

まなびのとびらをノックする。

2026

トントン

5

- No. 451** 【特集】 P.2 高野スポーツパークがオープンしました！
P.5 今月のイチオシ講座
P.8-9 おすすめ本の紹介と図書館コラム

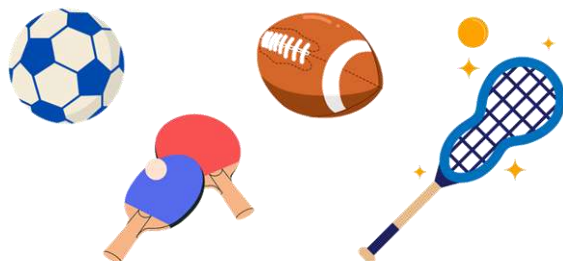
高野スポーツパークの多目的広場(グラウンド)。お出かけに良い季節です。ぜひ、お気軽にご来場を！



高野スポーツパークが オープンしました!

4月26日(日)、江北5丁目の高野小学校跡地に、新たなスポーツ施設が誕生しました!

区内初の人工芝の多目的広場、ウォーキング・ランニングコース、多目的室とさまざまな施設があり、あらゆる種類のスポーツが楽しめます。



パークマップはこちら!

アイコン 🕒 時間 💰 費用



利用するには?

事前予約が必要な施設は、5月1日(金)利用分より予約可能です。区内の他の屋外スポーツ施設と同様に各センター窓口にてお気軽にお申し込みください。

高野スポーツパーク (区ホームページ)



施設概要
アクセス方法など



貸出施設詳細
料金など



区ホームページ
施設予約システム

江北 さくらマルシェ

ご参加ありがとうございました！



3月15日(日)、江北地域学習センター・足立堀之内公園で江北さくらマルシェ 2026 を開催しました。
当日は晴天に恵まれ、過去最多の1,459名の方にご来場いただきました。

「江北五色桜」をテーマに、学び・ワークショップ・グルメ・遊びなど、さまざまな形で春を楽しむイベントとなり、東京 MX テレビのニュースでも紹介されました。

参加企業・団体や来場されたみなさま、ありがとうございました。次回の開催もお楽しみに！



4回目となる開催。今年も大盛況でした！

今年の思い出アルバム

開催イベントの一部をご報告します♪



初お披露目のアダチコーラ



大切に育てた花苗をプレゼント！



みんなで歌って春を満喫♪



ロータリーにもお店がいっぱい！



素敵な作品がっくれたね！



桜の曲でフラを踊ったよ♪



色とりどりの桜グレスレット



紙芝居、楽しかったね！

「江北名所地図」を配布しています。

江北地域の桜の名所や歴史が息づく場所・史跡を紹介する「江北名所地図」を、江北さくらマルシェ開催日に発行しました。

江北センター歴史ボランティアの5年間の活動の集大成となる内容で、江北センター・図書館で配布中です。ぜひ、江北地域の歴史や江北五色桜へ興味を持つきっかけに、手に取ってみてください！



表紙

無くなり次第
配布終了です。
お早めに！



Web版はこちら

江北 NEWS



江北センターと地域の情報をお届けします！

アイコン 日時 費用 定員 対象 場所

NEWS

①

江北センター花壇が、花いっぱいコンクールの審査を受けました。

4月9日(木)、江北センターのチューリップ花壇が、区の「花いっぱいコンクール」春の部の実地審査を受けました。天気にも恵まれ、満開となったチューリップは審査員からも好評で、同席した花壇ボランティアメンバーにも笑顔が見られました。これからもガーデニングサロンの活動を通して、花壇ボランティアや参加のみなさんと明るい花壇づくりをしていきます。



色鮮やかなチューリップ



花壇ボランティアの皆さん



満開です。

【ガーデニングサロン 今後の開催予定】

- 📅 5/7(木)・28(木)、6/11(木)・25(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)
- 📍 江北センター花壇・アトリウム

