

まなびのとびらをノックする。

2024

トントン

6

特集 八百屋さんから始めよう「ベジタベ・楽ベジ」・P.2-3
おすすめ講座・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.4
おすすめ本の紹介と「潜入！図書館レポート」・・・P.6-9



特集記事にご協力いただいた「ゆうきや青果店」さん

八百屋さんから
始めよう

ベジタベ・楽ベジ



よしひろ
ゆうきや青果店の渡辺剛 大さん

毎年6月は食育月間。江北センターでも、あだちベジタベライフ(足立区糖尿病対策アクションプラン)を推進する取組を行います。今年は手軽に気軽に野菜を食べよう、ということで「楽ベジ」がテーマです。

こんにちは！ ゆうきや青果店の渡辺です。父の代から江北で50年以上、八百屋をしています。毎日北足立市場で美味しい野菜を仕入れて、販売、配達、給食の野菜の納品などを行っています。今日は旬のオススメ野菜と野菜の選び方をご紹介します。

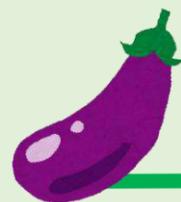
<取材協力> ゆうきや青果店
住所 足立区江北 4-12-5 電話番号 03-3898-4162
営業時間 午前10時～午後6時 定休日 日曜・祭日

6月が旬のオススメ野菜とおいしい野菜の選び方



トマト

- ・おしりに星の形や白い筋があるもの。
- ・ガクが反り返り、ヘタがへこんでいる。
- ・重みがあり、赤みにムラがない。



なす

- ・つやがあり、色が均一。
- ・ガクが反り返り、トゲが鋭い。



にんじん

- ・表面にハリがあり、でこぼこが少ない。
- ・色が濃く、全体的に太くて丸い。
- ・ヘタは細い方が柔らかくおいしい。



レタス

- ・葉にハリがあってみずみずしい。
- ・葉の色が若緑色(淡い緑色)。
- ・葉の巻きがふんわりとしている。



区が推進している「あだちベジタベライフ」「楽ベジ」のロゴ



野菜を食べよう、楽ベジはじめよう

現代の食生活では、特に野菜は不足しがちです。区の調査によると、1日に摂取している推定野菜量は233g。これは大人が1日に必要な野菜の摂取量350gに約120g足りていません。意識的に野菜を食べ、バランスの良い食生活を送ることが健康維持につながります。

理想的な一食分の野菜摂取量(120g程度)



生野菜
両手いっぱい



加熱調理した野菜
片手にのるくらい



スティック野菜やサラダで楽ベジしよう！

一番簡単に野菜を食べる方法は、生のまま食べる。生食は、加熱による栄養素の損失を少なくすることができます。また、カサが多いので、満腹感を得られ、全体の食事量を減らすことができます。サラダやスティック野菜などで、楽ベジ始めてみましょう！

毎日の食卓を豊かに！ 江北センターでのイベント・講座のご案内

講座 対面・オンライン同時開催・後日配信あり
国際中薬膳管理師が教える
体質別の食事の食べ方

中医学では、「陰陽五行」の考え方から体質を分類します。今回は簡単なテストで「気・血・水」に基づく自分の体質を知りましょう。また、体質に合った食材や簡単なレシピをご紹介します。毎日の生活に取り入れ、健康的な生活を目指しましょう。
※ 調理は実施しません。

📅 6/12(水) 午前10時～10時40分

💰 770円 🧑‍🎓 各20人

👤 16歳以上

講師：たなこ(国際中薬膳管理師)

センター展示 八百屋さんから始めよう
ベジタベ・楽ベジ

おすすめ野菜と野菜を使ったレシピをご紹介します！

📅 6/1(土)～6/30(日)

協力：ゆうきや青果店

ロータリーイベント 野菜を食べよう

講座や展示の内容でもご紹介している、野菜を販売します。売切れ次第終了となります。

📅 6/12(水) 午前10時～正午

協力：生鮮市場まるいち

(西新井栄町2丁目)

アイコン 📅日時 💰費用 🧑‍🎓定員 👤対象

センターが自信をもってお届けするイチオシの講座！

おすすめ講座①

「入門太極拳(12 日制)」

講座内容

中国武術のひとつで、武術の型に呼吸法を組み合わせて作り上げた太極拳。現代では健康法として、世界各国の老若男女に愛されています。

入門太極拳では、伝統的な 24 の型から構成される 24 式太極拳を学びます。より多くの方が学べるように簡易化したもので、太極拳の基本の型です。ゆったりとしたしなやかな動きを続けることで、太極拳に必要な柔軟性・筋力が自然に養われます。

