

まなぶはたのしい。

# 江北 とんとんとん

リニューアル!

2017年

4月号

No.342

 足立区江北センター

## 新しくなった江北センター その実態は…?

p.2:ロビー共用部

p.3:第1第2学習室

p.4:レクホール・和室

p.5:体育館・トレR

p.6~7:図書館

p.8~9:3/26 受付講座

p.10:オススメ講座

p.11:4月カレンダー



ちなみに  
旧江北センターは  
こんな感じでした!

編集・発行:株式会社ティール・エム・エンタープライズ

足立区 江北地域学習センター・体育館・図書館

〒123-0872 足立区江北3-39-4

江北地域学習センター:03-3890-4522

江北図書館:03-3890-4488

ロビー  
共用部

センターに入った人すべてを  
迎える清潔感あるロビー

清潔感  
スタッフの対応  
アトリウムの可能性

★★★★☆ 1階ロビー



**皆** さまの要望にお応えする受付窓口はこちら。  
施設や講座の支払いから、ちょっとした疑問など、  
フレンドリーなスタッフが対応します!!

**給** 水器も新しく  
なりました!

**ア**トリウムで一休み。  
青空の下でコンサートが開かれるかも?

2階ロビー



床の明るさ  
各扉の色  
赤ちゃんとの絆  
★★★★☆  
★★★★☆  
★★★★★



**施** 設ごとに色分けされた扉、きれいに一新された床は来た人の学習意欲・運動意欲を向上させます。

**今** 回託児室が新たに追加されました。授乳やおむつ替えもできますので、ご利用の方は窓口まで!

**2** 階の給水器も新しくなりました!

第1第2  
学習室

別々で使うもよし  
一部屋にしてもよし

第1学習室



室内の広さ  
会議のしやすさ  
音響設備機能  
★★★★☆  
★★★★☆  
★★★★★

**第1** 学習室はなんと音響設備が常設となりました。  
今までマイクとスピーカーを運んでいた苦労はなくなります!  
机を移動させれば広い空間の出来上がり。

第2学習室

室内の広さ  
施設使用料  
少人数利用  
★★★★☆  
★★★★☆  
★★★★★



**第1** 学習室ほどの広さはありませんが、施設使用料も安く、少人数での利用に最適な第2学習室。床の色も相まって落ち着いて利用ができます。

第1第2学習室



会議のしやすさ  
施設使用料  
室内の広さ  
★★★★★  
★★★★☆  
★★★★★

**1**・2 学習室を仕切っているパーテーションをはずすと、大きな一部屋に大変身!これだけ広ければ団体利用には困らないですね!  
第1第2学習室で利用する場合は、当然ですが、両施設借りてくださいね。

# 使い方いろいろレクホール 心落ち着く静かな和室

## レクホール



室内の広さ ★★★★★☆  
 施設料金 ★★★★★☆  
 施設の多様性 ★★★★★★

**広**々としたレクホールでは、ダンスなどの活動ができます。他にもピアノがあるので、合唱などの音楽活動、机と椅子もあるので、講演、コンサートなど、様々な目的でご利用ができます。



**扉**の色はピンクで初めて来た方でも迷わず入室できます。

## 和室

室内の広さ ★★★★★☆  
 落ち着きやすさ ★★★★★★  
 和の心 ★★★★★★



**和**室では、今までの雰囲気を最大限活かし、畳の新調などをおこないました。落ち着いた雰囲気の部屋で和の心を養います！

**室**内は適度な広さで集中して活動ができます。

# スポーツマン集まる 広大な体育館 自分にあったトレーニング

## 体育館



室内の広さ ★★★★★★  
