

# よいしょ

-地域の心地よい居場しょ-

2023  
**10**  
No.330



「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:「予感」(2022年11月6日 長野県茅野市蓼科滝の湯川)

「伊興写真サロン」の詳細は4ページをご覧ください

みんなで  
コツコツ  
やりましょ!



伊興地域学習センター  
ゆるキャラ いごもさん

特集(2ページ): 小さな取組みが大きな力になる

## 「地球環境を守る3つのR」





# 地球環境を守る 3つのR

10月は環境省が定めた3R(スリーアール)推進月間です。  
『持続可能な未来』を実現するために3Rの考え方を意識し、  
1人1人がアクションを起こすことが大切です。



## 3Rとは

- Reduce (リデュース)
  - Reuse (リユース)
  - Recycle (リサイクル)
- の頭文字を取った3つの言葉の総称です。

**R** リデュース  
Reduce

### 資源の消費・ごみの発生を減らす

- 買い物にはマイバッグを持参
- 積極的に詰め替え商品を購入

**R** リユース  
Reuse

### 繰り返し使うことで、ごみを減らす

- フリーマーケットなどを利用
- 壊れても修理をして使用

**R** リサイクル  
Recycle

### 資源を再利用し、ごみを減らす

- 資源の分別を行う
- リサイクル製品を積極的に使用

## 伊興センターでできるリデュースとリサイクル

### マイボトル運動

マイボトルで、冷水器を使用することで、ペットボトルの削減にもつながります。これは3Rのリデュースに該当します。

冷水器はセンターの1階から3階に計3か所あります。ぜひご利用ください。



### エコキャップ運動

ペットボトルキャップを資源としてリサイクル業者に売却し、売却益で購入したワクチンを世界の子どもたちに届ける運動です。キャップ800個でワクチン1人分になります。

これは3Rのリサイクルに該当します。



1階窓口と、1階・3階の自動販売機側面にある回収箱にて回収しています

伊興センターで2022年1月から12月までに皆様からいただいたエコキャップの量は80kgでした。これは、約59.7人分のワクチンに相当します。ご協力ありがとうございました！

# 伊興まつり 2023

10月29日(日)  
午前10時～午後3時30分



## 発表&体験会 レクリエーションホール

お子様を中心に活動する団体さんが日頃の練習の成果を発表してくれます！素敵な発表をぜひ観に来てください♪  
他にも、図書館職員によるおはなし会も開催します。  
発表会も、おはなし会も観覧自由。お待ちしております！

- 日本空手道 崇拳会  
…空手の型の発表やミット打ちの体験
- AnkurA、ぷりりん  
キャンディボトル、ホホワイトエンジェル  
…4団体合同のヒップホップダンス発表会
- バレエサークル・リチェ  
…バレエの発表会
- MAR'S DANCE SCHOOL  
…ヒップホップダンス発表会



## 展示&体験 &ワークショップ

第2学習室・教養室・フリースペース

1階・2階フロアにて展示・体験・ワークショップを開催。体験はどなたでも大歓迎！お気軽にご参加ください♪  
他にもイベントを計画中。お楽しみに！



- 泉染会  
…藍染め作品の展示や体験
- さくら茶道会  
…お茶席(有料)
- 楽しい俳句 青嵐会  
…俳句の展示
- cocokaRa Co.乃梨子  
…ハロウィンバッグ作り(有料)



## 模擬店&出店 第1学習室・センター正面

地域情報紙『よいしょ』で連載中の「IkoWorks」でこれまで取材したお店が第1学習室に大集合！その名も「いこもさん商店街」！美味しいパンや、シフォンケーキなど盛りだくさん♪  
センター正面では焼きそばや焼き鳥もあります！



※詳細は当日プログラムをご覧ください。※プログラムは予告なく、変更になる場合があります。



# 講座案内

9月26日(火) 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。



- (橙色) : 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: 10月4日・11日・18日  
いずれも水曜日  
午後7時30分～8時30分  
定員: 各40名 費用: 1回810円