こんな人におすすめ

ゆっくりした動作が多い太極拳は、運動が苦手な方や久しぶりに運動する方におすすめです。姿勢改善や健康づくりに、ぜひご参加ください。



教室での様子

【講座情報】

📅 7/3～9/25 の毎週水曜日
(8/14 を除く)
午後 0 時 20 分～1 時 20 分
💰 5,400 円
👥 20 人
👤 16 歳以上

興味を
持ったらお申込みは
裏表紙を参照

おすすめ講座②

「東京女子医科大学附属足立医療センター
緩和医療指導薬剤師と学ぶ終活」

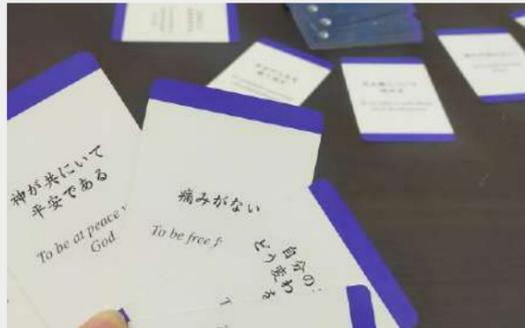
講座内容

東京女子医科大学附属足立医療センター薬剤部部長でがん包括診療部緩和ケア室の伊東俊雅先生を講師にお迎えします。

前半は、緩和医療指導薬剤師・上級臨床倫理認定士の立場から、生命をおびやかす病気に直面した患者やその家族に対して行われる治療である緩和ケアについてお話します。後半では、ワークショップ形式でカードゲームを行います。いずれ来る人生の最期をより豊かに迎えるためにどのような心の準備をすればいいかを一緒に考えましょう。

こんな人におすすめ

「死」を意識することで、今より豊かな「生」に繋がります。終活を意識されている方にも、そうでない方にも、すべての方におすすめします。



どんなカードが出るのでしょうか。

【講座情報】

📅 7/11(木)
午後 1 時 30 分～3 時
💰 無料
👥 40 人
👤 16 歳以上

興味を
持ったらお申込みは
裏表紙を参照

おすすめ講座③

「体すっきり！盆踊り(3 日制)」



講座内容

この講座では、区内でよく流れている盆踊り曲を、基本を押さえた簡単な振り付けで踊ります。

全 3 回の日程で毎回違う曲を踊るので、最終日には 3 曲の振り付けを覚えられます。

参加者全体のペースに合わせて講師が振り付けを調整するので、無理なく夏の運動不足解消ができます。

こんな人におすすめ

基本の振り付けを教えてもらえるだけでなく、地域ごとにアレンジされている振り付けを、上手に踊れるコツも教えてもらえます。

これまで踊ってみたいくても、盆踊りの輪に入ることがない方におすすめです。



振り付けを覚え、この夏は盆踊り会場へ出かけましょう！

【講座情報】

📅 7/19(金)・26(金)、8/2(金)
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
💰 1,350 円
👥 10 人
👤 16 歳以上

興味を
持ったらお申込みは
裏表紙を参照

さくれば！

いま、ひときわ輝くサークルの活動レポート。

「江北ピアノサークル」(ピアノ)

みんなで楽しく、憧れのピアノを弾いてみませんか？

サークル概要

「江北ピアノサークル」は、ピアノのグループレッスンを行うサークルです。1 人 1 台電子ピアノを用意し、先生の指導のもと、みんなで一緒にピアノを弾いています。この日はアップライトピアノを使って発表する予定の「美しく青きドナウ」を練習しました。また、ふれあいまつりでの発表を目標に練習を進めています。

メンバーの声

「初心者でしたが、退職後の新たな趣味として始めました。先生の細やかな指導で少しずつ弾けるようになり嬉しいです。」「ときどき発表会があり緊張しますが、成長につながっています。」と会員からは楽しく取り組んでいる様子が伝わります。ピアノをいつか弾いてみたいと思っている方は、まずはお気軽に見学にいらしてください！



指導者の上田昌代先生

【サークル情報】

会費 : 1,500 円×回数
部員数 : 約 10 名
活動場所 : レクホール
活動日時 : 火・木曜日 午後 6 時 45 分～
土曜日 午後 3 時 45 分～
対象 : どなたでも



