

まなびのとびらをノックする。

2025

トントン 2

【特集】江北さくらマルシェ 2025・・・・・・・・・・・・ P.2-3
 今月のイチオシ講座・・・・・・・・・・・・ P.5
 おすすめ本の紹介と「潜入！図書館レポート」・ P.8-9



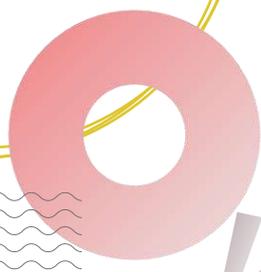
江北さくらマルシェ 昨年度開催の様子

江北 さくら マルシェ 2025



3/8 (土)
10:00 AM - 4:00 PM
会場:江北地域学習センター

江北地域に春が来る！
地元でしか味わえない
「美味しい」と「楽しい」が大集結。
みんな江北センターに集まれ！



江北さくらマルシェって何？

地域資源「江北五色桜」をシンボルに、地元を盛り上げたい！という思いを持った人（店舗、企業、NPO など）が集まり、さまざまなワークショップや物販などを行うお祭りです。今年はさらに普段のセンター講座が気軽に体験できちゃうコーナーも登場します♪



「江北さくらマルシェ」
公式ロゴ

イベントの一部をご紹介します！



■ さくらを学ぼう

※時間の記載のないものは、マルシェ開催中いつでもご参加いただけます。
※*印のものは、1月26日より事前受付



めざせ江北五色桜クイズ王
江北五色桜クイズ大会
歴史ボランティア(午前 11 時 15 分～)



江北五色桜クイズ
クイズぬりえブックを作ろう
吉原聖子(午後 2 時 30 分～)



英語でさくらを学ぼう
英会話ボランティア



さくらの字を書いてみよう*
センター主催イベント(午前 10 時 30 分～)

■ さくらをおしゃれに楽しむ



さくらジェルネイル
memoria



さくらの花かんむり作りと
フォトブース
アトリエ・アプリコット



あなたに似合う
「さくら」色カラー診断
マウナマール



着物の帯結びと
着物ファッションショー*
さくら着付け教室(午前 10 時 15 分～)

植物に親しむイベント



フラワーアレンジメント
センター主催イベント



お花の苗プレゼント
花壇ボランティア(正午～)

体を動かそう ※参加の方は靴下をご用意ください。



江北スリッパ飛ばし大会*
センター主催イベント(午後0時45分～)



トランポリン体験*
センター主催イベント(午後2時～)

さくらを楽しむクラフト



クラフトバンドで
さくらライト作り
sunosuno



さくらプレスレット作り
センター主催イベント



リサイクル容器で作る
桜のペンライト*
センター主催イベント

さくらを音で楽しむ



さくらソングウクレレ演奏会
歴史ボランティア(午後2時～)

フード&ドリンク ※売り切れ次第終了



さくらあんぱん販売
江北ひまわり園(午前11時～)



さくら焼き鳥弁当
さくらフルーツサンド販売
トリノゴンゾ



日本酒「五色桜」販売
東屋本店

図書イベント



プレゼントガチャ
図書館主催イベント

スイーツ ※売り切れ次第終了



さくらゴフレット販売
マルマサ製菓



五色桜スイーツと
さくら色古代米販売
NPO 法人 五色桜の会



さくらドーナツ販売
江北空手サークル



金蜜芋のさくらきんとん販売
さくらゆき

◆五色桜スタンプラリー

センター・図書館内に置いてある五色桜スタンプラリーをコンプリートした方には、ちょこっとプレゼントがあります。

桜をもっと楽しみたい方へ!

五色桜フォトコンテスト 2025

江北の素敵な桜を撮ってご応募ください。

◎応募期間 3/1～5/31

◎応募方法 窓口持込/HP送信/SNS投稿

マルシェで昨年の受賞作品の展示と授賞式、さらに「江北五色桜」の紹介もあります!

開催時間 午後1時20分～2時



応募の詳細はこちら▶



HP・SNS

このたびHPをリニューアルしました!