## 日曜日にリフレッシュ 「ズンバ」エクササイズ



日時: 10月8日・15日・22日  
いずれも日曜日  
午後1時～2時  
定員: 各40名 費用: 1回810円

## ポッコリお腹がスッキリ! 「ひめトレ」体験



日時: 10月12日(木)  
午後1時15分～2時15分  
定員: 14名 費用: 560円

## 週末に整える疲れ リセットヨガ



日時: 10月13日・27日  
第2・4金曜日  
午後7時～8時  
定員: 8名 費用: 710円

## 新米講師チャレンジ講座 「日本舞踊で舞いトレ」



日時: 10月20日(金)  
午前10時～11時15分  
定員: 8名 費用: 500円

## 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)



日時: 10月22日(日)  
午前10時～11時10分  
定員: 12名  
費用: 710円(託児あり 1,210円)

## ポッコリお腹がスッキリ! ひめトレ&筋トレ(2日制)



日時: 10月26日(木)、11月9日(木)  
午後1時15分～2時15分  
定員: 14名 費用: 1,120円

## おしゃべり読書カフェ



日時: 11月1日(水)  
午前10時30分～正午  
定員: 8名 費用: 300円

## 伊興写真サロン



日時: 11月5日(日)  
午前10時～正午  
定員: 15名 費用: 無料

## ボディマインド・フィット 大胸筋コースモトレ付き(4日制)



日時: 11月7日～12月19日  
第1・3火曜日  
午後7時30分～8時45分  
定員: 25名 費用: 3,200円

## 子どもが真ん中! モンテッソーリ流、大人の関わり方



日時: 11月12日(日)  
午後3時45分～5時15分  
対象: 子育て中の保護者・子育てに関わっている方・関心がある方、いずれも16歳以上の方  
定員: 10名 費用: 無料

**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

## レッツエンジョイ ファミリー体操



日時: 10月15日(日)  
午前10時～11時  
対象: 2・3歳の子どもと保護者  
定員: 10組 費用: 800円

## 「親子で英語リズム体操」



日時: 10月23日(月)  
午前10時～10時45分  
対象: 1歳6カ月～3歳の子どもと保護者  
定員: 5組 費用: 820円

## 親子でリラックス ベビーマッサージ



日時: 11月2日(木)・21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

## ちびっこ体操(7日制)



日時: 11月7日～12月19日  
毎週火曜日  
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: 11月7日～12月19日  
毎週火曜日  
午後4時40分～5時40分  
対象: 小学生  
定員: 45名 費用: 3,290円

## にしいこう子どもひろば

日時: 11月9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 「わたしのゆめ、かめんにのせて」

日時: 11月12日(日)  
午前10時～11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

## 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: 10月5日(木)・  
D: 19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

## 気軽にできる元気体操



日時: 10月23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

## おしゃべり歌声体操



日時: 10月24日、11月14日  
いずれも火曜日  
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

## 伊興おもちゃの病院



日時: 10月14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 ～結婚差別400事例 部落の心を伝えたい 第21巻～



日時: 10月15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: 10月22日(日)  
午後2時～3時30分  
定員: 20名 費用: 無料



ソムリエと楽しむ秋の  
イタリアワイン会 (ブックトーク付き)

日時：10月21日(土)  
午後6時30分～8時30分  
対象：20歳以上の方  
定員：8名  
費用：3,500円  
講師：常藤信一郎  
(J.S.A公認ワインソムリエ、調理師)



ソムリエが選んだ有機ワイン2種を飲み比べながら、ワインの基礎知識や楽しみ方を学びます。美味しい前菜付きで、ワインとの相性についても学びます。図書館職員によるブックトークもあります。



<提供メニュー>  
・いろいろ苺のズッパ  
・茄子のカボナータ  
・低温調理 鶏ハムの  
ブッパネスカソース  
・季節のグリーンサラダ  
・自家製2種のフォカ  
ッチャ  
※アレルギー対応なし  
過去開催の様子

