

まなびのとびらをノックする。

トントン

2023

8



特集：ちょいイベントを楽しもう！・・・P.2-3

おすすめ講座・・・P.4

おすすめ本の紹介と図書館のひみつ・・・P.6～



ちよいイベントを楽しもう！

子育てや仕事に追われて、なかなか自分の時間を持ってないでいるママやパパ。身近な場所で一人の時間を大切にしたり、子どもと過ごす時間が自分の楽しみにできたりするといいですね。自分の興味や都合に合わせて選べるプログラムをご用意しました。

ちょっと一息ついて、「近所で見つかる 小さな楽しさ」探してみませんか？



キャンペーン期間：8月～12月

LINE 登録

LINE お友だち登録をすると、ママ・パパ・親子向けのイベント情報が届きます！LINE 登録は右リンクからお願いします。



江北地域学習センター
図書館



江南コミュニティ図書館

アンケート回答

ちよいキャンペーンに関するアンケートにご協力いただくと、ひんやりタオルをプレゼントします！12月ごろ配信する2回目のアンケートに答えると、さらにプレゼントのチャンス！



ひんやりタオル

ポイントをためて無料でイベントに参加しよう。※

- ①上記のお友だち登録で、1ポイント獲得。
- ②さらに、ポイント付与対象イベントに1回参加すると1ポイント獲得。
 - ・付与 12/28 開催分まで
- ③合計3ポイントで特典クーポンをゲット！好きな対象講座にお得に参加！
 - ・特典=講座費用300円引き、または無料（講座ごとに違います）
 - ・2024年3月開催分まで使えます（対象は江北地域学習センターの講座のみ）

託児サービス ※

一般の講座に参加する場合、託児サービスを利用することができます。
お子さまの対象年齢：3カ月～6歳 定員：各講座2名
費用：一回450円 申込：利用日の2カ月～2週間前
江北地域学習センター窓口またはお電話でお問い合わせください。
03-3890-4522

※江北のみ
実施

期間中こんなイベントがあります！
 他のイベント情報や費用・時間などの詳細は、
 キャンペーン資料またはHPをご覧ください！



読書や文化芸術に
 親しむ人運動・スポ
 ーツにもちょっと親
 しんでもらう

江北 親子で遊ぼう
 ミニトランポリン

小さなトランポリンを使って親子で飛ぶ楽しさを知ろう。運動不足解消にも最適です！



親子で楽しくトランポリンを飛んで健康になろう。

江南 親子ヨガエクササイズ&
 リンパケア

子どもをあやしながら身体を動かし、リンパケアでデトックスしていきます。肩こり解消、腰痛軽減、姿勢改善などに効果的なヨガ講座です。



ママが楽しいとわたしもうれしい！



読書や運動・スポ
 ーツに親しむ人が文
 化芸術にもちょっと
 親んでもらう

江北 ちょこっとカルチャー体験会

親子で気軽に楽しめる工作やゲームをします。おうちにあるもので、簡単に作れます。



簡単なのでおうちでも作ることができるよ。

江南 ぶちカル工作体験会

簡単なおもちゃを親子で作る体験です。子どもも大人も夢中になって楽しめます。



うまくできるかな？ 水引って面白い！



文化芸術や運動・
 スポーツに親しむ人
 が読書にもちょっと
 親んでもらう

江北 自然を調べる親子ウォーキング

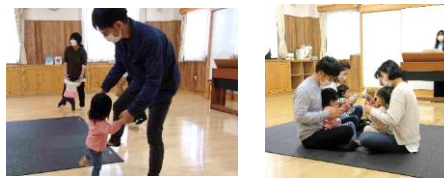
ウォーキングの途中で見つけた草花や虫を観察し、スマートフォンで撮影します。図書館に戻ったら、ノートにまとめて完成です。



