

まなびのとびらをノックする。

2026

# トントン

# 6

- No. 452** 【特集】 P.2-3 推し麺×ベジで、野菜を食べよう♪  
P.5 今月のイチオシ講座  
P.8-9 おすすめ本の紹介と図書館コラム

いつまでも元気であるために、まずは野菜から！



# 押し麺×ベジで、野菜を食べよう♪

## 毎年6月は食育月間です！

食育月間とは、毎年6月に全国で「食」に関する理解を深めるための運動を集中的に行う期間です。足立区では「押し麺×ベジ」をテーマに、プレゼントの企画を予定しています。詳細は、リーフレットや足立区ホームページをご確認ください！

リーフレットは▶  
区内施設で配布しています。

令和8年度 食育月間の

取り組みはこちら▼



## らくして たのしく、あと100グラム野菜を食べよう！

区の調査によると、区民の1日の推定野菜摂取量は213グラムで、国が推奨する「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。電子レンジやカット野菜を活用し、「楽しんで」「楽しく」野菜を食べましょう。



クックパッド「東京あだち食堂」掲載

## らくして たのしく 楽ベジ レシピ紹介

サラダチキンを活用して手軽に！

### ベジ♪棒棒鶏(バンバンジー) 冷やし麺

#### 材料 (1人分)

1. 中華めん：1玉(150グラム)
2. もやし：約1袋(200グラム)
3. サラダチキン：2分の1個(50グラム)
4. きゅうり：2分の1本(50グラム)
5. ミントマト：3個(30グラム)
6. ★塩：少々
7. ★ごま油：小さじ1
8. ☆ごまドレッシング：大さじ2
9. ☆酢：小さじ2



◀Cookpad (クックパッド)

「東京あだち食堂」はこちら

#### 作り方

1. 沸騰したお湯で中華めんを表示時間通りゆで、ざるに上げて流水でぬめりをとる。水気を切り冷やす。
2. 耐熱容器にもやしを入れ、ふんわりラップをかけ電子レンジ(600ワット)で約2分30秒加熱する。
3. 2が手で触れるくらいの温度になったら水気を切り、★と混ぜ合わせて冷やす。
4. サラダチキンときゅうりを細切りにして混ぜる。ミントマトは半分に切る。
5. 1の中華めんにすべての具材をのせ、混ぜ合わせた☆をかける。

# 江北センターの食育月間の取り組みはこちら！

アイコン 📅 日時 💰 費用 👤 対象

## 「やさい 100 グラムレシピ」の配布

足立区で発行している、手軽に 100 グラムの野菜が摂れる「やさい 100 グラムレシピ」を配布します。電子レンジで調理可能なものや、100 円以内で作れるものなどレシピはさまざまです。

ぜひ活用して、普段の食事に野菜をもう 1 品増やしてみましょう。

📅 6/1(月)～なくなり次第終了



▲10 分以内で作れるレシピもあります。

## ロビー展示「たべものを3つのグループにわけてみよう」

「三色食品群」について知ってもらうためのイベントを開催します。

三色食品群とは、食品を「主からだをつくるものになる（赤）」「主にエネルギーのもとになる（黄）」「主からだの調子を整えるものになる（緑）」に分け、バランス良く食べるための目安とする方法です。

朝ごはん食べたたまごや、給食で食べた野菜はどのグループに当てはまるのでしょうか？ 普段食べている食品がからだにどのように役立つのか考えてみましょう。



📅 6/1(月)～30(火)

展示: 午前 8 時 30 分～午後 9 時 30 分

受付: 午前 9 時～午後 8 時(除:6/15)

