

まなびのとびらをノックする。

トントン

2023

7

特集：街を支える町会・自治会・・・P. 2-3

サークル紹介・・・P. 4

おすすめ本の紹介と図書館のひみつ・・・P. 6～



街を支える 町会・自治会

町会・自治会は、地域住民同士で集まり、安全かつ安心して暮らせるような環境づくりを目指していく自治組織です。さまざまな取り組みで街を支える町会・自治会の様子を覗いてみましょう！



令和5年4月の防犯まちづくり推進地区認定書交付式での
上沼田・下沼田・堀之内・高野の4町会集合写真

町会・自治会の主な取り組み

地域の活性化 「イベント開催」



子ども会の秋の運動会

安心・安全な街づくり 「防犯活動の推進」



地域パトロール活動

老後も安心 「高齢者支援」



高齢者と一緒に野菜作り

“その時”の備えに 「防災訓練」



放水訓練の様子

地域で活動する
町会・自治会の
様子を取材

江北の防犯まちづくり活動をリードする 下沼田町会



下沼田町会

下沼田町会は、江北1・2丁目と扇2丁目をまとめています。総務部、交通部、衛生部、防犯部、防火部、子ども育成部、女性部の7つの部に分かれ、積極的な活動を行っています。会員は約900世帯です。



月1回行われている定例会の様子

防犯まちづくり推進地区

さまざまな活動を行う下沼田町会ですが、特に近年、清水正嗣防犯部長のリーダーシップのもと、**防犯に積極的に取り組んでいます**。令和4年度には**足立区防犯まちづくり推進地区**に認定されました。防犯まちづくり推進地区とは、専門家の意見を聞きながら、地域の防犯意識を高め、犯罪の起こりにくい街を目指す地区のことです。**江北地区で初めての認定**となり、制定した「防犯まちづくり憲章」（下図）に基づき、日々活動をしています。

下沼田町会 防犯まちづくり憲章

下沼田町会では、明るいまちづくりをめざして、この憲章を定めます。

- 1 夜間に玄関灯をつけて、暗がりを解消します。
- 2 まちに出て顔見知りの関係を増やしていきます。
- 3 普段の生活の中で空き家の把握など防犯を意識します。
- 4 青色パトロールカーで地域の防犯活動を推進します。
- 5 日ごろからの美化活動で、美しいまちづくりに努めます。
- 6 普段の生活の中でみんなが子どもを見守ります。



自主防犯活動を行う青色防犯パトロール活動



江北平成公園前で行った春の全国交通安全運動



春の火災予防運動。「火の～用心～」の声が響きます

近隣町会と協力して活動

また下沼田町会では、より広範囲に防犯対策を行うため、近隣町会へも取り組みに関する呼びかけを行いました。そのため今年度から上沼田町会、堀之内町会、高野町会も防犯まちづくり推進地区に認定され、協力しながら安全で住みやすい街づくりに貢献する活動を始めています。

下沼田町会の下川進会長は「日々の防犯パトロールや町会員同士の声かけを密にしているので、大きな問題なく過ごせています。コロナも落ちてきたので、**今後はより活発に活動していければと思います**」と語ります。日々の江北の安全を守る下沼田町会に感謝です。

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

「子どもクラシックバレエ」

講座内容

レッスン内容がきちんと理解できるよう、段階的な二部構成となります。前半は音楽に合わせたストレッチから始まり、バーにつかまって爪先を伸ばしたりジャンプの練習を行ったりします。

後半はバーから離れて簡単なステップや実際の踊りを体験。毎週、45分からはお家の方が見学できる時間を設けており、そちらもお楽しみに！

こんな人におすすめ

習ってみたいけど「お教室の入門は厳しそう」という方、ぜひお越しください。この講座ではお子さまの気持ちを大切に、やさしく、丁寧なレッスンを心がけています。技術だけではなく、挨拶や行儀作法が身につくきっかけにもなるので、情操教育の一貫としてお役立てください。



大きな鏡の前に立ってみんなでポーズ。

【講座情報】

日程 8/4・18・25 毎週金曜日

(除：8/11)

時間 午後5時～6時

受講料 2,010円

定員 14人

対象 6歳～小学6年生の女性

興味を
持ったらお申込みは
裏表紙を参照

さくれば！

いま、ひときわ輝くサークルの活動レポート。

「鹿浜クラブ」(卓球団体)

“好きを続けて、半世紀。いま、多世代が集まる拠点に”

