

まなびのとびらをノックする。

2025

トントン 9

【特集】スポーツカーニバル 2025 P.2-3
サロン・コンサート情報と今月のイチオシ講座 P.5
おすすめ本の紹介と図書館コラム P.8-9



さまざまなスポーツに出会える「スポーツカーニバル」を今年も開催します！詳細は特集ページをご覧ください。

スポーツ カーニバル 2025

足立区では毎年スポーツの日に、区内施設で様々なスポーツを無料で体験できる「スポーツカーニバル」を開催しています。

“きっと見つかる あなたのスポーツ”をスローガンに、江北地域学習センターでは今年は前年よりイベント数を増やし、5種類のスポーツイベントを予定しています。

普段体を動かす機会のない方も、自分に合ったスポーツを探している方も、この機会にぜひご参加ください！

参加にあたって

- ・当日受付のイベントと、事前受付のイベントがあります。事前受付のイベントは、当日受付枠の定員がやや少ないため、事前のお申し込みをおすすめします。スポーツ協会ホームページよりお申し込みください。
 - ・開催時間は準備や片付けの時間を含めて記載しています。会場準備ができ次第受付開始し、終了時刻より前に受付終了とする場合がありますので、あらかじめご了承ください。
 - ・当日は運動しやすい服装でお越しいただき、上履きをご持参ください。
- ※いずれも貸し出しはありません。

開催イベントをご紹介します！

アイコン 時間 定員 対象

「“健康”体力測定」当日受付

スポーツカーニバルで毎年恒例のイベントです。反復横跳び、上体起こしなどの種目で、自分の体力年齢を調べられます。ご参加いただくと、3年分の体力測定の結果を記録できる「スポカニ手帳」をプレゼントします！

 **午前9時30分～11時30分**

 **50人**

 **小学生以上**



家族やお友達と一緒にご参加ください！

「みんなで楽しくトランポリン体験会」 当日受付

大きなトランポリン台で、跳び方や簡単な技を体験できます。ミニトランポリンの設置もあり、どなたでも参加可能です。途中、トランポリン経験者による演技発表もあり「見るスポーツ」としても楽しめます。※体験会のご参加には靴下が必要です。

📅 午前 9 時 30 分～11 時 30 分

👥 70 人

👤 どなたでも(小学 3 年生以下は保護者同伴)



大きなトランポリン台で跳んでみましょう！

「こどもも楽しいはじめてのラグビー体験会」 当日受付

小学校の体育の授業でも取り入れられている「タグラグビー」の体験会です。ラグビーボールやタグを使ったゲームで、安全にラグビーに親しめます。ラグビーボールでのストラックアウト体験コーナーもあります！

📅 午前 11 時 30 分～午後 1 時 30 分

👥 30 人(10 人×3 回の入替制)

👤 小学生以上(小学校低学年を優先)



ラグビーを知る絶好の機会です！

「ふうせんバレー体験」 当日受付

パラスポーツ「ふうせんバレー」の体験ができます。大きな風船を使って遊んだりゲームをして楽しめます。赤ちゃんから高齢の方、障がいがある方、どなたでも気軽に参加できます！

📅 午前 11 時 30 分～午後 1 時 30 分

👥 100 人

👤 どなたでも(小学 3 年生以下は保護者同伴)



大きな風船を使ってみんなで遊びましょう♪

「バレーボール入門編『集まれキッズ』」 事前受付(9 月 18 日(木)午前 9 時開始) 当日受付

ソウルオリンピック日本代表選手の井上謙さんと、北京オリンピック日本代表選手の櫻井由香さんから、バレーボールを教えてもらえるイベントです。お子さまのバレーボールを始めるきっかけに、ぜひご参加ください！

📅 午後 1 時 30 分～3 時 30 分

👥 90 人(事前：50 人、当日：40 人)

👤 小学生(小学 3 年生以下は保護者同伴)

