

まなびのとびらをノックする。

トン トン

2023

6



特集：東京女子医科大学附属足立医療センターの
薬剤部長と考える「やくしょくどうげん薬食同源」・・・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. 8・9



東京女子医科大学附属
足立医療センターの薬剤部長と考える

薬食同源



足立医療センター
薬剤部長

伊東先生

こんにちは！ 東京女子医科大学附属足立医療センター（以下、足立医療センター）薬剤部の伊東です。

古くから漢方薬など植物から薬ができていますように、薬食同源と言われています。バランスよい食生活は、健康への第一歩です。みなさんの食事について一緒に見直してみませんか？

薬食同源ってなあに？

薬食同源とは、中国の思想で「生薬と食物とはその源が同じ」を意味する、古くからある言葉です。私たちが普段食べている食べ物には、薬のように体を元気にする栄養素が入っています。病気にならない健康的な生活を維持するために、毎日食べる食事を見直すことは大切なことです。

野菜を食べよう

現代の食生活では、特に野菜は不足しがちです。区の調査によると、1日に摂取している推定野菜量は231g。これは大人が1日に必要な野菜の摂取量350gに約120g足りていません。意識的に野菜を食べ、バランスの良い食生活を送ることが健康維持につながります。

理想の食事配分

理想の食生活とは、バランスの良い食事を腹八分食べることです。薬膳では、健康を維持するための理想的な食事バランスを以下のように教えています。



理想的な一日の野菜接種量



理想的な野菜摂取量は350gといわれ、生野菜だと両手で山盛り3杯くらいです。

江北センターでは、6月の食育月間にちなみ、食生活を見直し健康的な食習慣作りのきっかけとなるような展示や講座、イベントを実施します。是非ご参加いただき、毎日食べる食生活を見直してみましょう。

江北地域学習センターのロビーでは、6月1日から30日まで「東京女子医科大学附属足立医療センターの薬剤部長と考える薬食同源」展を行います。体にいい食材やレシピなどをご紹介しますのでお楽しみに。



また、展示スペースで「あだち食のスタンダード サポート BOOK ステップ3 自分で作る! ちょい増し野菜編」(左の写真)や「やさしい100gレシピ」など、ちょっとした工夫で野菜接種を増やせる工夫やレシピを紹介!



毎年6月は食育月間です。江北センターでも、あだちベジタバライフ（足立区糖尿病対策アクションプラン）を推進する取組を行います。



毎日の食卓を豊かに！ 食育イベント・講座

講座 足立医療センター薬剤部長が語る薬と食事のイ関係

📅 6/8（木） 午後2時～3時30分

💰 無料 🧑 40人

👤 16歳以上

講師：伊東俊雅（足立医療センター薬剤部長）

毎日の食事は、生命を養い健康を保つ源です。日々の食事やサプリメントのとり方を見直し、正しく食事と薬を使うコツを、東京女子医科大学附属足立医療センターの薬剤部長である伊東先生にお話し頂きます。

先生のおすすめ野菜

たまねぎ



玉ねぎに含まれる注目の栄養素は、血液をサラサラにする硫化アリルと老化を防ぐケルセチンです。高血圧や糖尿病、心臓病などの予防だけでなく、美容にもいいといわれます。辛味や刺激があるので、食べすぎには注意しましょう。

講座 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～

📅 6/21（水） 午前10時～10時40分

💰 一回770円 🧑 各20人

👤 16歳以上

講師：たなこ（国際中医薬膳管理師）

めまい、ほてりなど、更年期特有の症状にお困りの方の体調管理に役立つ薬膳の知識とおすすめレシピを教えます。YouTubeでの後日配信（2週間：6月22日（木）午前9時から7月7日（金）午前9時まで）でも受講いただけます。

先生のおすすめ野菜

オクラ



緑黄色野菜のオクラはビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がいっぱいです。特に更年期以降は潤いが不足し、体が疲れやすくなります。オクラ特有のネバネバは潤いを補い、疲労回復効果も期待できます。

講座 今日からできる薬膳講座 総集編 オンデマンド配信

令和4年に行った「今日からできる薬膳講座」全6回分の講座を、まとめてご自宅など期間中の好きな時にお楽しみにいただける YouTube オンデマンド配信を行います。イライラ解消、むくみ対策、夏バテ防止、冷え、美肌、デトックスの6つのテーマに沿った興味深い話が聞けます。