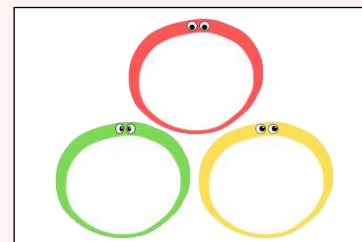
💰 無料

👤 就学前の子ども～小学生

※どなたでも参加可

## イベント参加方法

※期間中は何回でも参加可能です。ただし 1 人につき 1 日 1 回まで。



① センター受付で好きな「たべものシール」を選んで受け取ります。

② シールを赤・黄・緑のグループに分けたら、あかつち(赤)・きいちゃん(黄)・みどりん(緑)に、シールを貼って食べさせます。

# 江北 NEWS



江北センターと地域の情報をお届けします！

## NEWS

①

「宮沢賢治が見た桜」特別巡回展でイベントを開催しました。

4月1日(水)～5月9日(土)、江北センターのボランティアが中心となって制作した「宮沢賢治が見た桜」の特別巡回展を、関原の森愛恵まちづくり記念館にて開催しました。

期間中の4月12日(日)には「ウクレレコンサート」と「アートのお話会」も行われ、音楽×文学×アートが組み合わさったわかりやすい内容に、36人もの来場者とともに大変盛り上がりました。



吉原聖子とゆかいな仲間たちによる楽しいウクレレ演奏



関原の森愛恵まちづくり館 館内展示の様子



アートのお話会「桜のことが絵になるまで」の様子

## NEWS

②

開館40年イベント「江北おはなしフェスティバル」を開催しました。

5月3日(日)、江北地域学習センター・図書館にて、開館40年を祝う「江北おはなしフェスティバル」を開催しました。「物語が人生を豊かにする」をテーマにイベントを企画し、425人もの来場がありました。

「ほげちゃん」シリーズの作者である絵本作家やぎたみこさんによる、絵本の読み語りとちょうちんづくりのワークショップを行うなど、様々なイベントを通して、笑顔があふれる1日となりました。

これからも江北地域学習センター・図書館は、地域のみなさまのまなびを応援する拠点として運営していきます。



イベント開催の様子



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！

# 今月のイチオン

アイコン 📅 日時 💰 費用 👥 定員 👤 対象

## 「基礎から学ぶ 子ども空手教室(3日制)」

### 講座内容

この講座は江北センター登録団体「江北空手サークル」の講師・韓光勝先生による子ども対象の空手教室です。

空手は琉球で身を守る武術として生まれ、拳や足を使った技の習得を通して、心身の鍛錬ができる日本の武道です。基礎体力の向上だけでなく、礼儀作法や挨拶の大切さ、集中力・忍耐力の向上など心身にさまざまな効果が期待できます。3日間で、空手の基本的な動き方や組手を練習し、空手の基礎を身に付けます。

### こんな人におすすめ

お子さまを心身ともに強く育てたい方、礼儀作法を学ばせたい方におすすめです。



姿勢が整うと、心も整います。

### 【講座情報】

- 📅 7/1(水)・8(水)・15(水)  
午後6時30分～7時30分
- 💰 300円
- 👥 10人
- 👤 5歳～小学生

興味を  
持ったら

お申込みは  
P.6を参照

## 「大人からはじめるクラシックバレエ 入門・初級編(4日制)」



### 講座内容

江北センター人気講座の「大人からはじめるクラシックバレエ」に、4月から初心者向けのクラスが開設されました！

初めてで体が固い方でも安心してバレエに取り組めるよう、しっかりとストレッチをした後、バーにつかまって手足の動かし方を習得します。その後はバーから離れ、音楽に合わせて体を動かしていきます。

### こんな人におすすめ

姿勢を伸ばして全身運動したい方、柔軟性を求める方、筋力の向上を図りたい方、音楽に合わせて楽しみながら体を動かしたい方におすすめです。



子どもの頃にバレエを習っていた方にもおすすめです。

### 【講座情報】

- 📅 7/4～25の毎週土曜日  
午後1時30分～2時30分
- 💰 2,680円
- 👥 15人
- 👤 16歳以上の女性

興味を  
持ったら

お申込みは  
P.6を参照



江北センターのみで受付可能な講座

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) TEL:03-3890-4522 または、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. 有料講座の参加費は、開催初日の7日前までに、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、コンビニ払い・クレジットカード払いも可能です！※一部例外あり

