

まなびのとびらをノックする。

2025

トントン 6

【特集】「楽しんで」「楽しく」野菜を食べよう！・・・P.2-3
今月のイチオシ講座・・・P.5
おすすめ本の紹介と図書館コラム・・・P.8-9



6月は食育月間。足立区の食育への取り組みは、特集ページをご覧ください！

「楽しく」「楽して」野菜を食べよう！

毎年6月は食育月間です。足立区では「楽ベジ」をテーマに、1日3食「楽しくしたのしく」野菜を食べるためのレシピや「楽ベジメニュー」を提供している飲食店の情報、プレゼント企画等をホームページでご紹介しています。



令和7年度 食育月間の
取り組みはこちら▼



◀区内施設で配布している
リーフレット

1日に必要な野菜摂取量、ご存じですか？

区の調査によると、区民の1日あたりの推定野菜摂取量は213グラム。国が推奨している「大人が1日に必要な野菜摂取量」350グラムに、100グラム以上足りていません。

「野菜が体に良いことは分かっているけど、忙しくて不足しがち」という方も、意識的に野菜を食べましょう。バランスの良い食生活を心がけることが、健康維持に繋がります。

理想的な一食分の野菜摂取量 (120グラム以上)



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

クックパッド「東京あだち食堂」掲載中のレシピをご紹介します♪

区では、野菜をおいしくかんたんに食べられるレシピをweb上の料理レシピサービス「Cookpad (クックパッド)」の「東京あだち食堂」でご紹介しています。レンジでチン!のかんたんレシピに時短レシピ、100円以内で作れるレシピなど、おすすめがズラリ!きっと気に入る野菜レシピが見つかります。ぜひ作ってみてください!

Cookpad (クックパッド)
「東京あだち食堂」はこちら▶



お好みの野菜で楽しく作ろう! 『ベジ♪簡単バーニャカウダ』



材料 (1人分)

1. ★サバ缶(水煮): 4分の1缶(固形量35グラム)
2. ★にんにく(チューブ): 小さじ1
3. ★みそ: 小さじ2分の1(3グラム)
4. ★オリーブ油: 大さじ1(12グラム)
5. ★牛乳: 大さじ1(15グラム)
6. ★塩: 少々
7. お好みの野菜 人参、スナップエンドウ、パプリカ、キャベツ等(100グラム)



作り方

1. 耐熱皿に★の材料を入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600ワット)で約20秒加熱する。
2. 電子レンジから取り出し、サバをほぐすように混ぜ合わせ、再度、ラップをして電子レンジ(600ワット)で約20秒加熱する。
3. お好みの野菜を皿に盛り、ソースを添える。
※サバ缶の代わりにツナ缶でもおいしくできます。
4. できあがり!

足立区のおいしい給食がたくさん紹介されている本が発行されました。

『東京・足立区のおいしい給食レシピ』

「足立区の小・中学校の学校給食がとてもおいしい」という評判はご存じでしょうか。各学校で調理され、うま味調味料を一切使わず、天然だしの味を生かしたできたての給食は、足立区の自慢です。

そんな給食メニューを家庭で再現できるレシピ本が、今年の1月に主婦の友社より発行されました。ぜひご覧いただき、毎日の献立づくりにお役立てください！

目次より一部ご紹介

- ・足立区立の現役小・中学生が選ぶ 人気献立ベスト 10
- ・足立区立の小・中卒業生が選ぶ
「またあれ食べたい！」懐かしの給食献立ベスト 8
- ・残菜ゼロを目指す！学校栄養士がおすすめ
「子どもが残さず食べてくれる」野菜献立ベスト 8



『東京・足立区のおいしい給食レシピ』

足立区教育委員会

おいしい給食担当課/著

主婦の友社



※区内図書館にも所蔵あり
上の二次元コードから紹介本の予約もできます。

食育サポーターとしてボランティア活動しませんか？

食育サポーターとは

区民の方々に食べることの大切さを広めているボランティアです。平成24年度より活動を開始し、区内の施設やイベントなどで「あだち ベジタベライフ-そうだ、野菜を食べよう-」の取り組みを広めるため、食に関する体験・調理実習などの食育活動を行っています。