地域の魅力を再発見できます。

江南 親子リトミックと
 絵本おはなし会

ピアノの演奏にあわせて身体や楽器をつかった音楽を親子で楽しめます。音楽能力と身体的・知的な基礎能力を伸ばせる講座です。



リズムにあわせて、いっちに、いっちに♪

HPは
 こちら！



江北地域学習センター
 江北図書館



江南コミュニティ図書館

おすすめ講座

センターが自信をもってお届けするイチオシの講座

「親子で楽しむ折り紙キャッチ」

講座内容

好きな色の折り紙で季節感のある切り絵を作り、上から落としてキャッチするなど、毎回折り紙で作ったもので、親子で運動あそびをします。

ウォーミングアップとしてストレッチや軽い運動もするので、保護者の方の運動不足解消にもつながります。

こんな人におすすめ

折り紙を使った運動あそびなので「スポーツは嫌い!」というお子さまでも、楽しみながら体を動かすことができます。コーディネーショントレーニングの要素を取り入れているので、リズム・バランス・反応能力などの発達も期待できます。



毎回違った切り絵を作って、運動します。

【講座情報】

📅 8/6(日)・20(日)

午前 11 時～11 時 20 分

🆓 無料

👥 各 6 組

👤 2 歳～就学前のお子さまと保護者

興味を持ったら

お申込みは裏表紙を参照

暮らしと学び

日々の生活と学びのステキな関係。
江北がもっと分かる、もっと近くなる。



Vol.2 「ヨガ講座と生活」

江北地域学習センターでは、日々たくさんの講座やサークル活動が行われています。参加者のみなさまは活動をどう家庭や生活に生かしているのでしょうか？ヨガの講座（「ゆったりヨガ」金曜日開催）に参加されている方々に聞いてみました。

◆日常のなかでも鼻呼吸を実践

ヨガは姿勢やポーズだけでなく、空気を鼻から吸って、出すという呼吸法も重要です。長びくマスク生活でつい口呼吸になりがちだった参加者の方は、ヨガの呼吸法のおかげで、空気中の細かい異物やウイルスをブロックしてくれるなど体によいと言われる鼻呼吸が身についたそうです。

◆子どもたちにヨガのポーズを披露

運動不足が悩みだった方は、ヨガのゆったりとした動きがご自身にマッチし、教えられたことを家でも無理なく続けられているそうです。

またある方は、小学校の放課後子ども教室に「見守り隊」として参加されており、そこでヨガが生きています。見守り隊は校庭で遊ぶ子どもたちがケガや事故がないように目を配る必要があり、講座で学んだ正しい姿勢が長時間の見守りに役立っているそうです。その方は「ヨガのポーズを教えると子どもたちが感動してくれます」と嬉しそうにお話しされる様子が印象的でした。

インフォメーション

地域のみなさまへのお知らせ

江北 NEWS

夏休みの宿題はセンターで！今年も「クール^{ガイ}街」やってます！

夏はとにかく暑い！家で宿題をしたくても、暑くて頭が回らない！そんな学生のみなさんに、センターの空いているお部屋を、勉強や休憩のためのお部屋として開放します。

開放日程

7/21 金	第1学習室	午後1時～5時
24 月	第2学習室	午前9時～午後9時
25 火	第1学習室	午後1時～5時
26 水	第2学習室	午前9時～午後5時
27 木	第2学習室	午前9時～午後0時30

※7/27（木）以降のスケジュールと宿題応援ボランティアの在室予定は、予定が決まり次第、センター内に掲示いたします。

分からないところを見てくれる
宿題応援ボランティアもやってるよ！



第1学習室



第2学習室

📅 7/21(金)～8/31(木)
午前9時～午後9時

無料

📍 第1学習室 45名
第2学習室 25名

👤 小学生～大学生

※中学生以下の方の夜の利用は保護者の同伴が必要です。空きがある場合は学生以外の方もご利用可能です。

その他の NEWS

西新井消防署、関東電気保安協会からのお知らせです。

8月30日～9月5日は

防災週間です！

地震によるケガを防止する
ために家具転対策をしよう！



関東大震災100年

幾多の災害を乗り越えてきた東京
備えよう、明日の防災

西新井消防署ホームページ

西新井消防署

検索



西新井消防署 TEL3853-0119
大師前出張所 TEL3886-0119
本木出張所 TEL3889-0119
上沼田出張所 TEL3855-0119
舎人出張所 TEL3856-0119

8月は経済産業省主催の
電気使用安全月間です

3つの安全ポイント！

1. コードが下敷きになってるよ！

2. タコ足配線はキケンだよ！

プラグはコマメに抜いてね！
OFF!