📅 7/1（土）～7/18（火）

💰 4,290円 🧑 16歳以上

※ 通信料等はお客様のご負担となります。

※ この講座の受付は6/26（月）から開始します。

6/8、6/21 はロータリーイベント「野菜を食べよう」を同時開催！

講座・展示でご紹介中の野菜を販売！

（※売切れ次第終了）

6/8（木） 午後1時～4時

協力：生鮮市場まるいち
（西新井栄町2丁目）

6/21（水） 午前9時～12時

協力：花人菜人
（江北3丁目）



昨年の販売の様子



今月の図書館からのおすすめ本 テーマ『雨』

本の世界に没頭するのに、雨が降る音は絶好の音楽です。雨の音が聞こえるような雨の本を集めました。

小説



『雨の日は、一回休み』

坂井希久子/著
PHP 研究所 2021 年

雨の日は一回休んでまた進もう



昭和の価値観のままのおじさんたちを各章の主人公にした連作短編集。

ある日部長からセクハラを注意された課長の喜多川は、心当たりもなく部下の対応に四苦八苦する。女子社員に嫌悪感を抱かれないために自分の容姿には気を配り、発言にも注意していたはずなのに納得できない。どこのどいつだ、と思っていたら実は…。

昔の価値観を変えなければ周りから浮いてしまう。そんな困ったおじさんも、立ち止まって休んだら小さな救いの兆しが見える。

ティーンズ



『蒼空時雨』

綾崎隼/著
KADOKAWA/
メディアワークス文庫 2010 年

雨の後は澄んだ蒼空が広がる



雨の降る夜、零央（れお）はアパートの前で倒れていた紗矢という女性を助けた。帰る場所がない言う紗矢を、あやしいと感じながら零央の部屋で居候をさせてしまう。

零央が奇妙な居候との生活に慣れて恋心を抱き始めた頃、彼女は自分の生い立ちを告白した。実は二人は中学の同級生で、紗矢はある想いを伝えるために零央のもとにやって来ていた。その内容に驚く零央だが、彼にも紗矢に明かしていない重要な「嘘」があった。

雨の日々の中で複雑に繰り広げられる切ないラブ・ストーリー。

絵本



『どしゃぶり』

おーなり由子/ぶん
はたこうしろう/え
講談社 2018 年

あめのひってたのしいかも！



ぽつぽつぽつ、おおつぶのあめがふってきた。あまつぶは“ぼく”のかさにはじけて、たいこみたいなおとをならす。じっとなんてしてられない。はだしになって、みずしぶきをかおにあびて。あめのなか、おもいきりあそぼう。

どしゃぶりの雨を存分に楽しむ“ぼく”の姿と、綺麗な雨粒のイラストに、とってもワクワクする絵本です。

Vol.13 図書館のひみつ 本との出会い編



特集コーナーを
のぞいてみよう

特集コーナーとは

図書館には、月替わりで楽しめる特集コーナーがあります。図書館員がテーマに沿って選んだ本を集めて展示していて、貸出することもできます。テーマは季節や旬の話題など様々です。

本との出会いを楽しんで

普段は背表紙しか見えず、存在に気付かなかった本や、いつもは手に取らないジャンルの本など、特集コーナーだからこそ出会える本があります。小さなコーナーから大きなコーナーまで、館内のいたるところに設置しています。ぜひ、のぞいてみてください。



特集コーナー

左：江北図書館 右：江南コミュニティ図書館



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

旅の思い出を集めて

旅先で寺社仏閣にお参りに行くと、御朱印をいただいています。御朱印帳は、もう4冊目になりました。

この3年コロナ禍のため、遠くに出かけるのを控えていましたが、久しぶりに旅に出ました。最近の御朱印は御朱印帳に直接記入していただけたところが減り、書いてあるものを渡されることが多くなりました。

御朱印に似たものに御城印（ごじょういん）があります。会津若松城でいただいた御城印は城の名が筆書きされていて、歴代の城主の家紋がすべて押してあります。とてもかっこよくて、これからは御城印も集めたいとなりました。御朱印等は、旅の思い出の記録にもなるので、ぜひ集めてみてはいかがでしょうか。



グループ学習室が使えます

グループ学習室の運用を再開しました。
詳細はカウンターでおたずねください。

 中学生以上
 3～6人



食育月間プレゼント企画

「#江北ベジタベくらぶ」でツイートしよう

6月は食育月間です。
野菜を使ったメニューの簡単なレシピと写真を
ツイッターに投稿してください。
先着 50 名様に野菜の種をプレゼントします♪



江北センターキャラクター
「こうほくろう」

 6/1(木)～6/29(木)
 どなたでも
 先着 50人

【参加方法】

- ① 江北センター・図書館のツイッターをフォロー
- ② #江北ベジタベくらぶ をつけて写真を投稿
- ③ 江北図書館カウンターでフォロー＆ツイートを確認

※投稿いただいた内容は、ツイッターのニックネームと
ともにミニコミ紙や館内ポスターに掲載させていただ
くことがあります。



スプラウト（イメージ）



ツイッターのフォローはこちら

 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 6/19(月)・30(金)