事前受付
は
こちら



スポーツ協会 HP



日本代表の技術を教わるチャンスです！

江北 NEWS

江北センターと地域の情報をお届けします！

NEWS

英会話講座ファシリテーションボランティア募集

月に1度、日曜日の午後に開催している「イングリッシュカフェ（English Cafe）英会話サロン」が、10月から初級・中級の2クラスに分かれてリニューアルします。初級の方には英語に触れる楽しさを、中級の方には会話力を伸ばす機会を、それぞれのニーズに合った形で提供していきます。

そこで今回、参加者同士の会話をサポートして会場をあたたく盛り上げてくれる「英会話講座ファシリテーションボランティア」を追加募集します。現在活躍中の6人のボランティアとともに活動してみませんか？参加者と一緒に英会話を楽しみ学ぶ気持ちを大切にできる方、大歓迎です。

まずは気軽にサロンへご参加いただき、終了後にスタッフまでご相談ください。



ボランティア養成講座の様子

【今後の開催予定】講座の内容はP.7をご参照ください。

10/12、11/9、12/14、令和8年1/11、2/15、3/22

いずれも日曜日

（初級）午後1時30分～2時30分

（中級）午後3時～4時

（ボランティアミーティング）午後2時40分～2時50分

ボランティア対象者：英会話が好きな16歳以上

サークル紹介

さくれば！

いま、ひときわ輝くサークルの活動レポートをお知らせします。

「江北太極拳サークル」（太極拳）

太極拳はゆったりした動きで無理なく健康づくりができる中国発祥の武術です。毎週水曜日に活動している「江北太極拳サークル」は、24式の習得を目指す「入門」と48式の習得を目指す「中級」の2クラス制で活動しています。

会員のみなさんは、活動中は凛とした雰囲気ですが、休憩中などはとても和やか。「日々の健康や楽しみのために続けています」「このみなさんと一緒だから続けられます」といった声も聞かれました。

何か運動を始めたい方やもう一度太極拳を学びたい方、仲間に加わりませんか？10月に体験会を実施します。ぜひご参加ください！

興味を
持ったら

体験会は
P.6を参照



活動中の様子（左：入門クラス、右：中級クラス）

【サークル情報】

入会金：1,850円、（65歳以上は1,200円）

月会費：（入門）2,000円、（中級）3,000円

会員数：22人

活動場所：レクホール

活動日時：毎週水曜日

（入門）午後0時30分～1時30分

（中級）午後1時30分～3時

対象：16歳以上

飲まない かけない 吸わない
健康マージャンサロン



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。

📅 9/5～26 の毎週金曜日

午後 5 時 30 分～9 時

💰 1 回 200 円 定員 各 12 人

👤 16 歳以上

ミュージックベル
ファミリー 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。

📅 9/6(土)

午後 2 時～2 時 30 分

💰 無料 定員 15 人 対象 どなたでも

(小学 3 年生以下は保護者同伴)

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。

📅 9/6(土)

午後 2 時 45 分～3 時 15 分

💰 無料 定員 6 人 対象 どなたでも

(小学 3 年生以下は保護者同伴)

ビーズブレスレット手づくりサロン



好きな素材を選んで作れます。※ぶちキャンペーン対象は 9/7(日)のみ

📅 9/7(日)・26(金)

午後 3 時～7 時

💰 1 個 495 円 定員 各 6 人

👤 小学生以上(小学 1～3 年生は保護者同伴)

フルート
ファミリー ミニコンサート



季節に合った音楽や親子向けの音楽を中心に、伴奏付きで演奏します。

📅 9/13(土)

午前 10 時 30 分～11 時

💰 無料 定員 15 人 対象 どなたでも

(小学 3 年生以下は保護者同伴)

江北おもちゃの病院



壊れたおもちゃをおもちゃのお医者さんが無料で診察・治療します！

📅 9/25(木) 午後 1 時～4 時

(午後 3 時 30 分受付終了)