ご紹介した以外にも楽しいイベント・販売が盛りだくさん! 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。アクセス方法は裏表紙を参照ください。

センターHP・SNS
(Facebook, Instagram, X,
LINE, YouTube)はこちら▶



江北 NEWS

江北センターと地域の情報をお届けします！

NEWS

①

江北地域学習センターのホームページがリニューアルされました。

みなさま、いつも江北地域学習センターのホームページをご覧いただきありがとうございます。

このたび、当センターホームページがリニューアルされました。

リニューアルでは、より快適にご利用いただけるようデザインの刷新を行い、今まで伝えきれなかったセンターの幅広い活動をご紹介するページ「江北センターについて」を追加しました。

これからも有益な情報をすばやく、的確に提供するため、コンテンツの拡大や機能改善に努めてまいります。

今後とも、よろしくお願いいたします！



センターHPはこちら▶



▲リニューアル TOP ページ

▶新ページ「江北センターについて」

NEWS

②

「ぱく増し」で、健康を目指しましょう！

足立区では令和5年より、65歳以上の高齢者にたんぱく質を多く含む食品を普段の食事に増して取る「ぱく増し」をおすすめしています。

たんぱく質は体重や筋肉の維持に不可欠な栄養素です。いつまでも元気に過ごすためには、たんぱく質の摂取を意識した食生活が大切です。

2月は「ぱく増し」強化月間として、アンケートに答えると、ぱく増し商品が当たるキャンペーンを開催します。

アンケート応募用紙は区内施設で配布しています。お得なキャンペーンを活用し、日々の食事にたんぱく質を増やしていきましょう！



アンケート応募フォームはこちら▶



ぱく増しアンケート応募用紙



センタースタッフが自信をもってお届けする講座をご紹介します！

今月のイチオシ

アイコン 📅 日時 💰 費用 👥 定員 👤 対象

江北さくらマルシェ チアダンスワークショップ

講座内容

チアダンスってかわいいけど、自分にできるのか不安…という子どもたちに向けたワークショップ（プチ体験会）をお祭り「さくらマルシェ」内で開催します！リズムに乗って体を動かす気持ちよさや皆で同じ振り付けを踊る楽しさをこの機会にぜひ体験しませんか！？

こんな人におすすめ

「音楽を聴くとつい踊っちゃう」「ダンス動画が大のお気に入り！」という子におすすめです。サークルのやさしいお姉さんたちから振り付けを教わり、その場で発表会に参加♪皆の前でかわいいダンスを披露しましょう★YouTubeでも配信されている楽曲を使うので、覚えた振り付けで家に帰ってからも踊ってみてくださいね！



集まったお友達と一緒にステキなダンスを披露しよう♪

【講座情報】

📅 3/8（土） 午前 11 時～正午
1 回 20 分程度×2 セット
(途中入れ替え時間約 10 分)

💰 無料

👥 1 セット 10 人

👤 3 歳～小学生

(小学 3 年生までは保護者同伴)

興味を
持ったら

お申込みは
P.6 を参照

天然アロマの柔軟剤作り

講座内容

アロマセラピーとは、植物から抽出した香り成分「精油（エッセンシャルオイル）」を使い、健康や美容に役立てていく自然療法です。

この講座では、アロマセラピーについての知識の説明を受けた後、お好みの精油を使って柔軟剤を作ります。講師は保育士の資格を所有しているセラピストです。お子さま連れの方も、お気軽にご参加いただけます。

こんな人におすすめ

好みの香りの柔軟剤は、心身のリフレッシュにおすすめです。花粉症対策で洗濯物の部屋干しが続く方は、ぜひご参加をお待ちしています。



好みの香りの柔軟剤で、洗濯が楽しくなるかも？

【講座情報】

📅 3/12(水)
午前 10 時 30 分～11 時 30 分

💰 1,980 円

👥 10 人

👤 16 歳以上

興味を
持ったら

お申込みは
P.6 を参照

講座のお申込み方法



- 1.本紙でお好きな講座を見つけます。
- 2.お電話(午前9時～午後8時)
インターネット(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でお支払いください。
インターネット申込の場合、コンビニ支払いも可能です!

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。

飲まない かけない 吸わない
健康マージャンサロン



当日受付

飲まない! かけない! 吸わない!
勝負にこだわらない麻雀サロン。

- 2/7～28の毎週金曜日
午後5時30分～9時
- 1回200円
- 各12人
- 16歳以上

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。

- 2/10(月)・24(休)
午後1時30分～3時
- 1回550円
- 各20人
- 16歳以上

大人トランポリンサークル
入部体験教室



トランポリンの基本や楽しさを実感できる、大人対象のサークル体験教室。

- 2/28(金)、3/7(金)
午前10時～11時
- 1回50円
- 各5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を学びます。

- 3/1～29の毎週土曜日(除:3/8)
午前9時30分～10時30分
- 2,680円
- 15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)



自館受付

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です。

- 3/1～29の毎週土曜日(除:3/8)
午前10時40分～午後0時10分
- 3,560円
- 16人
- 16歳以上の女性

ステップ台&バランスボールで
かんたんトレーニング



ステップ台とバランスボールを使って、筋力トレーニングを体験!

