

# TONTON

まなぶはたのしい。 2022  
6  
No.404



おいしい給食と健康な食事  
足立区 SDGs 取り組み紹介  
おすすめ講座&図書館の魅力とオススメ本の紹介

撮影： フォトクラブ・写留団P.C.C



# おいしい給食と健康な食事



仁和先生

こんにちは！江北桜中学校の栄養士の仁和です。  
生徒たちの健やかな成長のために、安心安全でおいしい給食を作るよう心掛けています。今日は、江北桜中学校の給食を見ながら、健康な食事について一緒に考えてみましょう！

## 江北桜中学校の ある日の給食

この日は「豚肉とたまごのうま煮」が主菜の、野菜いっぱい和食の献立です。

足立区の指針のもと、育ち盛りの中学生に必要な栄養値が取れるようバランスよく、国産の安全な食材をできるだけ使う献立にしています。ご家庭で不足しがちな豆、海藻、キノコ、小魚を給食で補えるように「ゆかり粉とちりめんとうまごまのふりかけ」を添えました。

好き嫌いのある中学生にも美味しく食べてもらえるよう、味や食感のバリエーションを工夫しています！

果物は清美オレンジ。中学校では週一回程度果物が給食で出されま

成長期に必要なカルシウムを効率よく補える牛乳。



ゆかり粉とちりめんとうまごまのふりかけでカルシウムを追加、味のアクセントに。

主菜のうま煮(右)には大根、副菜のこんにやくサラダ(中央)にはキャベツ、キュウリ、赤ピーマンと野菜が盛りだくさん！

## ひと口目は野菜から



足立区の幼稚園、保育園、小・中学校では、「ひと口目は野菜から」の声かけを実施しています。野菜から食べることで、炭水化物などの糖分の吸収がゆるやかになり、血糖値の上昇が抑えられ、血管の保護や糖尿病等の生活習慣病の予防になります。

学校給食は、食に対する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための生きた教材でもあり、将来にわたって健康な生活を送るために大切な食育の推進を図っています。

## 先生の健康な食事アドバイス

旬の食材は、甘みやうまみだけでなく栄養価も増すのでおすすめです。6月はそらまめ、新ごぼう、新玉ねぎなどが旬になります。給食の献立にも旬の食材を使うよう心掛けています！

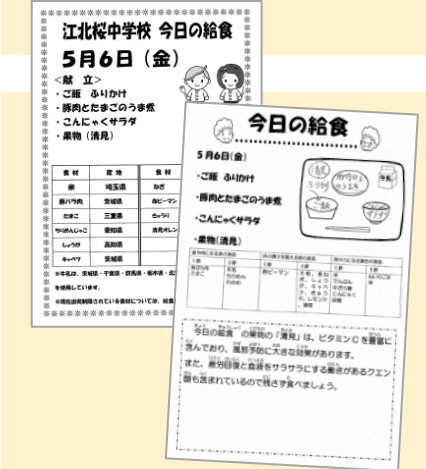


今回紹介できなかった内容や給食のレシピを、江北センター1階ロビーに展示します。また6月の食育月間にちなみ、展示以外にも食に関するイベントを実施します。続報は、ホームページで！



このマークは、ベジタベライフ（足立区糖尿病対策アクションプラン）を推進する取組の旗印です！

## 校内での取り組み



給食と一緒に配られる盛り付け方法が書かれた配膳メモには、食事の大切さやその日の栄養素など栄養士からのメッセージが添えられています。

## もりもりワーク



6月には食育週間を設けています。生徒主体で給食に関する目標を決め、ポスターを作るよう、食育指導をしています。他にも、足立区産の小松菜を食べる小松菜給食や給食メニューコンテストなど年間を通してさまざまな取り組みが行われています。

## 毎日の食卓を豊かに！ 6月 イベント・講座

**ロビー展示**

江北桜中学校の栄養士さんと学ぶ 学校給食と健康な食事  
📅 6/1(水)～6/30(木)