新米講師チャレンジ講座  
「自然療法で免疫カアッポ」

日時：10月22日(日)  
午前10時30分～午後0時30分  
対象：16歳以上の方  
定員：15名  
費用：1,600円  
講師：常藤あや(看護師)  
重野有香(自然療法士)



心身の不調を自分で整える方法を、自然療法の観点から学びます。有機食材のみを使った「鶏のポーンスープ」をいただきながら知識を深め、健康なライフスタイルを目指してみませんか？



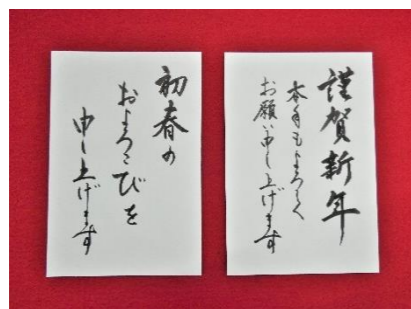
前回の様子

新米講師チャレンジ講座  
「筆ペンで年賀状作り」(4日制)

日時：10月26日～11月16日  
毎週木曜日  
午前10時30分～11時30分  
対象：16歳以上の方  
定員：8名  
費用：2,800円  
講師：大口れいみ



「年賀状離れ」という言葉を耳にすることもありますが、今年は年始の挨拶を手書きで送ってみませんか？筆ペンでの書き方を全4回の講座でしっかり学びます。



作成見本

おはなし音楽会  
琵琶ってどんな音？

日時：11月5日(日)  
午前10時30分～11時10分  
対象：就学前の子どもと保護者  
定員：20組  
費用：無料  
講師：服部櫻絲  
(足立区音楽連盟所属錦琵琶奏者)  
伊興図書館職員



琵琶ってどんな音？どうやって演奏するの？あまり身近ではない和楽器「琵琶」の音色を聴いたり、琵琶の生演奏とおはなし会のコラボ演目や、演奏体験もあります！ご家族皆でお越しください。



前回の様子

TEL：03-3857-8501 (午前9時～午後8時)

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)

イベント情報

図書館が行う今月の催しです。

図書館でぶち体操



日時：10月5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)



乳幼児と保護者が一緒にできる、簡単な体操を行います。講師と一緒に運動を楽しみましょう。

おやこおはなし会+ストレッチSP



日時：10月29日(日)  
午後0時40分～1時10分  
会場：3階「レクリエーションホール」  
定員：20組



0～3歳の乳幼児と保護者が対象です。伊興まつり2023スペシャル版として、大型絵本の読み語りや手遊び、簡単なストレッチを行います。

おはなし会



日時：10月11日(水)・25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。

英語おはなし会



日時：10月21日(土)  
午後3時30分～4時  
会場：1階「児童コーナー 絵本の場所」  
英語絵本の読み語りやパネルシアターなどを行います。初めて英語に触れる子ども英語に馴染みのある子ども、みんなで言葉のリズムに合わせて遊みましょう。

大人のためのおはなし会



日時：10月6日(金)  
午後2時～3時30分  
会場：2階「第2学習室」 定員：10名

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。



次のページでも  
オススメのイベントを紹介  
しているよ！  
ぜひ見てね♪





# 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 『怪談の仕掛け』

伊藤龍平/著  
青弓社/発行

「怖い」とは一体何でしょう？怖い話やホラー映画などを観ていると、「次に怖いのが来るぞ〜！」と分かる時がありますよね。それは怖い話が、怪談のメカニズムによって作られているからなのです。怪談の「怖さ」の理由を理論的に解説しています。

一般図書 『おなかがすいたハラペコだ。④  
月夜にはねるフライパン』

椎名誠/著  
新日本出版社/発行

「こんなものが美味しかった」という備忘録のようなエッセイ。「小鯖がたくさん釣れたのでのフライにしていっぱい食べた」など、身近な食べ物のお話が多いので味が想像でき、読んでいるとついついおなかが空いてくる1冊です。



## オススメ!

秋の読書週間イベント ～いこうもりとハイキング～

期間：10月27日(金)  
～11月29日(水)

