

まなぶはたのしい。

TONTON

3

No.377



江北センター音楽特集
春の神領堀は桜で彩られます
おすすめ講座&図書館の魅力とオススメ本の紹介

江北地域学習センター・体育館・図書館
江南コミュニティ図書館

江北センターの音楽特集

楽しみ方は様々です

サークル活動

共通の趣味を持って定期的な活動をすることで、仲間を作り、親睦を深めていきたいと思う方はサークル活動をお勧めします。

江北センターで定期的に活動する音楽のサークルにはハーモニカと合唱（女声コーラス）があります。健康維持はもちろん、毎年開催する江北ふれあいまつりや個別でのコンサートなど、成果発表も行っています。

誰でもみんな初心者ですから、気になったらず、見学をしてみてもいいでしょう。



〔写真上〕
ふれあいまつりでハーモニカ
成果発表
〔写真左〕
サークル主催のクリスマス
コンサート

地域学習団体『江北ハーモニカサークル』
原則 第1～3水曜日 午前

地域学習団体『女声コーラスミューズ』
原則 毎週月曜日 午前
※いずれも月会費等ございます。

ロビーミニコンサート

江北センターのロビーでは気軽に誰でも楽しめるコンサートを開催しており、フルートとミュージックベルの演奏を楽しめます。

「フルートはクラシック曲だけを演奏するの？」
「ハンドベルなら見たことあるけれど…」
と想像する方がいるかもしれませんが、演者たちは歌謡曲や童謡など馴染みの曲目も披露して、いつも皆さまの耳を楽しませています。

興味がありましたらぜひ、ご鑑賞ください。無料にてご覧いただけます。



『フルートミニコンサート』
原則 第2土曜日 午前10時30分～11時

『ミュージックベルミニコンサート』
原則 第3土曜日 午後1時30分～2時
※ 4月より下記へ日程変更します。
原則 第1土曜日 午前10時30分～11時

体験（歌う・奏でる）

センター主催で、多種多様な生涯学習を開催しており、その中で一日体験型教室があります。ここでご紹介するのは歌声唱歌サロンとウクレレサロン（演奏に合わせて歌いたい方も歓迎）、ミュージックベル体験です。いずれも準備している曲目があるので、当日に決めて進めていきます。

ここでの時間は「技術を教わる」ということではなく、「楽しく体験する」がモットーです。



『歌声唱歌サロン』
『ウクレレサロン』
『ミュージックベル体験サロン』
※ 受付方法等、
詳細は P5～7 を
ご覧ください

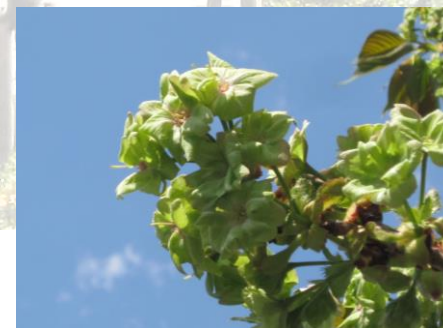
春の足音が近づいてきました…

江北センター駐車場側の前にある通りは、かつて旧江北村を流れていた農業用水路で神領堀という名のお堀でしたが、現在春の訪れとともに様々な種類の桜が美しく咲く通りでもあります。

ここは平成21年3月に創設された「足立ふるさと桜オーナー制度」により桜並木へと整備されたものです。それぞれの桜にはオーナーの思いが込められています。植樹されてから早いもので10年が経過しています。