💰 無料 定員 15 人 対象 どなたでも

(小学 3 年生以下は保護者同伴)



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！

今月のイチオン

「江北歴史探検隊 秋の江北めぐり」

講座内容

江北にある史跡や名所を歩く「江北歴史探検隊」。歴史ボランティアと協力して、これまでの講座をもとに、地域を学ぶためのリーフレットを作成しています。

今回は、リーフレットに掲載予定の「江北五色桜歴史コース」(センター発～熊の木ひろば～旧荒川堤史跡前など)を歩き、地域の魅力や歴史をたどります。リーフレットを見ながら、歴史ボランティアの話を聞き、一緒に歩いてみませんか？いつもの道にも、知られざる物語がたくさんあります。のんびり歩きながら、江北の魅力を再発見しましょう。

こんな人におすすめ

街歩きや歴史が好きな方、もっと江北を知りたい方におすすめです。



江北の名所を巡り、地域の歴史を学んでみましょう。

【講座情報】

📅 10/27(月)

午後 3 時～4 時 30 分

💰 無料

定員 15 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.有料講座の参加費は、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。

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。

📅 9/8(月)・22(月)

午後1時30分～3時

💰 1回 550円

👥 各 20人

👤 16歳以上

太極拳サークル体験
入門・中級(5日制)

太極拳のサークル体験。入門では24式、中級では48式太極拳を学びます。

📅 10/1～29の毎週水曜日

入門:午後0時20分～1時20分

中級:午後1時30分～3時

💰 50円 🧑‍🤝‍🧑 各 5人 🧑 入門:16歳以上
中級:24式が分かる 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。簡単な振り付けで1曲踊ります。

📅 10/3(金)

午前10時30分～11時30分

💰 780円

🧑‍🤝‍🧑 15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(8日制)

ベリーダンスの基礎知識やステップ、腰の動きなどの技術を養います。

📅 10/3～11/28の毎週金曜日(除:10/17)

午後1時30分～2時30分

💰 4,480円

🧑‍🤝‍🧑 20人

👤 16歳以上の女性

やってみよう屋内で楽しめる
パドルテニス(4日制)

室内で行うテニスで、どなたでも楽しみながら参加できます。

📅 10/3～31の毎週金曜日(除:10/17)

午後3時30分～5時30分

💰 2,240円

🧑‍🤝‍🧑 12人

👤 16歳以上

大人からはじめるクラシックバレエ・
初級編(2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。

📅 10/4(土)・11(土)

午前9時30分～10時30分

💰 1,340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(2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です。

📅 10/4(土)・11(土)

午前10時40分～午後0時10分

💰 1,780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・
ポワント編(2日制)

中級編受講者対象のトゥーシューズを履いたレッスンです。

📅 10/4(土)・11(土)

午後0時10分～0時40分

💰 900円 🧑‍🤝‍🧑 13人

👤 中級編を受講されている
16歳以上の女性

大人からはじめるクラシックバレエ・
ヴァリエーション編(2日制)

舞台の真ん中で一人で踊る「ヴァリエーション」が体験できるレッスン。

📅 10/4(土)・11(土)

午後0時45分～1時15分

💰 1,120円 🧑‍🤝‍🧑 13人

👤 中級編を受講されている
16歳以上の女性

やさしいヨガ(12日制)



初心者でも無理なく行えるヨガです。

📅 10/7～12/23の毎週火曜日

午前10時～11時

午前11時15分～午後0時15分

💰 6,720円

🧑‍🤝‍🧑 各 20人

👤 16歳以上の女性

ボールストレッチで体ほぐし(3 日制)



ボールを使ったストレッチ。※ぶちキャンペーン対象は 10/7(火)のみ

📅 10/7(火)・14(火)・21(火)