- 3/2(日)
午前10時30分～11時30分
- 780円
- 10人
- 16歳以上

English Café(イングリッシュカフェ)
英会話サロン



毎回テーマを決め、英語でグループワークやフリートークを楽しみます。

- 3/2(日)
午後2時～3時
- 330円
- 15人
- 16歳以上

合唱教室
卒業ソングを歌おう



合唱サークルの体験教室です。ピアノ伴奏で卒業ソングを合唱します。

- 3/3(月)
午前10時～正午
- 550円
- 15人
- 16歳以上の女性

ポールストレッチで体ほぐし(3日制)



ポールを使ったストレッチで、柔軟性を高めることができます。

- 3/4(火)・11(火)・25(火)
午後1時～2時
- ※3/4は1回体験あり
- 2,010円/1回670円
- 12人 16歳以上

夢中になれる体験フラ



初心者向けのフラダンス教室。簡単な振り付けの曲を1曲踊ります。

- 3/7(金)
午前10時30分～11時30分
- 780円
- 15人
- 16歳以上の女性

春の花並んだ
パラレルフラワーアレンジメント



春の花を、きれいに箱に並べたフラワーアレンジメントを作ります。

📅 3/12(水)
午前 10 時 30 分～正午
💰 2,640 円
👥 18 人
👤 16 歳以上

心と体を癒やす
ナイトピラティス(2日制)



インナーマッスルを鍛え、骨盤の歪みや疲労感を改善するピラティス。

📅 3/14(金)・28(金)
午後 7 時～8 時
💰 1,560 円
👥 20 人
👤 16 歳以上

ミュージックベル ミニコンサート



学校の音楽室でお馴染みの「ミュージックベル」を使ったコンサートです。

📅 2/1(土)
午後 1 時 30 分～2 時
💰 無料 👥 15 人
👤 どなたでも
(小学 3 年生までは保護者同伴)

ならしてみよう ミュージックベル



ミュージックベルを直接触って、参加者みんなで演奏体験ができます。

📅 2/1(土)
午後 2 時 15 分～2 時 45 分
💰 無料 👥 6 人
👤 どなたでも
(小学 3 年生までは保護者同伴)

フルーツ ウィンターミニコンサート



冬をテーマに選曲した、フルーツのコンサートです。

📅 2/8(土)
午前 10 時 30 分～11 時
💰 無料 👥 15 人
👤 どなたでも
(小学 3 年生までは保護者同伴)

ビーズプレスレット手づくりサロン



約 750 種類からお好みの組み合わせを選び、プレスレットを作ります！

📅 2/14(金)・23(祝)・28(金)
午後 3 時～7 時
💰 1 個 300 円 👥 各 6 人
👤 小学生以上(未就学児のみの参加不可、小学 1～3 年生は保護者同伴)

江北おもちゃの病院



壊れたおもちゃをおもちゃのお医者さんが無料で診察・治療します！

📅 2/27(木) 午後 1 時～4 時
(午後 3 時 30 分受付終了)
💰 無料 👥 15 人
👤 どなたでも
(小学 3 年生までは保護者同伴)

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。

📅 3/13(木)・27(木)
午前 10 時～11 時
💰 無料 👥 各 10 人
👤 どなたでも
(小学 3 年生までは保護者同伴)

みんなのポッチャ広場



専用のボールを使いチームで競うパラスポーツ。幅広い世代で楽しめます。

📅 3/21(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)

ちょいキャンペーン、ご参加ありがとうございました！

日常生活の中にちょっと「運動・スポーツ」「文化・芸術」「読書」を取り入れ、心豊かに過ごすことを目標としたキャンペーンとして、今年度も開催いたしました。たくさんのご参加、ありがとうございました。

江北センターの LINE で配信している「お友達紹介クーポン」は、3 月末まで対象期間です。

詳細はこちら▶



親子ちょいスポ部！



親子でぬり絵を楽しもう



自然を調べる親子ウォーキング



今月の図書館からのおすすめ本 テーマ『スイーツ』

2月14日はバレンタインデー。
甘いスイーツのお話はいかが？

小説



『それでも旅に出るカフェ』

近藤史恵/著
双葉社

世界のお菓子が、心を癒やす



「カフェ・ルーズ」は、世界中のお菓子を作る店主がいるカフェ。カフェを訪れる客は、何かしらの悩みをかかえてお菓子をリクエストする。長いこと会えなくなった姉との再会を待つ妹、彼氏の評判が気になる彼女など、悩みもさまざま。今日もとびっきりの世界のお菓子に心を癒されに客が訪れる。この数年のコロナ禍が舞台で、会いたくても人と人が会えない時期を懐かしく思える幸せを感じる。

