

よいしょ

-地域の心地よい居場しょ-

2023

8

No.328



「伊興写真サロン」ボランティア 平井位子さん 撮影
タイトル:「夏空」(2023年6月8日 静岡県下田市尾ヶ崎)

「伊興写真サロン」の詳細は2～3ページをご覧ください

いつもの楽しいに
ちょい足して
もっと楽しくね!



伊興地域学習センター
ゆるキャラ いごもさん

特集：今年もワクワクな季節がやってきた！

「『ちょい〇〇キャンペーン』 始まります」

今年もワクワクな
季節がやってきた!

『ちよい〇〇キャンペーン』が始まります

「ちよい〇〇キャンペーン」 ってなあに?



子育て世代の方を対象に、日常生活の中にちょっと「運動・スポーツ」「文化芸術」「読書」を取り入れることで、心豊かな生活を過ごしていただきたくて、3つのジャンルを掛け合わせた講座やイベントをたくさんご用意しているキャンペーンです。
※強化期間は8～12月。

↑キャンペーンロゴ

この線が引いてある開催日は
7月26日(水)から受付開始です

ちよいスポ



図書館でぷち体操

8月3日、9月7日、10月5日、11月2日、12月7日 いずれも木曜日
午前11時40分～正午
3歳までの子どもと保護者/各3組
*運動の先生と一緒にちよこっと体操を楽しみます。当日10分前より先着順。



親子で英語リズム体操

8月14日・28日、9月11日・25日
いずれも月曜日 午前10時～10時45分
8月は無料・9月は1回820円
1歳6か月～3歳の子どもと保護者/各5組
*英語の歌や会話に親しんだり、リズム体操やボールなどを使った運動も行います。



ちよいカル



伊興写真サロン

8月6日、9月3日、10月1日、
11月5日、12月3日 いずれも日曜日
午前10時～正午
16歳以上の方/各15名
*写真が好きな人が集まって撮影や編集のテクニックを学び合います。



クラフトバンド工作 &スマホで子ども撮影テク

9月10日(日) 午前10時～正午
4歳～小学生と保護者/24組
1セット500円/当日先着順
*お子さんはかわいいクラフトバンド工作を、保護者は撮影テクを学びます。



図書館を利用するなら ながら運動も!

本を読む時、「座るだけで運動になるイス」に座って、上手に運動を取り入れてみませんか? 1階には腹筋運動ができるイス、地下1階にはバランスボール型のイスがそれぞれ2脚ずつ設置してありますよ。
ご自由にお掛けください。



一回乗ると
クセになるわよ♪



ちよい読み



深い呼吸で無理なく楽しむ リラックスヨガ (ブックトーク付き)

8月27日、9月24日、10月22日、
11月26日、12月24日 いずれも日曜日
午前10時～11時10分/1回710円
16歳以上の方(託児あり)/各12名
*大きく息を吸ってじっくりとヨガを楽しむ講座です。各回前月26日から受付開始。



比べてもっと好きになる アイスコーヒーの飲み比べ (ブックトーク付き)

8月13日(日) A:午前9時30分～10時45分、B:午前11時15分～午後0時30分
16歳以上の方/各8名/1回1,000円
*豆を挽いた時期などを変えて飲み比べます。図書館職員オススメの本の紹介あり。



おトクな情報&クーポンが届く LINEのお友だちになろう



伊興地域学習センター公式 LINE のお友だちになると、「ちよい〇〇キャンペーン」のお知らせとして、オススメ講座のご紹介や、おうちでちよこっと「運動・スポーツ」「文化芸術」「読書」を取り入れるアイデアをお届けします。
また、7月～11月までの毎月25日、講座の受講料が200円引きになるクーポンが配信されます。おトクに講座を受講するチャンスをぜひご利用ください。

講座案内

7月26日(水)午前9時から
受付開始となる講座の一覧です。
窓口・電話にて先着順で受け付けます。

インターネット予約は
同日午後1時より右の
二次元コードから受付開始です。



- (オレンジ) : 大人向け (16歳以上の方)
- (水色) : 子ども・親子向け
- (緑色) : シニア向け
- (桃色) : どなたでも (就学前の子どもは保護者同伴)