**スタンプラリー**

江北ベジタベ講座スタンプラリー  
「今日からできる薬膳講座」と「マジカル・レシピ」の2講座にご参加いただいたお客様には、こうぼくろうの計量スプーンをプレゼントします。

**ロビーイベント**

江北ひまわり園のパン販売  
おいしいパン食べよう コッペパン特集  
📅 6月毎週火曜日  
🕒 午前11時45分～午後0時45分  
今月はコッペパンフェア！  
給食で人気のいろいろなコッペパン大集合のラインナップで販売します！

**講座**

今日からできる薬膳講座  
むくみ対策編  
(会場・オンライン・後日配信)  
📅 6/8(水)  
🕒 午前10時～10時40分  
🎫 600円  
むくみ対策を中心に、梅雨時の不調にオススメな食材やレシピ、薬膳の知識を学べます。

**ロビーイベント**

野菜をたべよう with 花人菜人  
📅 6/22(水)  
🕒 午前10時30分～午後1時30分  
花と野菜の伝道師「花人菜人」にご協力いただき、北足立市場で仕入れた野菜や果物を販売します。野菜を使ったおススメレシピの展示もあり。

**ロビーイベント**

学校給食で使われている味噌販売 with 東屋本店  
📅 6/23(木)  
🕒 午後2時45分～3時45分  
味噌づくりのミニ展示とともに「東屋本店」にご協力いただき、学校給食で使われている味噌を販売します。

**講座**

マジカル・レシピ  
ちょっとした一工夫でお料理上手  
📅 6/26(日)  
🕒 午前10時～11時  
🎫 100円  
料理の味が決まらなるとお悩みのあなた！料理をよりおいしくするちょっとした一工夫と、健康になる食事を学べます。

# SDGsってなんですか？

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。SDGsは2015年9月の国連サミットで採択されたもので、国連加盟193か国が2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた目標です。17の大きな目標と、それらを達成するための具体的な169のターゲットで構成されています。

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



<https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/about/>



園芸を通して、  
地域の人とつながっています。



葦の会作業所と併設のフラワーショップ『り〜どおるがん』。



江北地域学習センターでの講座「ガーデニング・サロン」に参加するメンバーの越前屋さん。率先して花壇の世話をしていました。

### 足立区でSDGsに取り組んでいる団体紹介 葦の会作業所

「社会福祉法人 リード・エー」は、障がいのある方を対象に、グループホームと作業所を運営している団体です。今回は葦の会作業所にお邪魔し、西澤公一理事長にお話を伺いました。

葦の会作業所は1984（昭和59）年に開所し、障害福祉サービス生活介護 と、就労継続支援B型 を行っています。スタッフは10名、メンバー（利用者）は38名で、知的障がいのある方々です。作業所では、さまざまな軽作業を請け負っていますが、主に園芸関係の仕事に力を入れています。

園芸の仕事に使う土や苗は、作業所所有の畑で作られています。土づくりは、園芸の基礎となる大切な作業です。落ち葉を発酵させてできた腐葉土に赤土をまぜ、園芸用の土を作ります。その土で苗床を作り、苗を育てていきます。園芸の仕事は、腐葉土を攪拌（かくはん）する力仕事や、小さなポットへ肥料を入れる細かい仕事までさまざまな仕事があります。スタッフは、メンバーがやりやすいよう作業工程を単純化し、生産性を高めていく工夫をしています。

- ※1 障がい者支援施設などで行う、身体機能又は生活能力の向上のために必要な支援を行う事業。
- ※2 雇用契約に基づく就労が困難な方に、就労の機会の提供及び生産活動の機会の提供する事業。