中国の「湯圓（タンユエン）」、ロシアの「リャージェンカ」など、読むごとに気になる世界のお菓子を調べてみるのも楽しい短編集。

ティーンズ



『ショコラティエ』

藤野恵美/著
光文社文庫

チョコレートがつなぐ絆



母子家庭で育つ聖太郎は、クラスメイトで製菓会社の御曹司である光博の誕生日会に招待される。デザートで出てきた噴水のようなチョコレートの泉に魅せられ、2人はお菓子作りを通して友情を深めていく。別の中学に進んでも、お菓子への情熱は変わらず、気の置けない関係だった。しかし、成長するにつれ、お互いの家庭環境や才能に対する羨望などから、少しずつ疎遠になってしまう。

それぞれの道で大人になっていく2人は、ふたたび出会うことができるのか。お菓子への想いでつながるもどかしい友情物語。

えほん



『ブタのドーナツ屋さん』

谷口智則/作
小学館

ドーナツはどこにいった？



あるひ、ドーナツ 50 この きゅうな ちゅうもんが はいり、ブタさんは おおあわて。さとうを いれわすれた ことも きづかず、いそいで しゅっぱつします。ところが つまづいた ひょうしに ドーナツが ころがり、おかしな まちのなかに まぎれて しまいました。さて、ブタさんは どうやって ドーナツを とどけるのでしょうか。

ドーナツ 50 こが どこに かくれているか さがすのも たのしい えほんです。

※二次元コードから紹介本の予約ができます。



＼図書館のお仕事を毎月紹介しています／
潜入！図書館レポート

No.10

調べものの道案内 パスファインダー

パスファインダーってなに？

図書館では調べものに役立つ「パスファインダー」を配布しています。

パスファインダーとは、特定のテーマについて調査するとき役立つ本や情報をまとめたリーフレットです。パスファインダーは図書館ごとに作成しています。

丁寧にコツコツ作っています

参考図書や調べものの本、新聞・雑誌などを収集し、掲載する内容を決めます。なかには検索機では見つけれない本や一見関係ないような本にも情報が載っていることもあります。また定期的に新しい情報に差し替えて、内容を更新しています。



江北図書館版パスファインダー



江南図書館版パスファインダー

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

2月22日は猫の日！

2月22日は「にゃんにゃんにゃん」の語呂合わせから猫の日とされています。関連イベントなども多いため2月は猫好きのテンションが上がる時期です。

我が家には2匹の猫がいますが、いずれも保護猫です。ボランティアに保護された野良猫を引き取りました。元野良猫は一般的には警戒心が強く、人見知りや激しいことも多いのですが、我が家に来た猫たちは「人見知りって何？」という感じで慣れてくれました。

ボランティアの方によるとコロナ禍に猫の人气が高まった影響からか、多頭飼いによる飼育崩壊や悪質なブリーダーから保護するケースが増えているそうです。悪質な環境にいた動物は人間を怖がってしまったり、健康被害があったりして里親探しが難しくなってしまいうこともあるようです。

かわいい猫たちを眺めながら、1匹でも多くの子が幸せに暮らせるといいなと願っています。



イベント情報

お知らせ 2月のぴよぴよおはなしライブ

0歳から参加できるイベントです。絵本の読み語りや手遊び・パネルシアターを楽しみましょう。

通常は毎月第2・4金曜日に開催していますが、2月はどちらも休館日に当たっているため、第3金曜日に開催します。

3月からは通常通りの開催となります。

 2/21(金)午前11時～11時20分 **当日受付**

 無料

 12組

 乳幼児と保護者



特別整理期間 2/12(水)～17(月)

特別整理期間のためお休みします。

年1回の蔵書点検を行うため、以下の期間中は休館とさせていただきます。

大変ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

【休館期間】2/12(水)～17(月)



江北地域学習センター・図書館
マスコットキャラクター
こうほくろう

期間中、こんなことをしています。



本に貼付されたICタグを、機械で1冊1冊読み取り不明な本がないか確認していきます。



普段は掃除できない場所も、きれいにします。

イベントのお問い合わせは江北図書館まで：TEL 03-3890-4488

江北図書館の休館日 **2/12(水)～17(月)・28(金)**

詳細はこちら



イベント情報

あの特集が再び登場！

Open the Door

去年好評だった特集コーナー【Open the Door】を開設します！「新しい趣味を見つけない」「新しいことに挑戦したい」という方に趣味や教養などをテーマにしたおススメ本を 2～3 冊のセットにして貸出します。