楽しく踊ってストレス解消！ 夜の「ズンバ」



日時：8月2日～30日 毎週水曜日
(8月23日を除く)
午後7時30分～8時30分
定員：各38名
費用：1回810円

新しいエンディングノートを 書いてみよう



日時：8月3日(木)
午前10時30分～正午
定員：25名
費用：無料

新米講師チャレンジ講座 「ボサノバ音楽で楽しむ 健康リズム体操」



日時：8月7日(月)
午前10時30分～11時30分
定員：20名
費用：500円

体幹を鍛える 月2でがっつりヨガ(2日制)



今回で
最終回と
なります

日時：8月8日(火)・15日(火)
午後7時～8時
定員：16名
費用：1,280円

日曜日にリフレッシュ 「ズンバ」エクササイズ



当日受付
持

日時：8月13日(日)・27日(日)
午後1時～2時
定員：各38名
費用：1回810円

新米講師チャレンジ講座 「日本舞踊で舞いトレ」



日時：8月18日(金)、9月1日(金)
午前10時～11時15分
定員：各8名
費用：1回500円

ボディマインド・フィット 美胸コース宅トレ付(4日制)



日時：9月5日～10月31日
第1・3・5火曜日(9月19日を除く)
午後7時30分～8時45分
対象：16歳以上の女性
定員：25名 費用：3,200円

おしゃべり読書カフェ



日時：9月6日(水)
午前10時30分～正午
定員：8名
費用：300円

ダンス&筋トレ&ストレッチ サークル体験(4日制)



日時：9月15日～10月13日
毎週金曜日(10月6日を除く)
午前10時～11時30分
対象：16歳以上の女性
定員：10名 費用：40円

はつらつ教室

A: 運動90分
D: 運動45分
+ 口腔衛生学45分



日時：A: 8月3日(木)・D: 17日(木)
午前10時～11時30分
対象：区内在住の65歳以上で介護保険の要
介護・要支援の認定を受けていない方
定員：各30名 費用：無料

新米講師チャレンジ講座 「おしゃべり歌声体操」



日時：8月22日(火)、9月12日(火)
午後1時15分～2時45分
対象：50歳以上の方
定員：各20名
費用：1回550円

気軽にできる元気体操



日時：8月28日(月)
午後1時30分～3時
対象：おおむね65歳以上の方
定員：20名 費用：470円

機械の中身を見てみよう！ ドキドキ解体ショー

日時：8月11日(金・祝)
午前10時～正午
対象：小学3～6年生と保護者
定員：6組
費用：200円



身の周りにある機械の中身を一緒に覗いてみませんか？あだちトイ・ドクターズさんに教わりながら、身近な家電を解体します。工具の選び方、使い方を学びながら、機械の動く仕組みを見てみましょう。



昨年度開催時の様子

夏休み 親子で アロマのバスボム作り



日時：8月22日(火)
午前10時30分～11時45分
対象：小学生と保護者
定員：8組 費用：1,600円

にしいこう子どもひろば



日時：8月24日(木)
午後3時30分～5時30分
対象：18歳以下の子ども
(就学前の子どもは保護者同伴)
定員：10名 費用：100円

にしいこう子どもひろば 「作ってかざろう色水アート」



日時：9月3日(日)
午後1時30分～3時30分
対象：18歳以下の子ども
(就学前の子どもは保護者同伴)
定員：10名 費用：無料

ちびっこ体操(7日制)



日時：9月5日～10月24日
毎週火曜日(9月19日を除く)
午後3時30分～4時30分
対象：4歳～就学前の子ども
定員：40名 費用：3,290円

こども体操(7日制)



日時：9月5日～10月24日
毎週火曜日(9月19日を除く)
午後4時40分～5時40分
対象：小学生
定員：45名 費用：3,290円

親子でリラックス ベビーマッサージ



日時：9月7日(木)・12日(火)
午前10時30分～11時45分
対象：2カ月～1歳未満の子どもと保護者
定員：各6組 費用：1回1,100円

i 伊興センターでは講師としてデビューしたい新米先生を応援しています。「新米講師チャレンジ講座」は、そんな講師を起用した講座です。
掲載している内容は、予告なく変更・中止になる場合があります。お申し込み時に最新情報をお確かめください。

持 このマークが付いている講座は当日申込みで持ち物があります
・運動できる服装 ・室内シューズ
・蓋付きの飲み物 ・汗拭きタオル

伊興おもちゃの病院



当日受付

日時：8月12日(土)
午後1時～4時
(受付は午後3時30分まで)
定員：15名 費用：無料

人権啓発DVD上映会 ～風の匂い～



日時：8月20日(日)
①午前11時～ ②午後2時～
③午後7時～
定員：各5名 費用：無料

楽しい折り紙ひろば



日時：8月27日(日)
午後2時～3時30分
定員：20名
費用：無料

サークル紹介

カッコいいダンスを踊って 気持ちよく汗をかこう！ トマトの会



指導者の翔子先生（前列中央右）と会員の皆さん

サークルならではの！子ども同伴OK

トマトの会さんは、ヒップホップダンスを基にしたエアロビクスや筋トレ、ストレッチ、腰痛改善体操などのさまざまな全身運動を行うサークルです。活動をしていく中で、「体のコリがとれた」「代謝が良くなった」とメンバーの方々が教えてくれました。

子どもの同伴も可能なサークルで、活動中はお子さんも部屋の中を自由に動き回ってOKとのこと。夏休み期間にはメンバーのお孫さんが参加することもあるそうです。また、赤ちゃんのお世話もメンバー同士で協力し合い、お子さんがいても気軽に参加することができるのがトマトの会さんの魅力のひとつです。

常に笑いが絶えない活動時間

指導者の翔子先生はメンバーが楽しめるように、初心者でも踊りやすい振付を考えてくれるそうです。「ゆっくりと丁寧な指導をしてくれる」「細かいことは一切言わないおらかな先生」「当然ダンスが上手！」「活動中は常に笑いが絶えず、とても楽しい」とメンバーの方々からも大人気です。

サークル活動以外にも、不定期でストレッチ等の活動で集まったり、お買い物情報を共有し合ったりと、メンバー同士とても仲が良いそうです。



細かく区切って振付けを確認しながら練習を重ねます

心も体もリフレッシュ！

「ママ、パパもダンスしよう！ダンスができなくても大丈夫！笑顔で動いていれば、心も体もリフレッシュできます。失敗してもワハハ、ワハハと笑い飛ばしましょう！」と代表の高橋さん。皆さんも楽しく体を動かして、日頃の運動不足やストレスを吹き飛ばしませんか。サークル体験情報は4ページをご覧ください。

サークル情報

活動日：月3回 金曜日
時間：午前10時～午前10時30分
対象：16歳以上の女性
入会金：無料 月会費：2,500円



撮影：宮田稔（地域の魅力発信ボランティア）

図書館だより

TEL：03-3857-8501（午前9時～午後8時）

イベント情報

図書館が行う今月の催しです

伊興図書館へ
いこう！

伊興図書館
マスコットキャラクター
いこうもり



- （緑色）：乳幼児と保護者向け
- （青色）：幼児～小学生向け
- （オレンジ）：大人向け（16歳以上の方）

図書館でぷち体操



日時：8月3日（木）
午前11時40分～正午

会場：1階「児童コーナー 絵本の場所」
定員：3組（当日10分前から整理券を配布）

乳幼児と一緒にできる簡単な体操を講師の先生と行います。



おやおはなし会



日時：8月10日（木）
午前10時30分～10時50分

会場：3階「レクリエーションホール」
定員：8組

0～3歳の乳幼児と保護者が対象です。
絵本の読み語りをを行います。

おやおはなし会+ストレッチ



日時：8月24日（木）
午前10時30分～11時00分

会場：3階「レクリエーションホール」
定員：8組

0～3歳の乳幼児と保護者が対象です。
絵本の読み語りや、お家でも楽しむことができる手遊び、簡単なストレッチを行います。



おはなし会



日時：8月9日（水）・23日（水）
午後3時30分～4時

会場：1階「児童コーナー 絵本の場所」
絵本や紙芝居などの読み語りをを行います。
季節の絵本や科学絵本など、幅広い作品をお楽しみください。

こども映画会



日時：8月20日（日）
午後3時30分～4時

会場：3階「レクリエーションホール」
定員：50名

宮西達也さんの「ティラノサウルスシリーズ」から、2作品を上映予定です。

大人のためのおはなし会



日時：8月4日（金）
午後2時～3時30分

会場：2階「第2学習室」
大人向けの朗読や紙芝居、絵本などの読み語りを聞くおはなし会です。プログラムはFacebookまたは館内チラシをご覧ください。



職員の新刊だよ！

伊興図書館の職員が、新しく所蔵した本の中から特に面白かった本を紹介するコーナーです



一般
図書

『地球の歩き方 台湾 2023~2024』

地球の歩き方編集室／編
地球の歩き方／発行

人気の都市から、魅力あふれる地方まで2ヶ月かけて徹底取材！！観光・グルメ・アクセスなど、台湾の「今」を知ることができます。巻末には海外旅行が不慣れな方へ旅の準備と技術も充実しています。成田空港から片道4時間という近さも魅力的な台湾。行くなればひ読んでほしい一冊です。

一般
図書

『怪談青柳屋敷』

青柳碧人／著
双葉社／発行



『むかしむかしあるところに、死体がありました』などで人気のミステリ作家が著す実話怪談短編集です。怪談が好きな著者が長年に渡って収集した49編が収められており、他にも著者の失敗談や少し不思議な話などが収録されています。

あなたは不思議な体験をしたことがありますか？



一般
図書

『炬島のパンダラシャーク』上巻・下巻

成田良悟／著
ドワンゴ／発行

『デュラララ！！』『バッカーノ！』シリーズの著者が織りなす、サメ映画ならぬサメ小説です。これまでの著者の世界観を踏襲しているためファンの方はより深く、知らない方でも十二分に楽しめます。海洋研究所に隠された“遺産”は人類の希望かそれとも絶望か。

著者の世界観が好きな方、サメ映画に興味のある方におすすめ！

8月の一般図書特集

季節やイベントに合わせて、図書館職員が選んだ特集コーナーです

「暑い夏こそ本を読もう」

設置場所：地下カウンター前



「音楽」

設置場所：学習センター窓口横



伊興地域で活躍しているお店を紹介します！



地元で愛され続けるお店

三祐製菓 有限会社

卸売業からお菓子製造へ

今回は西新井大師西駅から徒歩3分ほど、住宅街の一面にある「三祐製菓」さんにお邪魔しました。製造を始めた理由を代表取締役である矢原さんに伺いました。「元々、卸売業を営んでいて、その時に憩意にしていたのがりんごジャムサンドを作っていた先代の平井さんでした。後継者がいないと悩んでいた平井さんから後を継いでほしいと言われたのがきっかけです。」と教えてくださいました。

足立区の新しい名物を

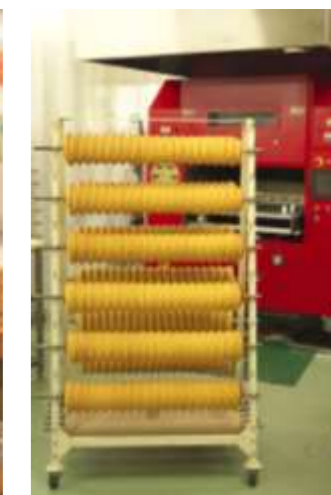
「りんごジャムサンドクッキー」は国産のりんごのみを使用した無着色、無添加のジャムで甘味と少しの酸味があとひく美味しさ。サクサクのクッキーと相性抜群で一度食べたらやみつき間違いなし！

「足立区の新しい名物を」という思いで2011年から始めた「バウムクーヘン」は、味はもちろん、生地にもこだわり、何度も試作を重ねて完成した一品です。王道のプレーンを始め、ブリュレや抹茶、季節限定のショコラやラズベリー、マンゴーなど、他では味わえないバウムクーヘンも購入必須です。