ぼくは安全エレちゃん

一般財団法人
関東電気保安協会
<https://www.kdh.or.jp/>

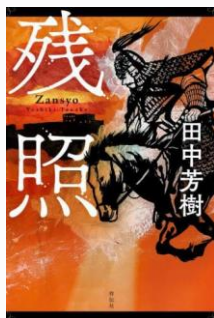
1. 関東大震災から100年を迎えた2023年、ご自宅の家具や家電などの転倒防止に気を配ってみませんか？ 2. 今年も電力消費の上昇が予想される夏は、配線の事故防止のための3つの安全ポイントに気を付けましょう。



今月の図書館からのおすすめ本 テーマ『夕日』

彼方で真っ赤に燃える夕日は、見る者を惹きつける不思議な力があります。今月は夕日をテーマにした本を紹介します。

小説



『残照』

田中 芳樹/著
祥伝社 2023年

漢人武将、夕日に向かって走る



13世紀、ユーラシア大陸各地に進撃するモンゴル帝国。フビライが南宋に侵攻する一方、弟フラグは西方地域の征服に挑む。漢人武将として参戦する郭侃(かくかん)は「海に沈む夕日を見たい」と、ペルシアやバグダードを攻め700を超える城を陥落していく。

知略に長けた郭侃は、冷静な視点で肥大し過ぎたモンゴル帝国と、腐敗した国々の落日に思いを馳せる。いよいよ念願の地中海の前に、7万のエジプト軍が立ちはだかった。歴史に埋もれた智将が見た風景は一体どんなものだったか。

ティーンズ



『夕暮れのマグノリア』

安東 みきえ/著
講談社 2007年

夕暮れは、違う世界とつながる時間



陽光が薄闇に変わる夕暮れ時は、あの世との堺がぼんやりする時だという。灯子(とうこ)が5歳の時、優しくったおじちゃんが死んだ。夕暮れの一瞬「だいじょうぶだよ」とささやく気配を残して。

物語は中学生になった灯子の一年間を、顔見知りの小学生や同級生たち、そして亡くなったおじちゃんを今も思うおばちゃんとの日々を通して描く。各エピソードでふと訪れる夕暮れの不思議な一瞬をきっかけに、灯子は他人や自分と向き合えるようになっていく。そして、亡くなったおじちゃんの想いを知るのだった。

よみもの



『夕焼け色のわすれもの』

たかの けんいち/作 千海 博美/絵
講談社 2019年

夕日に向かって走ったら昭和でした



小6の翔太は同級生の忘れ物をとどけるために団地に向かう。夕焼け色に染まった団地は新しく建てたように見え、近くでは子どもたちが知らない遊びをしている。郵便ポストも見たことがない形で、さらに同級生の家の表札もちがう名字だった。

夕焼け空の時だけ行ける昭和の世界で、翔太はある少年に出会う。少年は翔太には身に覚えのない約束をはたしてくれと言う。

子どもだけではなく、大人にも読んでほしい1冊。

※二次元バーコードから紹介本の予約ができます。

Vol.15
図書館のひみつ
リサイクル編



図書館の本が
無料で
もらえる?!

本と雑誌のリサイクル

図書館では保存期限が過ぎた雑誌や、不要になった本を区民の皆さまに提供しています。おひとり1回2冊までです。

楽しみにしているひと

雑誌は特に人気で提供してから数日でなくなってしまうことがあります。本は最新の情報ではありませんが、意外な掘り出し物と出会えるかもしれません。

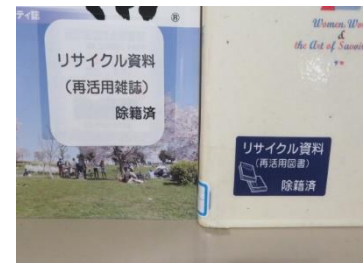
なくなり次第終了ですのでお早めのご来館をお勧めします。

雑誌リサイクル：毎月 2日 午前10:00～

図書リサイクル：毎月 11日 午前10:00～



リサイクルの本



バーコードの上にシールが貼ってあります

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

喜びの表現

図書館に来る子どもたちの様子を見ると、思わずこちらまで嬉しくなってしまうことがあります。

例えば、「わあ！本がこーんなにいっぱい！」と言いながらくるくる回っている子。大きな図鑑を何冊もかばんにつめて、小さなからだで一生涯懸命持ち帰る子。「読んだことある本だから借りないよ」と親から言われても、絶対に離さず借りることができた子な

