

まなびのとびらをノックする。

トントン

2023

5



江北名所地図「特集：江北桜中学校」・・・P. 2-3

おすすめ本の紹介と図書館のひみつ・・・P. 4～

おすすめ講座・・・P. 9



江北桜中学校の校舎と校庭。校内の花は地域の方とともに手入れをしています。



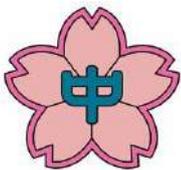
VOL.5
江北桜中学校

江北の“今”を知る第5回目は、江北桜中学校。ピカピカの学び舎を覗いてみよう。

江北桜中学校は、新校舎の設備を生かしてコロナ禍でも安全な学校運営を行っています。道徳教育や地域のボランティア活動を大切にして、子どもたちの地域交流を推進しています。

7年目の新しい学校

江北桜中学校は平成29(2017)年4月に誕生しました。学校の名称は公募で決められました。統合された旧上沼田中学校と旧江北中学校、そして地域の人々が桜を大切にしてきたためこの名前が選ばれたそうです。



江北桜中学校の校章

青い文字は荒川、2重の桜は八重桜と統合された2校をイメージし公募で決められました。

新校舎で過ごすコロナ禍の学校生活

開校して2年間は、旧上沼田中学校の校舎で授業を行っていましたが、平成31(2019)年から現在の新校舎へ移転しました。

その翌年からコロナ禍での学校生活でしたが、最新設備がコロナ対策にも役立ったそうです。特に自動水栓の手洗い場は手指衛生に、窓が大きく広々とした教室は、3密(密閉・密集・密接)対策に有効でした。いくつかの教室にはパーティションが設置されており、少人数教室が作りやすい設計になっています。

バリアフリーにも対応しており、特別な配慮を必要とする子どもにも対応できるコミュニケーションルーム、カウンセリングルームなど、すべての生徒にとって過ごしやすい空間が確保されています。

校内の様子



自動水栓の手洗い場



教室



カウンセリングルーム



コンピュータールーム

道徳教育と読書

教育目標には「広い視野をもち、夢を追いかけ、未来にはばたく人間を育成する」を掲げ、特に道徳教育と読書活動に力を入れています。

道徳教育は、全教員で担当し、生徒の意見を聞けるような取り組みを行っています。交通安全標語や人権ポスター作りにも積極的に取り組んでいます。

読書推進活動は、毎朝 10 分読書時間と読書感想文コンクールへの参加を行っています。図書館も広々とし、面白そうな本が図書委員の紹介文とともに飾られています。



新刊が多い魅力的な図書館。個人閲覧席の利用も人気です。

コロナ禍の地域交流やボランティア活動

コロナ以前には、学校の夏祭りや、近隣の小・中学校との合同イベントなど多岐にわたる地域活動が盛んでした。コロナ禍でも、学校で町会の清掃活動やイベント受付などのボランティア活動を募集し、感染対策も踏まえながら子どもたちが地域と触れ合える機会を増やしています。

地域活動に参加する子どもたちは、生き生きしており、自主的に活動する中で授業では学ぶことができないことを多く学んでいるといます。学校側は、今後もこのような機会地域に生きていることを感じ、より豊かに育ってくれればという願いを込めています。

江北の新名所である江北桜中学校では、地域の中で元気で健やかな子どもたちが育っています。

江北桜中学校

所在地 東京都足立区江北 1-17-1

HP <https://www.adachi.ed.jp/adkosa-j/>

江北センターでの活動

令和 4 (2022) 年 6 月 食育月間のロビー展示協



展示の様子

センターロビーで「江北桜中学校の栄養士さんと学ぶ！おいしい給食と健康な食事」展を行いました。「毎日の献立が考えられていてすばらしい」、「紹介されているレシピ作ってみたよ」などお客様からの声をいただきました。

