

まなびのとびらをノックする。

2026

トントン 2

【特集】江北さくらマルシェ 2026 ······ P.2-3

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



江北さくらマルシェ 昨年度開催の様子（チアダンス体験）



今年も江北に春が来た！

江北地域で活躍している団体・企業の「おいしい」と「たのしい」が大集結する春のイベント「江北さくらマルシェ」を開催します。一足早く、江北地域学習センターで桜と一緒に楽しみましょう♪

江北さくらマルシェとは？

地域資源「江北五色桜」をシンボルに、地元を盛り上げたい！という想いを持った人（店舗、企業、NPOなど）が集まり、さまざまな桜にまつわるワークショップや物販などを行うお祭りです。



「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！

※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

■さくらを学ぼう



江北五色桜で広がる学び
歴史ボランティア



スペイン語で遊ぼう
(スペインの春の行事紹介等)
Ruffina



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



ハンドケア・さくらいろ
ネイルのワークショップ
パキラ&KINIA



さくら貝とさくら・お花
モチーフのアクセサリー販売
a20i



Nail tip shop&刺繍雑貨販売
Nail tip shop memoria &
刺繍雑貨 Chiyobotan



さくらブレスレット作り*
センター主催イベント



3/15(日)
午前 午後
10:00 ~ 4:00

会場:江北地域学習センター
堀之内公園

■植物に親しむ



お花の苗プレゼント
花壇ボランティア(正午～)

■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～)

■体を動かそう



チアダンスワークショップ＊
センター主催イベント(午後2時～)



さくらdeハワイアンフラ＊
センター主催イベント(午後3時～)

■さくらを楽しむワークショップ



さくらのホイップデコ作り
彩



ふたつのまるがくっつく
キーホルダー「ぴたまる」作り
すのすの



切り絵ワークショップ＊
有限会社 トラストプリンティング



※写真はイメージです。
桜のスイーツリース
～セルフフォトブース付き～
アトリエアブリコット

■フード＆ドリンク



厚焼玉子販売
厚焼玉子専門店 玉卵屋



酵素玄米おにぎりと
有機野菜のおみそ汁販売
mamoru舎



日本酒「五色桜」と学校給食
でも使用の「味噌」販売
東屋本店



クラフトコーラ
「アダチコーラ」販売
江北空手サークル

■スイーツ ※売り切れ次第終了



金蜜芋のさくらきんとん
焼き星いも販売
焼き芋のお店 さくらゆき



桜花形のかりんとうと桜色
ご飯になる古代米・米粉販売
NPO法人 五色桜の会

■図書館イベント



さかみちボウリング
本のリサイクル
図書館主催イベント

■その他のイベント



さくらの紙芝居とクイズ
紙芝居師マットくん

◆五色桜フォトコンテスト 2025 授賞式

昨年のフォトコンテスト受賞作品の展示・授賞式と「江北五色桜」の紹介をします。お花見シーズン本番を迎える前に、江北五色桜に詳しくなっちゃおう！

フリーマーケット出展者も募集中！

【区画】全12区画(1区画：正面3m×横2m)
場所はイベント当日に、抽選で決定します。

【出店料】1区画：1,000円
※イベント当日に全額返金

出店についてのルールやお申し込みについては、お気軽にお問合せください。

電話：03-3890-4522

受付中

HP・SNS

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！最新情報や当日のタイムスケジュールは、センターHP・各種SNSで順次ご紹介していきます！アクセス方法は裏表紙をご参照ください。

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





「ぱく増し」とは？

足立区が令和5年から薦めている、高齢者のフレイル(心身の衰弱)予防のため、たんぱく質を積極的に摂取する健康キャンペーンです。肉や魚、卵や大豆製品などのたんぱく質を積極的に取り入れて、元気な毎日を送りましょう！

手軽にできる「ぱく増し」生活のポイント

いつもの食事に卵やウインナーなど一品プラスしたり、缶詰やレトルト食品を活用したりすると、簡単に「ぱく増し」できます。牛乳やヨーグルト、カステラやチーズを、たんぱく質としておやつに取り入れるなど、手軽に始めてみるのもおすすめです。