ど、どの子も本が好きな気持ちを全身で表しています。

実は大人の私だって、素敵な本にめぐり合ったときは嬉しくて、心の中では飛びあがっていたりします！心の中が覗けたら、本が大好きな紳士や淑女の皆さんも、嬉しくて子どものようにくるくる回っているかもしれないと思うと、なんだか楽しくなってきます。

ちよこっとスポーツ体験会

親子でからだを使って遊べるゲームをします。
パパママは子どもの体力についていけるかな？



📅 8/13 (日)、8/27 (日) **当日受付**

午前 10 時～正午

¥ 無料

👤 子どもと保護者

👥 3 組程度 (入替制)



夏休み こども映画会

戦争アニメを上映します。家族で平和について考えてみましょう。

📅 8/19 (土)

午後 2 時 30 分～3 時 30 分 **当日受付**

¥ 無料

👤 どなたでも

👥 16 人

【上映作品】

『キクちゃんとオオカミ』

【原作】

『年老いた雌狼と女の子の話』

「野坂昭如戦争童話集 2」より

野坂 昭如/文 黒田 征太郎/絵

新潮社



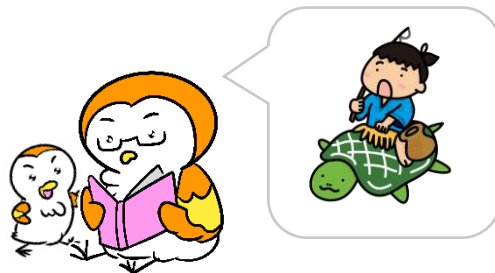
おはなし フリータイム

児童おはなしコーナーで、絵本や紙芝居を声に出して読んでも良い時間帯です。親子や友だち同士で読書を楽しみましょう。

大きな絵本や紙芝居の舞台も用意しています。

📅 8/30 (水) 午後 2 時～4 時 **当日受付**

👤 子どもと保護者



📅 開催日 ¥ 料金 👤 対象 👥 定員

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 8/21(月)・31(木)

親子でぷちカル工作会



親子でペットボトルキャップを使った
コマをつくります！
きれいにくるくる回るかな？
(1組 15分程度)



8/27 (日) 午後2時～3時 **受付中**

無料

5歳～小学生と保護者

4組 (先着)

会場：江南センター廊下 (図書館前)



バレエストレッチ体操
(1組 30分程度)



8/27 (日) 午後2時～3時 **受付中**

無料

子どもと保護者 4組 (先着)



親子リトミックと
絵本おはなし会



9/3 (日) 午前10時～11時 **受付中**

1,010円

4カ月～2歳6カ月の
子どもと保護者 8組 (先着)



親子で抱っこダンス



9/7 (木)
午前10時30分～11時30分 **受付中**

900円

3カ月～1歳6カ月の
子どもと保護者 8組 (先着)



親子ヨガエクササイズ&
リンパケア



9/8 (金) 午前10時～11時 **受付中**

900円

2カ月～おおむね3歳の
子どもと母親 8組 (先着)

開催日 料金 対象 定員

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

8/21(月)・31(木)



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。

📅 8/14(月)・28(月)

午後1時30分～3時

👤 1回 550円

👥 各14人

👤 16歳以上



**いつまでも健康を維持
元気いきいき体操(8日制)**

一緒に体力づくりに励み、認知症や筋力低下の予防に努めましょう!