 できるスポーツ ★★★★★★  
 スポーツマンシップ ★★★★★★

**今**までは正面に計2つしかなかったバスケットゴールが、新たに側面に4つ設置されました。より多くのバスケットマンが生まれる予感…！



**広**々とした体育館では、バレーや卓球、トランポリンに新体操など様々な種目でご利用頂けます。皆さま、スポーツマンシップに則り、各スポーツをお楽しみ下さい。



**ミー**ティングルームもきれいになりました。作戦会議は是非ここで！

## トレーニングルーム



室内の広さ ★★★★★☆  
 施設使用料 ★★★★★★  
 筋肉の鼓動 ★★★★★★

**グ**リーン調でさわやかになったトレーニングルーム。最初は指導員と一緒に器具の使い方を学びますが、カードが発行されれば自由にお使いいただけます。(1回300円) 自分にあったトレーニングをしてみませんか？

素材、カラーを一新。  
区民の「知」を司る空間を  
大胆にソフイステイケート。

新たな機能と空間が、活発な  
「まなび」の意欲をサポート。  
新しい活用のご提案です。



ロビーから図書館入り口(中央奥)へ。

**館**内は、シックなブラウンのカーペットタイルの床に、さわやかな白の壁・柱・天井が色調のベース。  
新設されたコーナーは、江北センターのテーマカラーともいうべき桜のピンク、職員事務室の壁面パネルは若葉の緑のイメージです。

## 図書館全般

館内の広さ ★★★★★☆  
所蔵冊数 ★★★★★☆  
清潔さ・快適さ ★★★★★★



書架(本棚)が入る前の、「今だけの」風景です。

## 受付カウンター

適切な対応 ★★★★★★  
木材のやさしさ ★★★★★★  
背景の緑色さ ★★★★★★



受付カウンターは、木調のやさしいL字型に変わりました。向かって右側には、車椅子のお客様をお迎えしやすいパートがあります。

カウンターの位置や形もそうですが、その後ろ、職員事務室の壁面パネルの鮮やかな緑色がとても印象的です!



## グループ学習室

新機能期待度 ★★★★★★  
遮音性 ★★★★★☆  
まなびの可能性の広がり ★★★★★★

**調**べ学習をみんなで進めたい、という皆さまに朗報です。館内の資料を持ち寄っての勉強会のための個室ができました!  
自由研究や、勉強の話し合いに最適なスペースです。  
仲間同士でついつい、熱中して声が大きくなってしまふのにはご注意ください。

使用の際は、カウンターのスタッフにお声かけいただき、申込書にご記入をおねがいます!



## おはなしコーナー

素材感 ★★★★★★  
清潔さ ★★★★★★  
さわってみたい度 ★★★★★★



これまで、入口からずっと左の奥にあった、おはなしコーナーが、入ってすぐ正面のあたりに移動してきました。素材は真っ赤な絨毯から清潔なコルク材に変わりました。適度にやわらかで、小さなお子さまにも安心です。採光も、いちばんいい場所かも。



# 運動も 座学も 楽しめる

それが

## 江北地域学習センター

### 3月26日(土) 受付開始講座一覧

- 事前受付 電話/窓口/WEB
- 当日受付 窓口
- 日時
- 費用
- 定員
- 対象

#### お申込みの注意点

お申し込みの際は「江北とんとんを見た」とお伝えいただくと申し込みがスムーズです！  
 講座によっては見学もできますので、お気軽にご相談下さい。  
 費用には教材費、保険料が含まれるものがあります。あらかじめご了承ください。  
 お支払いは講座開始1週間前までにお済ませください。(足立区内全地域学習センターでのお支払いが可能です)