令和 5 (2023) 年 3 月 12 日 「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」



江北小と一緒に盛り上がるダンスナンバー

地域にエールを送る会との共催イベントとして、江北小学校金管バンド、江北桜中学校吹奏楽部の合同コンサートで、美しい音色を響かせました。

令和 5 (2023) 年 3 月 19 日

「江北さくらマルシェ」吹奏楽部コンサート



コンサートの様子

開会のファンファーレとイベントのトリを飾る大役として、流行の J-POP などを演奏しました。観客とダンスをする場面もあり、イベントを盛り上げてくれました。



江北地域学習センターのホームページからは、さらにたくさんの情報や写真をご覧ください。左の二次元バーコードよりアクセスできます。



今月の図書館からのおすすめ本 テーマ『冒険』

春の読書週間、
足立区のテーマは「冒険」です。

小説



『僕が死ぬまでに したいこと』

平岡 陽明/著
講談社文庫 2021年

僕は彼女を冒険に連れ出した



フリーライターをしている吉井は、アスペルガー症候群の漫画家、浅井さんの脚本（ネーム）を作ることになる。浅井さんは毎日同じスケジュールで過ごし、着るもの、食べるもの、活動するところも同じでないとパニックをおこしてしまう人だった。もちろん買い物も決まったスーパーやネットショッピングでしかできない。吉井は、そんな彼女を気遣いながら散歩など新しいことを一緒に体験していく。そしてついに、彼女をデパートの買い物に誘ってみることにした。戸惑いながらも彼女は了承してくれたのだったが…。

ティーンズ



『サード・キッチン』

白尾 悠/著
河出文庫 2022年

留学先で見つけた新しい世界



19歳の尚美は、夢だったアメリカの大学に留学したが、英語でのコミュニケーションに苦勞して友達もできずに孤独を感じていた。そんなある日、偶然交流を持った寮の隣人アンドレアとともに、学生が共同で運営する食堂「サード・キッチン」を訪ねる。さまざまな国や立場、マイノリティが集うこの食堂で、おいしい食事を味わいながら、尚美は少しずつ心を開いていく。

絵本



『ベッドのなかは きょうりゅうのくに』

まつおか たつひで/作・絵
童心社 2020年

きょうりゅうのくにへぼうけんだ



“ぼく”はねむるまえ、いつもおかあさんにおはなしをよんでもらいます。でもあかちゃんがなきだしたので、おかあさんはおせわをしにいってしまいました。“ぼく”はしかたなくふとんのなかにもぐりこみます。どんどんすすんでいくと、そこはきょうりゅうのくににでした。そこでまいごになったこどものきょうりゅうベオをみつけます。“ぼく”はベオとなかまをさがすたびにです。

※二次元バーコードから紹介本の予約ができます。

Vol.12
////
図書館のひみつ
気軽に読書しよう編

スマホ・タブレットでも
読書が楽しめます！

いつでもどこでも本が借りられます

「あだち電子図書館」は、図書館に行かずに電子書籍が利用できます。小説や旅行ガイドなどの一般書から、絵本や図鑑といった児童書まで幅広いジャンルの本を読むことができます。図書館に来る時間のない方も気軽に利用できるのです、ぜひ使ってみてください。

絵が動く！音が出る！

児童書を中心に動画のように絵が動いたり、音が出たりする本もあります。紙の本では味わうことのできない体験ができます。登録方法については足立区立図書館ホームページをご確認ください。

ステップ1

図書館窓口で貸出カードを作ろう！



貸出カード

ステップ2

ホームページから利用登録をしよう！
※区内在住の方がご利用できます。



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

5月9日はアイスクリームの日

先日、子どもの頃流行ったアイスを見つけた。何かのキャンペーンで一時的な復刻をしているようだった。当時は、真っ黒いのにイチゴの味がするなんて面白くて魅力的だったし、食べるとちゃんとおいしいことにも驚きを覚えた。しかし今回はあまりおいしいと感じない。あぁ年を取ったんだな、と思った。