食育活動の際は、保健センター等の管理栄養士とともに活動していただきます。

食育サポーターになるには

区内在住・在勤の方で、ボランティア活動を実践できる熱意のある方が対象です。

毎年1回(3月頃)実施する『食育サポーター養成講習会』(1日制、講習時間6時間程度)を受講し、その後食育サポーターとして登録していただきます。活動は1年毎の更新制です。

ご興味のある方は、3月頃に予定している『食育サポーター養成講習会』にお申し込みください。



幼稚園や学童保育室等の区内各所で、食べることの大切さを伝えます。

お問い合わせ先

活動に関すること

東部保健センター 保健栄養担当

電話：03-3606-4171

養成講習会に関すること

千住保健センター 保健栄養担当

電話：03-6806-2168

詳細は、区ホームページをご覧ください。▶



江北 NEWS

江北センターと地域の情報をお届けします！

NEWS

まさかの東北巡回！「宮沢賢治が見た桜」展

昨年春、江北地域学習センターで開催した「宮沢賢治が見た桜」展。展示をご覧になったギャラリー salud!~サルー（宮城県栗原市）より「賢治ゆかりの東北でも展示したい」とのご要望を受け東北の2つのギャラリーで、巡回展を実施しました。

4月9日（水）から「川股園茶舗」（宮城県栗原市）、5月3日（祝）からは「ギャラリーS and N」（岩手県一関市）で開催し、延べ130人を超える方々にご来場いただきました。

来場者からは「東京での賢治の一日を、岩手に“逆輸入”とは斬新」「地域活性の視点でも取り組みが面白い」などのご意見がありました。

宮沢賢治と江北五色桜を通して、心温まる地域のつながりが生まれたことを嬉しく思います。



ボランティアと地元の方と交流（宮城県「川股園茶舗」）



展示解説は満員御礼（岩手県「ギャラリーS and N」）

サークル紹介

さくれば！

いま、ひときわ輝くサークルの活動レポートをお知らせします。

「江北健康マージャンサークル」（健康マージャン）

今回は、金曜日の午後に活動している「江北健康マージャンサークル」をご紹介します。「賭けない・飲まない・吸わない」を基本ルールとしている、誰もが安心して楽しめるサークルです。

活動の様子はアットホームで、和気あいあいとしています。講師がいないため、まったくの未経験の方には少し難しい場面もあるかもしれませんが「上がり役」がわかる方であれば、ルールを確認しながら十分に楽しんでいただけます。

健康マージャンは、脳の活性化や認知症予防にも効果があるとされ、自然と会話も生まれます。楽しく無理なく続けられるのも魅力のひとつです。興味のある方は、ぜひ一度のぞいてみてください。



毎回5～6卓のマージャン卓を囲み、にぎやかです。

【サークル情報】

入会金 : 1,000 円
月会費 : 1,000 円
会員数 : 25 人
活動場所 : 第一学習室
活動日時 : 毎週金曜日
午後1時～5時
対象 : 16歳以上

興味を
持ったら

お問合せは
裏表紙を参照



センタースタッフが自信をもってお届けする講座をご紹介します！

今月のイチオシ

アイコン  日時  費用  定員  対象

「オシャレに見える！カラーコーディネートテクニック」

講座内容

似合う色を知ること、自分自身を知ること。
「色」を意識したコーディネートを身に着けると、
相手に伝えたいあなた自身を表現できます。この
講座では、日常で活用できる「第一印象アップ・好
感度アップ」のコツを、認定 NPO 法人「色彩生涯
教育協会」色彩講師兼カラー診断士がお伝えいた
します。カラーコーディネートの基本を知り、生活
やおしゃれに役立てましょう！