📅 9/1～10/27の毎週金曜日(除:10/13)

午後1時30分～3時

👤 3,600円 👥 30人

👤 おおむね60歳以上



**ゆったりヨガ
心身を癒やしリラックスしよう**

ゆっくり呼吸しながら体を動かし、心身を癒やしましょう。

📅 9/1～29の毎週金曜日

午後3時20分～4時20分

👤 1回 560円 👥 各20人

👤 16歳以上の女性



**心と体を癒やす
ナイトピラティス(5日制)**

「無理なく健康的にスリムになりたい!」こんな方におすすめです。

📅 9/1～29の毎週金曜日

午後7時～7時50分

👤 3,900円 👥 20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(4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基礎を学びます。

📅 9/2～30の毎週土曜日(除:9/23)

午前9時30分～10時30分

👤 2,680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(4日制)**

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内容です。

📅 9/2～30の毎週土曜日(除:9/23)

午前10時40分～午後0時10分

👤 3,560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(4日制)

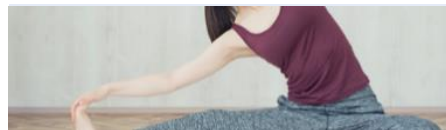
トゥシューズを履く本格的レッスン。短期集中で精神力を高めます。

📅 9/2～30の毎週土曜日(除:9/23)

午後0時10分～午後0時40分

👤 1,800円 👥 16人

👤 16歳以上の女性



ストレッチで体質・姿勢改善(3日制)

柔軟性を高め、関節可動域を広げます。姿勢の改善を目指します。

📅 9/5(火)・12(火)・26(火)

午後1時～2時

👤 2,010円 👥 15人

👤 16歳以上



アロマオイルで虫よけスプレー作り
アロマオイルを使ってオリジナルの虫よけスプレーを作ります。

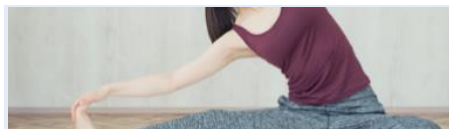
📅 9/6(水)

午前10時30分～11時30分

👤 2,750円

👤 10人

👥 16歳以上(お子さま同伴可)



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、レジスタンス運動も取り入れます。

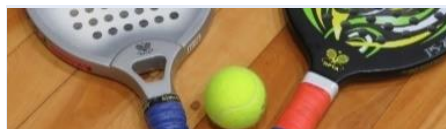
📅 9/7～10/26の毎週木曜日

午前10時～11時30分

👤 3,600円

👥 30人

👤 16歳以上



やってみよう屋内で楽しめるパドルテニス(4日制)

室内で楽しむテニスです。ビギナーから経験者まで、どなたも大歓迎!

📅 9/8～10/6の毎週金曜日(除:9/15)

午後3時30分～5時30分

👤 2,240円 👥 12人

👤 16歳以上



**English Café みんなで読もう、
足立の桜(3日制)**

足立区の桜にまつわる英文をみんなで読んでみましょう。

📅 9/20(水)、10/4(水)・11(水)

午前10時～11時

👤 330円 📅 6人

👤 16歳以上

費用には教材費、保険料が含まれるものがございます。また、今後の状況次第で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。



**キレイな字を書こう「カタカナ編」
(4 日制)**

カタカナをテーマとした、大人の方
向けの綺麗な字の書き方教室です。

📅 9/22~10/13 の毎週金曜日

午前 9 時 30 分~11 時

👤 2,684 円 👥 12 人

👤 16 歳以上



秋の実りのスワッグ作り

秋の実やお花などを使ってお部屋や
玄関に飾れる壁飾り、スワッグを作
ります。

📅 9/27(水)

午前 10 時 30 分~正午

👤 2,640 円 👥 18 人

👤 16 歳以上



子どもクラシックバレエ(5 日制)

体験あり柔軟性・身体能力・リズム
感を養う初心者向けのクラスです。

📅 9/1~29 の毎週金曜日

午後 5 時~6 時

👤 3,350 円

👥 14 人

👤 6 歳~小学 6 年生の女性



**自分の身は自分で守る
基礎から学ぶ空手教室(3 日制)**

東京オリンピック正式種目である空
手の動き・形を一緒に学びましょう

📅 9/6(水)・13(水)・20(水)