民間の気象予報会社では早くも桜の開花予想をしていて、東京が一番乗りとしているところもあるようです。蓋を開けてみないことには分かりませんが、楽しみです。

お近くにお越しの際にはセンターにもぜひ、足をお運びください。お待ちしております。

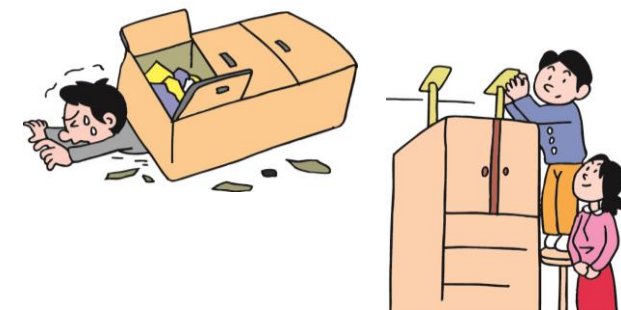


地震に備えよう～家具類の転倒防止・落下・移動防止対策～

平成30年に発生した大阪府北部地震や北海道胆振（いぶり）東部地震では、倒れた家具などの下敷きになり多くの人が負傷しました。

3月から4月にかけては、就職・転勤・入学のため引越しのシーズンとなります。この機会に、家具類の転倒・落下・移動防止対策（家具転対策）を行いましょう。

また、地震により転倒した家具類が扉や窓を塞がないように、出入口付近や階段・廊下部分に家具を置かないレイアウトを考えましょう。



西新井消防署 TEL 03-3853-0119
大師前出張所 TEL 03-3886-0119
上沼田出張所 TEL 03-3855-0119
本木出張所 TEL 03-3889-0119
舎人出張所 TEL 03-3856-0119

サークル活動レポート サクレポ!!



突撃レポーター
オオヤン

サークル活動レポート「サクレポ!!」
とはレポーターオオヤンによる
サークル突撃取材のことである!

No.89 「空手で自身を鍛えよう」



〔写真〕会員集合。威風堂々。この四字熟語が似合いますね!



〔写真〕組手形式の稽古



〔写真〕旋風脚の練習風景

今月のサクレポは『江北空手サークル』です。
4歳から小学6年生までと幅広い子ども達が日々活動をしています。

さっそく会場に入ると、大きな声を出しながら、
気合の入った稽古(けいこ)をしていました。本番
さながらの組手形式、ミット打ちなど、どれも迫力
満点です。ミットに技を打ち込むたびにバンッ、バ
ンッ、といい打撃音が会場に響き、見入ってしまう
ほどでした。

サークル指導者の韓光勝(かんてるかつ)さんは、
今までに1,000人以上を指導してきました。その中
から全国大会優勝選手や世界チャンピオンを輩出
しています。

実績と信頼を兼ね備えた指導は口コミで広がり、
他県から選手が越境して稽古にやって来ることも
あります。

空手は技を磨くことはもちろんですが、挨拶など
の礼儀を欠かすことはできません。心身ともに鍛え
ることで集中力や忍耐力にも繋がるので、子どもの
成長にも良い効果が得られます。

4月には空手の基礎教室を開講します。まずは雰
囲気や指導方法を感じながら基礎の動きを学んで
みてはいかがでしょうか。空手を始めてみたい方に
おすすめです。

※ 開催日等は6ページの講座一覧をご覧ください。

3月開催のサロン・コンサート

当日参加型講座です。
ご予約は不要!

将棋サロン



3/6(金)・20(金)
午後0時30分～4時30分〔※0時20分受付〕
勝ち負け関係無しの将棋サロンです。
交流を図りつつ楽しみましょう!
○料金:1回200円
○定員:各16人
○対象:小学生以上
○会場:教養室(和室)

みんな集まれ! 楽しく歌おう 童謡唱歌サロン



3/9(月)・23(月)
午後1時30分～3時
「楽しく歌うこと」を目的としたサロ
ンです。ピアノ伴奏に合わせて、集ま
った参加者みんなで歌います。
○料金:1回550円
○定員:各30人
○対象:16歳以上
○会場:レクリエーションホール

フルートコンサート



3/14(土)
午前10時30分～11時
お馴染みの曲をフルートで奏めます。
○料金:無料
○定員:30人
○対象:どなたでも
○会場:ロビー

江北囲碁道場



3/7(土)・21(土)
午後2時～4時〔※1時50分受付〕
囲碁を気軽に楽しみたい方、もっと強
くなりたい方、歓迎です。
○料金:無料
○定員:各10人
○対象:小学生以上の経験者
○会場:第2学習室