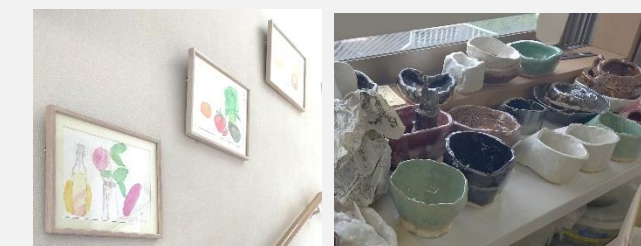
スタッフはメンバーに寄り添い、楽しそうに行っている仕事や得意な仕事を割り振り、協力しながら進めていきます。そうして育てられた苗は、常時50近い品種にもものぼり、小売販売のほか、花壇作り委託業務など園芸の仕事にも使われています。小売販売は、施設に併設されたフラワーショップ『り〜どおるがん』だけでなく、近隣のスーパーマーケットや区内の催しなどで出張販売をし、丈夫で手ごろな値段の苗として人気となっています。

西澤理事長は、「園芸を通して、積極的に地域に出て活動することを心掛けています。リード・エーは、このまちで障がいがある人もない人も自分らしくともに生きていけることを目指しており、いろいろな人が地域で活動することが当たり前であるようにと願っています」と話します。

その言葉どおり、リード・エーは創設当初から地域とかかわり続けています。葦の会作業所が、園芸事業を始めたのは、区内の農家の方からの声掛けがきっかけだったそうです。今では、江北・興本センターの花壇整備のほかに、区内の公園の清掃や剪定作業など地域の美化活動にもご尽力いただいています。リード・エーは今日も私たちの花とみどりの豊かな暮らしを支えています。



自分たちで作った土を使い、苗の植えかえを行っていました。



施設内には陶芸や水彩画が飾られています。毎日のいきいきタイムや、カルチャー教室の作品です。



区の委託事業で、放置自転車を丁寧に清掃していました。

社会福祉法人 リード・エー  
足立区東伊興1-14-7  
(電話・FAX) 03-3857-8839

# サクレポ!!

## ひまわり卓球同好会

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!

突撃レポーター  
オオヤン



### No.107 「気軽に楽しめる生涯スポーツ」



ダブルスゲームをしている会員



崎川コーチより指導を受ける会員



活動風景

今月のサクレポは活動 35 周年を迎える歴史ある卓球サークル『ひまわり卓球同好会』です。

このサークルは、昭和 62 年まで開催していたセンター主催の卓球教室参加者が設立しました。健康増進と個々の技術向上を目標に掲げ、初心者からベテランまで元気いっぱい、笑顔いっぱいで楽しく活動しています。

会場に入ると、コーチの崎川知子（さきがわともこ）さんが、マンツーマンで会員に指導をしていました。会員の皆さんはそれぞれの実力に合わせた指導やアドバイスを熱心にきいていました。また、試合形式の練習では、ラリーの攻防から繰り出されるスマッシュやバックハンドドライブが圧巻で、取材を忘れ見入ってしまいました。

卓球は、体だけでなく目や頭を使うため、脳の活性にも良いとされています。また、ルールが難しくないなので、気軽に始めることができ、老若男女問わず楽しめるスポーツです。新しいことに挑戦しようと思っている方、健康維持や増進にもおすすめです。皆さまのご参加をお待ちしております。

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



Youtube



Facebook



センターHP

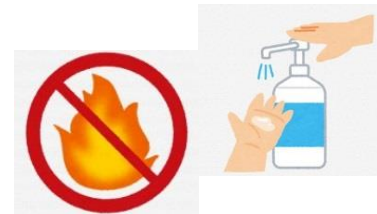
**団体詳細** **ひまわり卓球同好会**  
 入会金 / 無料      参加費 / 月 2,000 円  
 活動日 / 毎週月曜日      活動時間 / 午前 9 時～正午

## 6月5日(日)から6月11日(土)は 危険物安全週間 ～危険物 しっかりまもろう 使い方～

(令和4年度危険物安全標語 金子真優さん 世田谷区在学)