午後 6 時 30 分~7 時 30 分

👤 300 円 👥 10 人

👤 5 歳~小学生



**ちびっこ体操
走り方編(5 日制)**

運動が苦手な子から好きな子まで、
誰でも参加できる体操教室です。

📅 9/7~10/5 の毎週木曜日

午後 3 時 30 分~4 時 30 分

👤 2,800 円 👥 20 人

👤 4 歳~就学前の子ども



**子ども体操
とび箱編(5 日制)**

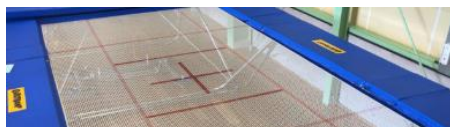
運動が苦手な子から好きな子まで、
誰でも参加できる体操教室です。

📅 9/7~10/5 の毎週木曜日

午後 4 時 40 分~5 時 40 分

👤 2,800 円 👥 30 人

👤 小学生



親子トランポリン(7 日制)

おさまの健康体力づくりと親子の
ふれあいを大切にしています。

📅 9/15~11/17 の毎週金曜日

(除: 9/22、10/13、11/3)

午後 3 時 15 分~4 時 15 分

👤 6,090 円 👥 15 組 👤 2 歳~就学

前の子どもと保護者



パパのベビーマッサージ

有資格の指導員のもと、パパと赤ち
ゃんとのおふれあいを楽しみます。

📅 9/16(土)

午後 2 時~3 時

👤 1,340 円

👥 6 組

👤 2~10 カ月の子どもと父親



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。

📅 9/14(木)・28(木)

午前 10 時~11 時

👤 無料

👥 10 人 👤 どなたでも(小学 3 年
生までは保護者同伴)



みんなのポッチャ広場

幅広い世代で楽しめるパラリンピッ
ク指定種目です。

📅 9/15(金)

午後 3 時 30 分~5 時

👤 120 円 👥 15 人

👤 どなたでも(小学 3 年生までは
保護者同伴)

講座カテゴリー

- 大人対象
- 親子・子ども対象
- どなたでも

アイコン

- 📅 日時
- 👤 定員
- 👤 対象
- 👤 費用

ちょいイベント (P2-3) も
ぜひ参加してみてください!



※申し込み方法は裏表紙を参照



**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!

📅 8/4~25の毎週金曜日
午後5時30分~9時

👤 1回200円 各16名
👤 上がり役の分かる16歳以上



**はじめよう、
飾りつけボランティア**

季節の装飾を作り、センターロビーや廊下に飾り付ける活動です。

📅 8/10(木)
午後2時~5時

👤 無料 各なし
👤 どなたでも
(小学3年生までは保護者同伴)



江北おもちゃの病院

壊れたおもちゃをあだち・トイドクターズが無料で診察・治療します!

📅 8/24(木)
午後1時~4時
(午後3時30分受付終了)

👤 無料 各なし 各1名
👤 どなたでも
(小学3年生までは保護者同伴)



**ミュージックベル
ミニコンサートと体験サロン**

お馴染みの曲をCD伴奏で演奏。コンサート後は体験もできます!

📅 8/5(土)
コンサート: 午後1時30分~2時
体験: 午後2時~3時

👤 無料 各15名 各1名
👤 どなたでも



**ビーズアクセサリー手づくりサロンの
のんびり空間で、お好きなビーズを
使って作品づくりを楽しみます。**

📅 8/11(金)・25(金)・27(日)
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)



親子で楽しむ折り紙キャッチ
折り紙で切り絵を作り、その切り絵を使って運動をします。

📅 8/6(日)・20(日)
午前11時~11時20分

👤 無料
👤 各6組
👤 2歳~就学前の子供と保護者



フルーツミニコンサート
お馴染みの曲をフルートの演奏とCD伴奏で披露します。

📅 8/12(土)
午前10時30分~11時

👤 無料
👤 15名
👤 どなたでも

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。
📄	☎	💻	

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!

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

センター 8/21(月)
江北図書館 8/21(月)・31(木)



ホームページ
Facebook
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

8/21(月)・31(木)



ホームページ
Twitter
LINE