サークル概要

老若男女さまざまな方が活躍する卓球クラブです。会長の後藤さんが当時暮らした豊島五丁目団地の名前に由来する「豊五クラブ」から数えるとその歴史はなんと50年！練習では部員全員が必ず総当たりするよう工夫したり、大会に出場する部員のために練習を強化したりするなど、誰一人取り残さない活動方針がこのクラブの特徴です。



練習風景

クラブの良さを聞くとある部員の女性は「卓球を通じて、輪が広がること。」と語ってくれました。

【サークル情報】入会金 0円／会費 1,000円（1回ごとの参加 300円）／部員数 23名／場所：江北地域学習センター体育館／活動日時：月3回 月曜日 午後0時30分～3時



集合写真

こんな方におすすめ！

学校や会社などで、少しでも卓球を経験された方ならどなたでも歓迎です！レッスンは一般コースとは別に初心者コースが設置され、ベテラン部員さんが丁寧に教えてくれるので安心。運動不足の方や卓球が好きでお友達を作りたい方など、ぜひ一度体験しに来てみてはいかがでしょうか？！

興味を
持ったら

03-3890-4522

インフォメーション

江北地域学習センターからのお知らせ

江北
NEWS

江北 2023 年上半期 ソーシャルメディア人気投稿発表！！

2023 年上半期も SNS を通じて多くの方とつながることができました！
今回は皆さまからもっと多くの反響をいただいた投稿をいくつかご紹介させていただきます！



Facebook



投稿日：
1 月 7 日
リーチ数：
204

陸上選手に直接教わるジョギング講座の告知です。サンベルクス陸上部のユニフォームカラーをあしらったチラシを全面に出しました。

詳細はこちら！



Twitter



投稿日：
3 月 13 日
インプレッション数：
540

大盛況のさくらマルシェの報告です。多くの方にお楽しみいただいた様子をお写真で紹介し、SNS でも大きな反響をいただきました。

詳細はこちら！



Instagram



投稿日：
3 月 19 日
リーチ数：
340

さくらマルシェで開催する江北桜中学校吹奏楽部のメンバーの紹介動画です。SNS 上で素敵な演奏とメッセージが楽しめます！

詳細はこちら！



今後もお得な情報や特色ある情報を配信しますので、ぜひチェックしてくださいね！HP や他の SNS はこちら➡

HP



LINE



YouTube



江南コミュニティ図書館 SNS



HP



こちらもフォローをお願いします！

Twitter

HP



LINE



Twitter





今月の図書館からのおすすめ本 テーマ『海』

夏！
潮風を感じながら読書しよう

小説



『なぎさ』

山本 文緒/著
KADOKAWA 2013 年

波に足をすくわれないように…



冬乃は結婚して故郷の長野を出てから、夫婦2人で久里浜で静かに暮らしていた。ある日、連絡を絶っていた妹から急に連絡があり、ボヤを起こして自分の家に住めなくなったというので、空いている部屋にしばらく泊めることにする。

ところが、妹が唐突に久里浜でカフェを開くと言い出した。冬乃は反対するが、言われるがまま店を手伝うことになってしまう。考えも行動も自由な彼女に振り回され、穏やかだった生活が変化し始めるが、どうしても夫に打ち明けられずにいた。

ティーンズ



『イルカと少年の歌 —海を守りたい—』

エリザベス・レアード/作
評論社 2020 年

海はずっとぼくを待っていた



父親から、海には決して近寄るなと厳しく言われていたフィンだったが、いじめっ子に追われて海に落ちてしまった。そこでフィンは、まるでイルカのように自由に泳ぐことができ、自分でも驚く。実は、フィンは村に古くから伝わるイルカの乙女の子だったのだ。

ある日フィンは、風船の糸が絡まっているイルカを助けてやった。しかし3日後、スーパーのオープニングイベントで5千個もの風船を飛ばすことを知り動揺する。イルカを守るため、イベントを辞めさせようと、勇気を出していじめっ子たちに協力を仰ぐ。

よみもの



『さよならのたからばこ』

長崎 夏海/作
ミヤハラ ヨウコ/絵
理論社 2021 年

潮風がはこぶ大切なたからもの



美波は生まれ育った島から東京に引っこすことになりました。島の人がたくさん集まって、おわかれ会をひらいてくれましたが、いつもあそんでいた洋生（ようせい）はきませんでした。なんだか不安になった美波は、いつも洋生がいる海に向かいます。そのとちゅうで会った二人は、いっしょにあるものをさがすことになるのですが…。島の人とのやりとりが楽しく、青い空と海のさし絵がきれいで、読んでいると南の島の空気が感じられます。