**子どもトランポリン**

跳ぶ楽しさを体感しながら運動能力向上ができます。バランス感覚も養うことができます。

5/12~6/30 毎週金曜日 全8回  
16:40~17:40

2,160円 24人  
6歳~小学生

**親子トランポリン**

親子でトランポリンにチャレンジ！親子のコミュニケーション、運動不足解消に最適です！

5/12~6/30 毎週金曜日 全8回  
15:30~16:30

6,080円 15組  
2歳~就学前の子どもと保護者

**子どもヒップホップダンス**

ヒップホップダンスのリズムや基本ステップを練習し、みんなでカッコよく踊ります！

5/9~6/27 毎週火曜日 全8回  
17:00~18:00

2,720円 15人  
小学生

**子どもクラシックバレエ**

バレエの基本となるポジションとバーレッスンを中心にリズム感や柔軟性を向上させます。

5/12~6/30 毎週金曜日 全8回  
17:00~18:00

4,400円 15人  
小学1~3年生の女の子

**楽しくちびっこ体操**

ボールを使った運動で、楽しく正しい身体の使い方や、体力の付け方を身に付けます。

5/11~6/29 毎週木曜日 全8回  
15:30~16:30

2,720円 35人  
4歳~就学前の子ども

**楽しくこども体操**

遊び間隔を取り入れたボール、フープ、マット運動で、運動能力の向上を図ります。

5/11~6/29 毎週木曜日 全8回  
16:40~17:40

2,720円 35人  
小学生

**日本棋院資格保持者が教える小学生囲碁教室**

囲碁の基礎から教わる入門囲碁教室。囲碁を通じて集中力を高め、礼儀やマナーも学べます。

5/14~7/30(5/21・6/18を除く)  
毎週日曜日 全10回 10:00~12:00

2,200円 10人  
小学生

**江北囲碁サロン**

初心者でも上級者でもどなたでも気軽に楽しめるサロンです。囲碁の指導も受けられます。

4/15 土曜日  
14:00~16:00

110円 10人  
小学生以上の方

### 3月26日(日) 受付開始講座一覧

**骨盤エクササイズ**

身体の要、骨盤のゆがみを調整して血液やリンパの流れをスムーズにします。腰痛にも効果あり！

5/11・18・25 毎週木曜日 全3回  
12:30~13:30

1,350円 20人  
16歳以上の女性

**楽しく踊って健康美人 魅惑のベリーダンス教室**

ゆったりとしたリズムなので初心者でも楽しめます。続けるうちに身体が引き締まっていきます！

4/21~6/30(5/5を除く) 毎週金曜日  
全8回 13:30~14:30

3,600円 20人  
16歳以上の女性

**ノルディックウォーキングで荒川を歩こう**

専用ストックで歩いて毎日健康、姿勢も良くなり、腰痛などの改善にもつながります！

4/19~5/31(5/3を除く) 毎週水曜日  
全6回 13:30~15:00

3,300円 20人  
16歳以上の方

**元気はつらつスポーツ吹矢**

「スポーツ吹矢式呼吸法」で楽しく運動！血行促進や細胞の活性化にも繋がります。

5/10~31 毎週水曜日 全4回  
13:30~15:00

2,190円 24人  
16歳以上の方

**いつまでも健康を維持 元気がいきいき体操**

楽しく動ける体操でいつまでも健康を維持！新たな友達作りにも最適です。

5/12~7/28 毎週金曜日 全12回  
13:30~15:00

5,400円 35人  
おおむね60歳以上の方

**花壇づくりサロンin江北**

江北センターの花壇を使って園芸の楽しさを体感します。また同じ趣味を持つ仲間づくりにも！

5/11 木曜日  
10:00~11:00

無料 10人  
16歳以上の方

**大人からはじめるクラシックバレエ【初級編】**

美容や健康に効果的！初めての人でも楽しめるバレエ教室です。新たな趣味としてもオススメ！

5/13・20・27 毎週土曜日 全3回  
9:30~10:30

1,980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】**

初級に比べよりキレイのあるステップが中心の教室です。初級では物足りない方はこちらへ！

5/13・20・27 毎週土曜日 全3回  