### 消毒用アルコールの取り扱いにご注意ください！！

アルコール濃度 60%以上の消毒用アルコールは、危険物に該当します。取り扱いを誤ると、火災等を引き起こすおそれがあります。



火気の近くでは  
使用しないように  
しましょう



詰め替えを行う場所  
では換気を行いましょう



直射日光が当たる  
場所や高温環境下  
には保管しないよ  
うにしましょう

### ガソリンスタンドでの事故が増えています！

給油するためにガソリンスタンドに進入した車両が、給油機器等に接触し、破損させる事故が増えています



#### ＜事故防止のポイント＞

- ガソリンスタンド内には様々な機器があるため、運転には十分な注意が必要です
- 急発進・急ハンドルは避けましょう！

西新井消防署ホームページ [西新井消防](#) [検索](#)

西新井消防署 TEL 3853-0119      大師前出張所 TEL 3886-0119  
 上沼田出張所 TEL 3855-0119      本木出張所 TEL 3889-0119  
 舎人出張所 TEL 3856-0119





# 講座のお知らせ



## 大人のための字の書き方

みなさんは、人の印象をなにで決めていますか。「筆跡」は人の内面を表すといえます。例えば、起筆（文字の書き始め）が真っ直ぐであれば「素直」な印象が、ひねっていれば「理屈っぽい」などの印象を与えます。

現代では、スマートフォンやパソコンの普及に伴い、字を書く機会が非常に少なくなってきています。しかし、今も昔も「筆跡」が人に与える印象は変わりません。長年クセになっている書き方も、ちょっとした工夫で印象を変えることができます。

この講座では、ペンの持ち方・書く時の姿勢・キレイに書けるコツなどを教えてもらうことができます。

その時のテーマに合わせて、様々なペンを使い分け、ひらがな・漢字・カタカナなども教えていただけます。

「最近、ペンを握っていない」「字をキレイに書きたい」と思っている方はぜひ、ご参加ください。



受付開始日	内容	開催日	定員	受講料
5/26~	筆ペン漢字編	7/1・8・15・22 (4回)	各12人	2,640円
6/26~	筆ペン (ひらがな編)	8/26・9/2・9・16 (4回)		2,640円
7/26~	ひらがな連絡編	9/30・10/7・21・28 (4回)		2,640円
9/26~	漢字楷書編	11/4・11・18・25・12/2 (5回)		3,300円
10/26~	年賀状編	12/9・16 (2回)		1,320円
11/26~	字の整え方編	1/20・27・2/3・10 (4回)		2,640円
12/26~	写経編	2/17・24 (2回)		1,320円
1/26~	漢字行書編	3/3・10・17・24・31		3,300円

毎週金曜日 午前9時30分~11時開催



## みんなのボッチャ広場

ボッチャは赤と青のチームにわかれ、ジャックボールを転がし、どれだけの的に近づけるかを競うスポーツです。パラリンピック競技種目にも指定されており、高齢者から子どもまでどなたでも参加できます。



日程	時間	定員	受講料
6/17(金)	午後3時30分~5時	各15人	110円 ※障がい者手帳をお持ちの方80円 保険料込み
7/15(金)			
8/19(金)			
9/16(金)			
10/21(金)			
11/18(金)			
12/16(金)			

※ 費用は教材費、保険料が含まれるものがございます。  
※ 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。



# 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



6/3~24 毎週金曜日  
午後5時30分~9時  
1回200円  
各12人  
上がり役のわかる16歳以上

### ビーズアクセサリ 手づくりサロン



6/10(金)・24(金)  
午後3時~7時  
1個につき300円  
各6人  
小学生以上  
(小学1~3年生は保護者同伴)

### ロビーコンサート



[フルーツ] 6/11(土)  
10時30分~11時  
無料  
15人  
どなたでも

### みんな集まれ!楽しい歌声サロン 童謡・昭和歌謡編



6/13(月)・27(月)  
午後1時30分~3時  
各550円  
各14人  
16歳以上

### 江北おもちゃの病院



6/23(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  
(小学1~3年生は保護者同伴)



## おすすめイベント

### ミュージックベルミニコンサート



江北センターのロビーで毎月第一土曜日行われている「ミュージックベルコンサート」ではCDの伴奏に合わせて27本のミュージックベルを一人で演奏します。またハンドベルとの違いや特徴を紹介します。

6/4(土)  
午後1時30分~2時  
無料  
15人  
どなたでも

### ミュージックベル体験サロン



「ミュージックベルコンサート」の後、レクリエーションホールで実際に体験ができます。初心者の方でも講師が1から教えてくれます。是非この機会に参加してみませんか?