65歳以上の方に嬉しい！アンケートに答えて「ぱく増し」商品を当てよう！

足立区在住 65歳以上の方を対象に、「ぱく増し」アンケートに回答すると、抽選でお肉やホタテなど「ぱく増し」できる商品が当たるキャンペーンを実施中です。お得なキャンペーンを活用しながら、美味しいたんぱく質を摂ってみませんか。

アンケート応募方法

次の①②のいずれかからご応募ください。

- ① 専用はがきに記入し、区内のホウカツ（地域包括支援センター）へ持参、または85円切手を貼って郵送
- ② 二次元コードから区ホームページ専用フォームに入力して申請

応募締切：令和8年3月6日(金)まで



▲足立区ホームページでは、ぱく増しリーフレットもご覧いただけます。



▲アンケート応募はこちらから



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

「合唱教室 名曲を楽しく歌おう」

講座内容

合唱は、歌うことにより呼吸機能の向上、姿勢改善、ストレス解消など、心身の健康に良いさまざまな効果があります。

この講座は江北地域学習センター登録団体「女声コーラス・ミューズ」の講師である、増田佳代先生による合唱教室です。軽いストレッチとしっかりとした発声トレーニングをした後、全員で合唱します。

こんな人におすすめ

歌うことは好きだけど、なかなか機会がない方や、運動は苦手だけど、心身の健康を保ちたい方へおすすめします。



思い切り歌って、楽しくストレス解消しましょう！

【講座情報】

3/2(月)
午前 10 時～正午
 550 円
 15 人
 16 歳以上の女性

興味を持ったら

お申込みは
P.6 を参照

「自転車安全教室」

講座内容

令和 8 年 4 月 1 日(水)より、自転車にも交通反則通告制度(青切符)が適用されます。それにより、これまでと何が変わるのでしょうか。この講座では、交通反則通告制度導入後の、従来との違いや自転車の交通ルールを講義形式で学びます。

また、江北近隣道路の自転車での正しい走行のしかたをクイズ形式で知ることができます。

安全に自転車を運転するために正しい交通ルールを習得しましょう！

こんな人におすすめ

自転車によく乗るけれど、ルールがあやふやな方や、お子さまに正しい交通ルールを学ばせたい方は、ぜひご参加ください！



正しいルールを学んで、安全に運転しましょう！

【講座情報】

3/21(土)
午後 1 時 30 分～3 時
 無料
 20 人
 どなたでも(小学 3 年生以下の方は保護者同伴)

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) TEL: 03-3890-4522 または、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、開催初日の7日前までに、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、コンビニ払い・クレジットカード払いも可能です！※一部例外あり

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。

⌚ 2/9(月)
午後1時30分～3時

¥ 550円

25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を学びながら、楽しさを実感していただきます。

⌚ 2/27(金)・3/6(金)
午前10時～11時

¥ 1回 50円

各5人

16歳以上の女性

夢中になれる体験フラ



フラダンス初心者向けの教室です。
簡単な振り付けを一曲覚えます。

⌚ 3/6(金)
午前10時30分～11時30分

¥ 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・
初級編(3日制)

ストレッチやポジション、簡単なりズムステップなどを学びます。

⌚ 3/7(土)・21(土)・28(土)
午前9時30分～10時30分

¥ 2,010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(3日制)

トウシューズを履いて本格的レッスン。

⌚ 3/7(土)・21(土)・28(土)
午後0時10分～0時40分

¥ 1,350円

13人

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(3日制)

ステップやジャンプの順番を覚え、踊っていただきます。

⌚ 3/7(土)・21(土)・28(土)
午後0時45分～1時15分

¥ 1,680円

13人

16歳以上の女性

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。

⌚ 2/6～27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

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。

⌚ 3/3(火)・10(火)・17(火)
午後1時～2時

※3/3は1回体験あり

¥ 2,010円／1回 670円

12人 16歳以上

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です。

⌚ 3/7(土)・21(土)・28(土)
午前10時40分～午後0時10分

¥ 2,670円

15人

16歳以上の女性

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。

⌚ 3/13(金)・27(金)
午後7時～8時

¥ 1,560円

20人

16歳以上

春らんまん 桜のフラワーアレンジメント



初めての方にも簡単にできる桜の花を使ったフラワーアレンジメント。

⌚ 3/18(水)
午前 10 時 30 分～正午
¥ 3,080 円
18 人
16 歳以上

ビーズブレスレット 手づくりサロン



色とりどりのビーズから、好みの素材を選び、ブレスレットを作ります。

⌚ 2/13(金)・22(日)・27(金)
午後 3 時～7 時
¥ 1 個 495 円 各 6 人
小学生以上
(小学 1～3 年生の方は保護者同伴)