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。

📅 6/5～26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。

📅 6/8(月)・22(月)

午後1時30分～3時

💰 1回550円

👥 各30人

👤 16歳以上

ひらがなを書いて美文字になろう  
行書編(5日制)



ひらがなでの行書をテーマとした、  
大人の方向けの字の書き方教室です。

📅 6/26～7/31の毎週金曜日(除:7/3)

午前9時30分～11時

💰 3,355円

👥 12人

👤 16歳以上

やってみよう屋内で楽しめる  
パドルテニス(3日制)



初心者緊急大募集！ていねいに指導  
します。すぐに試合も楽しめますよ。

📅 7/3(金)・10(金)・31(金)

午後3時30分～5時30分

💰 1,680円

👥 12人

👤 16歳以上

大人からはじめるクラシックバレエ・  
初級・中級編(4日制)



自館受付

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。

📅 7/4～25の毎週土曜日

午前9時00分～10時30分

💰 3,560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・ポワント編(4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のクラスです。

📅 7/4～25の毎週土曜日

午前10時40分～午後0時40分

💰 5,320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・  
ヴァリエーション編(4日制)



自館受付

ステップやジャンプの順番を覚え、  
踊っていただきます。

📅 7/4～25の毎週土曜日

午後0時45分～1時15分

💰 2,240円

👥 13人

👤 16歳以上の女性

やさしいヨガ(9日制)



初心者でも無理なく行えるヨガです。

📅 7/7～9/29の毎週火曜日

(除:7/21、8/11、9/15・22)

午前10時～11時

午前11時15分～午後0時15分

💰 5,040円 👥 各20人

👤 16歳以上の女性

手のひらサイズのこけ玉作り



涼しげで夏にぴったりの、手のひら  
サイズのこけ玉を作ります。

📅 7/7(火)

午前10時30分～正午

💰 3,080円

👥 18人

👤 16歳以上

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。

📅 7/7(火)・14(火)・28(火)

午後1時～2時

※7/7は1回体験あり

💰 2,010円/1回670円

👥 12人

👤 16歳以上

体すっきり！盆踊り(3日制)



区内でよく耳にする盆踊り曲のついで、運動不足を解消しましょう！

📅 7/10(金)・24(金)・31(金)

午後10時30分～11時30分

💰 1,350円

👤 10人

👤 16歳以上

English Cafe(イングリッシュカフェ)  
英会話サロン 初級・中級



毎回テーマを決めて、グループワークやフリートークなどを行います。

📅 7/12(日)

初級:午後1時30分～2時30分

中級:午後3時～4時

💰 初級:220円 中級:330円

👤 初級:10人 中級:15人

👤 16歳以上

リズムにのって元気よく はじめての  
新体操サークル体験(2日制)



サークル

ボールやフープを使って音楽に合わせて踊る、新体操のサークル体験。

📅 6/23(火)・30(火)

午後3時45分～4時30分

💰 20円

👤 10人

👤 3歳～就学前の子ども

ビーズブレスレット  
手づくりサロン



当日受付

色とりどりのビーズから、好みの素材を選び、ブレスレットを作ります。

📅 6/12(金)・21(日)

午後3時～7時

💰 1個495円 👤 各6人

👤 小学生以上

(小学1～3年生の方は保護者同伴)

フルート  
ミニコンサート



35  
カル  
GALLERY

当日受付

季節にぴったりの音楽を、伴奏付きで披露します。

📅 6/13(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)

江北おもちゃの病院



当日受付

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！

📅 6/25(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)

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。

📅 7/9(木)・23(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)

サロンとは？

当日受付

事前の申し込みを必要としない講座・イベントです。当日直接ご来館して参加できます。定員は先着順と入替制のものがあるので、当日の参加状況については、窓口にてお問い合わせください。