ビーズアクセサリ 手づくりサロン



3/13(金)・27(金)
午後3時～7時(入退出自由)
好きなビーズを組み合わせ、プレス
レットやネックレスを作ります。
○料金:300円(1個作成につき)
○定員:各10人
○対象:小学生以上の方
(小学3年生までは保護者同伴)
○会場:教養室(和室)

ミュージックベルコンサート



3/21(土)
午後1時30分～2時
ミュージックベルの癒やしの音色を
お楽しみください。
○料金:無料
○定員:30人
○対象:どなたでも
○会場:ロビー

健康マージャンサロン



3/4・11・18・25(水)
3/6・13・20・27(金)
午後5時30分～9時〔※5時受付〕
上がり役がわかればご参加いただけま
す。新たな仲間づくりに。
○料金:1回200円
○定員:各24人
○対象:上がり役のわかる16歳以上
○会場:第1学習室(4・25日教養室)

おはじきサッカー体験会



3/8(日)・23(月)
午後3時～4時30分
話題のおはじきサッカーを体験して
みませんか? 目指せ足立区代表!
○料金:無料
○定員:各4人
○対象:どなたでも
○会場:ロビー

ミュージックベル体験サロン



3/14(土)
午後2時～3時
簡単な曲の演奏体験ができます。なか
なかできない体験をぜひ。
○料金:無料
○定員:10人
○対象:どなたでも
○会場:レクリエーションホール

団体 詳細

江北空手サークル

入会金 / 0円
月会費 / 5,000円
活動日 / 毎週水曜日
活動時間 / 午後6時30分～7時30分

2/26(水) 受付開始講座一覧



まなぶは
たのしい

お申し込み方法		
窓口・電話	インターネット	ご注意
江北センターの窓口・電話でのお申し込みは 2/26(水) 午前9時～ 江北センター以外でのお申し込みは 2/26(水) 午後1時～	2/26(水)午後1時～受付開始 江北地域学習センター 検索 https://tme-adachi.com/kohoku/	費用は教材費、保険料が含まれるものがあります。 お支払いは講座開始 1 週間前までにお済ませください。

子ども向け講座

日本棋院資格保持者が教える
小学生囲碁教室 (7 日制)
4/5～6/14 の毎週日曜日
(4/12・26、5/3・17 除く)
午前 10 時～正午
小学生からはじめる入門教室です。
○料金：1,540 円
○定員：15 人
○対象：小学生

基礎から学ぶ空手教室 (3 日制)
4/1・8・15(水)
午後 6 時 30 分～7 時 30 分
基本的な動きを学びます。稽古を通して運動する楽しさを感じてください。
○料金：300 円
○定員：20 人
○対象：5 歳～小学生

英語大好きキッズになろう A・B
4/9・23、5/14・28、6/11・25 の(木)
【A】午前 10 時～10 時 50 分
【B】午前 11 時 10 分～正午
○料金：各 4,860 円
○定員：各 10 組
○対象：
【A】1 歳 6 カ月以下の子どもと母親
【B】1 歳 7 カ月～3 歳の子どもと母親

※4 月より水曜日に変わります！
子どもヒップホップ (10 日制)
4/8～6/24 の毎週水曜日
(4/29、5/6 除く)
午後 5 時～6 時
リズム、ステップを学び、カッコよく踊れるように練習していきます。
○料金：3,400 円
○定員：20 人
○対象：小学生

キッズ・ジュニアチア (10 日制)
4/6～6/29 の毎週月曜日
(4/20、5/4、6/15 除く)
【キッズ】午後 4 時～4 時 50 分
○料金：10,160 円 ○定員：15 人
○対象：6 歳～小学 2 年生
【ジュニア】午後 5 時～5 時 50 分
○料金：10,160 円 ○定員：15 人
○対象：小学 3～5 年生

子どもクラシックバレエ (9 日制)
4/3～5/29 の毎週金曜日
午後 5 時～6 時
基本を中心に柔軟性やリズム感を身に付けていきます。
○料金：6,030 円
○定員：15 人
○対象：6 歳～小学 3 年生の女の子