土曜日の練習風景

興味を
持ったらお申込みは
裏表紙を参照



今月の図書館からのおすすめ本

テーマ『料理』

6月は食育月間です。
おいしい料理を讀書で味わいませんか。

小説



『お江戸やすらぎ飯』

鷹井侖/著
KADOKAWA/角川文庫

身も心も癒される料理はいかが？



佐保は幼いころに両親を亡くし、吉原の遊郭の主人に育てられた。体調の悪い人を見ると、不思議と何を食べさせたらいいか分かり、佐保の料理を食べれば病が治る、と言われるほどだった。ある日遊女の診療に訪れていた医者、元堅(もとかた)の身体にかゆみが出たと聞き、とっさにセミの抜け殻が入った汁を飲ませる。漢方では消炎作用があり、じん麻疹に効くという。これをきっかけに佐保は遊郭から出て、元堅の家から医学館に通わせてもらえることになり、本格的に病を治す料理人を目指す。

ティーンズ



『放課後の厨房 (チューボー) 男子』

秋川滝美/著 幻冬舎

通称「包丁部」、廃部の危機！？



大地は男子校の料理部、通称「包丁部」に所属している。文化部の中でもダントツで人気がなく、あと2人部員が入らなければ廃部の危機に直面していた。実は大地も最初は料理に興味はなかったが、部長の作るお好み焼きにつられて入部したクチだ。部長の料理は本当に美味しく、鍋を振るためだけに無駄に筋トレをするほどの料理オタクだ。その部長が作る渾身の豚汁で部員を勧誘するが、食べ逃げされてばかり…。なんとか集まったのは、味音痴の優也と屁理屈ばかりで手を出さない不知火(しらぬい)の2人だった。

えほん



『みつばちさんのティールーム』

ヘイリー・バレット/文
アリソン・ジェイ/絵
蜂飼耳/訳 徳間書店

にんぎのティールームの大じけん



おみせがあくまえから、おきゃくさんのれつができてにんぎのみつばちさんのティールーム。きょうもレモンタルトや、レースのようにうつくしいアーモンドのケーキなどおいしそうなケーキが並びます。キッチンではたらくてんとうむしさんは、ケーキづくりにおいそがしです。みつばちさんが3じにみせをあけて、キッチンにおかしのできぐあいをみにいくと、キッチンはめちゃくちゃになっていました。さあたいへん、てんとうむしさんになにがおきたのでしょうか。

※二次元コードから紹介本の予約ができます。



図書館のお仕事を毎月紹介しています！
潜入！図書館レポート

No.2

ブックポストに返却された本は…

気になる?! ブックポストの裏側

建物の入口にある銀色の投函口。図書館が開いていない時間でも返却できる便利なブックポストです。では、ポストインしたあとの本はどうなるのでしょうか？本はローラーの坂をくだって、受けかごの中に収納されます。

決まった時間に回収

ブックポスト返却の本は職員が回収します。回収したらすぐに1冊1冊チェックして返却作業を行なっています。ブックポストには24時間返却できますので、ご利用ください。



ブックポストに本を返却



ポストの裏側の様子



たまった返却本の様子



チェックしてから返却します。

さくらんぼかふえ

図書館員が徒然なるままに語るコラム

フランケンシュタインと西行法師

長らく積読状態だった『フランケンシュタイン』を読みました。若き博士が死体を集めて新しい人間を作りますが、出来たのは怪物でした。あまりの醜さに、博士は怪物を放置して逃げてしまいます。人々から迫害されて絶望した怪物は、博士に恐ろしい復讐をします。実は『フランケンシュタイン』とは博士の名前で、怪物には名前がありません。怪物は無口でも愚鈍でもなく、読書家で雄弁です。さらに、博士に復讐を誓うまで、怪物は健気にも人に温かさを求めます。怪物が哀れでなりません。

ふと、以前読んだ古典の『西行於高野奥造人事』を思い出しました。これも人を作る話です。西行法師は修行の合間に、話し相手が欲しくて人間の骨から人を作ります。ところが、心もなく、話すこともできない失敗作となり、西行法師は高野山の奥に捨てて帰ってしまいます。時代も国も遠く離れていますが、人は『人を創造』してみたくなるのでしょうか。この怪物だったら、西行法師の話し相手に適任かもしれないと、想像してしまいました。

特設コーナーオープン

名刺がわりのわたくし文庫

わたしを紹介するわたくし文庫

本棚を見ればその人がわかる、と言います。地域の方に、自分の人生に影響を与えた3冊を選んで紹介してもらった「名刺がわりのわたくし文庫」特設サイトが、江北センターのホームページにできました。

近隣の学校の先生やご近所のあの人の意外な一面を発見したり、あの人の読む本なら手に取ってみたいと思うこともあるでしょう。誰かの想いに共感したら、あなたもその本を読んでみてくださいね。



特設サイト二次元コード



ホームページ特設サイト

あなたも「わたくし文庫」を書いてみませんか

あなたの人生を語る3冊の本を選ぶのは大変ですが、自分を見つめ直す良い機会になります。また、若者や子どもたちに伝えたい本がある方も、ぜひ教えてください。

「わたくし文庫」を書いてくださった方には、名前入りオリジナルしおりをお渡しします。書いてみたいという方は、江北図書館カウンターまでお申し出ください。



図書館内に展示コーナーもあります。



名前入りオリジナルしおり

イベントのお問い合わせは江北図書館まで：TEL 03-3890-4488



イベントの詳細はこちら

江北図書館の休館日 6/17(月)・28(金)

『今月の切り絵』展示中

江南コミュニティ図書館入口に、毎月切り絵を展示しています。

展示が終わった「今月の切り絵」は抽選で1名様に差し上げます。ご希望の方は、館内にある応募用紙にお名前とご連絡先をご記入の上、入口横の投函箱に入れてください。

当選された方には図書館からご連絡いたします。



『赤毛のアン』の切り絵を作成している様子

子ども映画会

絵本作家エリック・カールの「はらぺこあおむし」「パパ、お月さまとって！」他3作品をスクリーンでみよう！

6/22(土) 午後3時～3時30分 **当日受付**

無料

15名(先着) 幼児～小学生



おすすめ講座



受付中



インナーマッスルを鍛えて
姿勢を改善するピラティス(5日制)

7/7・21・8/4・9/8・22(いずれも日曜日)
午前10時30分～11時30分

2,250円(全5回)

15名(先着) 16歳以上の方

開催日 料金 定員 対象

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

料金のお支払いは事前に、江南コミュニティ図書館にてお願いいたします。



イベントの詳細はこちら

江南コミュニティ図書館の休館日 6/17(月)・28(金)



ヘルシーエクササイズ(8日制)
簡単なエアロビクスや有酸素運動で、無理なく体を動かしましょう！
📅 6/6~7/25の毎週木曜日
午前10時~11時30分
💰 3,600円
👥 30人
👤 16歳以上



みんなで歌おう昭和の歌 歌声サロン
講師のピアノ伴奏に合わせて、参加者同士で昭和歌謡を歌います。
📅 6/10(月)・24(月)
午後1時30分~3時
💰 1回550円
👥 各20人
👤 16歳以上



どうしたらいいの iDeCo と新 NISA
低金利・インフレ対策など資産形成を基礎から分かりやすく解説。
📅 6/26(水)
午前10時~11時30分
💰 無料 👥 10人
👤 おおむね50歳まで



大人からはじめるクラシックバレエ・初級編(3日制) 自
ストレッチやポジション、簡単なリズムステップなどを学びます。
📅 7/13(土)・20(土)・27(土)
午前9時30分~10時30分
💰 2,010円 👥 16人
👤 16歳以上の女性



大人からはじめるクラシックバレエ・中級編(3日制) 自
初級に比べ、より高度で、洗練されたリズムステップが中心です。
📅 7/13(土)・20(土)・27(土)
午前10時40分~午後0時10分
💰 2,670円 👥 16人
👤 16歳以上の女性



大人からはじめるクラシックバレエ・ポワント編(3日制) 自
トゥシューズを履いた本格レッスン。短期集中型の講座です。
📅 7/13(土)・20(土)・27(土)
午後0時10分~0時40分
💰 1,350円 👥 16人
👤 16歳以上の女性



やさしいヨガ(10日制)
初心者や体が硬いと思う方に最適！
📅 7/2~9/24の毎週火曜日
(除:7/16、8/13、9/17)
午前10時~11時
午前11時15分~午後0時15分
💰 5,600円 👥 各14人
👤 16歳以上の女性



ポールストレッチで体ほぐし(3日制)
ボールを使ったストレッチで、柔軟性を高めることができます。
📅 7/2(火)・9(火)・23(火)
午後1時~2時
※7/2は1回体験あり
💰 2,010円 ※1回670円
👥 12人 👤 16歳以上



ロールオンアロマ作り
虫刺され・肩こり対策や香水代わりに使える「塗るアロマ」作り。
📅 7/3(水)
午前10時30分~11時30分
💰 1,980円
👥 10人
👤 16歳以上



大人からはじめるクラシックバレエ・ヴァリエーション編(3日制) 自
ステップやジャンプの順番を覚え雰囲気を考えながらレッスンします。
📅 7/13~27の毎週土曜日
午後0時45分~1時15分
💰 1,680円 👥 16人
👤 16歳以上の女性



虫除けにも！ハーブスワッグ作り
夏のハーブや季節のお花を使ってのスワッグを作ります。
📅 7/17(水)
午前10時30分~正午
💰 2,640円
👥 18人
👤 16歳以上



体すっきり！盆踊り(3日制)
盆踊り曲を簡単な振り付けで覚え、運動不足を解消します。
📅 7/19(金)・26(金)、8/2(金)
午前10時30分~11時30分
💰 1,350円
👥 10人
👤 16歳以上



入門太極拳(12日制)
初級者向けに太極拳に必要な柔軟性・筋力を養うプログラムです。
📅 7/3~9/25の毎週水曜日
(除:8/14)
午後0時20分~1時20分
💰 5,400円 👥 20人
👤 16歳以上



江北 48 式太極拳(11日制)
中上級者向けに48式太極拳を覚えるプログラムです。
📅 7/3~9/25の毎週水曜日
(除:8/7・8/14)
午後1時30分~3時
💰 7,370円 👥 20人
👤 16歳以上で24式がわかる方



カタカナを書いて美文字になろう(4日制)
好きな筆記用具でカタカナの書き方と書く姿勢を学びます。
📅 7/5~26の毎週金曜日
午前9時30分~11時
💰 2,684円
👥 12人
👤 16歳以上



みんなで楽しく！キッズダンス(5日制)
楽しい振り付けでカッコ良くまた、可愛く踊れるよう練習します。
📅 7/2~8/6の毎週火曜日(除:7/16)
午後4時30分~5時30分
💰 3,900円
👥 15人
👤 小学生



自分の身は自分で守る 基礎から学ぶ空手教室体験
東京五輪の正式種目である空手の動きや形を学び、基礎を身に付けます。
📅 7/3(水)・10(水)・17(水)
午後6時30分~7時30分
💰 300円 👥 10人
👤 5歳~小学生



子どもも大人もはじめての日本舞踊
誰でも踊れる簡単な小唄を通して日本舞踊の美しい動きを学びます。
📅 7/23(火)
午前10時~11時
💰 10円
👥 7人
👤 小学生以上



色とりどりの声を編み込む ハーモニー作りが楽しいコーラス
軽いストレッチの後、ピアノ伴奏に合わせ、名曲の数々を歌います。
📅 7/8(月)
午前10時~11時
💰 無料 👥 10人
👤 16歳以上の女性



東京女子医科大学附属 足立医療センター 緩和医療指導薬剤師と学ぶ終活
足立医療センターの薬剤師さんと一緒に豊かな最期を学びます。
📅 7/11(木)
午後1時30分~3時
💰 無料 👥 40人
👤 16歳以上



心と体を癒やす ナイトピラティス(2日制)
インナーマッスルを鍛え、骨盤の歪みや疲労感を改善するピラティス
📅 7/12(金)・26(金)
午後7時~7時50分
💰 1,560円 👥 20人
👤 16歳以上



ガーデニングサロン
花壇の草取りや植替えをしながら、お手入れのコツを学びましょう。
📅 7/11(木)・25(木)
午前10時~11時
💰 無料 👥 各10人
👤 どなたでも(小学3年生以下の方は保護者同伴)



みんなのポッチャ広場
幅広い世代で楽しめるパラスポーツです。ぜひお試しください！
📅 7/19(金)
午後3時30分~5時
💰 120円 👥 15人
👤 どなたでも(小学3年生以下の方は保護者同伴)



申し込み方法は裏表紙をご覧ください。



ミュージックベルミニコンサート
学校の音楽室にあったミュージックベルを使ったミニコンサートです。

📅 6/1(土)

午後 1 時 30 分～2 時

🆓 無料 15 人

👤 どなたでも(小学 3 年生以下の方は保護者同伴)



フルートミニコンサート

フルートを使い、季節の音楽や話題の曲を伴奏付きで披露します。

📅 6/8(土)

午前 10 時 30 分～11 時

🆓 無料 15 人

👤 どなたでも(小学 3 年生以下の方は保護者同伴)



ならしてみようミュージックベル

ミュージックベルに直接触れて、参加者みんなで曲を演奏しましょう。

📅 6/1(土)

午後 2 時 15 分～2 時 45 分

🆓 無料 6 人(入替制)

👤 どなたでも(小学 3 年生以下の方は保護者同伴)



ビーズプレスレット手づくりサロンのんびり空間で、好きなビーズを使って作品づくりを楽しみます。

📅 6/14(金)・23(日)・28(金)

午後 3 時～7 時

🆓 1 個 300 円 各 6 人(入替制)

👤 小学生以上(小学 1～3 年生は保護者同伴)



飲まない かけない 吸わない 健康マージャンサロン

どなたでもご参加可能です。新たな仲間づくりにぜひお越しください！

📅 6/7～28 の毎週金曜日

午後 5 時 30 分～9 時

🆓 1 回 200 円 各 12 人

👤 16 歳以上



江北おもちゃの病院

壊れたおもちゃを、おもちゃのお医者さんが無料で診察・治療します！

📅 6/27(木) 午後 1 時～4 時

(午後 3 時 30 分受付終了)

🆓 無料 15 人

👤 どなたでも(小学 3 年生以下の方は保護者同伴)



講座のお申し込み方法

1 	2 	3 	すべての受付開始講座の詳細は、センターホームページでもご覧いただけます。
<p>1.本紙でお好きな講座をチェック 2.お電話（午前 9 時～午後 8 時）かインターネット（随時 ※受付初日のみ午後 1 時～）でお申込みください 3.有料講座の受講料はお近くの学習センター窓口、インターネット申込の場合コンビニ支払いも可能！</p>			

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。

江北地域学習センター

交通

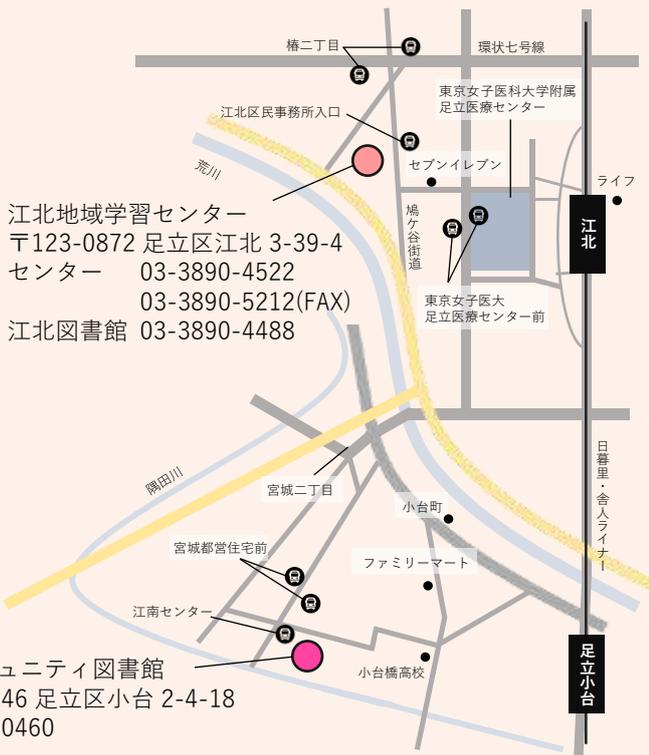
日暮里・舎人ライナー「江北駅」より徒歩 15 分／都営、東武、国際興業バス「椿二丁目」より徒歩 4 分／コミュニティバスはるかぜ 6 号「東京女子医大足立医療センター前」より徒歩 10 分／コミュニティバスはるかぜ 11 号「江北区民事務所入口」より徒歩 2 分

休館日（※は図書のみ休）

センター・江北図書館
6/17(月)・28(金)



ホームページ
Facebook
X (旧 Twitter)
LINE
Instagram



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

江南コミュニティ図書館
〒120-0046 足立区小台 2-4-18
03-3913-0460

江南コミュニティ図書館（江南センター内）

交通

都営バス「宮城都営住宅前」より徒歩 5 分／都営バス「宮城二丁目」より徒歩 15 分／都営バス「小台町」より徒歩 15 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

休館日

6/17(月)・28(金)



ホームページ
X (旧 Twitter)
LINE