あなたのパーソナルカラー（似合う色）をお教えます。

こんな人におすすめ

この講座は、男女問わずご受講いただくことができます。相手からどのように見られているのか気になっているという方、ぜひご参加をお待ちしています。

【講座情報】

7/6(日)
午前 10 時～11 時
770 円
12 人
16 歳以上

興味を
持ったら

お申込みは
P.6 を参照

「体すっきり！ 盆踊り(3 日制)」

講座内容

この講座では、区内でよく聞かれる盆踊り曲を踊ります。基本の動きを押さえた簡単な振り付けで覚えるので、無理なく運動不足を解消できます。毎回違う曲を踊るので、最終日には 3 曲の盆踊り曲の振り付けが覚えられます。

講師は地域の盆踊り会場で踊り手として実際に活動しており、初めて見る踊りでも上手に踊れるコツも教えてもらえます。



楽しみながら練習して、地域のお祭りでも踊りましょう♪

こんな人におすすめ

これまで盆踊りを踊ってみたくても「踊り方が分からないから」と盆踊りの輪に入ったことがない方におすすめです。

【講座情報】

7/11(金)・18(金)・25(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
P.6 を参照

講座のお申込み方法



- 1.本紙でお好きな講座を見つけます。
- 2.お電話(午前9時～午後8時)
インターネット(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でお支払いください。
インターネット申込の場合、コンビニ支払いも可能です！

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。

飲まない かけない 吸わない
健康マージャンサロン

当日
受付

飲まない！ かけない！ 吸わない！
勝負にこだわらない麻雀サロン。

6/6～27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

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。

6/9(月)・23(月)

午後1時30分～3時

1回550円

各20人

16歳以上

やさしいヨガ(10日制)



初心者でも無理なく行えるヨガです。

7/1～9/30の毎週火曜日

(除:7/22、8/12、9/16・23)

午前10時～11時

午前11時15分～午後0時15分

5,600円 各20人

16歳以上の女性

ポールストレッチで体ほぐし(3日制)



ポ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。

7/1(火)・8(火)・29(火)

午後1時～2時

※7/1は1回体験あり

2,010円/1回670円

12人 16歳以上

夢中になれる体験フラ



初心者向けのフラダンス教室。簡単な振り付けの曲を1曲踊ります。

7/4(金)

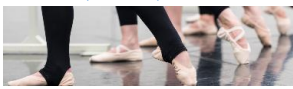
午前10時30分～11時30分

780円

15人

16歳以上の女性

大人からはじめるクラシックバレエ・初級編(3日制)



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。

7/5(土)・12(土)・26(土)

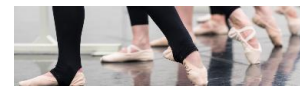
午前9時30分～10時30分

2,010円

15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)



自館
受付

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。

7/5(土)・12(土)・26(土)

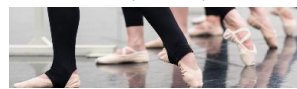
午前10時40分～午後0時10分

2,670円

15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)



自館
受付

中級編受講者対象のトゥーシューズを履いたレッスンです。

7/5(土)・12(土)・26(土)

午後0時10分～午後0時40分

1,350円 13人

中級編を受講されている

16歳以上の女性

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)



自館
受付

舞台の真ん中で一人で踊る「ヴァリエーション」が体験できるレッスン。

7/5(土)・12(土)・26(土)

午後0時45分～午後1時15分

1,680円 13人

中級編を受講されている

16歳以上の女性

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。

7/11(金)・25(金)

午後7時～8時

1,560円

20人

16歳以上

English Cafe (イングリッシュカフェ)
英会話サロン

毎回テーマを決め、英語でグループワークやフリートークを楽しみます。

📅 7/13 (日)

午後 2 時～3 時

💰 330 円

👥 15 人

👤 16 歳以上

虫よけにも！
ハーブスワッグ作り

虫よけの効果が期待できるハーブをたくさん使ってスワッグを作ります。

📅 7/16 (水)

午前 10 時 30 分～正午

💰 3,080 円

👥 18 人

👤 16 歳以上

カタカナを書いて美文字になろう
(3 日制)