6/4(土)  
午後2時~3時  
無料  
10人  
どなたでも

📅 日時 📄 費用 👤 定員 👤 対象


# 5/26(木) 受付開始講座一覧

◆対象(人)をご確認の上、お申込みください◆

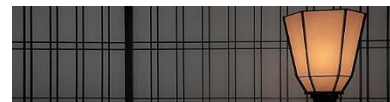
窓口・電話  
午前9時～午後8時  
インターネット  
午後1時より受付開始

すべての受付開始講座の詳細は、  
センターホームページをご覧ください！

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



## 牛抱せん夏 水無月の怪談ライブ



6/26(日)  
午後6時～7時

550円

13人

16歳以上

## 心と体を癒し女子力UP ナイトピラティス(5日制)



7/1～7/29 毎週金曜日  
午後7時～7時50分

3,900円

14人

16歳以上の女性

## 大人からはじめる ※ネット申込不可 クラシックバレエ 中級/ポワント(4日制)



7/2～7/23 毎週土曜日  
[中級]  
午前10時40分～午後0時10分  
[ポワント]  
午後0時10分～0時40分

[中級]3,560円 [ポワント]1,800円

[中級]15人 [ポワント]11人

16歳以上の女性(経験者)

## やさしいヨガA・B(11日制)



7/5～9/27(除:7/19・9/20)  
毎週火曜日

[A]午前10時～11時  
[B]午前11時15分～午後0時15分

各6,160円

各14人

16歳以上の女性

## 古典文学講座 声に出して読む 『平家物語第10期』(5日制)



6/28・7/26・8/23・9/27・10/25  
いずれも火曜日  
午後2時～4時

250円

20人

16歳以上

## 子ども クラシックバレエ(5日制)



7/1～7/29 毎週金曜日  
午後5時～6時

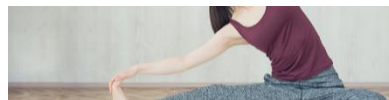
3,350円

14人

6歳～3年生の女性

※7/1は体験教室も開催しております。  
1回670円(定員5人)

## ストレッチde 体質・姿勢改善(3日制)



7/5・12・26 いずれも火曜日  
午後1時～2時

1,800円

15人

16歳以上

## 入門太極拳(11日制)



7/6～9/21(除:8/10) 毎週水曜日  
午後0時20分～1時20分

4,950円

14人

16歳以上

## ゆったりヨガ 心身を癒しリラックスしよう



7/1～7/29 毎週金曜日  
午後3時20分～4時20分

1回560円

各20人

16歳以上の女性

## 大人からはじめる ※ネット申込不可 クラシックバレエ 初級編(4日制)



7/2～7/23 毎週土曜日  
午前9時30分～10時30分

2,680円

14人

16歳以上の女性

## みんなでたのしく！ キッズダンス(4日制)



7/5～8/2(除:7/19) 毎週火曜日  
午後4時～5時

3,000円

15人

小学生

## 江北 48式太極拳(11日制)



7/6～9/21(除:8/10) 毎週水曜日  
午後1時30分～3時

7,370円

14人

16歳以上で24式がわかる方

## 抱っこで変わる 赤ちゃん和妈妈の姿勢



7/6(水)  
午前9時50分～10時50分

1,010円

6組

2カ月～1歳6カ月の子と母親

## ママリフレッシュ！ 骨盤ストレッチケア(2日制)



7/7(木)・21(木)  
午後1時～2時

[親子]1,140円  
[一般]1,020円

[親子]5組 [一般]15人

5カ月～小学生以下のいる母親  
(5ヶ月～年長までお子さま同伴可)  
※同伴は[親子]区分にてお申し込みください。

## ガーデニングサロン



7/14(木)・28(木)  
午前10時～11時

無料

各10人

どなたでも  
(小学3年生以下は保護者同伴)