「味覚って変わるよね」とご近所さんと話した。すると「味付けしないで料理する人がいてね、その人は昔から濃い味が苦手で、素材の味

だけで十分なんだって。味覚もずっと変わらないらしいよ」と言う。とても敏感な舌だと感心してしまっていたが、「味覚の変化は体調も反映することがあるから気をつけなくちゃ」と年齢相応の話になった。

味覚は変わってもアイスクリームは魅力的。日本アイスクリーム協会が5月9日をアイスクリームの日としてから早50年超、すっかり庶民のおやつとして定着している。

参考：『アイスクリームのあゆみ』 日本アイスクリーム協会

メール登録キャンペーン開催中！

予約した本が図書館に届いた際の連絡方法を新たに「メール」に設定していただいた方に、**ボックスティッシュ1箱をプレゼント！**

その場で簡単に登録できるリーフレットもお渡ししています。

 4/1 (土) ~ 5/30 (火)
 どなたでも

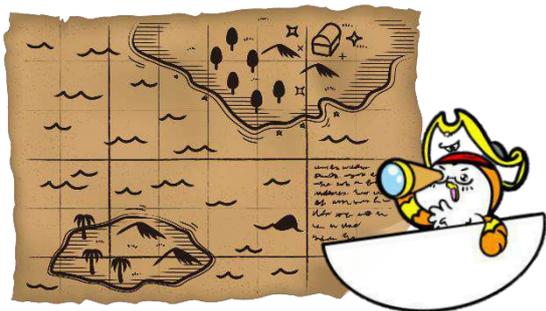


春の読書週間事業

読んでビンゴ！ こうほくアドベンチャー

本を読んでビンゴにチャレンジ！
列がそろうとガチャの宝箱が開いて
プレゼントがもらえるよ。

 4/29(土)~6/29(木)
 児童



江北イメージキャラクター「こうほくろう」

こども映画会



図書館で人気の「ぼくは王さま」シリーズ
を映画で楽しもう♪

【原作】

『たまごがいっぱい』『王さまめいたんてい』
寺村 輝夫/原作 和歌山 静子/構成・絵
理論社

 5/27 (土) 午後 2 時 30 分～3 時
 無料
 どなたでも

 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 **5/14(日)・31(水)**

江南としよかん 春の読書イベント
ライブラリーアドベンチャー
～隠された宝を探せ！～

<ルール>

- ① カウンターでぼうけんマップをもらおう
- ② マップのヒントをみて、キーワードをかんせいさせよう
- ③ キーワードの本をよんで、さいごのクイズにチャレンジ!
- ④ せいかいしたら、おたからがはいったガチャガチャをまわせるよ!



4/29 (土) ~5/30 (火) 午前9時~午後6時

幼児~小学生



インナーマッスルを鍛えて姿勢を改善する
ピラティス

5/7 (日)・21 (日) 受付中

6/4 (日)・18 (日) 受付中
午前10時30分~11時30分

450円/回

16歳以上の方

10名 (先着)



詳細はこちら



親子ヨガエクササイズ
& リンパケア

5/12 (金)、6/9 (金)
午前10時~11時 受付中

900円/回

2カ月~おおむね3歳の
子どもと母親

8組 (先着)



詳細はこちら

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 5/15(月)・31(水)

インフォメーション

センター最新情報



江北
NEWS

1 楽しかったね、江北さくらマルシェ

快晴に恵まれた3月19日。江北地域学習センター・図書館は初開催となる「江北さくらマルシェ」で賑わいました。「地域の皆さんにより江北五色桜を知っていただき、食からおしゃれ、遊びまで一緒に楽しめるイベントを」というコンセプトで28のイベントを行いました。江北を中心とする22団体と32名の運営ボランティアにご協力いただき、おかげさまで976名の来場者にお越しいただきました。お客様からは「久しぶりのお祭りで友達と遊べて嬉しかった」「楽しかった！」などのお声をいただきました。

来年度も地域の皆様と一緒に「江北さくらマルシェ」を行い、江北の春を盛り上げていきます。是非お楽しみに。



さくら色々。
色々のみち。

江北さくらマルシェロゴ



1~3 ボランティアとで作った「おいでよ、江北さくらマルシェ」動画の一部。Instagramでご覧いただけます。

当日の様子を撮影した「楽しかったね、江北さくらマルシェ」動画もお楽しみいただけます。右の二次元バーコードから江北センター公式Instagramにアクセスできます。



2 「江北にこここガーデン」「江北いやしのミニガーデン」はお花でいっぱいです！



足立成和信用金庫の「江北いやしのミニガーデン」



区民事務所前に作った「江北にこここガーデン」

季節を問わずきれいなお花が咲く江北センターの花壇は、講座「ガーデニング・サロン」参加者と花壇ボランティアにメンテナンスをしていただいています。寒い日も暑い日も「土いじりが楽しい」と笑顔で参加してくださる花壇ボランティアの皆様には感謝でいっぱいです。

2022年度には「花壇ボランティア養成講座」を行い、季節ごとのお手入れ方法や新しい花壇の作り方を学びました。その知識を生かし、秋には花壇ボランティア主体で区民事務所前「江北にこここガーデン」と足立成和信用金庫江北支店「江北いやしのミニガーデン」を新設。今春にはチューリップやビオラなどが花壇をにぎわせました。是非かわいいお花をご覧ください！



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

Vol.2 「みんなで歌おう昭和の歌 歌声サロン」



レッスン内容

懐かしのヒット曲や耳に残る童謡など、「昭和」を今に伝える数々のレパートリー…。昭和歌謡の演奏を得意とする先生の美しいピアノ伴奏で、楽しく歌い、思い出を分かち合ってみませんか？まったく別の人生を歩んでこられた方々が、一つの曲を通して当時の話題で盛り上がる、そして新たな関係が生まれる。私たちがこの講座で大切にしている光景です。

こんな人におすすめ

歌が好きという方はもちろん、同年代の皆さんと交流したいという方におすすめです。誰もが知っている曲と一緒に歌うので、人前で緊張してしまう方も安心です。定員以下で空きがあれば、当日参加もOK。ぜひ一度、お電話ください。



懐かしい“あの曲”も、ピアノ伴奏で歌います。

【講座情報】

日程 5/8(月)・22(月)

時間 午後1時30分～3時

受講料 1回550円

定員 各14人

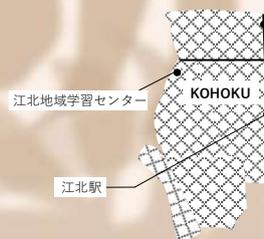
対象 16歳以上の方

ピン！と
きたら

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.1 「江北地域学習センター」

生活に即した学び

1986年に誕生し、今年で37歳を迎える江北地域学習センター。学習室、体育館、図書館、そして区民事務所を備えた住民の皆さまの窓口であり、総合的な“学び”の拠点です。

センターでは、多くのサークルさんやボランティアさんが、活動を通して毎日の健康づくりやいきがづくりを大切にし、私たちも講座の企画や施設の運営を通じて、皆さまの生活を楽しく、豊かにするお手伝いを心がけています。

「ともに学ぶ」を大切に

わたしたちは、個人の方の知識・技術の探求はもちろん、地域の方がともに学ぶ機会も大切にしています。学習者の方同士で刺激し合い、楽しんで学んでいただくとともに、学び合いの輪を広げていくことで、よりよい地域づくりにも貢献したいと考えています。



きれいな花に囲まれた
センター正面玄関▶



**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。

📅 5/8(月)・22(月)
午後1時30分～3時
👤 1回 550円
👥 各14人 👤 16歳以上の方



ヘルシーエクササイズ(8日制)

簡単なエアロピクスや有酸素運動で、無理なく楽しく体を動かしましょう!