図書館で Let's ベジチェック

PICK UP
講座

～手のひらで野菜摂取量を測ろう～

食育月間にちなんで、1日に必要な野菜をきちんと摂取できているか江南図書館で測定してみませんか。

【場 所】江南センター廊下

【測定内容】1日の推定野菜摂取量

📅 6/14 (水) 午前10時～午後3時

💰 無料 👤 どなたでも



昨年の江北図書館での様子

～特集本棚 江南やさい畑によろこそ～

やさいをメインにした本の特集コーナーが登場！
絵本はもちろん、料理レシピや家庭菜園入門まで、
大人も子どもも楽しめる本棚です。

ベジチェックのあとは、ぜひ江南やさい畑にお立ち
寄りください。



図書館にある野菜の本をあつめました！



親子ヨガエクササイズ & リンパケア

📅 6/9 (金) 午前10時～11時 **受付中**

💰 900円

👤 2カ月～おおむね3歳頃の
子どもと母親

👥 8組 (先着)



詳細はこちら



親子リトミックと 絵本おはなし会

📅 6/25 (日) 午前10時～11時 **5/26 (金)～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)



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

6/19(月)・30(金)

おすすめ講座

①

センターが自信をもってお届けするイチオシの講座

「江北歴史講座 江北地域と煉瓦」



講座内容

明治から大正期、煉瓦（レンガ）は文明開化の象徴として大流行しました。その煉瓦の一大産地が現足立区域で、現在知られている東京にあった煉瓦工場の過半数以上が所在していました。そして、その多くが江北地域にありました。なぜ、これほど多くの煉瓦工場があったのでしょうか。

この講座では、足立区地域文化課文化財係の学芸員佐藤貴浩氏を講師としてお迎えし、江北地域と煉瓦の知られざる関係にせまります。

こんな人におすすめ

本などでなかなかまとまった情報がない分野です。地域のことをあまり知らない方はもちろん、詳しい方や区内に古くから住んでいる方にも新たな発見があるかもしれません。地域の歴史や文化を知りたい方は是非ご参加ください。



堀之内氷川神社内にある煉瓦造の稲荷神社。令和5年3月に足立区の登録有形文化財に登録さればかりです。

【講座情報】

日程 7/8(土)

時間 午後2時～3時30分

受講料 無料

定員 40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

おすすめ講座

②

センターが自信をもってお届けするイチオシの講座

「体すっきり！盆踊り」



講座内容

盆踊りはお盆に帰ってきた先祖の霊を、迎え送り供養するための行事として、地域に定着してきた夏のイベントです。

この講座では、区内でお馴染みの盆踊り曲を、基本を押さえた簡単な振り付けで踊ります。

毎回違う曲を踊るので、最終日には3曲の振り付けを覚えられます。

こんな人におすすめ

実際の盆踊り会場へ出向いた際に、初めて見た踊りでも上手に踊れるコツを教えてもらえます。これまで踊ってみたいくても、盆踊りの輪に入ることがない方におすすめです。踊っている間は常に歩きながら上半身も動かします。楽しみながら運動不足を解消したい方もお待ちしております。



普段着でも、ゆかたでもご参加いただけます。

【講座情報】

日程 7/24(月)・31(月)、8/7(月)

時間 午前10時30分～11時30分

受講料 1,350円

定員 10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



講座内容

日本舞踊は、日本の伝統的で優美な踊りです。細かなところまで様式的な型が決まっており、非常に繊細な動きをします。

この講座では、子どもでも高齢の方でも簡単に踊れる短い小唄の振り付けを踊ってみます。踊りだけではなく、礼儀作法や和の所作なども体験することができます。当日は、動きやすい服装かゆかたでご参加ください。



講師の三條流家元 三條雪路先生

こんな人におすすめ

日常ではなかなか体験できない日本舞踊を初めて踊ってみたい方向けの講座です。お子様の夏休みの日本文化体験や、興味があっても機会がなかった大人の方は是非この機会をお見逃しなく。日本舞踊以外のダンス経験者にもオススメです。

【講座情報】

日程 7/28(金)