お好きな筆記用具で、カタカナをきれいに書くコツを学びます。

📅 7/18(金)・25(金)、8/1(金)

午前 9 時 30 分～11 時

💰 2,013 円

👥 12 人

👤 16 歳以上

基礎から学ぶ
子ども空手体験(3 日制)

空手の動きや形を学び、基礎を身に付けられます。

📅 7/2(水)・9(水)・16(水)

午後 6 時 30 分～7 時 30 分

💰 300 円

👥 10 人

👤 5 歳～小学生

フルーツミニコンサート



季節に合った音楽や話題の曲を、伴奏付きで演奏します。

📅 6/14(土)

午前 10 時 30 分～11 時

💰 無料 👥 15 人

👤 どなたでも

(小学 3 年生以下は保護者同伴)

ビーズプレスレット手づくりサロン



色とりどりのビーズから、好みの素材を選び、プレスレットを作ります！

📅 6/15(日)・27(金)

午後 3 時～7 時

💰 1 個 495 円 👥 各 6 人

👤 小学生以上(未就学児のみの参加不可、小学 1～3 年生は保護者同伴)

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！

📅 6/26(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 年生までは保護者同伴)

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。

📅 7/10(木)・24(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)

みんなのポッチャ広場



専用のボールを使いチームで競うバラスポーツ。どなたでも楽しめます。

📅 7/18(金)

午後 3 時 30 分～5 時

💰 120 円 👥 15 人

👤 どなたでも

(小学 3 年生以下は保護者同伴)

「ボランティア活動」も「まなび」の方法の一つです。

江北地域学習センターでは、花壇のお手入れ・センター講座の運営スタッフ・子どもの見守りなど、さまざまなボランティアを随時募集しています。

江北図書館でも、夏休みのイベントの運営スタッフとして、中高生のボランティアを募集する予定です。

江南図書館では、写真撮影や DIY (棚づくりなど) のボランティア募集を行なっています。

ボランティア活動に興味のある方は、各施設へお気軽にご相談ください。



ボランティア活動の様子
(花壇ボランティア・英語ボランティア)



興味を
持ったら

お問合せは
裏表紙を参照

今月の図書館からのおすすめ本 テーマ『不思議』

説明できない「何か」は、私たちの
好奇心を誘い、想像力を広げてくれます。
そんな不思議な物語を集めました。

小説

死後、不思議な空間で目覚めると…



『さよならの向う側』

清水晴木/著
マイクロマガジン社

道路に飛びだした小さな犬をかばって死んでしまった桜庭彩子は、白く何もない空間「さよならの向こう側」で目覚めた。空間の案内人を名乗る男は「ここに来た死者は最後に1日だけ現世で会いたい人に会う時間が残されている」と言う。彩子は幼い息子と夫に会いたいと願うが、会えるのは自分が死んだことを知らない人物だけというルールがあった。困惑しながら現世に戻るが…（第1話「Heroes」より）
この不思議な空間を訪れる死者達の再会エピソードは、どれも悲しみと優しさにあふれ、後悔なく人生を終えることの大切さを痛感する。

ティーンズ

ようこそ不思議なレンタルショップへ



『見た目レンタルショップ 化けの皮』

石川宏千花/著
小学館

吾妻庵路(あずまあんじ)は、ボサボサの寝ぐせに、くたくたのボーダーシャツがトレードマークの冴えない普通の大学生。彼には大きな秘密があった。亡くなった祖父の園路(そのじ)から受け継いだ「狐を使って見た目を入れ替える能力」があるのだ。

園路が遺した化け狐たちを率いて店を開いた庵路。自分の見た目に自信のない少女や女装の似合う姿を依頼するサラリーマン等、「見た目の入れ替え」を希望する、さまざまなワケありの依頼人が店へと訪れる。依頼人たちが抱えるそれぞれの悩みを、庵路と化け狐たちはどのように解決していくのか。読み進める手が止まらなくなる1冊。