※二次元バーコードから紹介本の予約ができます。

Vol.14 図書館のひみつ 新しい機械を使おう編



本を気持ちよく
使えます

使ってみよう、図書除菌機！

図書館では借りた本に使用できる図書除菌機が導入されました。操作方法は簡単で短時間で利用できます。図書館の本を衛生的に気持ちよくお使いいただけます。

どんな効果があるの？

- ・紫外線照射による除菌
- ・送風によるほこりなどの除去
- ・不快なおいの消臭

本を除菌機の中に入れてスイッチオンで 30 秒待つと完了です。1 度に 3 冊まで除菌できます。ぜひ、ご利用ください。



こちらが除菌機です。



中に本を立てて入れてください。
除菌中はライトが点灯し、様子が見られます。

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



安らぎのティータイム

私は休みの日、喫茶店によく行きます。紅茶が好きなので、旅行や遊びに出かける際には、美味しい紅茶がある喫茶店を事前に調べて出向いています。

先日、旅先でアフターヌーンティーが SNS で話題のお店に行きました。紅茶やケーキだけでなく、スコーンにつけるジャムも豊富に種類がありました。種類が多いと悩んでしましますが、「また次回に食べよう」と新たな

楽しみもできました。

お店の内装も喫茶店の魅力の一つです。最近できたお店から歴史ある建物など、お店ごとに違った雰囲気が楽しめます。中には店主が集めた様々な国のティーセットを店内にディスプレイしているお店もあります。素敵な空間で飲む紅茶は少し格別な味がします。

ぜひ、休日のひとときにゆったりと紅茶を楽しんでみてはいかがでしょうか。

夏休み館内イベント

すし図鑑 NEO

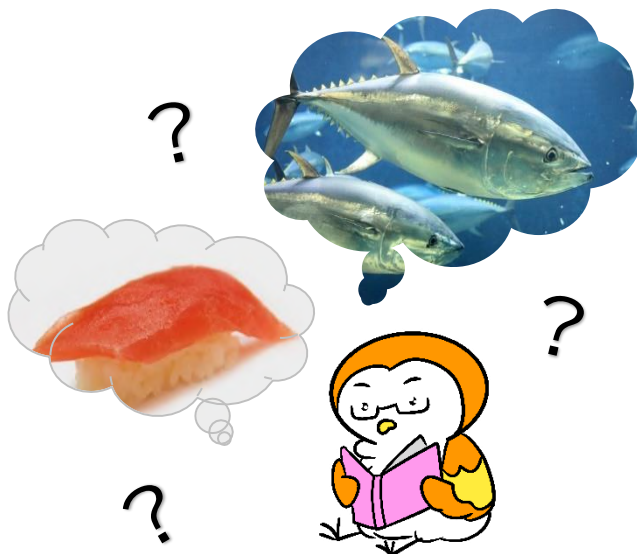
普段みんなが食べているおすしの魚。もとはどんな姿をしていたのかな？

好きなすしネタについて調べて自分だけのすし図鑑を作ろう。

工作ずしにもチャレンジできるよ！

📅 7/1 (土) ~ 8/30 (水)

👤 児童



江北センターキャラクター「こうほくらう」



夏休み 宿題お助け本

夏休みの自由研究のヒントになる本や、感想文におすすめの本を、特集コーナーに集めます。学年別の調べものお助けセットもあるよ。

📅 7/19 (水) ~ 8/30 (水)

👤 小学生

調べものお助けセットは、インターネットから予約することもできるよ



夏休みおしごと体験 ちびっこ1日図書館員

図書館のしごとをやってみたい人は集まれ！

カウンターや、本にカバーをかけるしごとを体験するよ。

📅 7/27 (木)、7/28 (金)

午後2時~4時15分

7/11 (火) ~受付開始

¥ 無料

👤 小学3~6年生 (はじめての子優先)

👥 各日2人

📅 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 7/18(火)・31(月)

夏休みは図書館にこう

宿題お助けコーナーや楽しいイベントがたくさん！
7/19(水)～8/30(水)の間、児童コーナーで開催中！



読書感想文コーナー

予約多数の課題図書を図書館で読むことができます。
読む本に困った時の相談も受け付けています。

調べる学習お助けコーナー

夏休みの調べる学習に役立つ本のコーナーが登場！
自由研究のテーマ選びに困ったら、ココに来てみよう！

スタンプラリー

ミッションをクリアしてスタンプを集めよう。スタンプを集めると楽しいミニゲームにチャレンジできるよ！

絵本と思い出、ゆずりませんか？

思い出が詰まった絵本にメッセージを添えて、これから絵本を必要とする家族に譲りませんか？

江南図書館では譲っていただける絵本を募集しています。



詳しくはこちら



和雑貨ワークショップ・ 水引アクセサリ作り



7/23(日)