午後 1 時～2 時

※10/7 は 1 回体験あり

💰 2,010 円／1 回 670 円

👤 12 人 👤 16 歳以上

漢字を書いて美文字になろう
楷書・行書(6 日制)

漢字をテーマに、楷書・行書それぞれ、きれいに書くコツを教えます！

📅 10/10～11/21 の毎週金曜日(除:10/17)

午前 9 時 30 分～11 時

💰 4,026 円

👤 12 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。

📅 10/10(金)・24(金)

午後 7 時～8 時

💰 1,560 円

👤 20 人

👤 16 歳以上

English Cafe (イングリッシュカフェ)
英会話サロン 初級

英語が苦手な人も OK！「旅行」をテーマに、英語トークを楽しみます。

📅 10/12(日)

午後 1 時 30 分～2 時 30 分

💰 220 円

👤 10 人

👤 16 歳以上

English Cafe (イングリッシュカフェ)
英会話サロン 中級

「旅行」をテーマに英語でグループワークやフリートークを楽しみます。

📅 10/12(日)

午後 3 時～4 時

💰 330 円

👤 15 人

👤 16 歳以上

ハロウィンを楽しむ
フラワーアレンジメント

秋の花やオレンジの生カボチャを使った、フラワーアレンジメント。

📅 10/15(水)

午前 10 時 30 分～正午

💰 3,080 円

👤 18 人

👤 16 歳以上

アメリカ出身の講師と
親子で楽しむ英語レッスン(6 日制)

歌やゲームで楽しく英語を学びます。

📅 10/4～11/15 の毎週土曜日(除:10/18)

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

💰 8,580 円 👤 各 8 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

スポーツきほん塾
鉄棒(5 日制)

就学前のお子さまに向けた「鉄棒」がテーマの体操教室です。

📅 10/23～11/20 の毎週木曜日

午後 3 時 30 分～4 時 30 分

💰 2,800 円

👤 20 人

👤 4 歳～就学前の子ども

スポーツきほん塾
マット運動(5 日制)

小学生のお子さまに向けた「マット運動」がテーマの体操教室です。

📅 10/23～11/20 の毎週木曜日

午後 4 時 40 分～5 時 40 分

💰 2,800 円

👤 30 人

👤 小学生

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。

📅 10/9(木)・23(木)

午前 10 時～11 時

💰 無料 👤 各 10 人

👤 どなたでも

(小学 3 年生以下は保護者同伴)



ぶちマークについて

このマークの講座は「スポーツ」「文化」「読書」に親しんでいる方が、自分の「好き」をきっかけに、いつもとは少し異なる分野に親しめるプログラムです。

江北センターでは、親子で気軽に楽しめるプログラムを多数予定しており、独自の特典をご用意しています。ぜひ、お気軽にご参加ください！

※今回掲載している講座・イベントには「ぶち読み」対象はありません。

江北センターのぶち

キャンペーンはこちら▶



区ホームページの

詳細はこちら▶





今月の図書館からのおすすめ本 テーマ『月』

月が美しい季節です。どこか神秘的な
月にまつわる物語をご紹介します。

小説



『月まで三キロ』

伊与原新/著
新潮社

父親との距離は三キロもない



ある男が死に場所を探してタクシーに乗った。運転手は「自殺するのにはいい場所がある」と、山奥の集落へ誘う。たどり着いた場所には「月まで三キロ」という標識があった。運転手には息子を亡くした過去があり、満月の夜は息子に会いにここへ来るのだという。運転手と息子の関係が、自分と認知症の父親との理解しあえない関係と重なった。だが、月を見ているうちに、父親が何を思っていたのか、返事はなくとも語りかけるなど、自分にはまだ生きて、できることがあると気づく。

ティーンズ



『満月のとちゅう』

はんだ浩恵/作
フレーベル館

まだ満月じゃないから、悩めるんだ



美話(みわ)は、小学校の卒業制作として絵本を作った。絵が最後の1ページだけというアイデアを思いついたのは美話だったけれど、同じ制作グループのメンバーのように、他のグループにインパクトを与えたから大成功、とは思えなかった。