親子向け講座

ママの産後骨盤ケア&
ベビーマッサージ
4/8・15・22 のいずれも水曜日
午前 10 時 30 分～正午
お子さまへのベビーマッサージと母親の骨盤ケアを行ないます。親子のふれあいタイムとしても！
○料金：1 回 1,320 円
○定員：各 10 組
○対象：2～10 カ月の子どものと母親

親子ヨガで
産後の骨盤をセルフケア
4/7(火)・21(火)
午後 0 時 30 分～1 時 30 分
親子で一緒にヨガエクササイズ。ヨガ初心者でも楽しく参加できます。
○料金：1 回 460 円
○定員：各 20 組
○対象：3 カ月～1 歳 5 カ月の子どものと母親

ネイティブ講師と親子で楽しむ
英語レッスン A・B (3 日制)
4/4・11・18(土)
【A】午前 10 時～10 時 50 分
【B】午前 11 時～11 時 50 分
お子さんと英語を楽しみましょう。
○料金：各 3,300 円
○定員：各 10 組
○対象：【A】1～3 歳、【B】4～5 歳の子どもと保護者

大人向け講座

ネイティブ講師と楽しもう
親子で英語教室 (3 日制)
4/6・13・27(月)
午前 10 時～10 時 50 分
ネイティブ講師による本場の英語をお子さんと一緒に楽しみましょう。
○料金：3,300 円
○定員：10 組
○対象：1～3 歳の子どもと保護者

ママの骨盤ケア&
親子ふれあいタイム
4/15(水)
午後 2 時～3 時 30 分
ママには骨盤の運動を、お子さまには発達に合わせた遊びを行ないます。
○料金：1,010 円
○定員：10 組
○対象：あんよができる 11 カ月～2 歳の子どものと母親

大人のための字の書き方
カタカナ編 (3 日制)
4/10・17・24 のいずれも金曜日
午前 9 時 30 分～11 時
今回はカタカナの書き方をテーマとしています。
○料金：1,980 円
○定員：12 人
○対象：16 歳以上

春の花のトピアリーアレンジメント作り

4/13(月)
午前 10 時 30 分～正午
立体的で華やかなトピアリーアレンジメントを作ります。
※トピアリー…西洋庭園における造形物
○料金：2,400 円
○定員：20 人
○対象：16 歳以上の方

はつらつ教室

3/12(木)・26(木)
午後 1 時 45 分～3 時 15 分
いつまでも動ける体でいるため、無理のない運動で楽しく体を動かします。
○料金：無料
○定員：各 20 人
○対象：おおむね 65 歳以上

いつまでも健康を維持

元気いきいき体操 (9 日制)
4/3～5/29 の毎週金曜日
午後 1 時 30 分～3 時
少なめの負荷の運動で心身機能の向上筋力低下を予防します。
○料金：4,050 円
○定員：35 人
○対象：おおむね 60 歳以上

身体を癒やして女子力 UP

ナイトピラティス (4 日制)
4/3～24 の毎週金曜日
午後 7 時～7 時 50 分
お休み前の時間を使ってピラティス。「肩こり」「猫背」「疲労感」を改善して女子力 UP！
○料金：3,120 円
○定員：20 人
○対象：16 歳以上の女性

サロン講座

みんなのポッチャ広場

4/17(金)
午後 3 時 30 分～5 時
どんな方でも楽しめるスポーツ、ポッチャを体験してみませんか。
○料金：110 円
○定員：15 人
○対象：どなたでも
(小学 3 年生までは保護者同伴)

姿勢シャキッと教室

4/14(火)・28(火)
午後 0 時 30 分～1 時 30 分
姿勢改善のストレッチ、正しい姿勢を保持する筋肉をつける運動をします。
○料金：1 回 560 円
○定員：各 20 人
○対象：16 歳以上

江北 48 式太極拳 (8 日制)

4/8～6/24 の毎週水曜日
(4/22・29、5/6、6/17 除く)
午後 1 時 30 分～3 時
基本となる 24 式太極拳より中上級者向けの太極拳です。
○料金：5,360 円
○定員：28 人
○対象：24 式がわかる 16 歳以上の方

ヘルシーエクササイズ (8 日制)

4/2～5/28 の毎週木曜日(4/30 除く)
午前 10 時～11 時 30 分
エアロビクスや有酸素運動を中心に行います。代謝の向上や、脂肪燃焼に！
○料金：3,600 円
○定員：30 人
○対象：16 歳以上

骨盤の歪みや腰痛を改善

優しいベリーダンス (9 日制)
4/3～5/29 の毎週金曜日
午後 1 時 30 分～2 時 30 分
ベリーダンスの基礎知識をはじめ、ステップや腰の動きなどを練習します。腰痛にも効果あります。
○料金：4,050 円
○定員：20 人
○対象：16 歳以上の女性

楽しく歌おう

ウクレレサロン

3/9(月)・23(月)
午後 1 時 20 分～3 時 50 分
決められた曲を演奏に合わせて歌います。演奏者も募集しています。
○料金：1 回 330 円
○定員：各 10 人
○対象：16 歳以上

個別相談で安心

ファイナンシャルプランナー相談会
4/12(日)・22(水)
午前 10 時～11 時
教育、住宅、老後、お金の心配は尽きません。家庭に関わる資金の相談をプロにしてみませんか。
○料金：無料
○定員：各 4 人
○対象：16 歳以上



心も身体もスッキリ爽快

ピラティスストレッチ (4 日制)
4/3～24 の毎週金曜日
午後 8 時～8 時 50 分
ピラティスにストレッチの要素を取り入れ、柔軟性、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚を養います。
○料金：3,120 円
○定員：20 人
○対象：16 歳以上

女性向け講座

体幹ピラティス (6 日制)

4/8～5/27 の毎週水曜日
(4/29、5/6 除く)
午後 3 時 30 分～4 時 30 分
インナーマッスルを鍛えるピラティスで、姿勢改善や肩こりの解消に繋がります。
○料金：2,700 円
○定員：25 人
○対象：16 歳以上の女性

骨盤エクササイズ (12 日制)

4/2～6/25 の毎週木曜日
午後 0 時 30 分～1 時 30 分
骨盤周りの筋肉などをストレッチでほぐし、血流やリンパの流れをスムーズにしていきます。
○料金：6,720 円
○定員：20 人
○対象：16 歳以上の女性

ガーデニングサロン in 江北

3/12・26、4/9・23 のいずれも木曜日
午前 10 時～11 時
花壇に季節の草花を植えます。花や緑、土に触れると楽しいですよ。
○料金：無料
○定員：10 人
○対象：どなたでも〔※当日参加可〕
(小学 3 年生までは保護者同伴)

Event

あなたの推しはどっち？＜結果発表＞

第1回ミステリー対決は、
東野圭吾【75票】/湊かなえ【91票】でした。
好評につき、現在第2弾を開催中です。

第2回くらぶコメ対決＞

有川ひろ VS 森見登美彦

※2019年2月「有川浩」から「有川ひろ」に改名
3/30（月）まで投票受付中です！



Information

小学生ブックくらぶ年間活動報告

小学生ブックくらぶは、江北図書館で、いろいろな活動をしています。
毎週水曜日、午後3時30分から午後4時までちょっとしたお仕事体験ができます。第4週の水曜日は小学生怪談くらぶです。（こわい話が聞けるよ）
4月からも毎週水曜日午後3時30分に貸出カウンターに集合してね。



江北図書館の休館日 3/16(月)・31(火)

Information

『絵本がいっぱいコレクション』はいかがですか？

おうちで絵本を読む親子向けに『絵本がいっぱいコレクション』ポスターを児童コーナーに掲示しています。毎回テーマに沿ったおすすめの8冊を紹介しています。「おなががぐう〜」「ねずみがちゅ〜」などのバックナンバーも見ることができます。絵本選びの参考にご活用ください。
次回のテーマは「お花」です。



Event

2/29（土）

～

3/30（月）

かわいそうな本展示中！本が泣いています！

今年も本が泣いているコーナーを設置します。
昨年は破かれてしまった絵本の展示をしたところ、多くの方が足を止めてくださいました。絵本をまじまじと見つめる方、「これはひどい」とつぶやく方、本の扱い方をお子さんに話している方など、さまざまな反響がありました。
本の置き場所や取り扱いにはご注意ください。



落書きや醤油のシミ、
水で濡れて波打つ本

江南図書館の休館日 3/16(月)・31(火)

Sports
Traditional
Barrier-free
2020

ラグビー熱、再び！！

昨年、日本中を熱狂させたラグビーワールドカップ東京大会。日本代表の活躍に皆が感動し、「ワンチーム」は流行語大賞にも輝きました。注目度が増すラグビーを、東京オリンピック・パラリンピック競技としても応援することができます。

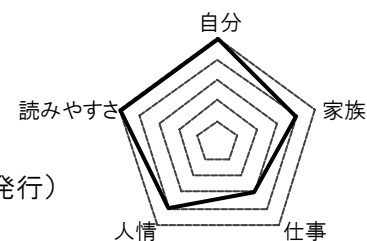
オリンピックでは男女7人制（通称：セブンス）、パラリンピックではウィルチェアーラグビー（通称：車いすラグビー）が行われます。どの競技も、ワールドカップの男子15人制の試合でみられた世界レベルのスピードや激しいぶつかり合いの迫力あるプレーで魅了してくれることでしょう！

参考図書：『JOA オリンピック小事典』 日本オリンピック・アカデミー/編著 メディアパル
『オリンピック・パラリンピック大百科7』 日本オリンピック・アカデミー/監修 小峰書店



『れんげ荘』

群 ようこ/著 角川春樹事務所
2009 年出版（シリーズ 4 作目『散歩するネコ』2019 年 1 月発行）



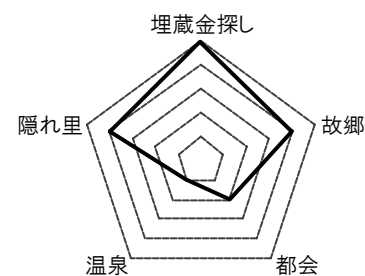
キョウコは、何もしなくてもご飯が出てくる便利な実家で暮らしながら仕事漬けの日々を送ってきた。そんな生活に嫌気がさし、45歳で会社も辞め家賃 3 万円の古アパート「れんげ荘」で一人暮らしを始めた。しかし、これまでの生活をリセットしたくて始めた新しい暮らしになかなかなじめない。

梅雨時のかびや夏場の蚊、冬の寒さなど予想外の住環境と闘い「れんげ荘」の住人達や家族との交流の中で、次第に一人で何とかやっていけると思えるようになっていく。シリーズあり。



『宝の地図をみつけたら』

大崎 梢/著 幻冬舎
2019 年出版



晶良（あきら）と伯斗（はくと）は小学 5 年生になった年の春、2 人の祖母が六川村の埋蔵金伝説について話しているのを覗ぎしに聞きます。その後、祖母が持っていた幼馴染からもらった村までの地図をこっそり見て、その村を探しに何回も山中を冒険しました。けれども突然、熱が冷めたように伯斗は、探すのをやめてしまいます。

月日は流れ、大学生になった 2 人。その埋蔵金を狙う連中がいることがわかり、伯斗は久しぶりに晶良に連絡をして、再び村を探しはじめます。

『けいたのボタン』

岩崎 京子/文 降矢 なな/絵 につけん教育出版社

けいたは、ボタンをはめるのが きれいでした。でも、おとうさんと はなしながらはめると、どんどんうまくなります。ボタンがはしをくぐり、トンネルくぐりをすると、いつのまにか けいたもボタンといっしょにサーカスに まよいこんでいました。けいたは、ボタンをつかまえようと サーカスのなかをおいかけていきます。



『やまねこのこんにちは』

はせがわ さとみ/作 あかね書房 小学校低学年～

もりのおくの ちいさないえに ひっこしてきた やまねこ。あたらしいともだちをつくろうと あいさつのれんしゅうを していました。そんなとき もりのどうぶつたちがやまねこのことを うわさしているのを きいてしまいます。うわさをきいたやまねこは すてきなやまねこになると がんばります。

やまねこは げんきにあいさつをして もりのどうぶつたちと ともだちになれるのでしょうか。



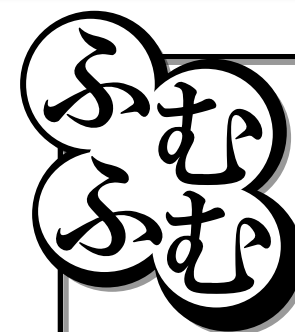
毎年よ 彼岸の入に寒いのは 正岡子規（明治 26 年の句）

この句の前置きに「母の詞自ら句になりて」とあります。家族の会話で、母親の言葉が五七五になり季語も入っていたので、子規が句にしたようです。この頃、子規は新聞社に就職。帝国大学を中退し、故郷にいた母親と妹を東京に招いて、一緒に住むようになります。この数年後、子規は病床から俳句革新運動を全国に広めていきました。そんな子規を、母親と妹は最期の時まで献身的な看護で支え続けました。

JR 日暮里駅から徒歩 10 分のところに、子規の家を復元した『子規庵』があります。都会の喧騒に囲まれた小さな家ですが、縁側に座って耳をすませると、子規の家族の会話が聞こえてきそうです。



子規庵の書斎にて



この本をよんで、
クイズにチャレンジ！



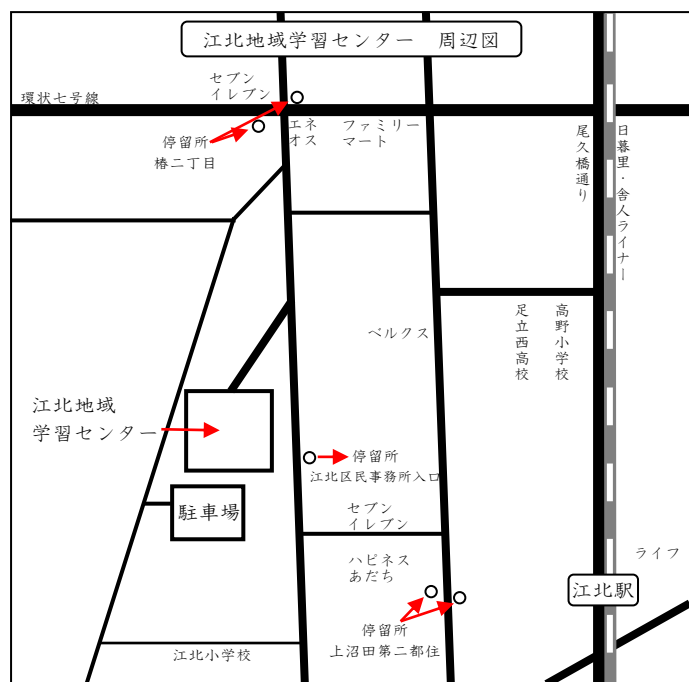
『二ひきのこぐま』
イーラ/作 松岡 享子/訳 こぐま社

さいごに、二ひきのこぐまを
たすけてくれたのは だれかな？

こたえは 8 ページにあるよ！



図書館員徒然語り



交通機関案内

【江北地域学習センター】

- ・日暮里・舎人ライナー「江北駅」より徒歩 15 分
- ・都バス、東武バス、国際興業バス「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 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」下車 2 分

【江南センター】

- ・都バス「宮城都営住宅前」下車 5 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



ホームページ



フェイスブック

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。

とんとん 3月号

2020年3月1日 発行

発行者 江北地域学習センター・図書館・江南コミュニティ図書館

〒123-0872 東京都足立区江北 3-39-4 〒120-0046 東京都足立区小台 2-4-18

TEL : 03-3890-4522(江北地域学習センター) 03-3890-4488(江北図書館) 03-3913-0460(江南コミュニティ図書館)
FAX : 03-3890-5212

指定管理者/㈱ティー・エム・エンタープライズ

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！



足立区

「美しいまち」は「安全なまち」

ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区