10:40~12:10

2,640円 16人  
16歳以上の女性

**トゥーシューズを履いて本格クラシックバレエ**

トゥーシューズを履いてレッスンをします。短時間で集中して行うので精神力も高まります。

5/13・20・27 毎週土曜日 全3回  
12:10~12:40

1,380円 16人  
16歳以上の女性

**ヘルシーエクササイズ**

無理なくエアロビクス、筋力運動、有酸素運動を行います。運動不足解消や筋力UPに！

4/20~5/25(5/4を除く) 毎週木曜日  
全5回 10:00~11:30

2,250円 30人  
16歳以上の方

**飲まない かけない 吸わない 健康マージャンサロン**

上がり役さえわかればどなたでも参加できるサロンです。新たな仲間づくりにどうぞ！

4/7~28 毎週金曜日  
18:00~21:00

1回300円 各24人  
上がり役のわかる16歳以上の方

**楽しく一緒に懐メロを歌おう 江北歌声サロン**

みんなが知っている童謡や懐かしの昭和歌謡などをみんなで一緒に歌いましょう。

5/14 日曜日  
13:30~15:00

200円 30人  
16歳以上の方

オススメ講座

受きたい講座に迷ったら  
これを受講しよう！

3月26日(日) 受付開始 オススメ講座

📅 体を癒して女子力UP

ナイトピラティス

疲れやストレスを取り、心身のバランスを回復します。  
初めての方でもできるポーズ中心のプログラムです。

🕒 5/12・19・26 毎週金曜日 全3回 19:00~19:55  
👤 2,310円 20人 16歳以上の女性



📅 脂肪を燃焼しよう 今流行の

メンズピラティス

お腹周りの脂肪燃焼を中心としたプログラムで、精神と肉体を強化します！

🕒 5/12・19・26 毎週金曜日 全3回 20:05~21:00  
👤 2,310円 20人 16歳以上の男性



📅 ママ友もできる

ベビーマッサージサロン

家でもできるベビーマッサージで親子の絆を深めます。参加者同士の情報交換で育児の不安も解消！

🕒 5/19 金曜日 10:30~12:00 1,130円  
👤 10組 2カ月~1歳未満の子どもと母親



📅 頑張るママの頑張らない時間

親子ヨガ

お子さんを抱えながら、お子さんと一緒に、様々なポーズをとってリラックス！ママ友もできます！

🕒 5/2・16 火曜日 12:30~13:30 1回 460円  
👤 各20組 3カ月~1歳5カ月の子どもと母親



📅 ママの産後ボディケア & ベビーマッサージ

産後のゆがんでしまった骨盤調整やベビーマッサージ、親子遊びを通じて絆を深めます。

🕒 5/10・17・24 水曜日 10:30~12:00 1回 1,300円  
👤 各10組 2カ月~10カ月の子どもと母親



イベントカレンダー

4月イベントカレンダー

直接書き込んでスケジュール帳いらず！

日	月	火	水	木	金	土
				3/30	3/31	1 施設予約始 リニューアル オープン!
2	3	4 やさしいヨガ	5 産後ボディケア 入門太極拳 スポーツ吹矢 体感ピラティス	6 さくらウォーキング 骨盤エクササイズ	7 健康マーじゃん	8
9 江北歌声サロン	10	11 やさしいヨガ びよびよ話し会	12 産後ボディケア 入門太極拳 スポーツ吹矢 体感ピラティス	13 骨盤エクササイズ	14 健康マーじゃん	15 無料公開日 囲碁サロン
16	17 休館日	18 やさしいヨガ	19 産後ボディケア 入門太極拳 スポーツ吹矢 体感ピラティス ノルディック	20 骨盤エクササイズ ヘルシーエクササイズ	21 健康マーじゃん	22
23	24	25 やさしいヨガ びよびよ話し会	26 講座予約始 入門太極拳 スポーツ吹矢 体感ピラティス ノルディック	27 骨盤エクササイズ ヘルシーエクササイズ	28 図書館休館 健康マーじゃん	29 大会(パレー)
30	5/1施設予約始	5/2	memo			



# 西新井消防署からのお知らせ



## 首都東京を守る消防団に入団しよう

消防団は、火災などの災害活動や応急救護の普及活動など、幅広い活動を行っています。  
 会社員や自営業、大学生など男女を問わず様々な職業や年齢層の方々が、火災や地震などの災害が発生した時に、地域の防災リーダーとして活躍しています。