中学校で文芸部に入り、先輩たちと様々な物語に触れ考察し合うことで、美話は、あの卒業制作へのモヤモヤの正体をはっきりとしてくる。未来の自分が満月だとしたら、今はまだ半月。心もとない明るさでも、夢に向かってまっすぐ歩き続ける決意をする。

えほん



『お月さんの シャーベット』

ペク・ヒナ/作 長谷川義史/訳
ブロンズ新社

ぽーっとひかる あまいシャーベット



ねぐるしい よる、お月さんが ぽたぽたと とけはじめた。オオカミの おばあちゃんは、しずくを たらいで うけとめて、シャーベットをつくったよ。たくさん つくったので きんじょのみんなにも わけてあげた。

ところが、月のしずくを ぜんぶ つかったら お月さんが きえてしまったので、月のうさぎが すむところが なくなってしまったんだって。おばあちゃんは、いいことを かんがえた。うさぎは お月さんにかえることができるかな？

※二次元コードから紹介本の予約ができます。

＼図書館で使っているよ／ これなーんだ

図書館で実際に使っているものを紹介します。



ファイル No.5 修理用テープ



テープは半透明ですが、貼ると文字ははっきりと読めます。

セロハンテープは使わない

本のページが破れた時、セロハンテープではなく、専用の修理用テープで補修します。

セロハンテープは時間が経つと黄色っぽくなり、はがれることがあります。修理用は変色が少なく、はがれにくいテープです。

破損があったらそのまま図書館へ！

もしもページが破れてしまったら、図書館へそのままお持ちください。本の状態にあった修理をして、また図書館で活躍します。

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



心を解放できる場所

昨年、9月に行われた音楽フェスに参加しました。目当ては、応援しているバンドです。会場は既に大勢の人で埋め尽くされ、猛暑の中、汗だくで人にもみくちゃにされながらも、その瞬間を待っていました。

何が演奏されるかは当日のお楽しみ。だからこそ、一番好きな曲が鳴りはじめた瞬間、思わず叫びたくなるほどの興奮に包まれました。そして音楽が鳴り響くと、疲れも暑さも吹き飛ばすほどの熱狂ぶり。音と一体になるあの感覚は、

フェスでしか味わえない特別な時間です。

もう一つの楽しみはフェス飯です。全国各地の名物が集まり、どれも美味しそうで迷ってしまいます。中でも、冷たい「いちごけずり」は格別でした。甘酸っぱくて、火照った体を優しく冷ましてくれる、この季節ならではの褒めです。芝生に座って余韻に浸りながら友人と語らった時間もまた、思い出として心に残り続けています。今年もまた、あの高揚感を味わいにいきたいです。

館内イベント



秋の読書週間イベント こうほくろうと おしゃれじまん

本を3冊借りると、フクロウの製作キットがもらえるよ。色鉛筆で色をぬって、オリジナルのフクロウを作ってね。おしゃれなフクロウにして、こうほくろうとおしゃれじまをしよう。