よみもの

せかいはフシギにみちている



『チム・ラビットのぼうけん』

アリソン・アトリー/作
石井桃子/訳 中川宗弥/画
童心社

こうきしんおうせいな うさぎの子・チムが うちの外に出ると、そこは はじめて見るものでいっぱい。うううう…とうなりながら、ぼくの うわぎやずぼんを ぎゅっと つかんでくるものは なんだろう？ ごろごろと 音をたてながら 追いかけてきて、ぼくの目を ぴかぴかの 光でさすものは なんだろう？ のはらで見つけた 大きなはさみをつかって、家じゅうのものを 切ったら どうなるかな？

かぜや かみなり、しぜん、森の生きもの、毎日の生活で であうフシギなものたちが、チムのひとみに 色あざやかに うつります。小さなチムといっしょに、大きなせかいを とびまわりませんか。

※二次元コードから紹介本の予約ができます。

＼図書館で見つけたよ／ これなーんだ

図書館で使われている道具を紹介します。



ファイル No.2 ブックトラック



図書館のあらゆる所にあるよ。探してみてね。

一度にたくさん本を運びます！

図書館では、毎日大量に本が返されます。返された本を棚に戻したり、利用者の方が本を探しやすいように整理したりします。

このブックトラックがあれば、一度にたくさん本を運べるので便利です。

他にも使い方がいっぱいあります！

ブックトラックにはさまざまなサイズがあり、用途によって使い分けをしています。テーマ展示棚や新刊棚をはじめ、リサイクル本を出す時や本棚の掃除をする時など、色々な用途で使われています。

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

プチ断捨離で思わぬ効果



昨年の夏ごろからプチ断捨離を始めました。もう着なくなった洋服や使わない紙袋、何年も仕舞ったままのお皿など少しずつ片づけて、空間に余裕が出てきました。部屋がすっきりすると、なぜか観葉植物を育てたくなり、秋に初めて小さなコーヒーの木をお迎えしました。

実は私は植物をすぐに枯らしてしまうタイプでした。ところが、部屋がすっきりすると無駄な家事が減り、植物のお世話をする心の余裕が生まれるという好循環に！

今では成長具合を見比べるために毎日スマホで撮影して、写真フォルダが緑でいっぱいになりました。植え替えや剪定をしたり、飾る場所を作るためにまた部屋を片づけたり、かわいい植物たちのためにせっせと働くのも楽しく感じています。

ずばらで植物に全く興味のなかった私が、こんなに変わるなんて自分でも驚いています。また新しい子（植物）を迎え入れるために、どこを片づけるか思案中です。

新しくできたコーナー紹介



おはなしコーナー リニューアル

おはなしコーナーに布絵本の棚ができました。手触りを楽しんだり、手先を使って遊べる絵本です。0歳から利用できます。

また、お手玉やままごとセットなど、遊べるアイテムも置いています。靴をぬいでゆっくりお過ごしください。



ショートショート コーナー

ショートショートとは、超短編小説のことです。読書が苦手でも大丈夫。54字の物語など、一話数分で読めるものばかりです。ティーンズコーナーにありますので、手に取ってみてください。

星新一の小説や
「5分後」シリーズなど
いろいろあるよ



ブックトークの本をかりてみよう



オリジナルしおりを もらおう

6月の公開授業の際に、図書館員が近隣の小学校でブックトーク（本の紹介）をします。学校で配った引換券を持ってくると、しおりがもらえます。

📅 授業をした日～6/29（日）

👤 小学生

紹介した本を
かりたい人は
カウンターで聞いてね



イベントのお問い合わせは江北図書館まで：TEL 03-3890-4488

江北図書館の休館日 6/16(月)・30(月)

詳細はこちら



お知らせ

思わず足を止める緻密さ 「今月の切り絵」展示中

江南図書館の入口にて、物語の場面や季節のモチーフなどをテーマにした切り絵を毎月展示しています。画用紙を丁寧に切り取る作業には緻密な技術と時間を要し、作り手の根気と情熱が込められています。

展示終了後は、抽選で切り絵をプレゼントしています。



「赤毛のアン」の制作



入口横にて展示中

学校図書館スーパーバイザーによる 「調べる学習応援講座」開催決定

中央図書館で昨年好評を博した学校図書館スーパーバイザーによる「調べる学習応援講座」が江南図書館でも開催されることになりました。この講座で作成した作品は、「図書館を使った調べる学習コンクール」に出品可能です。

詳細は、館内ポスターまたはホームページにてお知らせいたします。



この夏、図書館で「調べる」を楽しもう

7/20 (日)

6/10(火)～受付開始

午前 10 時～正午 (小学 1～2 年生) ※保護者同伴

午後 2 時～4 時 (小学 3～6 年生)

無料

おすすめ講座



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)

ピラティスは胸式呼吸でインナーマッスルを鍛えるエクササイズです。

日頃の運動不足を解消して、理想のボディラインをつくりませんか？

7/6・20、8/3、9/14・28
(いずれも日曜日)

受付中

午前 10 時 30 分～11 時 30 分

2,250 円

15 人 (先着)

16 歳以上

イベントのお問い合わせ・お申し込みは江南コミュニティ図書館まで：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。

江南コミュニティ図書館の休館日 6/16(月)・30(月)

詳細はこちら



足立区江北地域学習センター・図書館の

公式 SNS で 最新情報をチェック！



江北地域学習センター・図書館
マスコットキャラクター
こうほくろう

Facebook



講座案内や
サークル案内等
配信

Instagram



地域情報等を
配信

X(旧 Twitter)



日々のあれこれや
イベント情報を
配信

LINE



親子向け
イベント情報を
配信

Youtube



サークル活動
イベントの報告を
動画で配信

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

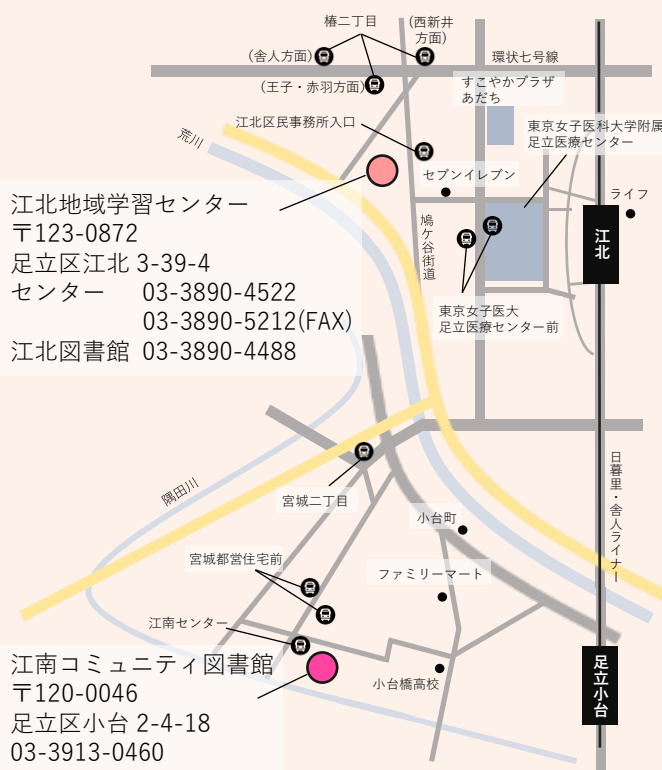
日暮里・舎人ライナー「江北駅」より徒歩 15 分／都営、東武、国際興業バス「椿二丁目」より徒歩 4 分／コミュニティバスはるかぜ 6 号「東京女子医大足立医療センター前」より徒歩 10 分／コミュニティバスはるかぜ 11 号「江北区民事務所入口」より徒歩 2 分

休館日（※は図書館のみ休館）

センター・江北図書館
6/16(月)・30(月)[※]



ホームページ



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

6/16(月)・30(月)



ホームページ
X (旧 Twitter)
LINE

足立区

