぜかアデルの足にぴったりです。

ながぐつのもちぬしは、いったいだれなのでしょう。心が ばらいろになるような、すてきなお話です。



『ぼくはおじいちゃんと戦争した』

ロバート・K. スミス/著 こだま ともこ/訳
あすなろ書房 高学年～

ひとりさみしく暮らしていたおじいちゃんが、ぼくたちと一緒に住むことになった。おじいちゃんのことは大好きだけど、ぼくの部屋を取り上げるなんて許せない！ぼくとおじいちゃんは、居心地の良い部屋をめぐって、戦争をはじめた。

意地を張り合ううちに、おじいちゃんも本気を出してきます。どんどん元気になっていくおじいちゃんが、おちゃめなお話です。

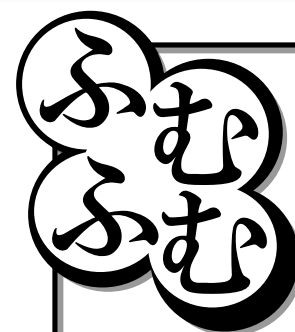


突然の嬉しいお便り

コロナ禍で友人たちと直接会う機会はすっかり減りました。連絡は SNS で取るのが当たり前になっています。そんななか、友人から手紙が届きました。ステイホームの暇つぶしということでしたが、手書きのイラストや包装紙をコーディネートした素敵な手紙でした。久しぶりに見る友人の文字やイラストが嬉しくなり、私も手書きで返信しました。

SNS で簡単に交流はできますが、ちょっと工夫した手書きも味わいがあり、楽しくなります。

【本紹介】『中山庸子の手紙のコツ』 中山 庸子/著 海竜社



この本をよんで、
クイズにチャレンジ！



『おばけ、がっこうへいく』

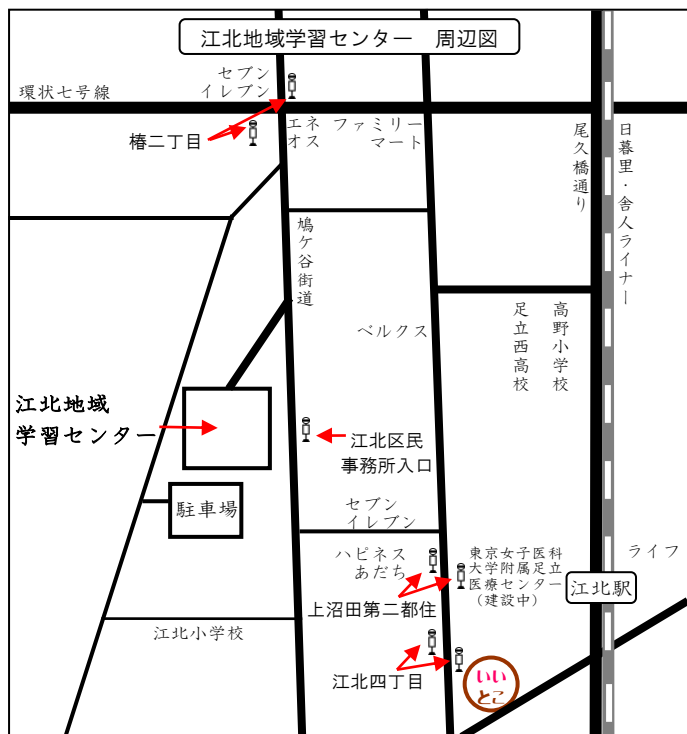
ジャック・デューケノワ/さく おおさわ あきら/やく ほるぷ出版

スーパーひりょうで おおきくなったクモのフィルート。うまれたときのたいじゅうは、なんグラムだったでしょう？

こたえは 8 ページにあるよ！

9 ページのこたえ：③、①、②





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

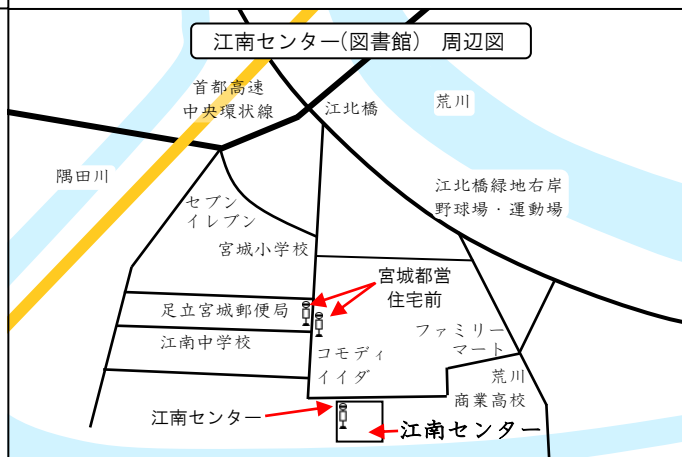
【江南センター】

- ・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

今月のいいとこ

ゴロゴロコーヒー

住所 : 足立区江北 2-26-14
 電話 : 050-5373-1268
 時間 : 午前 11 時～午後 4 時
 (土曜日は午後 2 時まで)
 定休日 : 日・月曜日
 Instagram/Twitter : #ゴロゴロコーヒー



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 5月号



ホームページ



フェイスブック

2021 年 5 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