当日受付

English Cafe (イングリッシュカフェ) 英会話サロン 初級・中級



毎回テーマを決めて、グループワークやフリートークなどを行います。

⌚ 3/22(日)
初級：午後 1 時 30 分～2 時 30 分
中級：午後 3 時～4 時
¥ 初級：220 円 中級：330 円
10 人 中級：15 人
16 歳以上

基礎から学ぶ子ども空手体験(3 日制)



手の動きや形を学び、基礎を身に付けます。

⌚ 3/4(水)・11(水)・18(水)
午後 6 時 30 分～7 時 30 分
¥ 300 円
10 人
5 歳～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。

⌚ 3/12(木)・26(木)
午前 10 時～11 時
¥ 無料 各 10 人
どなたでも
(小学 3 年生以下の方は保護者同伴)

フルート winterミニコンサート



冬から春の季節にぴったりの音楽を、伴奏付きで披露します。

⌚ 2/14(土)
午前 10 時 30 分～11 時
¥ 無料 15 人
どなたでも
(小学 3 年生以下の方は保護者同伴)



当日受付

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！

⌚ 2/26(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 年生以下の方は保護者同伴)



▲フルート
ミニコンサート



ビーズ
ブレスレット
手づくりサロン▶

サロンとは？

当日受付

事前の申込を必要としない講座・イベントです。当日直接ご来館いただき、ご参加いただけます。定員は先着順と入替制のものがあるので、当日の参加状況については、窓口でお気軽ににお問合せください。



▲デイサービス施設での
ハーモニカコンサート
児童館での
マジックショー開催▶

これまでの アウトリーチ事業の例



地域のみなさまの活動場所で、講座を開催しませんか？

江北地域学習センターでは、町会・自治会や、地域の団体の方々のために「アウトリーチ事業」として、出張で講座やイベントの開催を行っています（一部有料）。

「センターへ行くのは難しいけれど、地域の集会所で開催してくれたら参加できるのに」「町会のイベントとして、何か開催したい」という方はお気軽にご相談ください。



気軽に「スポーツ」「文化」「読書」を楽しめるプログラム



今月の図書館からのおすすめ本 テーマ『メッセージ』

小説

言葉だけでも会いたい人はいますか？



『伝言猫がカフェにいます』

標野凪/著
PHP研究所

天寿を全うした猫のふ一太は、あの世とこの世の境にあるカフェ・ポンで伝言猫として働くことになった。伝言猫の仕事はカフェの客の「会いたい人」を探し出して会わせること。ただし直接ではなく、伝えたい言葉を魂にして届ける。5回成功すれば報酬として、ふ一太自身が会いたいと思っている生前の飼い主に会うことができる。

猫ならではの動きで探偵のように調査を行ない、会いたい人の言葉を伝える。亡き父や生まれてこなかった我が子など、様々な人の想いと言葉を届ける感動の物語。

ティーンズ

どうか気づいて、その人は殺人犯！



『秘密をもてないわたし I Have No Secrets』

ペニー・ジョエルソン/著
河井直子/訳 KADOKAWA

ジェマは脳性まひで身体を動かせず声も出せないが、目や耳は正常に働き、学習能力もある14歳の少女だ。家族や介護ヘルパーのサラはジェマを一人の人間として尊重しているが、サラの恋人ダンは彼女を蔑んでいた。

ある時、ダンがジェマの前で、自身が近所で起きた殺人事件の犯人であることをほのめかした後に、サラは突然行方不明になってしまう。ジェマは自分の無力さに絶望するが、ある人物たちとの出会いが彼女に転機をもたらす。