8/30 (土) ~10/30 (木)
 幼児～小学生



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

夏休みの報告



足立西高校美術部による ティーンズコーナー装飾 絵画展示

7/23(水)～8/31(日)まで、足立西高等学校美術部による、大きな絵画作品を展示しました。テーマは「読書」です。

作品は縦が約1m 横が約4mの大きさで、かわいい童話の主人公たちと読書している少女が描かれていました。



ティーンズコーナーの書架の上部に展示しました。

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 **9/16(火)・30(火)**

詳細はこちら



イベント情報

本を読んでプレゼントをもらおう

あだち読書通帳

2025 年 8 月 1 日(金)以降に使用を開始した「あだち読書通帳」で、50 冊記録した方に「保冷温ペットボトルホルダー」をプレゼントします。

あだち読書通帳は「親子用」「小学生用」の 2 種類あり、図書館カウンターで配付中です。お気軽にお問い合わせください。



詳しくはコチラ



色は 3 種類、数に限りがあります。

おすすめ講座



ぬいぐるみおとまり会 & しんぶんしテント工作会



9 月 1 日(月)受付開始

ぬいぐるみが図書館におとまりします。親子で協力して、ぬいぐるみのために素敵なテントを作りましょう。

フォローしてね！

おとまりしているぬいぐるみの様子は X で随時配信予定です！



📅 9/27 (土) 午後 2 時～4 時
※ぬいぐるみ&テントの引き取りは、
9/28 (日) 午前 9 時～午後 5 時

💰 無料 🧑 5 組 (先着)

👤 幼児～小学生までの子どもと保護者



子連れ OK！ヨガ
エクササイズ&リンパケア



8 月 26 日(火)受付開始

ヨガエクササイズは、肩こりの解消、腰痛の軽減、姿勢の改善に効果的です。また、リンパケアでは、やさしく体をマッサージすることで体内の循環を促し、むくみや疲労感の解消につながります。

📅 10/3・11/7 (金)
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
💰 890 円/回 🧑 各 10 人(先着)
👤 16 歳以上の女性

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 9/16(火)・30(火)

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
こうぼくろう

Facebook



講座案内や
サークル案内等

Instagram



地域情報等

X(旧 Twitter)



日々のあれこれや
イベント情報

LINE



親子向け
イベント情報

Youtube



サークル活動
イベント報告動画

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

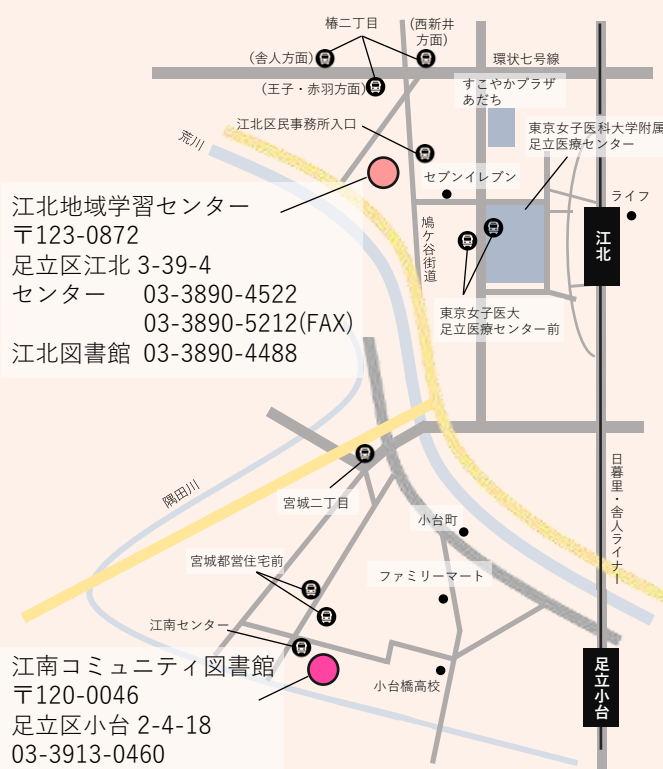
日暮里・舎人ライナー「江北駅」
より徒歩 15 分／都営、東武、国
際興業バス「椿二丁目」より徒
歩 4 分／コミュニティバスはる
かぜ 6 号「東京女子医大足立医
療センター前」より徒歩 10 分／
コミュニティバスはるかぜ 11
号「江北区民事務所入口」より
徒歩 2 分

休館日（※は図書館のみ休館）

センター・江北図書館
9/16(火)・30(火)^{*}



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

9/16(火)・30(火)



ホームページ
X (旧 Twitter)
LINE



足立区



知ると分かる。
すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI