

まなびのとびらをノックする。

トントン

2026

8

No. 454

【特集】 P.2-3 ぱちキャンペーン
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

今年もぱちキャンペーン始まります！写真は親子でプチ工作の様子



ママやパパたちが
気軽に親子で楽しめる
「ぷち」プログラムが
いっぱい

江北地域学習センター・図書館

ぷちキャンペーン



2026年
8月～12月

子育てや仕事に追われて、自分の時間を持ってない！
そんなママやパパたちが、親子で気軽に楽しめる「ぷち」プログラムをご用意しました。

「スポーツ」「文化」「読書」に親しむぷち時間を
江北地域学習センター・江北図書館で過ごしましょう。



※P.2～3に記載されている特典は、江北地域
学習センター・江北図書館独自の特典とな
ります。

1.LINE 登録でお菓子がもらえる！

新規でLINEのお友だち登録をすると、お菓子のカプセルトイが1回まわせます。

LINEに登録すると、おすすめイベントやお得な情報を受け取れます。



【プレゼント期間】

2026(令和8)年7月1日(水)～

なくなり次第終了



江北センターのLINE お友だち
登録はこちらから

2.ポイントを貯めてお得なチケットをもらおう

江北センターの対象イベントに参加すると「ぷちっとポイント」が貯まります。5ポイントで地域の協力店で使えるお得な「ぷちっとチケット」がもらえます。



お友だちと一緒にイベントに参加したり
江北センター公式Xをフォローしても
ポイントがもらえるよ！

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



【ポイント付与期間】

2026(令和8)年8月1日(土)～12月27日(日)

※ぷちっとチケットの配布も同じ期間となります。

3.ぷちっとチケットでお得にまちを楽しむ

「ぷちっとチケット」協力店では、さまざまな特典がご利用いただけます。この機会に気になるあのお店に立ち寄ってみてくださいね。

【ぷちっとチケット有効期限】

2027(令和9)年1月31日(日)まで

※特典内容は途中で変更になる場合があります。

📍 住所 📞 電話番号 🕒 営業時間 📅 定休日

花人菜人シェアスペース

好きなジェラート 100 円引き



📍 江北 3-29-9
📞 070-6440-8083
🕒 午前 11 時 30 分～午後 5 時
📅 不定休

江北湯

ゆっpokんフェイスタオル プレゼント



📍 江北 2-27-6
📞 03-3890-0268
🕒 午後 3 時～午後 11 時
📅 金

東屋(あづまや)本店

店長おすすめ味噌 200 g プレゼント



📍 江北 2-46-13
📞 03-3899-1919
🕒 午前 9 時～午後 8 時
📅 日

ゆうきや青果店

当日提供可能な果物または野菜プレゼント



📍 江北 4-12-5
📞 03-3898-4162
🕒 午前 10 時～午後 6 時
📅 日・祝

厚焼玉子専門店玉卵屋(たまらんや)

お買い上げ価格から 100 円引き



📍 江北 3-42-2
📞 070-6645-4591
🕒 正午～午後 6 時(ラストオーダー)
📅 日・水・祝

酵素玄米専門店 mamoru 舎

酵素玄米おにぎり 1 個プレゼント



📍 江北 3-18-21
📞 080-3736-0202
🕒 午前 11 時～午後 2 時
📅 日・土・祝

人形町光縁(こうえん)足立江北店

お買い上げ価格から 100 円引き



📍 江北 4-7-26
📞 03-6803-1192
🕒 午前 11 時～午後 6 時
📅 日・月

marguerite mom(マーガレットママ)

店内飲食価格から 100 円引き



📍 扇 3-13-10
📞 03-3856-1122
🕒 午前 11 時～午後 5 時
📅 日・月・火

cafe foop Tokyo(カフェフープトウキョウ)

店内飲食 1,000 円以上でバニラアイス 1 杯サービス



📍 江北 7-23-7
📞 03-5647-8182
🕒 午前 11 時～午後 7 時
📅 火

イベントの詳細は
ホームページでも
見られます▼



協力店の
場所は
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

【西新井消防署からのお知らせ】地震への備え、できていますか？

地震に備えておきたい！家具の転倒（家具転）対策についてご紹介します。

家具転対策をしていないと起こる3つの危険

- けが：割れたガラス片が、けがの原因に
- 火災：倒れた家具が暖房機器に触れて火事に
- 避難障害：ドアが開かず逃げられない

家具転対策って何をすればいいの？

①集中収納

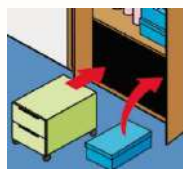
クローゼットなどに物を収納し、生活空間の家具を減らす。

②レイアウトの工夫

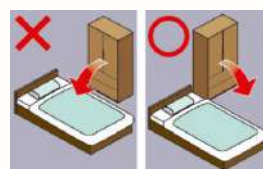
地震時に避難の妨げやけがの原因とならない位置・向きに家具を配置する。

③対策器具の設置

家具、家電製品ごとに適切な方法で固定する。



①集中収納



②レイアウトの工夫



③対策器具の設置

さらに詳しいやり方
東京消防庁



安全安心をみなさまとともに
～西新井消防署50周年～

【問い合わせ先】

西新井消防署 電話：03-3853-0119

サークル紹介

さくれぽ！

いま、ひとときわ輝くサークルの活動レポートをお知らせします。

「ウィズユードレミ江北」（合唱・コーラス）

歌を歌って元気いっぱい！童謡や昭和の歌謡曲を、仲間と一緒に歌ってみませんか？

日曜日に活動している「ウィズユードレミ江北」では、今井先生の軽快なピアノのメロディにのせて素敵な歌声を響かせています。取材で訪ねた日も、昭和の名曲「港町十三番地」を聴かせてくれました。会員からは、「みなさんに会えるのが楽しみ」「来ると表情が明るくなる」「元気が出る」「好きな歌も知らない歌も歌える」「歌詞(字)を読んだり覚えたりして、脳トレになる」などの声があがり、楽しんでいることが伝わってきます。

歌うことや楽しいことをしたい方、ぜひお気軽に参加してみませんか？お待ちしております。



活動の様子



今井先生(後列中央)と会員の方々

【サークル情報】

入会金：500円

月会費：1,500円

会員数：18人

活動場所：レクホール

活動日時：毎月第2・4日曜日

午前または午後

対象：16歳以上

興味を
持ったら

センターへ
お問い合わせ
ください

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。

8/7～28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

ぬりえで
カラフルしおりづくり



講師オリジナルデザインのぬりえに
好きな色をつけてみよう。

8/2(日)

午後2時～3時30分

無料 10人

小学生までの子どもと保護者

親子で遊ぼう
ミニトランポリン



小さなトランポリン台を使って、親
子で楽しく遊びます。

8/30(日)

午後3時30分～4時30分

無料 4組

2歳～就学前の子どもと保護者

ウクレレ
ファミリーミニコンサート



ウクレレの生演奏にのって、知って
いる曲と一緒に歌えるコンサート。

8/2(日)

午後1時30分～2時

無料 15人

どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)

フルート
ファミリーミニコンサート



親子で楽しめる様々なジャンルの曲
をフルート生演奏で聴くコンサート。

8/8(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！

8/27(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

親子で認知症マスコット「ロバ隊長」キーホルダーを作ろう(おはなし会付き)



講座内容

認知症サポートキャラバンのマスコット「ロバ隊長」キーホルダーを親子で作ります。工作キットはすべて用意されているので、気軽に参加できます。キラキラパーツでロバ隊長をかわいくしてあげてね。

地域包括支援センター江北の職員からのお話や絵本の読み語りを通して、認知症ってなんだろう？どんなことがおこるの？を知るきっかけにもなります。

※ぷちキャンペーン対象イベントのため、ぷちっとポイント付与(1ポイント)

こんな人におすすめ

工作が好きな人、おはなしを聞くのが好きな人、認知症のことを知りたい人におすすめです。



キラキラパーツでかわいいあなただけのロバ隊長を作ろう！

【講座情報】

9/12(土)

午後2時～3時

無料

10組

小学生と保護者

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、参加者同士で昭和の歌を歌います。

8/10(月)・24(月)

午後1時30分～3時

1回 550円

各 30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。

9/1(火)・8(火)・29(火)

午後1時～2時

※9/1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(8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！

9/3～10/29の毎週木曜日(除:10/1)

午前10時～11時30分

3,600円

40人

16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。

9/4(金)・11(金)・25(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)



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。

9/5～26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)



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クラスです。

9/5～26の毎週土曜日

午前10時40分～午後0時40分

5,320円

17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(4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。

9/5～26の毎週土曜日

午後0時45分～1時15分

2,240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)



これから始めたい方や、久しぶりの方におすすめのクラスです。

9/5～26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

音読広場
図書館で脳トレしよう

簡単なストレッチ後、宮沢賢治の『どんぐりと山猫』を音読します。

9/8(火)

午後2時～3時

無料

20人

おおむね 60歳以上

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。

9/11～10/30の毎週金曜日(除:10/16)

午後1時30分～3時

3,150円

25人

おおむね 60歳以上

秋の怪談会 (ブックトーク付き)



厳選した古典怪談、実話怪談をプロの怪談師が語ります。

📅 9/12(土)
午後6時～7時
💰 550 円
👥 30 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。

📅 9/13(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

秋の美りの フラワーアレンジメント



秋を感じるお花やバラの実を使って作る、フラワーアレンジメント。

📅 9/16(水)
午前10時30分～正午
💰 3,080 円
👥 18 人
👤 16 歳以上

リカバリーヨガ



ヨガブロックなどの道具を使い、心身の疲れやストレスを解消します。

📅 9/22(火・休)
午後1時～2時
💰 560 円
👥 15 人
👤 16 歳以上

ビーズブレスレット 手づくりサロン



好みのビーズでブレスレットを作ります。**※無料対象は1個目の作成のみ**

📅 8/23(日)
午後3時～7時
💰 1 個 495 円
👥 各3組(入替制)
👤 小学生と保護者

スポーツきほん塾 走り方(8日制)



就学前のお子さまに向けた「走り方」がテーマの体操教室です。

📅 9/3～10/29の毎週木曜日(除:10/1)
午後3時30分～4時30分
💰 4,480 円
👥 20 人
👤 4 歳～就学前の子ども

スポーツきほん塾 とび箱(8日制)



小学生のお子さまに向けた「とび箱」がテーマの体操教室です。

📅 9/3～10/29の毎週木曜日(除:10/1)
午後4時40分～5時40分
💰 4,480 円
👥 30 人
👤 小学生

親子ヨガ



親子で楽しめるヨガ。一緒にポーズをとって、心身の発達を育みます。

📅 9/6(日)
午前10時30分～11時30分
💰 460 円
👥 10 組
👤 3 ヵ月～就学前の子どもと保護者

親子で学ぼう！ 交通安全&防犯



交通ルールや道路の正しい渡り方や、防犯について学びましょう。

📅 9/23(祝)
午後2時～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)

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。

📅 9/10(木)・24(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ラスポーツ。どなたでも楽しめます。

📅 9/18(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)

マークについて

ぶちキャンペーン対象講座です。親子で気軽に「スポーツ」「文化」「読書」を楽しめるプログラムとなっています。江北センター・図書館のぶちキャンペーンの詳細は、P.2～3をご参照ください。

区ホームページ
詳細はこちら▶





今月の図書館からのおすすめ本 テーマ『海』

夏といえば、海！
今月は、おすすめの海の物語を
紹介します。

小説



『海の教場』

吉川英梨/著
KADOKAWA

荒波に立ち向かう愛ある熱血教官



桃地は、舞鶴にある海上保安学校に教官として赴任した。担任になったクラスは、地元に残して来たために訓練に身が入らない者、潜水士の経験があるのにトラウマで泳げなくなった者など悩みを抱えた問題児ばかり。それでも厳しい訓練を通して、一緒に悩み、励ましながら指導をするうちに、強い絆が生まれる。

卒業目前の乗船実習中、桃地らは応援要請を受け台風被害の現場に急行することになった。海難救助が未経験の学生たちは、助けられない命の多さと己の無力さに絶望する。海上保安官としての覚悟を問われる最大の試練に、桃地の熱い思いは教え子を救えるのか。

ティーンズ



『夏なんてもういない』

額賀滯/著
中央公論新社

海を渡って自由になりたい



深冬（みふゆ）たちは、民俗信仰研究ゼミのフィールドワークとして、あこがれの優弥先輩の故郷である潮見（しおみ）島へ行くことになった。今年は12年に一度の奇祭「潮祭（うしおまつり）」があるのだ。潮祭は、島から一度も出たことがない10代の女性が神女となり祭祀を執り行う。優弥は神女を支える祭司の家系であり、祭りの重要人物だった。

深冬の知らない優弥の過去を知る恋敵に嫉妬したり、都会から島に戻ってきた者たちの苦悩に触れながら、伝統継承という呪縛から逃げ出したい島の若者たちの気持ちを受け止めていく。

よみもの



『あいたくてたまらない』

おくやまゆか/さく
福音館書店

やさしさでふみだす勇気の一步



夏休み前のある日、そうたは おじいちゃんから 大きなももいろの貝がらを もらいました。泳ぐのがこわい そうたのために、海のおみやげを 持ってきてくれたのです。

ところが、真夜中になると貝の中から小さな泣き声がします。そうたがびっくりしていると、貝がとつぜん話しだしました。どうやら はなればなれになってしまった やどかりぼうやが、貝にあいたくて泣いている声が聞こえるというのです。そうたは貝をぼうやに会わせるために、苦手な海に行く決心をしました。

※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.4 タコさんのいる公園

足立区が発祥って本当？

全国の公園で親しまれている「タコのすべり台」。実は足立区が発祥の地という説があり、今も区内に11基が設置されています。

元祖といわれている『新西新井公園』のタコは、当初は頭のない抽象的な形でしたが、公募を経て現在のユニークな姿に生まれ変わったそうです。

千住の小学校に通っていた私が馴染み深いのは、『千住ほんちょう公園』のタコさんです。放課後はいつも大人気で、小学生たちが我先にとすべり台を取り合っていた賑やかな光景が、今も私の心に鮮烈に残っています。



▲タコ星人ロケットに生まれ変わった
『新西新井公園』のタコさん

足立区の公式ホームページには、区内に点在するタコさん公園を網羅した『タコさんMAP』が掲載されています。

タコさんのいる公園、おもしろい
遊具のある公園(区ホームページ)▶



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



新しいことにチャレンジ

最近、これまで興味のなかったことも機会があれば経験してみようと心掛けています。新しいことをやってみることは、脳の活性化と幸福感の向上に効果があると耳にしたからです。

これまで生のお芝居を観たことがほとんどなかったのですが、いくつかの舞台を鑑賞してみました。音楽のコンサートに比べて舞台までの距離が近く、推しの俳優さんにはまる気持ちが何となくわかったような気がします。落語会にも行ってみました。落語家の語りの世界に引き込まれ、これは癖になりそうです。やってみて

興味が持てなければ止める、続けない。そう決めれば、やってみるものの敷居は高くはありません。はじめはあまり気乗りしないようなことでも、やってみると大抵のことは楽しめるものでした。私の次のチャレンジは、ボルダリングの予定です。

各図書館や地域学習センターでいろいろなことが体験できる「ぷちプログラム」が始まっています。みなさんも気軽に何か始めてみてはいかがでしょうか。

夏休み子ども向けイベント



特集コーナー

宿題お助け本

自由研究や調べる学習コンクールの参考になる本のコーナーがあるよ。

📅 7/1(水)～8/30(日)

やみぶくろ

こわいおはなしの本3冊セットだよ。どんな本が入っているかは楽しみに。

📅 7/15(水)～8/30(日)



夏休み 子ども映画会

戦争アニメを上映します。家族で平和について考えてみましょう。

【上映作品】

ぼくの防空壕

原作：『ぼくの防空壕』戦争童話集

野坂昭如/著

当日受付

📅 8/15(土) 午後2時30分～3時30分

👤 無料 20人 どなたでも

ぱちっとポイント対象イベント ぱちっとポイントの詳細はP.2～3をご覧ください。



親子でプチ工作



おうちにもある材料で、親子工作を楽しもう。作ったものは持ち帰れるよ。

📅 8/9(日) 午前10時～正午 **当日受付**

👤 無料 各3組(入替制)

👤 子どもと保護者



ぴよぴよおはなしライブ ぱちスポ編



バランスディスクで姿勢を改善しながら絵本やわらべうたを楽しもう。

📅 8/14(金)・28(金) 午前11時～11時20分

👤 無料 10組程度

当日受付

👤 乳幼児と保護者



おはなし会& ママのすっきり体操



※子育てサロンすこやかプラザあだち(江北5-14-5)での開催です。

📅 8/17(月) **当日受付**

午前11時30分～11時50分

👤 無料 乳幼児と保護者



親子ちょいスポ部!



からだを動かす簡単ゲームで、親子対決をしよう。

📅 8/23(日) 午前10時～正午 **当日受付**

👤 無料 3組(入替制)

👤 子どもと保護者

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 **8/17(月)・31(月)**



詳細はこちら

夏のイベント情報

宮城小学校限定 学年対決 つなげてひろがる！ミヤギタウン

夏休み、学年ごとにみんなで家をつくろう！
自分だけの部屋に好きな絵をかいたり、家具を
置いたりして、住人を住まわせよう。みんなが
作った部屋を重ねていくと、どんな家ができる
かな？

9月に作品をかざって、お家の人や地域の人
たちに投票してもらうよ。みんなのアイデアで、
夢の家を完成させよう！

作成期間

7/18(土)～8/30(日) 午前9時～午後6時

宮城小学校の児童

投票期間

9/1(火)～9/29(火)

どなたでも



※画像はイメージです。

おすすめ講座



声を出せば脳が目覚める
大人のための
音楽脳トレ講座

声に出すことで脳の活性化を促す脳トレ講座
です。心身の健康を養い、みんなで楽しい時間
を過ごしませんか？

9/2(水)

7/26(日)～受付開始

午前10時30分～11時30分

無料

10人(先着)

おおむね60歳以上の方



子連れOK！
ちょこっとヨガ&
リンパケア体験会



ヨガを試してみたい方、リンパケアの効果を
実感したい方のお試し版の無料講座です。
赤ちゃんをお連れの方も大歓迎です！

9/11(金)

7/26(日)～受付開始

①午前10時30分～10時55分

②午前11時05分～11時30分

無料 各5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

江南コミュニティ図書館の休館日 8/17(月)・31(月)



詳細はこちら



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
8/17(月)・31(月)※



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 (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
8/17(月)・31(月)



ホームページ
X
LINE



ホームページ

足立区



知ると分かる。
すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI

トントン 2026 年 8 月号 (No. 454) 発行日: 2026 年 8 月 1 日

編集・発行・指定管理者: 株式会社ティー・エム・エンタープライズ 発行所: 江北地域学習センター