時間 午前 10 時～11 時

受講料 10 円

定員 7 人

対象 小学生以上

ピン！と
きたら

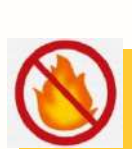
お申込みは裏
表紙を参照

インフォメーション 地域の情報

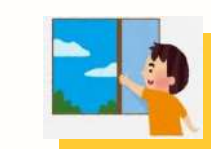
消防 NEWS

コロナ対策グッズに要注意！？ 消毒用アルコールは正しく使おう！

アルコール濃度 **60%以上**の消毒用アルコールは**消防法上の危険物**に該当します。取り扱いを誤ると、**火災等を引き起こす**恐れがあります！



火気の近くでは使用しないようにしましょう



詰め替えを行う場所では換気を行いましょう



直射日光が当たる場所や高温環境下での保管は避けましよう

正しく使って、
万全の除菌対策を！

詳しい情報は
こちら



6月4日（日）から6月10日（土）は「危険物安全週間」です。

令和5年度危険物安全標

～意志つなぐ 連係プレーで事故防ぐ～（古瀬佑亮さん）

西新井消防署ホームページ「西新井消防」で検索（上の二次元バー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



キレイな字を書こう

「筆ペン漢字編」(4 日制)

筆ペンをテーマとした、大人の方向けの綺麗な字の書き方教室です。

📅 7/7～28 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



心と体を癒やし女子力 UP(アップ)

ナイトピラティス(4 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。

📅 7/7～28 の毎週金曜日

午後 7 時～7 時 50 分

¥ 3,120 円 👤 14 人

👤 16 歳以上の女性



大人からはじめるピアノ教室(10 日制)

一人一台の電子ピアノを使い、グループレッスンで楽しく学んでいきます。

📅 7/13～9/21 の毎週木曜日

(除: 8/10)

初級編:午後 6 時 45 分～7 時 45 分

中級編:午後 8 時～9 時

¥ 各 12,320 円 👤 各 10 人

👤 初級編:16 歳以上／中級編: 16 歳以上の両手でピアノが弾ける方



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。

📅 7/7～28 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



江北歴史講座

江北地域と煉瓦産業

古くは煉瓦(レンガ)の一大産地だった江北の歴史を区の学芸員が解説します。

📅 7/8(土)

午後 2 時～3 時 30 分

¥ 無料 👤 40 人

👤 どなたでも



夏のハーブとお花のアレンジメント

夏のハーブや季節の生花を使っのフラワーアレンジメントです。

📅 7/19(水)

午前 10 時 30 分～正午

¥ 2,640 円

👤 12 人

👤 どなたでも



子どもクラシックバレエ(4 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。

📅 7/7～28 の毎週金曜日

午後 5 時～6 時

※7/7 だけの 1 日体験もあります。

¥ 2,680 円／1 日体験: 670 円

👤 各 14 人 👤 6 歳～小学 3 年生の女性



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。

📅 7/13(木)・20(木)

午前 10 時～11 時

¥ 無料 👤 10 人

👤 どなたでも

(小学 3 年生以下の方は保護者同伴)



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指定種目です。幅広い年齢層で楽しめます。

📅 7/21(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。

📅 7/22(土)

午後 2 時～3 時

¥ 1,340 円

👤 6 組

👤 2 カ月～10 カ月の子どもと父親



体すっきり! 盆踊り(3 日制)

夏の定番の盆踊り曲に合わせて楽しく体を動かしましょう!

📅 7/24～8/7 の毎週月曜日

午前 10 時 30 分～11 時 30 分

¥ 1,350 円

👤 10 人

👤 16 歳以上の方



子どもも大人もはじめての日本舞踊

簡単な小唄の振り付けを覚え、日本舞踊の美しい動きを学んでみましょう。

📅 7/28 (金)

午前 10 時～11 時

¥ 10 円

👤 7 人

👤 小学生以上



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。

📅 6/12(月)・26(月)

午後 1 時 30 分～3 時

👤 1 回 550 円

👤 各 14 人 👤 16 歳以上の方



今日からできる薬膳講座 総集編 オンデマンド配信

昨年開催の本講座全 6 回分のオンデマンド配信。お好きな時間で視聴できます。

📅 7/1 (土) 午前 9 時～

7/18 (火) 午前 9 時

👤 4,290 円 👤 99 人 👤 ご自宅などで YouTube がご覧になれる方



大人からはじめる クラシックバレエ・初級編(5 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。

📅 7/1～29 の毎週土曜日

午前 9 時 30 分～10 時 30 分

👤 3,350 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(5 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。

📅 7/1～29 の毎週土曜日

午前 10 時 40 分～午後 0 時 10 分

👤 4,450 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(5 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。

📅 7/1～29 の毎週土曜日

午後 0 時 10 分～0 時 40 分

👤 2,250 円

👤 16 人 👤 16 歳以上の女性



子どもトランポリンサークル 入部体験教室

基本を学びながら、トランポリンの楽しさを身体で実感していただきます。

📅 7/1(土)・8(土)