果たして、ジェマの必死のメッセージは周囲に届くのか。

よみもの

てがみをもらうって うれしい



『おてがみほしいぞ』

こうまるみづほ/作
丸山誠司/絵 あかね書房

あるひ、オオカミのギロンはヤギのゆうびんやがはいたつをしているすがたをみかけます。てがみをうけとったどうぶつたちはみんなうれしそう。そのすがたをみて、ギロンもてがみがほしくなりました。ところがギロンには、かぞくもともだちもいません。そこで、じぶんにてがみをだせばいいんだ！とひらめきます。

ワクワクしながらまつギロンですが、いつまでたってもてがみがとどきません。いったいギロンのてがみはどこへいってしまったのでしょうか…？

※二次元コードから紹介本の予約ができます。

どうかこの思いが伝わってほしい！
様々な思いがこもったメッセージの本
を集めました。

＼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.10 POT(ポット)



読み込むときドドド…と振動します。

1年で1番大変な作業

図書館では1年に1回蔵書点検を行います。POTという携帯型端末機で資料についているICタグやバーコードを読み込みます。それが無いように細心の注意を払います。

POTは小さな精密機械

POTは1台で1万冊も読み込める優れものです。POTでICタグのデータを読み取ることができるので、本を1冊ずつ棚から引き出さなくても点検できます。読み込んだデータと図書館の所蔵データの照合をして、行方不明の資料がないか図書館員が総動員で点検作業をします。

さくらんぼかふえ

おはよう靴下

10代まで自分はいわゆる「標準語」話者のつもりでしたが、大学進学で地元の宮城を出て初めて方言だと気付く言葉がいくつかありました。

例えば「おはよう靴下」という言い回しです。靴下のつま先に穴が開いて指が見えている状態のことを、このように表現します。

子どものころ、学校や友だちの家で靴を脱いだら、靴下に穴が開いていて恥ずかしい思いをしたことが何度かありました。でもそんなときに友だちから「穴が開いてるよ」ではなく「お

図書館員が徒然なるままに語るコラム

はよう靴下になってるよ！」と言われると、不思議なことにその恥ずかしさが軽減されるのです。それどころかそのかわいらしい語感も相まって「あっ、ほんとだ。おはようしてる～！」とその場にちょっとした笑いさえ起こってしまいます。これぞ方言の温かみがなせる業ではないでしょうか。

そんなわけで、みなさんもつま先に穴が開いた靴下を履いている友人を見かけたら、ぜひ見て見ぬふりをせずに明るく声をかけてあげてください。「おはよう靴下になってるよ！」と。

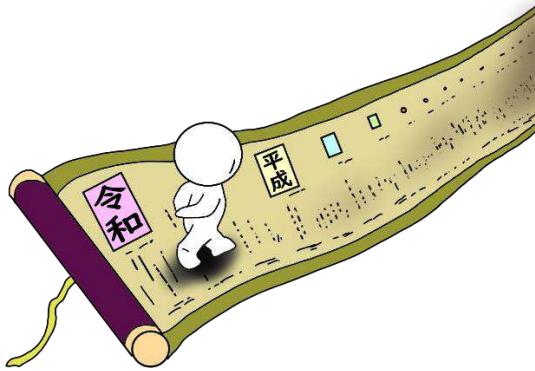
江北図書館開館40周年事業 第1弾



みんなの40年年表

江北図書館は、令和8年6月で開館40年を迎えます。

そこで、地域とともに歩んだ40年をみなさんと一緒に振り返る「みんなの40年年表」を展示します。図書館の歴史の中に、みなさんの個人的なイベントや出来事を、ぜひ書き込んでください！



2/8(日)～5/16(土)
 どなたでも

イベント情報



子ども映画会とミニ工作

名作絵本のアニメを、上映するよ。
映画のあとは、ねこの工作をして遊ぼう。

2/14(土) 午後2時30分～3時30分 当日受付
 無料
 16人
 どなたでも



【上映作品】こねこのびっち

原作『こねこのびっち』
ハンス・フィッシャー/文 絵 石井桃子/訳
岩波書店

特別整理期間のため 休館します

蔵書点検を行うため、下記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】2/3(火)～7(土)

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 2/3(火)～7(土)・16(月)・27(金)