興味を持ったら

お申込みは
P.6を参照

NEWS

②

中高生以上の方へ学習スペースを開放しています。

江北センターでは、4月より区内の中学生・高校生の自主的な学習活動を支援するため、予約のない学習室を勉強や読書を行うためのスペースとして無料で開放しています。Wi-Fiを無料で利用でき、学習目的であれば大学生・専門学生や成人の方も利用可能です。施設の開放状況はセンターホームページをご確認のうえ、1階窓口にてお気軽にお問い合わせください。

【利用のルール】

- ・学習スペースでの飲食は、飲み物・軽食程度とします。ゴミは各自でお持ち帰りください。
- ・勉強、読書を行う場所として開放しているため、飲食を主目的とする利用や、ゲーム・会話はできません。
- ・施設を開放していても、中学生の利用は午後6時で利用終了となります。



開放状況はこちら



日により使える施設が異なります(写真は第一学習室)。

【中高生等向け学習スペースの開放】

- 📅 施設に空き室のある日の
午前9時～午後0時30分
午後1時～5時
午後5時30分～8時 ※空き室状況による
- 💰 無料
- 👤 区内在住または在学の中学生・高校生および学習を目的とする大学生以上の方 ※中高生優先



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

「写経をやってみよう(2日制)」

講座内容

写経は仏教の修行の一つとして、また、仏教の教えを伝えるために広まりました。現代では、趣味やストレス解消の手段として取り組む方も増えています。

この講座では、現在も多くの方が写経に用いている「般若心経」を書き写します。文字数が265文字のため初心者にも始めやすく、書き終わった写経の取り扱いなどの知識も教えてもらえます。



全ての字を書き切ると、達成感も得られますよ。

こんな人におすすめ

半紙は講座で用意するので、筆ペン1本だけで手軽に参加できます。興味はあってもこれまで機会がなかった方は、ぜひご参加ください！

【講座情報】

📅 6/5(金)・12(金)
午前9時30分~11時
💰 1,980円
👥 12人
👤 16歳以上

興味を
持ったら

お申込みは
P.6を参照

「アーティフィシャルフラワー 和のアレンジメント」

講座内容

生花をリアルに再現したアーティフィシャルフラワーを使って、和テイストのアレンジメントをします。あなたの大切な存在のそばに寄りそう、メモリアルフラワーとしてもお使いいただけます。

昨年度より開催している人気の高いアーティフィシャルフラワー講座で、初めての和のアレンジメントを行います。引き続き、フラワーデザイナー 高原孝予氏のオリジナルデザインをお楽しみください。

こんな人におすすめ

アーティフィシャルフラワーに興味のある方、花は好きだけどお手入れは少し苦手な方、日中の時間帯に受講したい方におすすめです。



優しい色合いのアレンジに白い陶器の器で上品に。

【講座情報】

📅 6/25(木)
午後2時~3時30分
💰 2,970円
👥 12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) 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。

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。

📅 5/1～29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。

📅 5/11(月)・25(月)

午後1時30分～3時

💰 1回550円

👥 各30人

👤 16歳以上

サークル体験
ウィーンの名曲を合唱してみよう



ストレッチ・発声練習の後「ウィーンわが夢の街」を合唱します。

📅 5/25(月)

午前10時～11時

💰 無料

👥 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。

📅 6/2(火)・9(火)・23(火)

午後1時～2時

※6/2は1回体験あり

💰 2,010円/1回670円

👥 12人 👤 16歳以上

ヘルシーエクササイズ(7日制)



簡単なエアロビクスや有酸素運動で、無理なく体を動かしましょう！

📅 6/4～7/23の毎週木曜日(除:6/18)

午前10時～11時30分

💰 3,150円

👥 40人

👤 16歳以上

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。

📅 6/5～7/31の毎週金曜日(除:6/12)

午後1時30分～2時30分

💰 4,480円

👥 20人

👤 16歳以上の女性

いつまでも健康を維持
元気いきいき体操(7日制)



新たな友達をつくり、閉じこもりによる心身の機能低下を防ぎます。

📅 6/5～7/17の毎週金曜日

午後1時30分～3時

💰 3,150円

👥 25人

👤 おおむね60歳以上

やってみよう屋内で楽しめる
パドルテニス(3日制)



初心者緊急大募集！ていねいに指導します。すぐに試合も楽しめますよ。

📅 6/5(金)・12(金)・26(金)

午後3時30分～5時30分

💰 1,680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・中級編(4日制)



自館受付

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。

📅 6/6～27の毎週土曜日

午前9時～10時30分

💰 3,560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・ポワント編(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。

📅 6/6～27の毎週土曜日

午前10時40分～午後0時40分

💰 5,320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・入門・初級編(4日制)



自館受付

これから始めてみたいという方やプランクがあるという方にお勧めです。

- 📅 6/6~27の毎週土曜日
- 🕒 午後1時30分~2時30分
- 💰 2,680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(4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。

- 📅 6/12~7/24の第2・4金曜日
- 🕒 午後7時~8時
- 💰 3,120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・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。

- 📅 6/14(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
- 👥 初級:10人 中級:15人
- 👤 16歳以上

初夏のひまわりフラワーアレンジメント



初夏を感じるお花をたくさん使って、アレンジメントを楽しめます。

- 📅 6/16(火)
- 🕒 午前10時30分~正午
- 💰 3,080円
- 👥 18人
- 👤 16歳以上

親子トランポリン(3日制)



跳ぶ楽しさを体験しながら、トランポリンの基本を親子で学びます。

- 📅 6/5(金)・12(金)・19(金)
- 🕒 午後3時15分~4時15分
- 💰 2,610円
- 👥 15組
- 👤 2歳~就学前の子どもと保護者

みんなで楽しく！キッズダンス(5日制)



楽しい振り付けでカッコよく、また、可愛く踊れるよう練習します。

- 📅 6/23~7/28の毎週火曜日(除:7/21)
- 🕒 午後4時~4時50分
- 🕒 午後5時~5時50分
- 💰 3,900円
- 👥 各15人
- 👤 小学生

ビーズブレスレット手づくりサロン



当日受付

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。

- 📅 5/8(金)・24(日)
- 🕒 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)

ミュージックベルミニコンサート



当日受付

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。

- 📅 5/9(土)
- 🕒 午後2時~2時30分
- 💰 無料
- 👥 15人
- 👤 どなたでも
- (小学3年生以下の方は保護者同伴)

ならしてみようミュージックベル



当日受付

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。

- 📅 5/9(土)
- 🕒 午後2時45分~3時15分
- 💰 無料
- 👥 6人
- 👤 どなたでも
- (小学3年生以下の方は保護者同伴)

江北おもちゃの病院



当日受付

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！

- 📅 5/28(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)

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。

- 📅 6/11(木)・25(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)

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。どなたでも楽しめます。

- 📅 6/19(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)



今月の図書館からのおすすめ本 テーマ『旅』

まだ見ぬ街、人との出会い、旅の楽しみは人それぞれ。旅をテーマにした本を集めました。

小説

自分の運命を信じて、ひとり旅立つ



『アルケミスト』

パウロ・コエーリョ/著
山川紘矢・山川垂希子/訳
KADOKAWA

羊飼いの少年サンチャゴは、ピラミッドに宝が隠されている夢を二度見ました。ふと知り合った老人から「人には運命があり、神は行く道を用意しているものだ」と説かれたことに後押しされ、羊を売り、アンダルシアからピラミッドに向けて旅立つことにします。

途中、全財産を奪われるなど試練に見舞われますが、愛する少女やひとりの錬金術師（アルケミスト）と会うことで、人生の学びや目的を深めていきます。錬金術師の語る「大なる魂」とは何か、また「人の運命」とは何か。そして宝を手にすることはできるのか？

心に響く世界的ベストセラーです。爽やかな時季の読書にぜひ。

ティーンズ

旅先でめぐりあう、忘れがたい人々



『すこしずつの親友』

森楚こみち/著
講談社

集団が苦手な学校生活になじめない「わたし」は、旅好きの伯母から「すこしずつの親友」という考え方を教わる。伯母が語るのは、世界各地で出会った人々との忘れがたい瞬間。インドの長距離バスでぎゅうぎゅうにくっついて座った女性たちとの一体感、イタリアの空港でスーツケースをぶつけてしまった男性の穏やかなまなざし、スペインでホテルを締め出された夜に助けてくれた父と息子の姿…。一瞬の心の通い合いは、旅から帰った後も深く胸に残り続ける。

旅には、遠くへ行く楽しみだけでなく、人とつながりあう喜びがあります。旅のなかで生まれる小さな出会いの輝きを描いた一冊。

よみもの

旅の音楽家がもらったふしぎな石



『子ぎつねと音のなる石』

くすのきしげのり/作
酒井以/絵 あかね書房

旅の音楽家ジンが、小さな宿にとまったときのこと。ジンが春の歌を歌っていると、庭で女の子が歌を聞いていました。ジンが楽器や音が出るものがあればえんそうできると言うので、女の子は音の出る石をわたしてくれました。石のふしぎな音色が気に入ったジンは、石をもっとあつめようと旅のかばんをとりだします。すると、女の子はかばんを持って消えてしまいました。次の日の朝、ジンは宿のおかみさんに「キツネにだまされたのだ」とわらわられてしまいました。

それでもジンは、女の子は自分のために石を集めに行ったのだとしんじることにしました。

※二次元コードから紹介本の予約ができます。



あだちの あれこれ語り



VOL.1 大師前駅

昭和から令和の改札へ

大師前駅の入口には、広い空間にぽつんと改札が置かれています。これはかつて切符ばさみで切符を切っていたころの改札の名残りで、現在は使われていません。ノスタルジックで貴重な昭和の風景です。

では、改札はどこにあるのでしょうか。実は大師前駅は、令和8年2月まで、東京23区内唯一の無改札駅でした。初めて利用したときは、乗車の仕方がわからずドキドキしたのを覚えています。現在はホーム階に新しい自動改札ができ、時代を越えて乗車するような不思議な感覚が味わえます。



かつての改札の名残り



階段を上ると新しい自動改札がある。

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

自分らしさを見つける

先日、骨格診断・パーソナルカラー診断・顔タイプ診断を受けてきました。生まれ持った体の特徴から似合う服や色、髪型などを導き出してくれるものです。私はファッションや美容に無頓着なのですが、友だちからの熱心な誘いに負け3人組で行きました。骨格によって丈の長さや襟の形など似合うものが異なるので、参考になることが多かったです。

私が一番おもしろかったのは、パーソナルカラー診断です。カラフルな布を顔の下に当てて、顔映りがどう見えるかを確認しました。見比べると、同じ色でも濃淡の違いなどで目に見

えて印象が変わります。3人とも、見事に似合う色がバラバラで盛り上がりました。私は春の花畑をイメージするようなパステルカラーが合うそうです。

しかし、家に帰り、引き出しを開けるとパステルカラーの服が少ないことに気づきました。今まで黒やグレーなど暗い色を選びがちだったのですが、似合う色とあまりに正反対のものを選択していて思わず笑ってしまいました。

せっかくなので、今後は診断結果を踏まえて明るい色の服を選んでみようかなと思います。



開館 40 周年イベント



江北おはなしフェスティバル

江北図書館開館 40 周年を記念して、「物語が人生を豊かにする」をテーマにイベントを開催します。

5月3日(日)
開催

特設サイトは
こちら▼



	ロビー	アトリウム	レクホール	第1学習室
午前 10 時	リーディングトラッカーをつくろう			和綴じノートをつくろう
11 時	どなたでも 当日受付		当日受付	16 歳以上 事前申込
12 時		当日受付	読み語りキャラバン隊がやってくる! 幼児～小学生	
午後 1 時		マットくんの紙芝居&江北クイズ大会 幼児～小学生		
2 時			牛抱せん夏のあだち語り伝えのひととき 16 歳以上	
3 時	ぬりえでカラフルしおりづくり どなたでも 当日受付		当日受付	オリジナル「ほげちゃんちようちん」をつくろ 子どもと保護者 事前申込
4 時				

※事前申込イベントの当日の空き状況は、江北センター窓口にてご確認ください。

みんなのメッセージも募集中!