午後 0 時 30 分～1 時 10 分

👤 1 回 50 円 👤 各 5 人

👤 6 歳～小学 2 年生



やさしいヨガ A・B(11 日制)

心と体のつながりを深め疲れを癒します。

📅 7/4～9/26 毎週火曜日

(除: 7/18・9/19)

A: 午前 10 時～11 時

B: 午前 11 時 15 分～午後 0 時 15 分

👤 各 6,160 円

👤 各 14 人 👤 16 歳以上の女性



どうしたら良いの？

iDECO と NISA

低金利・インフレ対策など、資産形成を基本からわかりやすく伝えます。

📅 7/4(火)・23(日)

午前 10 時～11 時 30 分

👤 無料

👤 各 10 人 👤 おおむね 60 歳まで



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。

📅 7/4(火)・11(火)・25(火)

午後 1 時～2 時

👤 2,010 円

👤 15 人

👤 16 歳以上の方



みんなであのしく！ キッズダンス(6 日制)

基本を身に付け楽しく踊りましょう！

📅 7/4～8/29 の毎週火曜日

(除: 7/18・8/8・15)

午後 4 時 30 分～午後 5 時 30 分

👤 4,500 円 👤 各 15 人

👤 小学生



ママとベビーのふれあいタイム

親子あそびや週替わりのマッサージ、アロマや季節ものの制作も実施します。

📅 7/5～26 の毎週水曜日

午前 10 時 15 分～午後 0 時 15 分

7/26 は無料体験可能。

👤 各 1,010 円 👤 各 10 組

👤 2 カ月～3 歳の子どもと母親



入門太極拳／江北 48 式太極拳(11 日制)

入門：初級者向けで柔軟性・筋力が養われ健康づくりに最適。／48 式：中上級者向けで、四十八式太極拳が習得可能。

📅 7/5～9/27 の毎週水曜日

(8/16、9/13 を除く)

入門：午後 0 時 20 分～1 時 20 分

48 式：午後 1 時 30 分～3 時

👤 入門：4,950 円／48 式：7,370 円

👤 各 14 人

👤 16 歳以上の方

当日参加可能な サロン・コンサート情報 (6 月開催)

事前のお申し込みは不要！



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。
📅 6/9(金)・23(金)
午後 3 時～7 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)



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！
📅 6/22(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)



**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！
📅 6/2～30 の毎週金曜日
午後 5 時 30 分～9 時 00 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 C D 伴奏で披露します。
📅 6/10(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 C D 伴奏で演奏。
コンサート後は体験もできます！
📅 6/3(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



**はじめよう、
飾りつけボランティア 6 月**
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。
📅 6/15(木)
第 2 学習室：午前 10 時～12 時
💰 無料 🧑 なし
👤 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！			

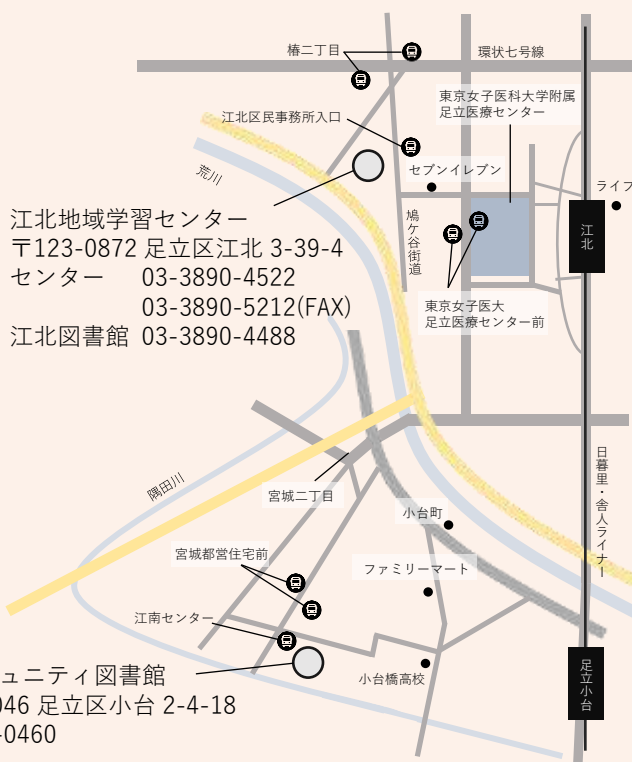
江北地域学習センター

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 6/19 (月)
江北図書館 6/19 (月)・30 (金)



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

6/19 (月)・30 (金)