## くつ選びのための 足育あそび



7/20(水)  
午前9時50分～10時50分

1,010円

6組

あんよができる  
11カ月～2歳の子と母親

## ママの産後骨盤ケア& ベビーマッサージ



7/6～7/27 毎週水曜日  
午前11時～午後0時15分

1回1,320円

各6組

2カ月～10カ月の子と母親

## 調べて話して行ってみよう 江北歴史探検隊(3日制)



7/13・20・8/3 いずれも水曜日  
午後4時～5時

無料

6人

16歳以上

## みんなのポッチャ広場



7/15(金)  
午後3時30分～5時

110円

15人

どなたでも  
(小学3年生以下は保護者同伴)

## はじめよう花壇ボランティア 花壇の作り方・土づくり編



7/21(木)  
午前10時～11時30分

無料

各10人

16歳以上

## 大人からはじめるピアノ教室 「初級編」「中級編」(10日制)



7/7～9/29(除:8/4・11・9/22)  
毎週木曜日

[初級]午後6時45分～7時45分  
[中級]午後8時～9時

各11,880円

各10人

[初級]16歳以上  
[中級]16歳以上かつ両手で弾ける方

## 会場・オンライン同時開催～夏バテ予防編～ 今日からできる薬膳講座



7/13(水)  
午前10時～10時40分

各600円

各20人

16歳以上

## 手のひらサイズのこけ玉作り



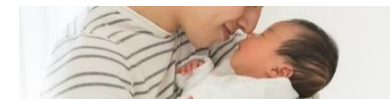
7/20(水)  
午前10時30～正午

1,350円

12人

16歳以上

## パパの抱っこと ベビーマッサージ



7/23(土)  
午後2時～3時

1,320円

6組

2カ月～10カ月の子と父親

Event

えいよう3きょうだいとあそぼう☆

特集「食べる」の本をかりて、「えいよう3きょうだい」に野菜やお肉を食べさせてね。実物大のこんぶと背くらべできるコーナーもあるよ！

【期間】6/1(水)～6/29(水)



江北センターマスコット「こうほくろう」



Event

Let's ベジチェック ～手のひらで野菜摂取量を測ろう～

6月は食育月間です。1日に必要な野菜をきちんと摂取できているか、測定してみませんか。



【日時】6/27(月) 午前10時～午後3時

【場所】江北センター ロビー

【対象】どなたでも

【測定内容】野菜の摂取量

【費用】無料

関連書籍もあわせてご活用ください。

申込は不要です。栄養士による相談も受け付けています。

協力/江北保健センター



ちょっとしたおみやげもあるよ！お気軽にどうぞ。

※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。

雨の日は本の取り扱いにご注意ください

雨でほんの少しでも濡れた本は、時間が経つとシミができたりゆがんだりします。雨の日はビニール袋などに入れるなどして、本が濡れないようにしてください。みんなの本を大切にしましょう。



受付中の講座 ※開催日の1週間前まで申込できます 日時 料金 定員 対象

子連れOK 下半身引き締めヨガ&ウエストくびれエクササイズ

6/10(金)・24(金) 午前10時～11時15分

890円

各15名(先着)

16歳以上の女性



くわしくはこちら

マスクの生活を快適におしゃれなアロマスタンプ作り

6/29(水) 午後1時30分～3時

1,630円

18名(先着)

16歳以上



くわしくはこちら

イベントのお問い合わせ・お申し込みは江南図書館まで：TEL 03 (3913) 0460

※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 6/20(月)・30(木)

3～4か月児健診中止により、絵本を受け取れなかった方に絵本をお渡しします

【対象】令和4年1月21日(金曜日)令和4年3月21日(月曜日)までの間に区内保健センター等で3～4か月児健康診査を受診予定だった方

【期間】令和4年8月30日(火曜日)まで(予定)