コーナーの設置に先駆けて、セット本のテーマを募集しています。こんなテーマの本がほしい！という方は、用紙を配布していますので投函してください。新しい本との出会いがあるかもしれません。

📅 2/1 (土) ~ なくなり次第終了

👤 16 歳以上



前回開催の Open the Door

【テーマ例】

「みつめなおしメイク」

「行動力を高める」など

ゆるっとたのしく

百人一首かるた体験

みんなで楽しく百人一首をしませんか？

スピード勝負ではなく、みんなでかるたを囲んでわいわい遊びましょう。

2月から百人一首の特集本も展示しています。

📅 3/9 (日) 午後 2 時～3 時

当日受付

👤 どなたでも



おすすめ講座



親子リトミックと
絵本おはなし会

📅 3/9 (日)

午前 10 時 30 分～11 時 30 分 受付中

¥ 1,010 円 👤 8 組 (先着)

👤 4 カ月～2 歳 6 カ月までの子どもと保護者



アロマクリーム作りと
ハンドマッサージ体験

📅 3/13 (木)

午後 1 時 30 分～3 時 受付中

¥ 1,430 円 👤 10 名 (先着)

👤 16 歳以上

イベントのお問い合わせ・お申し込みは江南コミュニティ図書館まで：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。

江南コミュニティ図書館の休館日 2/17(月)・28(金)

詳細はこちら



足立区江北地域学習センター・図書館の

公式 SNS で 最新情報をチェック！



江北地域学習センター・図書館
マスコットキャラクター
こうほくろう

Facebook



講座案内や
サークル案内等
配信

Instagram



地域情報等を
配信

X(旧 Twitter)



日々のあれこれや
イベント情報を
配信

LINE



親子向け
イベント情報を
配信

Youtube



サークル活動
イベントの報告を
動画で配信

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。

江北地域学習センター

交通

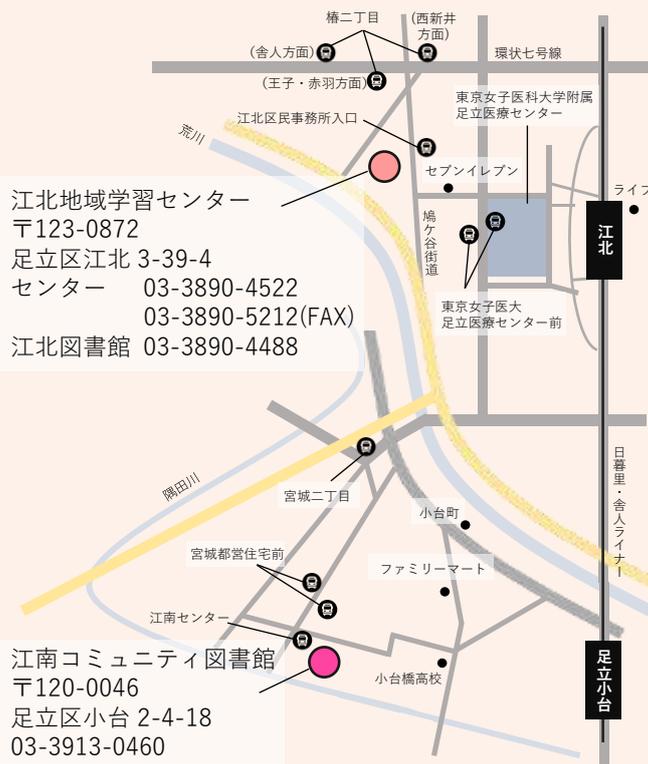
日暮里・舎人ライナー「江北駅」より徒歩15分／都営、東武、国際興業バス「椿二丁目」より徒歩4分／コミュニティバスはるかぜ6号「東京女子医大足立医療センター前」より徒歩10分／コミュニティバスはるかぜ11号「江北区民事務所入口」より徒歩2分

休館日

センター
2/17(月)
江北図書館
2/12(水)～17(月)・28(金)



ホームページ



江北地域学習センター
〒123-0872
足立区江北 3-39-4
センター 03-3890-4522
03-3890-5212(FAX)
江北図書館 03-3890-4488

江南コミュニティ図書館
〒120-0046
足立区小台 2-4-18
03-3913-0460

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

2/17(月)・28(金)



ホームページ
X (旧 Twitter)
LINE



知ると分かる。
すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI