

まなびのとびらをノックする。

TONTON

2023

3

No.413

江北さくらマルシェ・・・P.2-3

おすすめ講座・・・P.6 おすすめ本の紹介と図書館のひみつ・・・P.10～

足立区 SDGs 取り組み紹介・・・P.14-15

チューリップ

春を、さくらを楽しもう

江北さくら マルシェ

3 月
19 日

これから始まるさくらの季節。江北センターでは、この春初めて「江北さくらマルシェ」というイベントを行います。ぜひ一緒に楽しみませんか。

日曜日

午前 10 時～午後 4 時

◆ 目で楽しむイベント



さくらネイル

一般社団法人

日本保健福祉ネイリスト協会



ビーズアクセサリー作り



フェイスペインティング



キッズダンス発表会

◆ 植物に親しむイベント



「牧野富太郎と
江北五色桜」展



花壇ボランティア
ビオラなどの苗無料配布

◆ 江北発の名産品



日本酒「五色桜」販売
東屋本店



沿線グラス販売・
春のハンコ作りワークショップ
安心堂

◆ 別会場 @花人菜人



センター正面入口側

さくらシフォンケーキ
やさくらのチャーム作り
といった桜にちなんだ
「緑日」を行います。

◆ 五色桜クイズ・スタンプラリー

「牧野富太郎と江北五色桜」展、段ボール迷路、花人菜人のイベントで五色桜スタンプラリーをコンプリートした方のうち、抽選で3名様に「さくらグッズ」をプレゼントいたします。



さくら色々。
色々のまち。

江北五色桜ロゴ公募で集まったアイディアをおりこみながら、
地域の方と一緒に作ったデザインロゴ

◆ 耳で楽しむイベント



江北桜中学校吹奏楽部
コンサート



ストリートピアノ&
ピアノコンサート

◆ 動いて楽しむイベント



段ボール迷路



ニュースポーツ



サッセン・モルック

※参加は事前予約制（申込締切済）。
当日見学可能。

◆ 江北発の名産品



焼き鳥弁当販売
トリノゴンゾ



焼き芋販売
焼き芋のお店 さくらゆき



パン販売
社会福祉法人あだちの里
江北ひまわり園



抹茶飲料販売
和和茶

その他にもイベントが盛りだくさんです。
ぜひお気軽にお立ち寄りください。当日のタ
イムスケジュールや**最新情報**はセンターHP、
各種 SNS をご覧ください。アクセス方法は
16 ページを参照ください。

Follow Me!



■ インスタグラム始めました

センターの講座やイベント情報だけでな
く、地域の方と江北さくらマルシェを作っ
ていく様子などを発信しています。是非フ
ォローをお願いします。

※ 上記の内容は予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。

サクレポ!!

「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.116

センターで探してみよう!!



オオヤン

「生涯学習は楽しい」



マジッククラブサリー(マジック)



江北ハーモニカサークル (ハーモニカ)



江北友の会(卓球)



ABROZ(バスケットボール)

43 団体のサークルが活動しています

江北地域学習センターでは、午前、午後、夜間の時間帯で、様々なサークルが活動をしておりま
す。学習室や和室を利用して活動をしている文化
団体から、レクリエーションホールや体育館を利用
して活動をしているスポーツ団体があり、子
どもから成人まで、楽しく活動をしています。

●どんな活動をしているの●

1つのことを極めたいという方のための技術向
上、いつまでも健康でいたいために、体を動かし健
康増進、同じ趣味をもつ仲間探しや参加者同士の
コミュニケーションなど、様々な目的で活動をし
ています。



HP



Facebook



YouTube

※活動風景動画を配信しています！

上記の二次元バーコードからアクセスしてご覧いただけます。

●様々なサークルを見て一言●

真剣な眼差しで、1つのことに集中をして、活動
しているサークルから、常に笑顔や笑い声が溢れ
ているサークルもあり、個々に心から活動を楽し
んでいるのが伝わってきました。

●生涯学習はオススメ！●

生涯学習は、皆さんを成長させるだけでなく、
心豊かにゆとりと生きがいのある充実した生活
をおくることができるようサポートしてくれます。
正解（何が自分にあっているか）を選ぶと
すると悩んでしまい、中々前に進めません
が、まず体験をしてみることで「これを自分
なりに正解にしてみよう」と思えるものがある
と思います。センターで、たくさんの生涯
学習を体験して、たくさんの正解を見つけて
みよう!!

新生活が始まる機会に

◆家具の転倒対策の見直しを!!◆

家具の転倒・落下・移動が引き起こす「3つの危険！」

地震で家具類が転倒・落下・移動などで、ケガや火災、避難障害が発生する可能性があります。引っ越しや模様替えのタイミングで、家具類の転倒・落下・移動防止(家具転倒対策)を見直してみましょう!!

危険1 「けが」

近年発生した地震で「外傷」の原因を調べると、約30%から50%の人が、家具類の転倒・落下・移動によるものでした。

危険2 「火災」

転倒・落下した家具などが電気ストーブなどの電源スイッチを押し、付近の燃えやすいものに着火するなどして火災が発生することがあります。

危険3 「避難障害」

避難通路や出入口周辺に転倒しやすい家具類を置くと、避難経路を塞いで逃げられなくなることがあります。出入口付近や避難経路に家具を置かないようにする、置く向きを工夫するようにすることが大切です。



西新井消防

検索

西新井消防署ホームページ

(QRコードからも検索できます)



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

センターロビーのデジタルサイネージ

江北センターのロビーにある、大きなモニター【デジタルサイネージ】では、足立区や江北センターにまつわるさまざまな映像が配信されています。

デジタルサイネージの映像は、定期的に更新されます。お時間があるときには是非ご覧ください。

■上映時間 午前9時～午後8時

■上映内容

- ・足立区PR動画
- ・オススメ講座情報・休館日情報
- ・講座やサロンの様子(「みんなdeお掃除」)
- ・図書館自動貸出機の使い方
- ・展示関連動画(「サークル活動紹介動画」)

他



江北センターロビーに設置されたデジタルサイネージ



自信をもってお届け！

おすすめ！講座

運動を習慣化！

ヘルシー エクササイズ

長年続く人気の講座

「ヘルシーエクササイズ」は20年近く続く人気の講座です。エアロビクスの要素を取り入れ、無理なく体力づくりが行えます。参加者に声掛けを行いながら進める講師のやさしい人柄も人気の理由の一つです。

講座の内容

1時間半の講座は、まずストレッチから始まり、ゆっくりと体をほぐしていきます。音楽に合わせて身体を動かし、温めていきます。後半は有酸素運動と筋力運動などを取り入れ、筋力や持久力アップを狙います。個人の体調や体力に合わせて、運動量を調整でき、初心者だけでなく、たくさん運動をしたい人にもおすすめです。最後にしっかり行うクールダウンは、疲労回復に有効です。

参加者の声

初めての受講者からは、「体がスッキリするし、楽しくてあつという間」、「無理せず自分のペースで出来て良かった」などの声がありました。リピーターの一人も、「回を追うごとに上達し、気が付くとバランスや体力が上がっている気がする」と運動効果に満足されているようです。

運動習慣や体力を付けたい方には是非おすすめの「ヘルシーエクササイズ」。楽しみながら、一緒に運動習慣をつけませんか？



柔軟でしっかりと体をほぐしてから運動に入る様子

📅 4/6～5/25 毎週木曜日(除：5/4)
午前10時～11時30分

💰 3,150 円

👥 30 人

👤 16 歳以上

ピンときたら
P.8 申込方法へ

※ 費用は教材費、保険料が含まれるものがございます。

※ 今後の状況によっては、当月号に記載の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。

2/26(日) 受付開始講座一覧

ゼロから始めよう 誰でも簡単マジック体験



3/4(土)・11(土)・18(土)
午後6時30分～7時30分
各550円
各15人
小学生以上
(中学生以下の方は保護者同伴)

合唱教室 名曲をおしゃれなリズムで 楽しく歌おう



3/13(月)
午前10時～正午
330円
25人
16歳以上の女性

みんな集まれ。楽しい歌声 広場童謡、昭和歌謡編



3/13(月)・27(月)
午後1時30分～3時
各550円
各14人
16歳以上

自然を調べる親子ウォーキング



4/1(土)
午前9時30分～11時30分
無料
5組
小学生と保護者

やさしいヨガA・B(12日制)



4/4～6/27 毎週火曜日(除:5/2)
A:午前10時～11時
B:午前11時15分～午後0時15分
6,720円
各14人
16歳以上の女性

みんなでたのしく！ キッズダンス(6日制)



4/4～5/16 毎週火曜日(除:5/2)
午後4時30分～5時30分
4,500円
15人
小学生

ママとベビーのふれあいタイム



4/5～26 毎週水曜日
午前10時15分～午後0時15分
各1,010円
各10組
2カ月～3歳の子どもと母親

入門太極拳(12日制) 江北48式太極拳(12日制)



4/5～6/28 毎週水曜日(除:5/3)
[入門] 午後0時20分～1時20分
[48式] 午後1時30分～3時
[入門] 5,400円
[48式] 8,040円
各14人
[入門] 16歳以上
[48式] 16歳以上で24式がわかる方

体幹ピラティス(8日制)



4/5～5/31 毎週水曜日(除:5/3)
午後3時30分～4時30分
3,600円
14人
16歳以上の女性

ヘルシーエクササイズ(7日制)



4/6～5/25 毎週木曜日(除:5/4)
午前10時～11時30分
3,150円
30人
16歳以上

キレイな字を書こう 「ひらがな楷書編」(4日制)



4/7～28 毎週金曜日
午前9時30分～11時
2,684円
12人
16歳以上

骨盤の歪みや腰痛を改善 優しいベリーダンス(7日制)



4/7～5/26 毎週金曜日(除:5/5)
午後1時30分～2時30分
3,920円
20人
16歳以上の女性



お好きな講座の
日にち・対象等を
CHECK!

1

ご予約は窓口・お電話(午前9時～午後8時)
またはインターネット(午後1時～受付開始)

☎ 03-3890-4522

🌐 <https://tme-adachi.com/kohoku/course-2>

2

すべての受付開始
講座の詳細は、
センターホーム
ページを
ご覧ください。



いつまでも健康を維持 元気いきいき体操(7日制)



- 📅 4/7～5/26 毎週金曜日
(除: 5/5)
午後1時30分～3時
- 💰 3,150 円
- 👥 30 人
- 👤 おおむね 60 歳以上

ゆったりヨーガ 心身を癒しリラックスしよう



- 📅 4/7～28 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

子どもクラシックバレエ(4日制)



- 📅 4/7～28 毎週金曜日
午後5時～6時
※4/7 だけの1日体験できます。
- 💰 2,680 円/670 円(1日体験)
- 👥 各 14 人
- 👤 6 歳～小学3年生の女性
- ※体験は受講経験のない方

心と体を癒やし女子力 UP ナイトピラティス(4日制)



- 📅 4/7～28 毎週金曜日
午後7時～7時50分
- 💰 3,120 円
- 👥 14 人
- 👤 16 歳以上の女性

ネイティブ講師と親子で楽しむ英語 レッスンABC(5日制)



- 📅 4/8～5/27 毎週土曜日
(除: 4/29・5/6・20)
- A: 午前9時30分～10時10分
B: 午前10時30分～11時10分
C: 午前11時30分～午後0時10分
- 💰 各 5,500 円
- 👥 各 7 組
- A: 1～3 歳の子どもと保護者
B: 4・5 歳の子どもと保護者
C: 4～8 歳の子どもと保護者

大人からはじめるクラシックバレエ・ 初級編(3日制)



- 📅 4/8(土)・15(土)・22(土)
午前9時30分～10時30分
- 💰 2,010 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/ポワント編(3日制)



- 📅 4/8(土)・15(土)・22(土)
- [中 級] 午前10時40分～
午後0時10分
[ポワント] 午後0時10分～
0時40分
- 💰 [中 級] 2,670 円
[ポワント] 1,350 円
- 👥 各 16 人
- 👤 16 歳以上の女性※初級経験者のみ/ネット予約不可

江北五色桜 歴史ウォーク



- 📅 4/8(土)※雨天時は9(日)
午前10時～午後0時30分
- 💰 340 円
- 👥 16 人
- 👤 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



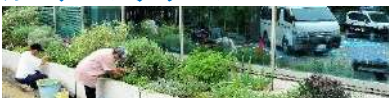
- 📅 4/9(日)・26(水)
午前10時～11時
- 💰 無料
- 👥 各 4 人
- 👤 16 歳以上

ストレッチ de 体質・姿勢改善(3日制)



- 📅 4/11(火)・18(火)・25(火)
午後1時～2時
- 💰 2,010 円
- 👥 15 人
- 👤 16 歳以上

ガーデニングサロン



- 📅 4/13(木)・27(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)

大人からはじめるピアノ教室 「初級編」「中級編」(10日制)



- 📅 4/13～6/22 毎週木曜日(除: 5/4)
- 初級: 午後6時45分～7時45分
中級: 午後8時～9時
- 💰 各 11,880 円
- 👥 各 10 人
- 👤 初級: 16 歳以上/中級: 16 歳以上の両手でピアノが弾ける方

オリジナルアロマワックスバー作り



- 📅 4/19(水)
午前 10 時 30 分～正午
- 💰 1,760 円
- 👥 12 人
- 👤 16 歳以上

はじめよう、花壇ボランティア 「花壇デザインしてみよう」



- 📅 4/20(木)
午前 10 時～11 時 30 分
- 💰 無料
- 👥 10 人
- 👤 16 歳以上

みんなのポッチャ広場



- 📅 4/21(金)
午後 3 時 30 分～5 時
- 💰 110 円
- 👥 15 人
- 👤 どなたでも(小学 3 年生以下の
方は保護者同伴)

パパのベビーマッサージ



- 📅 4/22(土)
午後 2 時～3 時
- 💰 1,340 円
- 👥 6 組
- 👤 2～10 カ月の子どもと父親

ママとベビのふれあいタイム(無料体験会)



- 📅 4/26(水)
午前 10 時 30 分～午後 0 時 15 分
- 💰 無料
- 👥 10 組
- 👤 はじめてで参加する 2 カ月～3 歳の
子どもと母親

3/19 (日)、江北さくらマルシェ開催中に、フィンランドのスポーツ「モルック」、デジタルチャンバラ「サッセン」といった講座を実施しています。参加申込受付は終了していますが、当日見学は可能です。ユニークなアクティビティをぜひお試しください！



3 月開催 サロン・コンサート

申込不要！
当日参加
できます

飲まない かけない 吸わない 健康マージャンサロン



- 📅 3/3～31 毎週金曜日
午後 5 時 30 分～8 時 30 分
- 💰 1 回 200 円
- 👥 各 12 人
- 👤 上がり役の分かる 16 歳以上

ミュージックベル ミニコンサートと体験サロン



- 📅 3/4(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 人
- 👤 どなたでも

ビーズアクセサリ手づくりサロン



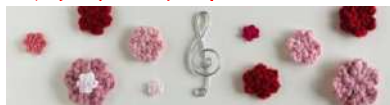
- 📅 3/10(金)・24(金)・26(日)
午後 2 時～4 時
- 💰 1 個 300 円
- 👥 各 6 人
- 👤 小学生以上
(小学 3 年生以下は保護者同伴)

フルーツミニコンサート



- 📅 3/25(土)
午前 10 時 30 分～11 時
- 💰 無料
- 👥 15 人
- 👤 どなたでも

江北地区の中心からコミュニティの輪を スプリングコンサート



- 📅 3/12(日)
午後 1 時～2 時 30 分
- 💰 無料
- 👥 200 人
- 👤 どなたでも

江北おもちゃの病院



- 📅 3/23(木)
午後 1 時～4 時(3 時 30 分受付
終了)
- 💰 無料
- 👥 なし
- 👤 どなたでも(小学 3 年生以下の
方は保護者同伴)



今月の図書館からのおすすめ本 テーマ『旅』

旅行に行く余裕がなくても、本を読めば心の中で旅することができる。
マイケル・ジャクソン

小説



『バスへ誘う男』

西村健/著
実業之日本社 2020年

路線バスで足立区一周。これも旅♪



定年退職し妻にも先立たれた“私”は「都内路線バスの旅コーディネーター」を始めた。さまざまな想いで依頼してくる人の望みに応えるため、元刑事の炭野に相談しながら、「亡くなった先輩が望む正しい墓の向き」や「雨でも晴れでも干され続ける布団の謎」などを旅とともに解き明かしていく。そんな“私”にもある秘密があったー。

都バスの路線を中心に様々な街が登場するが、第二章では足立区だけを巡る旅に出る。コミュニティバス「はるかぜ」にも乗るので、ぜひ景色を思い浮かべながら読んでほしい。

ティーンズ



『ショート・トリップ』

森絵都/著
集英社文庫 2007年

旅の概念を覆す 48 の超短編物語



この本には『旅』を題材にした 48 の物語が収録されています。

刑罰として流浪の旅に出た囚人の話、竜巻で飛ばされて帰ってきた人の話、借り物競走の借り物を取りに海外に行くママの話など、「旅」をさまざまな視点から物語にしています。どの話も 3 ページの物語ですが壮大な旅が広がっており、さまざまな小説の面白さがぎゅっと詰まっています。きっと好みの旅が見つかるはずです。

さらに 48 の旅を終えた後は『読書』もひとつの旅だったと気づくことができます。ぜひ、気軽に読んでみてください。

絵本



『ジャーニー 女の子とまほうのマーカ』

アーロン・ベッカー/作
講談社 2013年

冒険が待ち受ける旅へ出発しよう！



パパもママもお姉ちゃんも忙しくて遊び相手のいない女の子は、魔法の赤いマーカを見つけたことからふしぎな世界への旅を始めます。そして助けた鳥に導かれ、ひとりの男の子と出あいます。

字のない絵本ですが、物語が次々に進んでふしぎな世界へ引き込まれます。最後まで読み終わったら、最初のページに戻ってください。見落としていたことに気づくでしょう。親子で楽しめる絵本です。

Vol.10 図書館のひみつ もっと便利につかおう編



図書館では
CD も借りられ
ます！

さまざまなジャンルのCDが揃っている

図書館では、本だけでなく CD も借りられることをご存じですか。邦楽・洋楽などの音楽はもちろん、運動会などのイベントに役立つ BGM から落語まで、さまざまなジャンルの CD が揃っています。人気の J-POP や K-POP もあるので、ぜひお気に入りを見つけて聴いてみてください。

CD の利用

貸出	3 組まで 14 日間
予約	3 組まで

地域図書館で借りる場合は、ご予約を！

CD は中央図書館にのみ置いています。江北図書館や江南コミュニティ図書館などの地域図書館で借りたい場合は、お近くの図書館やインターネットから予約をしてお取り寄せください。



中央図書館 CD コーナー

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



雛人形で遊ぶ

我が家の雛人形は 50 年物です。名古屋出身の母が奮発した、七段飾りの豪華なもので、娘には新しい雛人形を買わずに私のものを譲る形となりました。下の段にはお嫁入り道具や牛車などが飾られますが、大切にしてきたので古くてもとてもきれいな状態でした。

ところが、我が家にやってきたその年に、お嫁入り道具のお飾りが壊されてしまいました。犯人は当時 3 歳の長男です。お雛様は触らないで眺めるものと何度言っても、筆筒の引き戸を

開け閉めしたり、茶道具をバラバラにしたりしてしまいます。どうしておもちゃにしてしまうのか聞いてみると「だって、こんなにきれいなんだもの、さわりたいなっちゃうの」とのこと。男の子は乱暴だな、などと思ってしまった自分が恥ずかしくなった出来事でした。

道具はいつかは壊れてしまうもの。今となっては、お飾りを美しく保つことよりも、子どもたちと触って遊んだことの方が、素敵な思い出になっています。

令和5年度より購読の

新しい雑誌を紹介します

雑誌名	ジャンル	刊行頻度	発売日	購読開始巻号
CNN ENGLISH EXPRESS (シーエヌエヌ イングリッシュ エクスプレス)	語学	月刊	6日	令和5年4月号～
スマッシュ	テニス	月刊	21日	令和5年4月号～
Baby-mo (ベビモ)	育児	季刊	15日	令和5年春夏号～
yoga JOURNAL (ヨガジャーナル)	ヨガ	隔月刊	20日	令和5年 4・5月号～
MORE (モア)	ファッション	月刊	28日	令和5年4月号～

『たまごクラブ』と『ひよこクラブ』は、
令和5年4月号より購読中止となります。
4月号以降は予約でお取り寄せいただくか、
Baby-mo をご利用ください。



1年間の活動内容報告★こんなことやったよ

小学生ブックくらぶ

小学生ブックくらぶってなあに？

図書館の仕事のお手伝いをするクラブです。
いつもはスタッフしか入れない場所でお仕事し
てもらうこともあります。ちがう学校のお友だち
とも仲良くなれるかも♪

 毎月第1・3水曜日 午後3時30分～4時

 無料

 小学生



特集棚の本に特集シールを貼っているよ



修理が必要な本かどうか確認しているよ

 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

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントが変更・中止になることがあります。

イベントの詳細はこちら



江北図書館の休館日 **3/20(月)・31(金)**

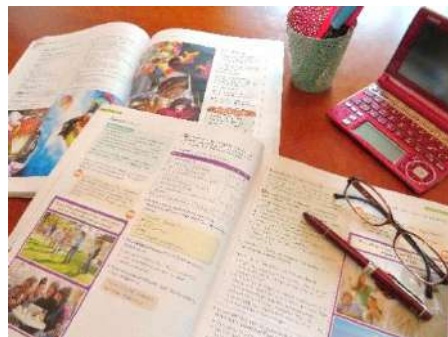
令和5年度より購読の

新しい雑誌を紹介します

『CNN ENGLISH EXPRESS』

(朝日出版社) 月刊／毎月6日発売

CNNで放送された内容を教材にした語学雑誌です。
令和5年4月号から新規購入します。



試験対策やビジネス英会話に役立つ雑誌です！

お花でいっぱいになろう

児童コーナーの工作テーブルでお花をつくろう！
みなでお花をつくって、図書館をきれいにかざりましょう！



3/21 (火) ～4/16 (日)



どなたでも



図書館に春を届けよう！



インナーマッスルを
鍛えて姿勢を改善する
ピラティス



3/12 (日) 受付中

午前10時30分～11時30分



450 円



16歳以上の方



10名(先着)



水引で作る蝶とすみれを
フォトフレームに飾ろう



4/2 (日) 受付中

午後2時～3時30分



1,250 円/組



小学生と保護者



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

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントが変更・中止になることがあります。



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

3/20(月)・31(金)

＼SDGsってなんですか？／

SDGs（エス・ディー・ジーズ）とは「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称です。
SDGsは2015年9月の国連サミットで採択されたもので、国連加盟193か国が2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた目標です。17の大きな目標と、それらを達成するための具体的な169のターゲットで構成されています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



<https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/about/>



「江北ひまわり園」の様子

足立区でSDGsに取り組んでいる団体紹介

社会福祉法人あだちの里 江北ひまわり園

📍 足立区江北 1-26-22

☎ 03-5809-5815 📠 03-6807-1371

🌐 <https://a-sato.or.jp/>

江北ひまわり園 さくらベーカリー

営業時間：午前11時～午後3時30分

定休日：土曜日・日曜日・祝日

あだちの里相談支援センター

☎ 03-5856-9551 📠 03-6807-1371（代）

営業時間：午前9時～午後5時

定休日：土曜日・日曜日・祝日

※1「あだちの里相談支援センター」では、足立区在住の障がいのある方とその家族を対象に無料相談を行っています。ご相談は事前予約制です。

江北ひまわり園ってどんなところ？

江北一丁目公園の南側にある「社会福祉法人あだちの里 江北ひまわり園」（以下、江北ひまわり園）をご存じですか。平成31年4月に、旧江北幼稚園跡地に開設した知的・身体障がい者の支援施設です。施設では、利用者の健康的な生活と就労をサポートしており、「あだちの里相談支援センター」※1が併設されています。

手作りパンがおいしいカフェも

園内のカフェ「さくらベーカリー」では、焼き立てパンとコーヒーを楽しめます。窓の外はワシントンから里帰りした桜が見える素敵な空間です。（現在はテイクアウトのみ）

江北センターでも出張のパン販売を行っており、毎回終了時間を待たずに売り切れるほどの人気です。あるお客様は「パンがしっとりモチモチでおいしい」と、毎回の販売を楽しみにしています。

おいしいパンの秘密

おいしいパンを作るために大切にしていることがあります。パンの生地を作るに当たり、気温や湿度、水の温度がポイントとなります。季節ごとに



細かい調整をしながら利用者と職員でパンを作っています。

また、保存料を使っていないため、消費期限が1～2日の商品がほとんどで、食品ロス対策が課題となります。作る個数を調整しながら、お店の販売だけでなく、近くの福祉施設で販売するなど地産地消に努めています。他にも、原材料の仕入れ数に気を付けながら、在庫管理を徹底するなどの工夫をしています。

食品ロス対策と SDGs への取り組み

江北ひまわり園でも、食品ロス削減をはじめ SDGs への取り組みは今後強化していきたい分野の1つです。今年度より法人が主体となり SDGs 推進委員会を立ち上げ、方向性を模索しています。

施設長の東島利成さんは「SDGs 12 番目『つくる責任 つかう責任』の食品ロス対策として、こども食堂やフードパントリーで余ったパンの無料配布を行い、地域交流に前向きに取り組んでいきたいです。利用者の健康管理、おいしく安全なパン作りをしていければと考えています。」と語ります。

「パン、おいしかったよ」というお客様からの声を励みに、江北ひまわり園の挑戦は続きます。



園内で作られたパン生地を焼く江北ひまわり園のスタッフ



園内では利用者が楽しめる活動があります。左は貼り絵アート。右は散歩で歩いた距離を集計して世界地図に掲示しています

江北センターでのさくらベーカリーパン販売

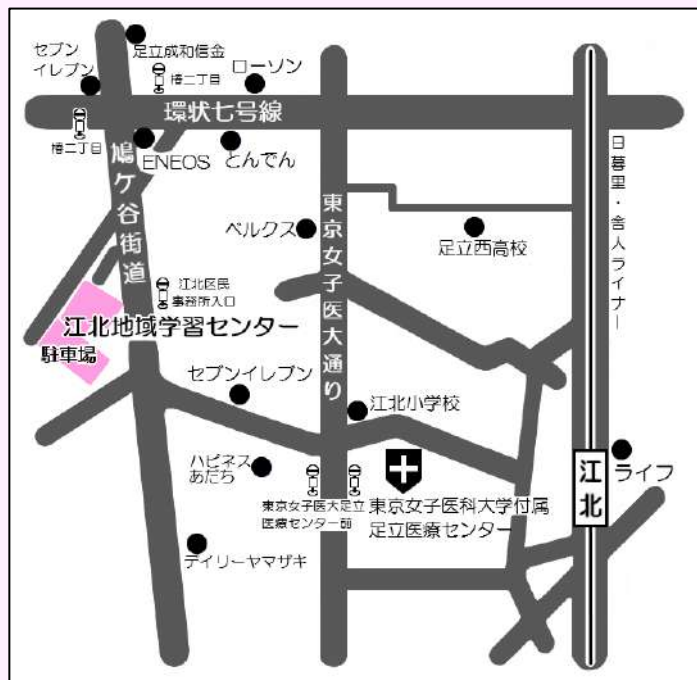
センターロビーでの定期販売

日時 毎週火曜日・木曜日（祝日を除く）
午前 11 時 45 分～午後 0 時 45 分

江北さくらマルシェでの販売

日時 3 月 19 日（日）
午後 1 時～2 時

※ どちらも売切れ次第販売終了



江北地域学習センター

〒123-0872 東京都足立区江北 3-39-4

江北地域学習センター TEL 03-3890-4522

FAX 03-3890-5212

江北図書館 TEL 03-3890-4488

【交通案内】

◇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」下車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」下車 10 分、はるかぜ 11 号「江北区民事務所入口」下車 2 分



江南コミュニティ図書館（江南センター内）

〒120-0046 東京都足立区小台 2-4-18

TEL 03-3913-0460

【交通案内】

◇都営バス「宮城都営住宅前」下車5分

◇都営バス「宮城二丁目」下車 15 分

◇都営バス「小台町」下車 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



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
TONTON 2023 年 3 月号 No.413

発行日：2023 年 3 月 1 日

編集・発行・指定管理者：

株式会社ティー・エム・エンタープライズ

発行所：江北地域学習センター

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。

