

# TONTON

まなぶはたのしい。

2021

6

No.392



6月は食育月間です！  
サクレポ「江北ハーモニカサークル」  
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

# 6月は食育月間です！ おいしく野菜を食べましょう



今年の食育月間のテーマは「“ちょい増し野菜”  
～コロナに負けないカラダをつくる～」です。

区ホームページでは、世界の野菜料理をテイクアウトできるお店の紹介などを行っています。また「早うま！かんたんベジレシピ」では、管理栄養士おすすめのレシピや、学校給食のレシピを紹介しています。

区民の野菜摂取量は国が推奨する量とくらべ、130g 足りません。日ごろの食事を見直す機会として、ぜひご利用ください！



食育月間  
イベントの  
詳細はこちら



早うま！  
かんたん  
ベジレシピ

## 小松菜としらすのナムル

(早うま！かんたんベジレシピより)



### 【材料 (2人分)】

小松菜	1 株 (60 g)
もやし	1/4 袋 (70 g)
にんじん	4 cm (40 g)
しらす干し	大きじ 2 (15 g)
★にんにく (チューブ)	1.5 cm
★ごま油	小さじ 2
★しょうゆ	小さじ 1
★ラー油	少々
白すりごま	小さじ 1

### 【作り方】

- 1：小松菜は 4 cm の長さに切る。もやしは水でよく洗う。にんじんは千切りにする。
- 2：野菜を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで 3 分加熱する (600w)。
- 3：軽く水気を切って冷ます。
- 4：ポウルに、★印の調味料を混ぜ合わせ、しらす干し、2 の野菜、すりごまを加えてあえる。

## ★おまけ★ ラベンダー茶

(センターの花壇で育てているお花で作ってみました)

### 【作り方】

- 1：ラベンダーを枝から 3～4 本摘み、水でよく洗う。
- 2：沸騰したお湯に茶葉用の袋に入れたラベンダーを入れ、あめ色になるまで煮出す。



【表紙】「紫陽花に舞う」フォトクラブ・写留団 P. C. C 撮影

新たな情報ツールとして、ご利用ください！

## LINE公式アカウントを開設しました

江北地域学習センター・図書館のLINE公式アカウントを開設しました。友だち登録をしていただいた方へは、施設利用やイベントの参加に役立つ情報をお届けします。下の二次元コードから、登録をお願いします！



イメージ画像

## 消防 NEWS 《危険物 しっかりまもろう 使い方》 アルコールなどの取り扱いに注意しよう！

6月6日～12日は危険物安全週間です。危険物にはアルコールやガソリンなど、日常生活に欠かせないものも含まれています。火災や事故を未然に防ぐためにも、表示や取扱説明書などをよく確認し、正しく使用することが大切です。

### 【消毒用アルコール】

- ・火気の近くでは使用しない
- ・詰め替えを行う場所は換気する
- ・直射日光が当たる場所などでは保管しない



### 【ガソリン】

- ・火気のある場所で使用や保管をしない
- ・給油するときは、発電機などを停止する
- ・換気の良い場所や冷暗所で保管する



(温められた携行缶から噴き出すガソリン)

【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.100 「幸せを音色にのせて届けます」



〔写真〕江北ハーモニカサークルです！一緒に演奏しませんか。

今回のサクレポは『江北ハーモニカサークル』です。このサークルでは、毎回さまざまな曲をパート分けして合奏を楽しんでいます。ほかにも近隣の介護施設や学校行事で地域貢献を兼ねた演奏会を行うなど、積極的に活動されています。

会場に向かうと、さっそくハーモニカの音色が聞こえてきます。演奏していた曲は「上を向いて歩こう」です。コロナ禍ということもあり、そのメロディと優しい音色は、心に響いて聞こえます。会員の皆さんにお話を聞くと「コロナが落ち着いたら、たくさんの方にハーモニカの音色を届けたい」と語っていただきました。



〔写真〕楽譜を見ながら真剣に練習です。



〔写真〕音が重なると、一層きれいな音に。

ハーモニカは吸うと吹くを使い分ける楽器なので、心肺機能が鍛えられ、健康増進にもなります。ハーモニカさえあれば初心者でも気軽に始められます。おなじみの曲を自分で演奏する楽しさや、誰かに聞いてもらう喜びを、仲間と共有してみたいいかがでしょうか。

※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

## 江北ハーモニカサークル

入会金 / 1,000円  
活動日 / 水曜日(月3回)

参加費 / 1,000円  
活動時間 / 午前9時～正午



## 6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



6/4～25の毎週金曜日  
午後5時30分～8時00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



6/13(日)・28(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



6/11(金)・25(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



6/5(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



6/12(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



6/12(土)  
午前10時30分～11時  
無料  
15人  
どなたでも

### 将棋サロン



6/4(金)・18(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

### 江北おもちゃの病院



6/24(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1～3年生は保護者同伴)

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。

# 5/26(水)



## 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)



7/2～30の毎週金曜日  
(7/23を除く)  
午後5時～6時

2,680円

14人

6歳～小学3年生の女の子

### 子どもトランポリンサークル 入部体験教室



6/12(土)・26(土)  
午後0時30分～1時10分

無料

各5人

6歳～小学生

### 親子ヨガで 産後の骨盤をセルフケア



7/6(火)・20(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

### 英語大好キッズになろう (6日制)



7/1・8・15、9/2・9・16のいずれも木曜日  
(A)午前10時～10時50分  
(B)午前11時10分～正午

各4,860円

各4組

(A)1歳6ヵ月以下の子と親  
(B)1歳7ヵ月～3歳の子と親

### ネイティブ講師と親子で楽しむ 英語レッスン (3日制)



7/3・10・17のいずれも土曜日  
(A)午前10時～10時40分  
(B)午前11時～11時40分

各3,300円

各4組

(A)1～3歳の子と親  
(B)4～5歳の子と親

### こけ玉で作るつりしのぶ



7/5(月)  
午前10時30分～正午

1,650円

12人

16歳以上

### 姿勢シャキッと教室



7/13(火)・27(火)  
午後1時～2時

1回560円

各14人

16歳以上

### はつらつ教室



6/10(木)・24(木)  
午後1時30分～3時

無料

(6/10)13人 (6/24)12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)

### 個別相談で安心 FP(ファイナンシャルプランナー)相談会



7/11(日)  
午前10時～11時

無料

4人

16歳以上

### 入門太極拳 (7日制)



7/7～8/25の毎週水曜日  
(8/11を除く)  
午後0時20分～1時20分

3,150円

14人

16歳以上

### 江北 48式太極拳 (7日制)



7/7～8/25の毎週水曜日  
(8/11を除く)  
午後1時30分～3時

4,690円

14人

16歳以上の24式が分かる方

### 大人のための字の書き方 カタカナ編 (4日制)



7/2～30の毎週金曜日  
(7/23を除く)  
午前9時30分～11時

2,640円

12人

16歳以上

### 大人からはじめる ピアノ教室 (10日制)



7/13～9/28の毎週火曜日  
(8/10、9/21を除く)  
(A)午後6時45分～7時45分  
(B)午後8時～9時

11,880円

各10人

(A)16歳以上  
(B)16歳以上の両手で弾ける方

### やさしいヨーガ (各12日制)



7/6～9/28の毎週火曜日  
(9/21を除く)  
(A)午前10時～11時  
(B)午前11時15分～  
午後0時15分

各6,720円

各14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)



7/2～30の毎週金曜日  
(7/23を除く)  
午後7時～7時50分

3,120円

14人

16歳以上の女性

### 体幹ピラティス (6日制)



7/7・14・21、8/4・18・25  
いずれも水曜日  
午後3時30分～4時30分

2,700円

14人

16歳以上の女性

### ガーデニングサロン in 江北



7/8(木)・29(木)  
午前10時～11時

無料

各10人

どなたでも〔※当日参加も可〕

### みんなのポッチャ広場



7/16(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)

## Pick up

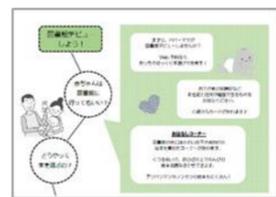
### ベビーライフカレンダー（令和3年度版）配布中！

あかちゃんが生まれたら、図書館デビューしてみましよう！図書館を活用するためのお得な情報がいっぱい詰まっています♪



#### 【主な内容】

- ・年齢別読み語りに向く本リスト
- ・ママのお悩み解決本リスト
- ・あかちゃんと参加できるおはなし会・講座一覧
- ・おつかれママのかんたんケア（ストレッチ）



## Pick up

6/1（火）～

### SDGsぬりえをみんなで完成させよう♪

江北図書館の児童コーナーに、大きなぬりえコーナーができました。みんなで協力して、すてきな色でぬってね♪

「SDGsってなんだ？」をテーマに本を特集展示しているよ。大人も子どもも、地球のためになができるかを考えるきっかけにしよう。



## Attention

### 雨の日は水ぬれに注意

本は水に弱いため、雨の日はビニール袋に入れるなど、ご協力ください。

もしぬ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。



修理用プレス機

江北図書館の休館日 6/21(月)・30(水)

## Event

6/16（水）

### 健康になる朗読講座 声に出して名作を読みまよう

声を出して物語を読むと脳と体が活性化します。名作を音読して、心も体も健康になりませんか？

【日時】6/16(水) 午前10時30分～11時30分

【場所】江南住区センター 大広間

【対象】おおむね60歳以上の方

【定員】先着15名

【申込】事前申込 受付中  
図書館窓口または電話 (03-3913-0460)

メロスは激怒した…



## Pick up

### SDGsってなんだろう？

SDGs（エス・ディー・ジーズ）とは「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略称です。17分野の目標が設定され、貧困の根絶や気候変動問題など幅広い課題を、世界が一丸となって2030年までに解決することを目指します。2015年に国連総会で採択されました。

江南図書館では一般書から児童書までSDGsに関連する本を集めた特集をします。未来のための第一歩は、図書館でSDGsを知ることから始めませんか？

## Pick up

### 野菜から食べるだけで、糖尿病予防！

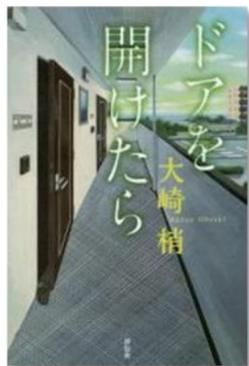
6月は食育月間です。足立区では、野菜をたっぷり食べることと、食事は野菜から食べること呼びかけています。期間中、野菜料理のレシピやベジタベライフのパンフレット、親子で楽しむチャレンジシートなどを配布します。

図書館では、手軽な野菜レシピ本や糖尿病予防に役立つ本も合わせて展示します。



江南図書館の休館日 6/21(月)・30(水)

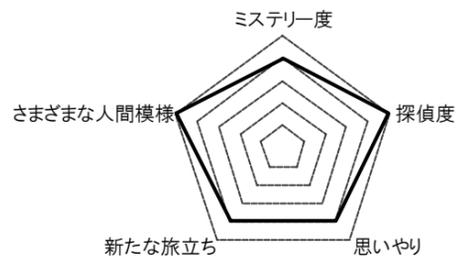
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントが変更・中止になることがあります。



『ドアを開けたら』

大崎 梢/著 祥伝社  
2018 年出版

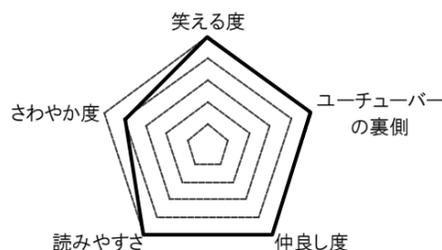
同じマンションに住む知人宅のドアを開けたら死体があった。発見者となった失業中の鶴川は、ひよんなことから知り合った不登校のイケメン高校生 紘人と事件を追ううちに、被害者の悪い噂を知ることになる。被害者と仲の良かった鶴川は、彼の名誉を守るために紘人と奮闘し、意外な真相を明らかにしていく。2人の掛け合いが面白いハートフルミステリーです。



『どうぞ愛をお叫びください』

武田 綾乃/著 新潮社  
2020 年出版

「ユーチューバーやろうぜ」直樹は、最近交流のない幼馴染の織田から声をかけられ、戸惑いながらもゲーム実況をやることになった。お調子者の織田と穏やかな直樹、ツッコミの坂上と知的な夏目の4人チームで、有名ユーチューバーを目指すことになる。でも初めての動画撮影は、緊張して会話がぎこちなかったり、声が重なり聞き取れなかったりと失敗の連続だ。4人は次々に出てくる壁を乗り越えられるのか？！



『まってました』

もとした いづみ/文 石井 聖岳/絵 講談社

たろうは かわの そばで ひとりで まっていました。いぬが やってきて たろうと いっしょに まっています。さらに かろうそや くま、かっぱも いっしょになつて あそびながら まっています。しばらくすると ものすごい スピードで だれかがちかづいて きました。たろうは なにを まっているのかな？



『ロサリンドの庭』

エルサ・ベスコフ/作 菱木 晃子/訳 植垣 歩子/絵 あすなる書房  
中学年～

病気がちのラーシュ・エリックは部屋の壁紙をながめることが大好きでした。壁紙にはきれいな花がたくさんえがかれているのです。あるとき、壁紙にドアがあらわれ、ロサリンドという女の子がでてきました。ロサリンドと壁紙の花畑で遊ぶようになると、ラーシュ・エリックはどんどん元気になりました。ところが、家がとりこわされることになりました。ロサリンドとはもう会えません。すると、ロサリンドはあるひみつを教えてくださいました。



どちらの色がお好き？

「どんなにきれいな紫陽花でも、うちで植え替えると青色になっちゃうのよね」と、母がよく言っていました。確かに母の日のプレゼントにと、鉢植えで渡したピンク色や赤紫色の紫陽花は、6月には庭で、真っ青でワイルドな花になっていたものでした。調べてみると、紫陽花が青くなるのはアルミニウムの影響なのだそうです。アルミニウムが吸収されやすい酸性の土地に根を伸ばしていると、花が青くなるのだとか。梅雨の時期は紫陽花がきれいに咲きます。いつもと違った視点で見てみるのも、面白いかもしれませんね。

参考文献：『雑学事典 「雑学大全」縮刷愛蔵版』東京雑学研究会/編 東京書籍



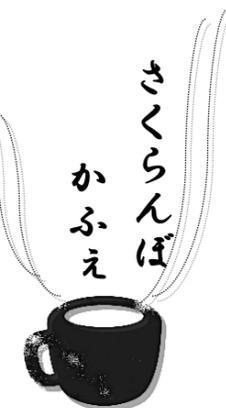
この本をよんで、クイズにチャレンジ！

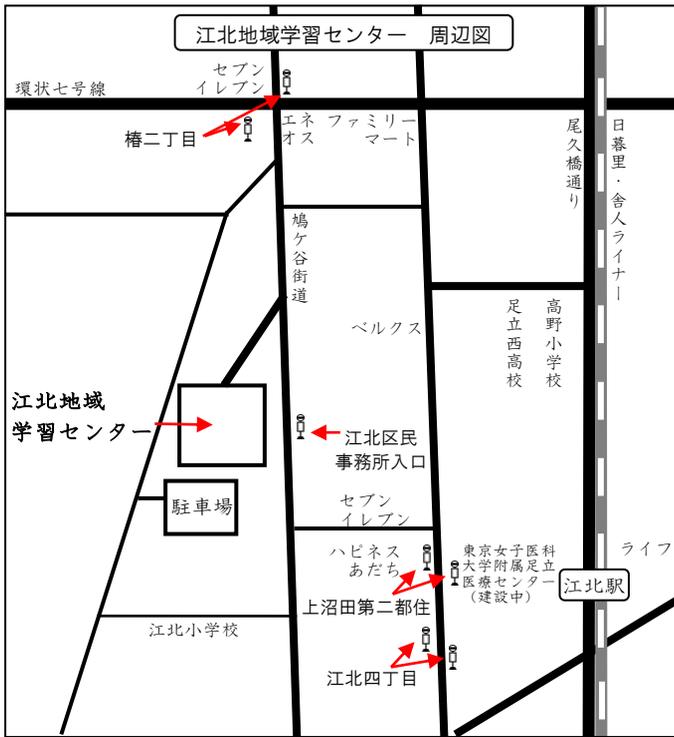


『11ぴきのねこ』  
馬場 のぼる/著 こぐま社

おおきなさかなが うたっていた  
うたは なにかな？

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「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



ホームページ



フェイスブック



ライン

NEW

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 6月号



2021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 / (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