対象：幼児～小学生

会場：1階「児童コーナー」

今回のテーマはハイキング！山のぼりをしながら伊興図書館を紅葉でいっぱいにしましょう♪参加してくれた方にはステキなプレゼントもありますよ。詳しくは館内のポスターをご覧ください。



## 10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

### 「原作・元ネタ特集」

設置場所：地下カウンター前



映画・ドラマ・ゲーム等の原作や元ネタを特集します。

気軽にできる運動の本を特集します。

### 「運動」

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！



## 小さなおにぎり屋さん

### にぎりむすび

### 寺町のおにぎり屋さん

今回は2021年3月に伊興寺町にオープンしたおにぎり屋さん『にぎりむすび』さんにお邪魔しました。店名には、「にぎりをむすぶ」「縁をむすぶ」の2つの意味が込められているそうです。

女将である山本さんの「地域のママたちが短い時間で働ける場を提供したい」という想いから、『にぎりむすび』で働くにぎり娘(スタッフ)は地域のママたちのみ。そんなにぎり娘が、安心安全をモットーに心を込めて手作りしたお料理を提供しています。



女将の山本さん

### 毎日でも食べたくなる味を

使用している食材のほとんどは地域のつながりで仕入れていて、使用のお米や海苔は何度も食べ比べをして選んだそうです。

単品から頼める「にぎりむすび」は全部で16種類。中でも、シャケとトリマヨが人気で、2カ月連続で売り上げランキング1位2位を独占する時もあるそうです。注文が入ってから握るため、ふっくらとしたご飯がふんわりと口の中でほじけ、旨味たっぷりの具とマッチして絶品の味に仕上がります。

一番人気である「にぎりむすび弁当」は、にぎりむすび2つ・副菜2種・だし巻き卵と満腹感たっぷり！どれもホッとさせるやさしい味付けで、毎日でも食べたくくなります。



イートインスペース

お店の外観

### 地域の方々の憩いの場

幅広い年齢層のお客様が集まるにぎりむすびさん。「商品を買わなくてもいいんです。お店の縁側やベンチを、休憩やおしゃべりなど、憩いの場として使って欲しいと思っています。」と笑顔で話す山本さん。地域の方々に必要とされるお店になることが目標と教えてくださいました。

優しい雰囲気にもまれたおにぎり屋さん、皆さんも訪れてみませんか？

地図は裏表紙をご覧ください

X (旧 Twitter)

### ●店舗情報●

住所：足立区東伊興4-14-4  
営業時間：午前11時30分～午後1時  
(LO 午後0時30分)  
電話番号：03-5647-8251  
定休日：日曜日、月曜日、第4土曜日  
駐輪場：あり  
駐車場：2台



一番人気の『にぎりむすび弁当』

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: 10月1・8・9・15・16・22・29日

### 悠々館☆脳トレ音楽教室

日時: 10月2日(月) 午後1時30分~3時  
定員: 30名  
内容: 音楽療法士を招いて、音楽に合わせて歌を歌ったり体を動かしたりします。申込期間は9月29日までです。

### 児童館☆ドミノ大会

日程: 10月21日(土)  
①午後1時30分~2時30分  
②午後2時45分~3時45分  
対象: ①小学1・2年生 ②小学3年生以上  
定員: 各25名  
内容: 優勝を目指して制限時間内にドミノを並べます。

### 東伊興住区センター (東伊興1-5-22)

TEL: 03-3899-8531  
休館: 10月1・8・9・15・22・30・31日

### 悠々館☆東伊興住区まつり

日時: 10月29日(日) 午前10時~午後3時  
内容: 民舞など各教室の出演者が、演芸を披露します。作品展示や模擬店の出店もあります。

### 児童館☆東伊興住区まつり

日時: 10月29日(日) 午前10時~午後2時  
開会式は午前9時30分より  
対象: 18歳以下(1歳から未就学児は保護者同伴)  
定員: 300名  
内容: 先着順でチケットが無くなり次第受付を終了します。ゲームや射的、喫茶コーナーがあります。