詳細はこちら



イベント情報

特別特集展示 第1弾 十人十色 ティーンズver

同じ本でも感じ方は人それぞれ。読後のイメージを色で投票する企画「十人十色」のティーンズ版をスタートしました。第1弾では、江南中学校とコラボ！生徒さんが投票してくれた本を中心に展示しています。江南中図書室でも同企画を実施中！



ティーンズコーナーで展示中

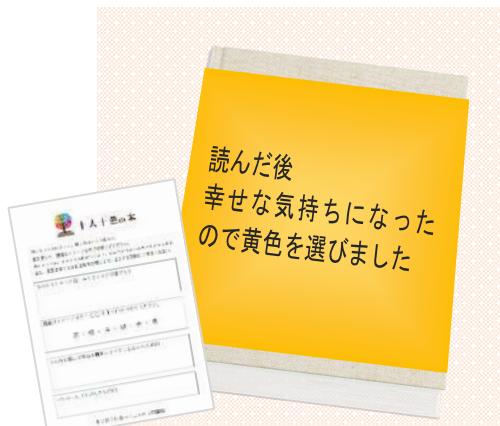
特別特集展示 第2弾 十人十色 ふくめん Book

「ふくめん Book」とは、書名や著者名を伏せた状態の本です。思いがけない本との出会いを楽しむことができます。今回は読後のイメージの色で本を包んでみました。簡単なコメントも添えてありますので、本を借りる時のヒントにしてください。

同封の記入用紙で投票することもできます。ぜひ投稿して、あなたの感じた色を加えてください。

2/1(日)～3/30(月)

中学生以上



投票受付中

おすすめ講座



アロマ香る 口紅づくり講座



好きな香り、ケースや色を選んで口紅を作ります。大切な人への贈り物に、自分へのご褒美に、心ときめくコスメをつくりませんか？

3/12(木) 午後1時30分～3時 1/26(月)～受付開始

3,630円 10人(先着)

16歳以上



好みの口紅を自分でつくってみませんか。

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ひいたします。

詳細はこちら

江南コミュニティ図書館の休館日 2/16(月)・27(金)



気軽に「スポーツ」「文化」「読書」を楽しめるプログラム

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！

\ FOLLOW ME! /



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

Instagram



地域情報等

X



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ります。

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

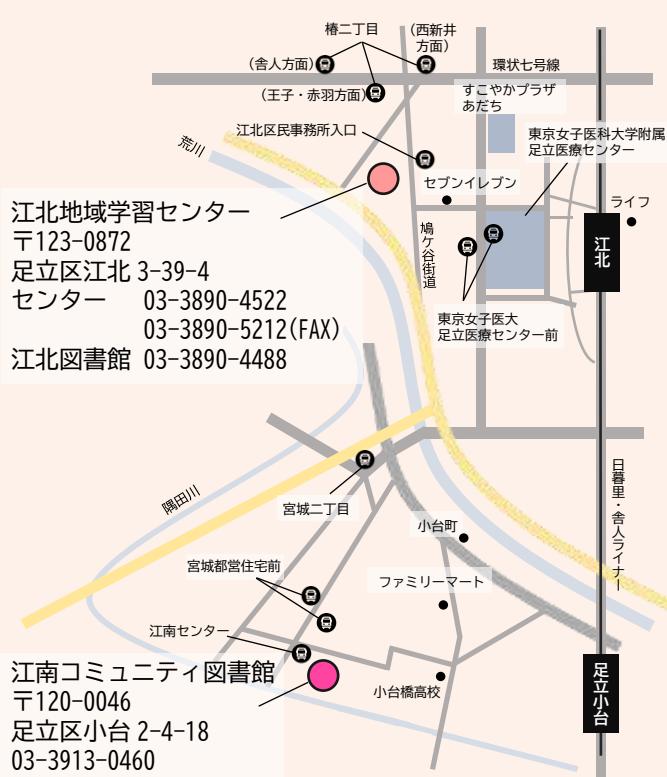
2/16(月)

江北図書館

2/3(火)～7(土)・16(月)・27(金)



ホームページ



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

2/16(月)・27(金)



ホームページ
X
LINE



知ると分かる。
すると変わる。
SDGs MODEL ADACHI