▲ビーズブレスレット手づくりサロン

フルートミニコンサート▶



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パラスポーツ。どなたでも楽しめます。

📅 7/17(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)

江北センターのサークル活動を体験しませんか？

サークル

江北センターでは、講座やサロンのほか「サークル」という活動方法もあります。サークルとは同じ趣味や目的を持った人が仲間として集まり、活動しているグループのこと。定期的にセンターで活動している「登録団体」の支援として、サークル支援講座を開催しています。「興味はあるけど、いきなり入会するのは敷居が高い…」という方も、気軽に参加できますよ！



▲江北センターの登録団体はこちら



## 今月の図書館からのおすすめ本 テーマ『グリーン』

雨の時期ですが、植物にとっては成長の季節です。生命力にあふれた植物にまつわる物語を紹介します。

### 小説



#### 『我らが緑の大地』

荻原浩/著  
KADOKAWA

### 生態系が狂い始めた森に立ち向かう



野乃は、スタートアップ企業のグリーンプラネットで植物同士が危険を伝え合う性質を研究している。それにより、植物自ら虫などの天敵から身を守ることができ、食糧危機対策にもつながると考えられていた。

ある日、研究農場で異変を感じる。虫が大量に死んでいたのだ。敷地内の夜黒森では、ユーカリの林で山火事が発生、ニホンザルの大群に食料を奪われ人が襲われる事件が起きた。野乃は異変の原因究明を始め、森の生態系の変化に気づく。植物の得体のしれない力に翻弄され、恐ろしい事態が起きるのだった。

### ティーンズ



#### 『ハジメテヒラク』

こまつあやこ/著  
講談社

### 人間関係と生け花は似ている



中学に入学したあみは、廃部寸前の生け花部に入ることになった。花に興味はなかったけれど、つまらない学校生活を脳内実況で楽しもうと部員たちを観察しているうちに、それぞれの悩みや努力などを知る。見た目とは違う一面があって個性がバラバラでも、お互いに支え合うところは、人も生け花も似ていると気づく。

あみは、片思いの部長や美容師の夢を持つ先輩を、自分の得意な方法で応援したいと思い、文化祭で実況つき生け花ショーをやろうと提案する。あみは生け花ショーを通して、周りの人たちの背中を押すことで、自分にも自信が持てるようになっていく。

### よみもの



#### 『山の神の使い』

最上一平/作  
マメイケダ/絵 童心社

### じいちゃんの手が教えてくれたこと



東京にすむ小学生の大河は、おとうさんと山形のじいちゃんちに向かう。親せきも集まって、山あいにある田んぼの田うえを手伝いに行くのだ。じいちゃんは目が悪くなってきたみたいで、今はほとんど見えないという。けれど、まるで見えているかのように田んぼの様子を見守っている。

じいちゃんの大きな手が伝えるのは、教科書にはのっていない、生きていくための知恵だった。田んぼの手ざわり、山の雪どけの形から田うえの時期を知ること、みんなで食べる稲かり後のおもち。

大河は、自然の中で守られてきた大切なつながりを感じていく。

※二次元コードから紹介本の予約ができます。



# あだちの あれこれ語り



## VOL.2 足立区の給食

「足立区の給食は日本一おいしい」と耳にしたことがある方もいるかと思います。大人気の「えびクリームライス」がコンビニで商品化されたり、レシピ本が出版されたりするほど注目されています。当時、実際に食べていた私のお気に入りには、「小松菜入りの揚げ餃子」でした。

中学校の「魚沼自然教室」で自分たちが田植えや稲刈りをしたコシヒカリが給食に出ることもありました。卒業しても忘れられない「あの味」を、レシピ本を参考におうちで再現してみるのも楽しそうです。

## 日本一の給食！？



『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

足立区の小中学校の  
在校生・卒業生が  
好きなメニューを  
献立形式で紹介

足立区ホームページ「おいしい給食」



## 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

## 思いがけず出会った好きなもの

好きなものって、突然増えるんですね。自分でも驚いたのですが、まさか自分の人生でサッカー観戦が趣味になるとは、数年前まで考えられませんでした。

そもそも、スポーツ観戦にあまり興味はなく、サッカーだって最初はただのお試し感覚で観に行ったら、気づけば推しのチームのユニフォームを着て、スタジアムまで行ってしまっていました。スタジアムのざわめきや知らない人同士が同じ方向を見てため息をつく瞬間…ああいう独特の一体感って、実際に行ってみないとわからないものです。

たまに試合の最中、周りの人の反応を見て「どうやら今のは惜しかったらしい」と理解することもあり、まだまだ初心者なところもあります。それでも、新しい“好き”が生活にひょいっと入り込んでくる感じがなんだか面白くて、こういう予想外の出会いがあるのは、何歳になってもいいものです。

これからも、思いがけない“好き”に出会うたびに、自分の世界が少しずつ広がっていくのだと思うと、なんだか楽しみになります。





## 毎週水曜日はイベントやってるよ

### 小学生ブックくらぶ

図書館のお手伝いをしてくれる人を募集中！  
いつもは入れない事務室や、グループ学習室で  
お仕事をして図書館のひみつもわかるよ。





 毎月第1・3水曜日 午後3時30分～4時  
 小学生



### あそべるおはなし会

テーマに沿った絵本の読み語りのあとは  
工作をして遊ぼう。おうちでもまねして遊べる  
簡単工作だよ。



6月のテーマは「雨」だよ。

 毎月第2水曜日 午後3時～3時30分  
 幼児～小学生



### 怪談倶楽部

こわい話が好きな子は集まれ！  
こわい話を聴いたり語ったり、おすすめのこわ  
い本を紹介したりしよう。

 毎月第4水曜日 午後3時30分～4時  
 小学生

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



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 6/15(月)・30(火)




詳細はこちら

## イベント情報

### 図書館装飾ボランティア募集 壁を切り絵で飾ろう！

図書館の壁を切り絵作品で飾ってみませんか。  
館内装飾ボランティアに参加していただける方に  
型紙をお渡ししますので、その型紙を使ってご自宅  
で完成した作品をご持参ください。

子どもも大人も楽しめる空間づくりに、ぜひご協  
力ください。

 中学生以上




真っ白な壁を切り絵作品で飾っていきます。




## おすすめ講座

### ぷちカルイベント 江南切り絵ひろば



 7/21(火)  
午前10時～11時

6/1(月)～受付開始


 無料  3人(先着)  16歳以上






できあがった作品はお持ち帰りできます。

### ぷちカルイベント 親子でぷちカル体験 水引でしおりをつくろう



 8/1(土)  
①午後3時～3時30分  
②午後3時30分～4時

6/26(金)～受付開始

 無料  各3組(先着)  小学生と保護者

#### 講座紹介

伝統工芸の水引をちょこっとだけ体験できます。  
今回は20分程度でできる本のしおりを作ります。  
(1組につき2個まで作れます。)



親子で夏の思い出を作りませんか？

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

江南コミュニティ図書館の休館日 6/15(月)・30(火)



詳細はこちら



気軽に「スポーツ」「文化」「読書」を楽しめるプログラム

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  
こうぼくろう

**Facebook**



講座案内や  
サークル案内等

**Instagram**



地域情報等

**X**



日々のあれこれや  
イベント情報

**LINE**



親子向け  
イベント情報

**Youtube**



サークル活動  
イベント報告動画

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  
6/15(月)・30(火)※



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

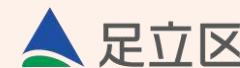
**休館日**  
6/15(月)・30(火)



ホームページ  
X  
LINE



ホームページ



足立区  
知ると分かる。  
すると変わる。  
SDGs MODEL ADACHI