📅 6/1～7/20の毎週木曜日
午前10時～11時30分
👤 3,600円
👥 30人
👤 16歳以上の方



**ゆったりヨガ
心身を癒しリラックスしよう**

ゆっくり呼吸をしながら体を動かし、心身を癒やしてキレイになりましょう。

📅 6/2～30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



子どもクラシックバレエ体験

柔軟性・身体能力・リズム感、美しい姿勢を身につける初心者向けのクラス。

📅 6/2(金)
午後5時～6時
👤 670円
👥 14人
👤 6歳～小学3年生の女性



子どもクラシックバレエ(5日制)

柔軟性・身体能力・リズム感、美しい姿勢を身につける初心者向けのクラス。

📅 6/2～30の毎週金曜日
午後5時～6時
👤 3,350円
👥 14人
👤 6歳～小学3年生の女性



**心と体を癒やし女子力UP(アップ)
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の講座です。

📅 6/2～30の毎週金曜日
午後7時～7時50分
👤 3,900円
👥 14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。

📅 6/3～24の毎週土曜日
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。

📅 6/3～24の毎週土曜日
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)**

トゥシューズを履いての本格的レッスン。短期集中で精神力を高めます。

📅 6/3～24の毎週土曜日
午後0時10分～0時40分
👤 1,800円
👥 16人 👤 16歳以上の女性



ストレッチ de 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。歪みを正し、姿勢改善を目指します。

📅 6/6(火)・13(火)・27(火)
午後1時～2時
👤 2,010円
👥 15人
👤 16歳以上の方



ママとベビーのふれあいタイム

親子遊びや子育てのスキルアップ体験を中心にを行います。

📅 6/7～6/28の毎週水曜日
午前10時15分～午後0時15分
👤 1回 1,010円
👥 各10組
👤 2カ月～3歳の子どもと母親



**ゆかたをきれいに着て夏祭りに行こう
AB(5日制)**

ゆかたの基本的な着方を学びます。

📅 6/7～7/5の毎週水曜日
A:午後0時45分～2時15分
B:午後2時30分～4時
👤 各2,750円 👥 各7人
👤 16歳以上の女性



体幹ピラティス(8日制)

呼吸と筋肉を意識した簡単な運動で、体幹のトレーニングをします。

📅 6/7～7/26の毎週水曜日
午後3時30分～4時30分

💰 3,600円

👥 14人

👤 16歳以上の女性



自分の身は自分で守る 基礎から学ぶ 空手教室(3日制)

空手の動きや形を学び、基礎を身に付けられる内容となっています。

📅 6/7(水)・14(水)・21(水)
午後6時30分～7時30分

💰 300円 👥 20人

👤 5歳～小学生



ガーデニングサロン

センター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。

📅 6/8(木)・22(木)

午前10時～11時

💰 無料 👥 各10人

👤 どなたでも

(小学3年生までは保護者同伴)



足立医療センター薬剤部長が語る 薬と食事のイイ関係

日々の食事や正しいサプリメントのとり方をお薬のプロが教えます！

📅 6/8(木)
午後2時～3時30分

💰 無料 👥 40人

👤 16歳以上の方



キレイな字を書こう

「ひらがな連綿編」(4日制)

ひらがなの連綿をテーマとした、大人の方向けの綺麗な字の書き方教室です。

📅 6/9～6/30の毎週金曜日
午前9時30分～11時

💰 2,684円

👥 12人 👤 16歳以上の方



ネイティブ講師と親子で楽しむ 英語レッスンABC(6日制)

ネイティブ講師による英語教室。楽しくアメリカ文化に触れましょう！

📅 6/10～7/15の毎週土曜日
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

💰 6,600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



音読広場 図書館で脳トレしよう

簡単なストレッチのあと、短編物語をみなさんと音読します。

📅 6/13(火)
午後2時～3時

💰 無料

👥 10人

👤 おおむね60歳以上の方



初夏のひまわりフラワーアレンジメント

初夏にぴったりなひまわりを使ったフラワーアレンジメントを行います。

📅 6/14(水)
午前10時30分～正午

💰 2,640円

👥 12人

👤 16歳以上の方



みんなのポッチャ広場

チーム戦の球技でパラリンピック正式種目です。幅広い年齢層で楽しめます。

📅 6/16(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)



パパのベビーマッサージ

有資格の指導員のアドバイスのもと、赤ちゃんとのふれあいを楽しみます。

📅 6/17(土)
午後2時～3時

💰 1,340円

👥 6組

👤 2～10カ月の子どもと父親



会場・オンライン同時開催

女性のための薬膳教室～更年期編～

めまい、ほてりなどの更年期特有の症状を和らげる薬膳の知識を学びます。

📅 6/21(水) 午前10時～10時40分

💰 1回770円 👥 各20人

👤 16歳以上の女性

※2週間のYouTube 後日配信あり



ママとベビーのふれあいタイム (無料体験会)

ママの子育てや交流がテーマの講座の無料体験版です！

📅 6/28(水)
午前10時15分～午後0時15分

💰 無料 👥 10組

👤 2カ月～3歳の子どもと母親

当日参加可能な サロン・コンサート情報 (5月開催)

事前のお申込みは不要！



ビーズアクセサリ手づくりサロン
のんびり空間で、好きなビーズを使って作品づくりを楽しめます。
📅 5/12(金)・26(金)
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)



**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！
📅 5/5～26 の毎週金曜日
午後 5 時 30 分～8 時 30 分
👤 1 回 200 円 👥 各 12 名
👤 上がり役の分かる 16 歳以上



フルーツミニコンサート
お馴染みの曲をフルーツの演奏と CD 伴奏で披露します。
📅 5/13(土)
午前 10 時 30 分～11 時
👤 無料
👥 15 名
👤 どなたでも



**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！
📅 5/6(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 👤 どなたでも



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！
📅 5/25(木) 午後 1 時～4 時
(午後 3 時 30 分受付終了)
👤 無料 👥 なし 👤 どなたでも
(小学 3 年生以下は保護者同伴)

講座のお申込み方法

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！

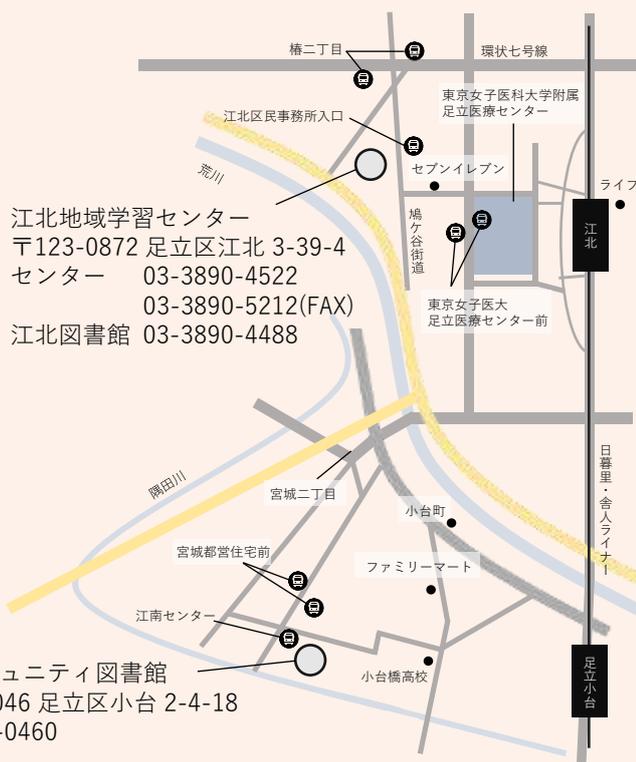
江北地域学習センター

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」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/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

休館日

センター 5/14(日)
江北図書館 5/14(日)・31(水)



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」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

休館日

5/15(月)・31(水)