他にも、外はカリッと中はもっちり食感の「ハードクーヘンペレネー」や、食べ応えしっかりの「マドレーヌ」など、様々な焼き菓子が揃っています。



代表取締役の矢原さん



できたてのバウムクーヘン

お客さんに育ててもらおうお店

常連のお客さんが多く、ご年配から家族連れまで幅広い年齢層の方々が訪れます。「儲からなくても、お客さんに喜んでもらうのが一番！」と開催している毎週水曜日のアウトレットには80人以上の方が集まるそうです。

「お客さんからの商品に関する声はできるだけ反映しています。三祐製菓はお客さんに育ててもらおう店なんです。」と語る矢原さん。お菓子作りを通して、足立区のイメージアップに貢献することが目標と話してくださいました。地元の方々に長年愛されるお菓子屋さん、ぜひ訪れてみてはいかがでしょうか。



りんごジャムサンドクッキー

地図は裏表紙をご覧ください

●店舗情報●

住所：足立区西新井7-14-19

営業時間：午前10時～正午
午後1時～午後4時

電話番号：03-3890-0114

定休日：土日祝日

駐輪場：あり

駐車場：あり

Facebook



Instagram



@SANYU_SEIKA

撮影協力：地域の魅力発信ボランティア 平石 純

住区センター情報

伊興住区センター (伊興5-22-13)

TEL: 03-3855-2707
休館: 8月6・11・13・20・21・27日

悠々館☆熱中症対策カラオケ大会

日時: 8月15日(火) 午後1時~4時
定員: 40名
内容: カラオケ大会で楽しく歌いながら熱中症を予防しましょう。申込は7月18日~8月1日まで。

児童館☆夏のおたのしみ会

日程: 8月26日(土)
①午後1時30分~2時30分まで
②午後2時45分~3時45分まで
対象: ①小学1・2年生 ②小学3年生~中学生
内容: 工作やゲーム、お菓子のつかみ取りなどをします。

東伊興住区センター (東伊興1-5-22)

TEL: 03-3899-8531
休館: 8月6・11・13・20・21・27日

悠々館☆住区 de 縁日

日時: 8月16日(水) 午後1時30分~3時30分
定員: 30名
内容: 4年ぶりの縁日開催です。みんなで楽しみましょう!

児童館☆夏休み体操教室

日時: ①8月7日(月) ②8月8日(火)
午前10時30分~11時30分
定員: 各20名
内容: とび箱をメインに体操をします。1日または2日間申し込みできます。上履きを持ってきてください。

東伊興生活館 (東伊興3-23-6)

TEL: 03-3897-2225
休館: 8月6・11・13・14・20・27日

児童館☆こどもの未来事業

「小学生のための環境学習」

日時: 8月2日(水) 午前10時~11時30分
定員: 30名
内容: 清掃局の方にごみについて教えてもらい、学びます。申込みは7月1日より。

児童館☆夏休み工作「黒板作り」

日時: ①8月23日(水) ②8月24日(木)
午後2時~4時
定員: 各20名
内容: 段ボールに黒板用のペンキを塗り、メモ書き用の黒板を作ります。申込みは8月1日より。

※悠々館イベントで対象者欄がないものは60歳以上の方、児童館イベントは小学生対象となります。

※費用欄がないものは無料となります。

※イベントの詳細は各センターにお問い合わせください。

西新井住区センター (西新井7-19-6)

TEL: 03-3854-1527
休館: 8月6・11・13・20・27・28日

悠々館☆納涼フルーツの調べ

日時: 8月8日(火) 午後1時~2時30分
定員: 50名
内容: フルート奏者の大熊亜希子さんのコンサートや合唱などを行います。

児童館☆工作「ビー玉のめいろ」

日時: ①8月22日(火) ②8月23日(水)
午後2時~3時
内容: ボードに木製のダボを打ちこんでめいろを作ります。

栗原北住区センター (栗原4-19-15)

TEL: 03-3899-8761
休館: 8月6・11・13・20・21・27日

悠々館☆熱中症対策事業

干支の押し絵(辰)作り
日時: 8月17日(木) 午前10時~11時30分
内容: 毎年行っている来年の干支の押し絵作りです。

児童館☆親子でコリントゲーム作り

日時: 8月5日(土) 午後2時~
内容: 釘を使って親子でコリントゲームを作ります。完全予約制です。

西伊興住区センター (西伊興1-12-12)

TEL: 03-3896-7362
休館: 8月6・11・13・14・20・27日

悠々館☆演芸交流会

日時: 8月19日(土) 午後1時30分~4時
内容: 民謡・健康ダンス教室の皆さんが発表します。申込み不要で自由にご覧いただけます。

児童館☆染物工作

日時: ①8月3日(木) ②8月4日(金)
第1部: 午後1時30分~
第2部: 午後2時15分~
定員: 各10名
内容: バッグにビー玉や輪ゴムで模様を作って好きな色に染めます。作成には2時間以上かかります。完全予約制です。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、掲載している情報が変更、イベントが中止になる場合があります。

お出かけ前にお電話等で最新情報をご確認ください。

クイズdeよいしょ

みんなが かんがえてくれた
オリジナルのクイズを のせています

Q1

ほしが たくさんある
かわは なんでしょう。
(まちゃんさん)

Q2

さんかい いきを すう
じゅぎょうって なんだ?
(ゆっちゃんさん)

Q3

まごが おじいちゃんと
ボールあそびをしました。
なにをしたでしょう。(みくっ☆さん)



クイズ
だいぼしゅう!

・とうこうように クイズをかいて ポストに いてね。
よしと ポストは 1かいの カウンターの ちかくに あるよ。
・クイズが のったひとは 8がつ31にちまでに けいひんを とりきてね。

(11-11757) 11-11766 'E D 'C.E.77 '2 D 'C.E.77 '1 D

西新井消防署より

8月30日~9月5日は **防災週間** です
地震によるケガを防止するために家具転対策をしよう!

【家具転対策の例】

ベルト式冷蔵庫は壁にベルトで固定する。

L型金具 壁に強度が足りない場合は、あて板をつけネジが抜けないようにする。

つっぱり棒(ボール) 扉開放防止器具

粘着マットやベルトなどで電子レンジを固定するとともに、台も壁に固定する。

連結金具 上下に分かれている家具は連結する。

ストップ式 つっぱり棒を使用するときに併用する。

ガラス飛散防止フィルム

※家具転倒防止器具は、ホームセンターや量販店などで販売しています。
※壁にキズをつけずに、取り付けられる器具もあります。

関東大震災100年

幾多の災害を乗り越えてきた東京
備えよう、明日の防災

<各消防署の電話番号一覧>

西新井消防署 03-3853-0119
大師前出張所 03-3886-0119
上沼田出張所 03-3855-0119
本木出張所 03-3889-0119
舎人出張所 03-3856-0119

西新井消防署ホームページ

西新井消防署 検索



センター周辺地図



【伊興センターへのアクセス】

★バスでお越しの場合

◇東武バス

東武スカイツリーライン「西新井駅」西口発

①西03「流通センター」行 乗車

②西04「竹の塚車庫」行 乗車

→「西新井消防署前」下車3分

◇足立コミュニティバス

東武スカイツリーライン「西新井駅」西口発

または 日暮里・舎人ライナー「見沼代親水公園駅」西口発

「はるかぜ3号(西新井・舎人線)」に乗車

→「伊興地域学習センター東」下車3分

※いずれも本数が少ないため事前にご確認ください

★徒歩でお越しの場合

「竹ノ塚駅」西口より、徒歩15分

お友だちになってね



公式ホームページ

伊興 笑顔

検索



「笑顔のかけはし 伊興センター」

全館休館日：8月21日(月)・9月19日(火)

図書館休館日：8月31日(木)・9月29日(金)

「美しいまち」は「安全なまち」

ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区



いこもさん

よいしょ 2023年8月号/No.328

2023年7月25日 発行

編集：よいしょ編集部

発行：指定管理者

株式会社グランディオサービス

発行所：伊興地域学習センター

足立区伊興2-4-22

TEL：03-3857-6537

FAX：03-3853-0429

MAIL：ikou@grandio.co.jp

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