午後2時～4時

受付中



1,540円



16歳以上の方



10人(先着)



子ども一日図書館員



7/29(土)

午前10時～正午

7/11(火)～受付開始



無料



小学4～6年生



2人(先着)



夏の平和映画会&ブックトーク 『焼け跡のお菓子の木』



7/30(日)

午後2時～3時

当日受付



無料



小学生と保護者



15人(先着)



親子バレエ体験 (1回30分程度)



8/27(日)

午後2時～3時

7/26(水)～受付開始



無料



2歳～小学生と保護者



2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

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

7/18(火)・31(月)



みんなで歌おう昭和の歌

歌声サロン

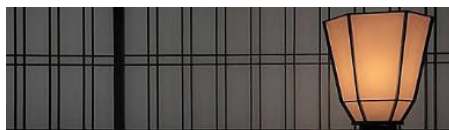
講師のピアノ伴奏に合わせて、参加者同士で昭和歌謡を歌います。

📅 7/10(月)・24(月)

午後1時30分～3時

💰 1回 550円 🧑 各14人

🧑 16歳以上



夏休み企画！怪談倶楽部スペシャル

さまざまな怖い話を聞いた後、外でヨーヨーすくいなどをします！

📅 7/26(水)

午後3時30分～4時30分

💰 無料

🧑 18人

🧑 小学生



親子でぬり絵を楽しもう

オリジナルぬり絵を楽しんだ後は、自作のぬり絵制作にも挑戦します！

📅 7/29(土)・8/5(土)

午後2時～3時30分

💰 無料 🧑 5組

🧑 4歳～小学3年生の子どもと保護者



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、アロマなども制作します。

📅 8/2～30 毎週水曜日(除:8/16)

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



子ども印刷屋さん

安心堂で職業体験

足立ブランドの安心堂でさまざまな体験を通じて印刷の仕事を知ろう。

📅 8/3(木)

午前10時～11時30分

💰 無料 🧑 6人 🧑 小学生(小学

3年生までは保護者同伴)



ネイティブ講師と

英語サマースクール(2日制)

自己紹介やゲームの後に、英語のプレゼンテーションにチャレンジ！

📅 8/5(土)・6(日)

午前10時～正午

💰 無料 🧑 18人

🧑 小学3～5年生



夏休み電気教室 野菜電池を作ろう

関東電気保安協会指導員のもと、様々な野菜から電池を作ります。

📅 8/7(月)

午後2時～3時30分

💰 無料 🧑 20人

🧑 小学生

(小学3年生までは保護者同伴)



親子でつくる

手のひらサイズのこけ玉作り

青々とした涼しげなこけ玉の制作です。夏休みの自由研究にぴったり！

📅 8/9(水)

午前10時30分～正午

💰 1,980円 🧑 12組

🧑 小・中学生と保護者



はじめよう、花壇ボランティア

「花壇デザインしてみよう」

新しい花壇設置ボランティアを募集！春の花壇をデザインします。

📅 8/10(木)

午前10時～11時30分

💰 無料 🧑 10人

🧑 どなたでも



ネイティブ講師と親子で楽しむ英語レッスンABC(6日制)

英会話で楽しく米国文化に触れよう

📅 8/19～9/30 毎週土曜日(除:9/23)

A:午前9時30分～10時10分

B:午前10時30分～11時10分

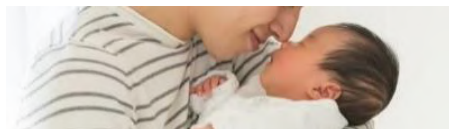
C:午前11時30分～午後0時10分

💰 6,600円 🧑 各6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



パパのベビーマッサージ

有資格の指導員のもと、パパと赤ちゃんとのふれあいを楽しみます。

📅 8/19(土)

午後2時～3時

💰 1,340円

🧑 6組

🧑 2～10カ月の子どもと父親



ガーデニングサロン

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。

📅 8/24(木)

午前10時～11時

💰 無料 🧑 10人

🧑 どなたでも

(小学3年生までは保護者同伴)



キレイな字を書こう

「筆ペンひらがな編」(4 日制)

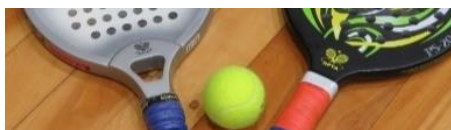
筆ペンをテーマとした、大人の方向けの綺麗な字の書き方教室です。

📅 8/25～9/15 毎週金曜日

午前 9 時 30 分～11 時

¥ 2,684 円 👤 12 人

👤 16 歳以上



やってみよう 屋内で楽しめる

パドルテニス(5 日制)