みなさんにとっての、この 40 年の思い出やエピソード、施設へのメッセージをお寄せください。

いただいたメッセージは、館内展示のほか、ホームページに掲載されます。



子ども映画会

レオ=レオニの絵本アニメを上映するよ。

【上映作品】

『フレデリック』『コーネリアス』ほか 3 編

5/16(土) 午後 2 時 30 分～3 時

幼児～小学生

当日受付

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 5/17(日)・29(金)

詳細はこちら



イベント情報

春の子ども読書イベント 第1弾 コトバの羽で空をとべ

江南図書館に大きな鳥があらわれた！
ミッションをクリアしてカラフルな羽根を鳥の
つばさに貼ろう。
みんなの羽根でステキな鳥を完成させよう！

📅 4/21(火)～5/28(木) 午後6時まで
👤 幼児～小学生



羽根は1日1枚もらえるよ

春の子ども読書イベント 第2弾 春のおはなし会&工作会

いつもとはちがうおはなし会！
絵本や紙芝居の後には、わくわく工作タイム！紙コップを使ってくるくる回るコマを作るよ！
好きな色やもようで飾り付けをして自分だけのコマを完成させよう！

📅 5/20(水) 午後3時30分～4時30分
👤 幼児～小学生



だれが一番多くまわるか競争しよう！

おすすめ講座

ぷちカルイベント

親子で楽しくリトミック体験(2日制)



📅 5/24(日)・6/7(日)
午前10時～10時45分

4/26(日)～受付開始

¥ 2,020円

👤 10組(先着)

👤 小学1～3年生と保護者

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。

詳細はこちら



江南コミュニティ図書館の休館日 5/18(月)・29(金)

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



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

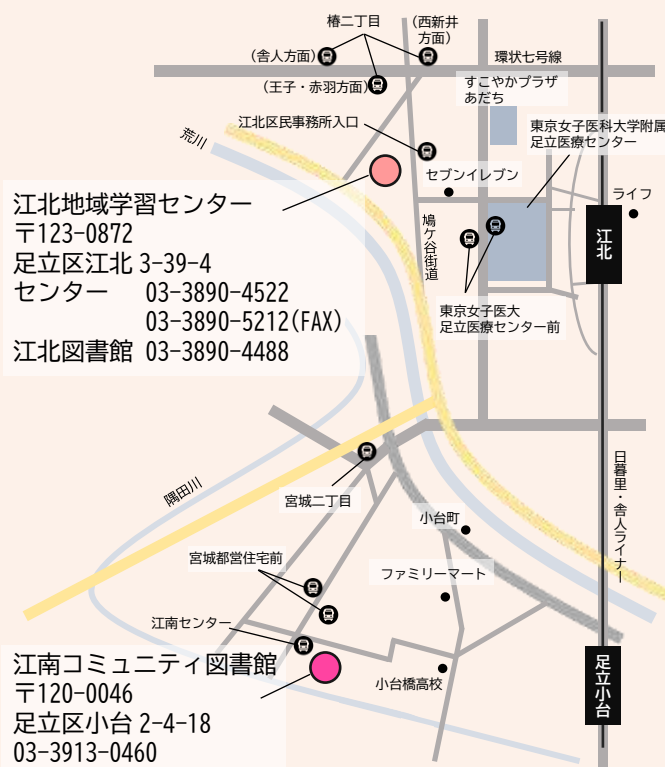
各学習センターで、14センターすべてのミニコミ紙がご覧になれます。

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
5/17(日)・29(金)※



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
5/18(月)・29(金)



ホームページ



ホームページ
X
LINE



足立区
知ると分かる。
すると変わる。
SDGs MODEL ADACHI