【内容】区内の図書館にて絵本をお渡しします。健康診査の通知に同封されているアンケート用紙をご記入のうえ、お近くの図書館にご持参ください。

※ ご事情により、ご来館が難しい方には郵送にてお送りします。詳しくはホームページをご確認ください。



← 詳細や期間の変更などはこちらから確認できます。

お問い合わせ 足立区立図書館 読書活動推進係 TEL:03-5813-3745

# 本散歩

図書館の新しい本を紹介しつゝ QRコードから本の予約ができます

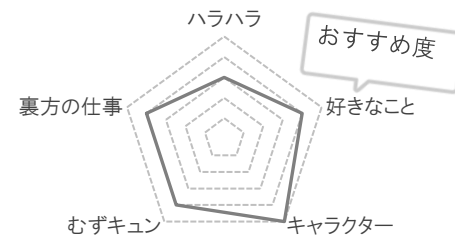


小説

## 『夜は不思議などうぶつえん』

石田 祥/著 双葉社  
2022年1月出版

動物園でアルバイトをしている飛鳥は、一緒に夜勤当番をする先輩の秘密を知ってしまう。先輩は動物と「入れ替わる」ことができる特殊な体質だった。年老いた動物の話し相手をしてほしいと頼まれた飛鳥は、ライオンのライガと毎日話さようになる。ある日、ライガと檻の外でやりたいことの話をしているうちに、飛鳥は諦めていたイルカの調教師の夢を思い出す。それを聞いたライガと先輩の計らいで、飛鳥はイルカと一緒に泳ぐことができ、心のなかに変化が訪れる。



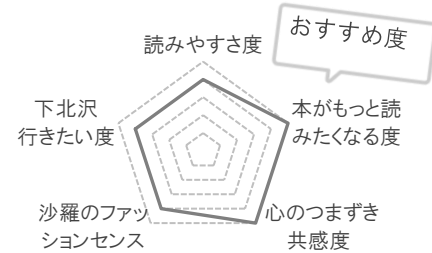
ティーンズ小説

## 『万葉と沙羅』

中江 有里/著 文藝春秋  
2021年出版

通信制高校に入学した沙羅は、幼馴染の万葉(まんよう)と久しぶりに再会した。家族ぐるみで仲が良かったはずの万葉は、気さくに話しかけてくる沙羅を避け、殻にこもるように読書に没頭する。万葉の態度に困惑した沙羅だったが、本の事になると雄弁になる万葉ともっと関わるため、苦手な読書に挑戦することにした。

沙羅は、新美南吉の「ごんぎつね」や宮沢賢治の「やまなし」など、物語や登場人物に自分たちを当てはめて、万葉と意見交換することで読書を楽しむようになっていく。



さくらんぼかふえ



図書館員後然語り

### 韓国生まれのセンイルケーキ

私は推しのアーティストや俳優さんがいてライブやドラマを見て、グッズを買うなどの推し活をしています。最近、新しい推し活(おしかつ)を知りました。韓国では、センイル(誕生日)ケーキを用意して推しの誕生日をお祝いすることが流行しています。お祝いの言葉が書かれたシンプルでかわいいケーキと一緒に推しの写真とグッズを並べてSNSに載せるのです。日本でも通販などでセンイルケーキを手に入れることができます。ぜひ、推しがいる人は、センイルケーキを作ってSNSで共有してみたいかたがでしようか。私もやってみようと思います。

# ほんさんぽ

としょかんのあたらしい本をしょうかいします



えほん

## 『ぼくがかわりにとどけるよ』

そのだ えり/さく 文溪堂  
2022年4月出版

ちいさなねずみのドッチは、しごとをさがして まちをあるいていました。すると、くまのはいたつやさんゴロンが ちいさないえにはいれないで こまっていた。ドッチはゴロンのかわりに、ちいさないえにはいたつしてあげます。

なかよくなったふたりに、だいしきゅう はいたつをしてほしいとあわてた きつねさんが やってきました。

ちいさなねずみと、おおきなくまの めいコンビが だいかつやくの わくわくする おはなしです。



よみもの

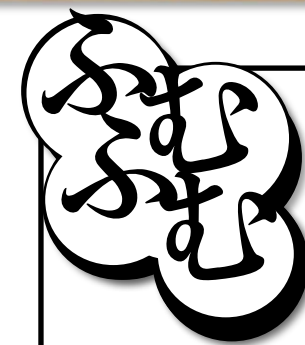
## 『チイの花たば』

森 絵都/作 たかお ゆうこ/絵 岩崎書店  
2021年10月出版 中学年～

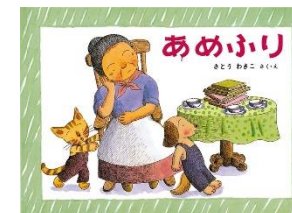
チイのおばあちゃんは、お花やさんです。おばあちゃんの作った花たばを見ると、お客さんたちはみんな「わあっ」と目をかがやかせます。チイは、お客さんたちのえがおを見るのが大すきでした。

おばあちゃんのようなお花やさんになるにはどうすればいいか聞いてみると、びっくりすることを言われます。お花にためされるってどういうことだろう？テストがあるなら、合かくしたい！

むねをドキドキさせていたある日、チイはふしぎなゆめを見ま



この本をよんで、クイズにチャレンジ！



## 『あめふり』

さとう わきこ/さく・え 福音館書店

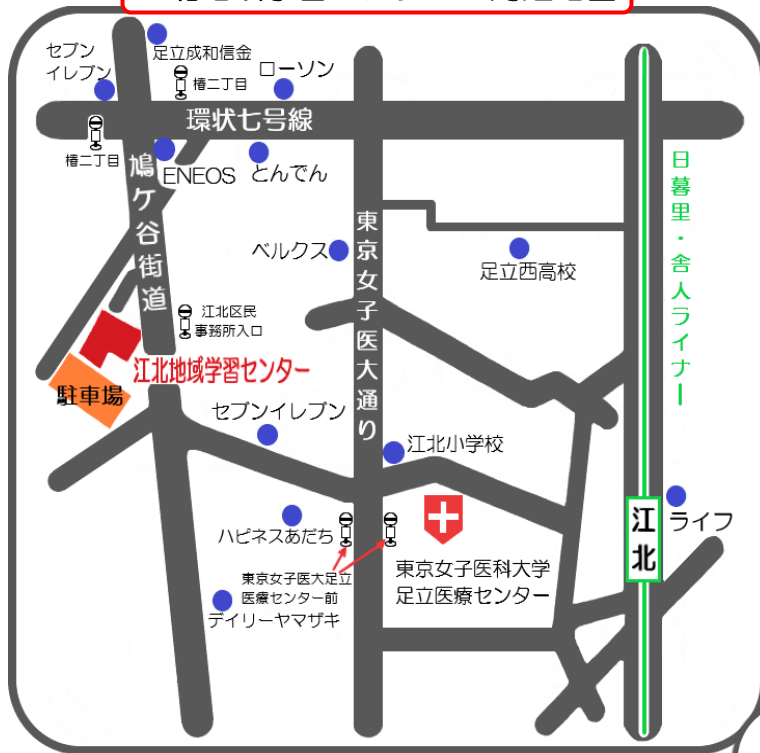
いじわるなかみなりたちが、雨をやめてくれません。おこったばばあちゃんは、けむりでかみなりたちをおとします。

おちたばしょは どこでしょう？

こたえは 12 ページにあるよ！



## 江北地域学習センター 周辺地図



## 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
- ◇都営バス、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  
「東京女子医大足立医療センター前」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

## 江南センター 周辺地図



HP



Facebook



HP (江南)



YouTube



LINE



LINE (江南)

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



2022 年 6 月 1 日 発行

発行者 江北地域学習センター・図書館

〒123-0872 東京都足立区江北 3-39-4 TEL: 03-3890-4522(江北地域学習センター) 03-3890-4488(江北図書館)  
FAX: 03-3890-5212

江南コミュニティ図書館

〒120-0046 東京都足立区小台 2-4-18 TEL: 03-3913-0460

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