- ### 消防団への入団条件
- 1 年齢18歳以上の方
  - 2 心身ともに健康な方
  - 3 消防団の区域内に居住・勤務、又は通学している方

お問合せは  
 最寄りの消防署まで

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 西新井消防署ホームページ

## 江北センターは皆さまのご来館を心よりお待ちしております。

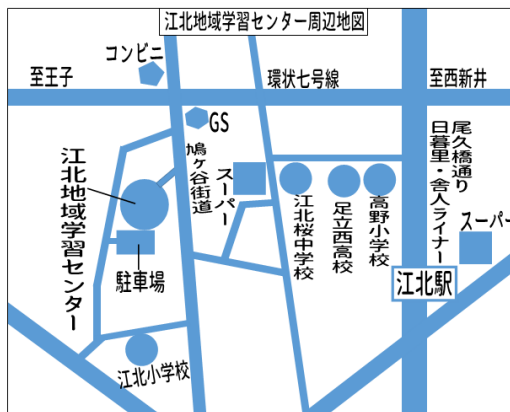
インターネットからのアクセスはこちら



ホームページ



フェイスブック



安心してセンターをご利用頂けます



日暮里・舎人ライナー「江北駅」より徒歩15分  
 都バス49系統、東武バス西01系統、国際興業バス赤27系統  
 「椿二丁目」下車4分  
 コミュニティバスはるかぜ6号「上沼田第二都住」下車5分  
 コミュニティバスはるかぜ11号「江北区民事務所」下車2分

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！

## 江北とんとん 4月号 No.342

発行日 平成29年4月1日  
 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(センター)  
 03-3490-4488(図書館)  
 FAX: 03-3890-5212  
 指定管理者/株)ティー・エム・エンタープライズ

## 編集後記

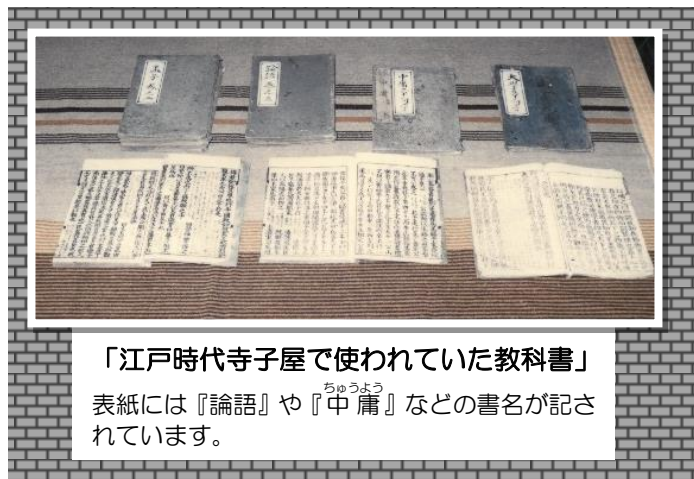
ついに江北地域学習センターオープンです！  
 うれしさのあまりついお酒が進んでしまいます。ちなみに休館中はみなさんにお会いすることができないストレスでやけ酒をしていたりもしました。  
 どっちにしろ飲んでるって？そんなことはありません。飲んでる時の心情が違うのです。やはりお酒は楽しいときに飲むのが一番おいしいと私は思いますがみなさんはどんな時に飲むお酒が好きですか？  
 あ、お酒は二十歳になってから！  
 (江北センター / 高木)

since1962 宮城コミュニティ図書館だより

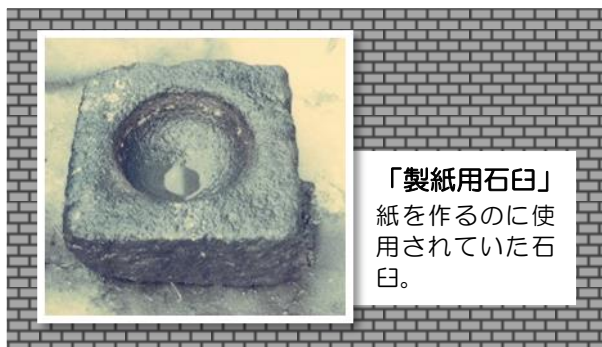
### 開館55周年記念コーナー

### 【その2】写真編 ~地域で使われていた品々~

宮城図書館では2月~3月に「開館55周年特別企画ちょっとつながしい写真展」を近隣住民の皆様のご協力で開催いたしました。期間中は多くの方に見ていただき、大変ご好評いただきました。写真の中には、地域の風景写真以外にも地図や日用品、古文書等が撮影されたものもありました。今回はその一部をご紹介しますと思います。