### 東伊興生活館 (東伊興3-23-6)

TEL: 03-3897-2225  
休館: 10月1・8・9・15・22・23・29日

### 児童館☆工作「プラバンでお守り」

日時: 10月11日(水) 午後2時~4時  
定員: 20名  
内容: プラバンにお守りの絵を描いてストラップにします。10月1日より受付を開始します。

### 児童館☆育メン講座「親子体操」

日時: 10月21日(土)  
午前10時30分~11時30分  
対象: 幼児と保護者  
定員: 10組  
内容: 親子で楽しく体操をします。前日まで窓口にて受付しています。

※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。

### 西新井住区センター (西新井7-19-6)

TEL: 03-3854-1527  
休館: 10月1・8・9・15・22・23・29・30・31日

### 悠々館☆キンコンカン・ラジオ体操

日時: 10月2日(月)~10月13日(金)  
午前9時15分~9時30分  
内容: 土日祝を除く平日開館時に、「キンコンカン・ラジオ体操」と軽いストレッチをします。

### 児童館☆工作「スーパーボール」

日時: ①10月10日(火)、②10月11日(水)  
午後2時30分~3時30分  
内容: 「おゆまる」を使って、「スーパーボール」を作ります。

### 西伊興住区センター (西伊興1-12-12)

TEL: 03-3896-7362  
休館: 10月1・9・15・16・22・29日

### 悠々館☆住区まつり

日時: 10月8日(日) 午前10時~午後2時頃  
内容: 屋内では各教室の出演者による演芸発表や作品展示、子ども向けゲームなどを行い、館庭では12時30分まで太鼓演奏、模擬店の出店をします。作品展示は10月6日から行っています。

### 児童館☆ベビータッチ

日時: 10月17日(火)  
①午前10時15分~11時  
②午前11時~11時45分  
対象: ①2カ月~5カ月と保護者  
②6カ月~1歳3カ月と保護者  
内容: 赤ちゃんとのふれあい体操を助産師さんが教えてください。水筒とバスタオルをお持ちください。

### 栗原北住区センター (栗原4-19-15)

TEL: 03-3899-8761  
休館: 2023年9月~2024年3月まで

改修工事のため2023年9月から  
2024年3月(予定)まで休館となります。

※イベントの詳細は各センターにお問い合わせください。  
※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

1 がつが いちばんあつくて  
1 2 がつが いちばんうすい  
ものは なーに。  
(えーほんさん)

Q2

8 にんのっているバスが  
あります。 5 にんおりたら  
のこりのきやくは なんにん?  
(胡瓜くんさん)

Q3

1 トンのてつと  
1 トンのわた どっちが  
おもいでしょうか?  
(森姫さん)



・とうこうように クイズをかいて ポストに いれてね。  
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 10がつ31にちまでに けいひんを とりきてね。

0335 1527 (03352746270 736207362) 0335 120 1-6614 120

## 西新井消防署より



# 今、あなたの力が必要です 消防団員募集!



消防団は、自営業や会社員、学生や主婦などで組織されている消防機関です。地域に密着している消防団は、災害活動や住民の方への防災指導など安全・安心な街づくりの実現に欠かせない存在です。

◆入団の条件は、18歳以上の健康な方、西新井消防団の区域に居住、勤務、通学している方となります。

首都東京を守る消防団



西新井消防団 HP

入団に関する問合せ先  
西新井消防署 警防課防災安全係  
03-3853-0119



西新井消防署 TEL: 03-3853-0119

大師前出張所 TEL: 03-3886-0119

上沼田出張所 TEL: 03-3855-0119

本木出張所 TEL: 03-3889-0119

舎人出張所 TEL: 03-3856-0119

西新井消防署ホームページ

西新井消防署 検索



災害状況・救急・家具類の転倒、落下防止対策など、皆さまの「役立つ情報」を随時更新しています。ぜひ、ご活用ください。

# 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：10月16日(月)・11月20日(月)  
 図書館休館日：10月31日(火)・11月30日(木)

「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



いこさん

よいしょ 2023年10月号/No.330  
 2023年9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