室内で楽しむテニスです。ビギナーから経験者まで、どなた也大歓迎！

📅 7/21～8/25

毎週金曜日(除：8/11)

午後 3 時 30 分～5 時 30 分

¥ 2,800 円 👤 12 人 👤 16 歳以上



体幹ピラティス(7 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。

📅 8/2～9/27 毎週水曜日

(除：8/16、9/13)

午後 3 時 30 分～4 時 30 分

¥ 3,150 円 👤 14 人

👤 16 歳以上の女性



骨盤の歪みや腰痛を改善

優しいベリーダンス(9 日制)

ベリーの基礎知識やステップ、腰の動きなどダンスの技術を養います。

📅 8/4～10/6 毎週金曜日 (除：8/11)

午後 1 時 30 分～2 時 30 分

¥ 5,040 円 👤 20 人

👤 16 歳以上の女性



ゆったりヨガ

心身を癒しリラックスしよう

ゆっくり呼吸しながら体を動かし、心身を癒やしましょう。

📅 8/4～25 毎週金曜日 (除：8/11)

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(3 日制)

柔軟性・身体能力・リズム感を養う初心者向けのクラスです。

📅 8/4～25 毎週金曜日 (除：8/11)

午後 5 時～6 時

¥ 2,010 円

👤 14 人

👤 6 歳～小学 6 年生の女性



心と体を癒やす

ナイトピラティス(3 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です。

📅 8/4～25 毎週金曜日 (除：8/11)

午後 7 時～7 時 50 分

¥ 2,340 円 👤 20 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(3 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。

📅 8/5・19・26 いずれも土曜日

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(3 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。

📅 8/5・19・26 いずれも土曜日

午前 10 時 40 分～午後 0 時 10 分

¥ 2,670 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

エ・ポワント編(3 日制)

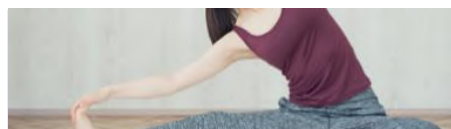
トゥーシューズを履く本格的レッスン。短期集中で精神力を高めます。

📅 8/5・19・26 いずれも土曜日

午後 0 時 10 分～0 時 40 分

¥ 1,350 円 👤 16 人

👤 16 歳以上の女性



ストレッチ de 体質・姿勢改善

柔軟性を高め、関節可動域を広げます。姿勢の改善を目指します。

📅 8/8・15・29 いずれも火曜日

午後 1 時～2 時

¥ 2,010 円

👤 15 人

👤 16 歳以上



みんなのポッチャ広場

幅広い世代で楽しめるパラリンピック指定種目です。

📅 8/18(金)

午後 3 時 30 分～5 時

¥ 120 円 👤 15 人

👤 どなたでも(小学 3 年生までは保護者同伴)

当日参加可能な サロン・コンサート情報 (7月開催)

事前のお申し込みは不要！



みんな de お掃除 センター近隣の 神領堀緑道を掃除しよう！

ビューティフル・ウィンドウズ運動
の一環としてお掃除隊を大募集！

📅 7/12(水)

午前 9 時～10 時

👤 無料

👤 なし

👤 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！

📅 7/27(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 年生までは保護者同伴)



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！

📅 7/1(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

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。

📅 7/13(木)

午後 2 時～5 時

👤 無料 👤 なし

👤 どなたでも

(小学 3 年生までは保護者同伴)



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！

📅 7/7～28 の毎週金曜日

午後 5 時 30 分～9 時

👤 1 回 200 円 👤 各 16 名

👤 上がり役の分かる 16 歳以上



ビーズアクセサリー手づくりサロン

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。

📅 7/14(金)・28(金)

午後 3 時～7 時

👤 1 個 300 円 👤 各 6 人

👤 小学生以上

(小学 3 年生までは保護者同伴)

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」より徒歩
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」より徒歩 10 分／は
るかぜ 11 号「江北区民事務所入
口」より徒歩 2 分

休館日

センター 7/18 (火)
江北図書館 7/18 (火)・31 (月)

※HP・SNS の詳細は P.5
をご覧ください



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」
より徒歩 5 分／都営バス「宮
城二丁目」より徒歩 15 分／
都営バス「小台町」より徒歩
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

7/18 (火)・31 (月)

※HP・SNS の詳細は P.5
をご覧ください