「江戸時代寺子屋で使われていた教科書」  
表紙には『論語』や『中庸』などの書名が記されています。



「製紙用石臼」  
紙を作るのに使用されていた石臼。

宮城図書館の資料でも様々な写真を見ることができます。  
『写真で見るあだちの歩み』  
足立区立郷土博物館／編集（足立区立郷土博物館）  
『足立区の昭和 写真アルバム』（いき出版）

## YA

### 江南中図書館委員のみんなのおすすめ本紹介！

4月1日（土）～5月14日（日）

春の読書週間イベントとして、江南中学校図書館委員のみなさんに、いち押しの本を紹介してもらいました。図書館ではその展示を行います。同じ中学生はもちろん、今の中学生はどんな本を読んでいるのか気になる方も、ぜひご覧になってください。

### こんな本が紹介されています



『有頂天家族』  
森見登美彦／著（幻冬舎）  
京都が舞台で、人に化けて暮らす、狸と天狗が出てくる少し不思議なお話です。お父さんを狸鍋にされた、狸の落ちぶれ4兄弟が主人公です。



『誰でも簡単、すぐできる！50°C洗い驚異の調理法とおいしいレシピ』  
タカコ・ナカムラ／著 平山一政／監修（実業之日本社）  
中学生でなくても今すぐに役立つ、美味しい食べ方が紹介された本です。野菜や果物はもちろん、牡蠣など生のものまで、50°Cで洗うと美味しくなるんです！

発行日：平成29年4月1日  
発行：株式会社ティー・エム・エンタープライズ  
発行所：宮城コミュニティ図書館 [午前10時～午後8時]

〒120-0047  
足立区宮城1-15-14  
☎3913-0460



### はっけよ本場所～おすすめ本対決～ 結果発表 第6回テーマ「愛」

- 1位 興本図書館：123票  
『結婚相手は抽選で』  
垣谷美雨／著（双葉社）
- 2位 花畑図書館：99票  
『“文学少女”のグルメな図書ガイド』  
（エンターブレイン）
- 3位 宮城図書館：82票  
『竹取物語』  
江國香織／文 立原位貴／画（新潮社）
- 4位 江北図書館：62票  
『中島ハルコの恋愛相談室』  
林真理子／著（文藝春秋）

### 第7回テーマ 「衝撃の1冊」開催中！ （投票期間 4/1～5/30）

図書館で本を紹介してみませんか？  
第8回以降の紹介者を募集しています。  
詳細は宮城図書館まで。

くじをひいて、トラベルグッズをあつめよう！

## 春の読書週間 『たび』 「トラベルアイテム コンプリート」



『たび』になにをもっていきたい？  
本をかりると、1日1回トラベルグッズくじがひけるよ。  
トラベルグッズを集めて、『たび』にでる用意をしよう！

期間：4月18日（火）～5月14日（日）  
対象：幼児～小学生

図書館の中では『たび』にまつわる本を特集しているよ！

## じどう

### 『きょうりゅうが図書館に やってきた』

アン・フォーサイス／作 熊谷鉦司／訳  
むかいながまさ／絵（金の星社）



ある読書週間のおはなし会の日、図書館にきょうりゅうがあらわれます。きぐるみの人形だと思っていたら、本物のきょうりゅうだったからさあ大変！  
きょうりゅうの食べ物は植物でした。図書館の「あるもの」をむしゃむしゃと食べてしまいます。宮城図書館には、きょうりゅうはいませんが春の読書週間のイベントを行っていますのでぜひ、きてください。

## 4月のカレンダー

■ に白文字は  
お休みです。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

…おはなし会の日  
…あかちゃんタイム

### おはなし会 宮城図書館 1階和室にて 第1・第3水曜日

小学生向けおはなし会  
第1・3水曜日  
**5日・19日**  
15:30～16:00

幼児向けおはなし会  
第3水曜日  
**19日**  
15:00～15:15

赤ちゃん向けお話し会  
にこにこ  
第1水曜日  
**5日**  
11:00～11:30