

よいしよ

-地域の心地よい居場しよ-

2023
11
No.331



「伊興写真サロン」ボランティア 清水正信さん 撮影
タイトル:「床もみじ」(2022年11月25日 群馬県桐生市 大光山 宝徳寺)

「伊興写真サロン」の詳細は4ページをご覧ください

跳んで回って
豪快に蹴って
目が回りそう!



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) : 華麗なる足技が光る格闘技

サークル紹介 「テコンドー伊興クラブ」

テコンドー伊興クラブ



師範の梅田さん（左端）と会員の皆さん

テコンドー未経験者も大歓迎！

テコンドー伊興クラブさんは、今年度から伊興センターで活動を始めたサークルです。「テコンドーは韓国発祥で、空手に似た動作が多い武道なんです。」と師範である梅田さんが教えてくれました。技名などは基本的に韓国語で、蹴り技が多く、華やかな武道だそうです。

個人の体力や経験に合わせた師範が考えたメニューで、大会出場や昇段を目標に、それぞれが上を目指し練習を重ねています。



蹴り技の練習中

活動を通して様々な学びを

「とてもフレンドリーなサークルです。ただ、やることはきちんとやる。礼儀はしっかりと大切にします。活動を通して様々なことを学んでもらうことが大切だと思っています。」と梅田さん。

そんな梅田さんについてメンバーの方々に何うと「いつもニコニコしている」「誰にでも分け隔てなく接してくれる」など様々な声がありました。皆さん口を揃えて「優しい」と仰っていました。

小学生から大人まで幅広い年齢層で活動していますが、厳しい上下関係はなく、メンバーの家族も含め、年に数回、バーベキューを行うほど仲が良いそうです。

楽しく継続できることが一番！

「武道は『敷居が高い』『厳しい』というイメージがあるかもしれませんが、無理なことは絶対にさせないので安心して下さい！趣味として、楽しく継続できることが一番です。体験してもらえれば楽しいと感じるはず。ぜひ一度遊びに来て下さい！」とのこと。

ご興味のある方はセンターへお問い合わせください。

サークル情報

活動日：毎週土曜日
 時間：午前9時～正午
 対象：小学生以上
 入会金：中学生以上 10,000円・小学生 5,000円
 月会費：中学生以上 7,700円・小学生 6,600円

撮影：平石純、宮田稔（地域の魅力発信ボランティア）

新米講師チャレンジ講座 「日本舞踊で舞いトレ」

日時：11月17日（金）、12月1日（金）
 午前10時～11時15分
 対象：16歳以上の方
 定員：8名
 費用：1回500円
 講師：乃梨子（日本舞踊師範）



日本舞踊の動きを軸に扇子や手ぬぐいを使いながら踊って、全身運動を行います。優雅に踊りながら下半身や体幹をしっかり使うことで、筋力アップにつながります。

Tシャツ姿で気軽に参加できますが、持参した浴衣で楽しみたい方には講師が着付けをサポートします。



時短&健康ベジレシピ 塩こうじ作りと塩こうじ料理

日時：12月9日（土）
 午前10時30分～正午
 対象：16歳以上の方
 定員：8名
 費用：1,180円
 講師：内藤香代子（調理師）



「塩こうじ」作りと、調味料として「塩こうじ」を使って野菜をより美味しく食べる方法を試食しながら学びます。冷凍食品やレトルトなども使用し、上手に野菜を取り入れた簡単な料理をデモンストレーションで紹介いたします。



本の歴史と御朱印帳づくり

日時：11月25日（土）
 午前10時～11時45分
 対象：小学生以上（小学生は保護者同伴）
 定員：8名
 費用：900円
 講師：図書館職員、伊興地域学習センター職員



時代とともに形を変えてきた「本の歴史」を学びながら、お気に入りの布や紙を表紙にあしらった「オリジナル御朱印帳」を作ります。

他にも、伊興地域で御朱印がもらえる場所や寺社仏閣の参拝方法もご紹介します。

任意参加となりますが、講座終了後に近隣の「西新井雷神社」に御朱印をもらいにいきます。



講座案内

10月26日(木) 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。



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

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

楽しく踊ってストレス解消！ 夜の「ズンバ」



当日受付
持

日時：11月1日・8日・15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

週末に整える 疲れリセットヨガ



日時：11月10日・24日
第2・4金曜日
午後7時～8時
定員：8名 費用：1回710円

比べてもっと好きになる ホットコーヒー飲み比べA・B(ブックトーク付き)

日時：11月12日(日)
A:午前9時30分～11時
B:午前11時30分～午後1時
定員：各8名
費用：1回1,000円



種類や煎り方の異なるコーヒー豆を使い、飲み比べを行います。香りや味の違いなどを楽しみながら、コーヒーの知識をより一層深められる講座です。図書館職員オススメの本の紹介もあります。

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：11月12日・19日・26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

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：11月26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)

伊興写真サロン



日時：12月3日(日)
午前10時～正午
定員：15名 費用：無料

おしゃべり読書カフェ



日時：12月6日(水)
午前10時30分～正午
定員：8名 費用：300円

美しい姿勢をつくる 大人の美バレエ初級(7日制)



日時：12月15日～2月2日
毎週金曜日(12月29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：10名 費用：4,900円

はつらつ教室 B:運動90分 C:運動45分 +栄養学45分



日時：B:11月2日(木)・
C:16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：11月27日(月)
午後1時30分～3時
対象：おおむね65歳以上
定員：20名 費用：470円

おしゃべり歌声体操

日時：11月28日(火)
12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



懐かしい曲や往年の名曲をピアノの生演奏で歌ったり、曲について皆で思い出を語り合ったり、歌詞を読み解いたり、簡単に楽しい脳トレや体操をしたり、歌と体操とおしゃべりが楽しめる講座です。

親子で英語リズム体操



日時：11月13日(月)・27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：各5組 費用：1回820円

子どもバレエサークル体験A・B (2日制)

日時：11月17日(金)・24日(金)
A:午後3時40分～4時40分
B:午後4時40分～5時50分
対象：A:4歳～小学1年生
B:小学2・3年生
定員：各10名 費用：20円



登録団体「バレエサークル・リチェ」さんのサークル体験イベントです。「柔軟体操・スキップ」、「手と足のポジション」、「バーレッスン・センターレッスン」、簡単な曲での練習など、バレエの基本を会員さんと一緒に体験できます。

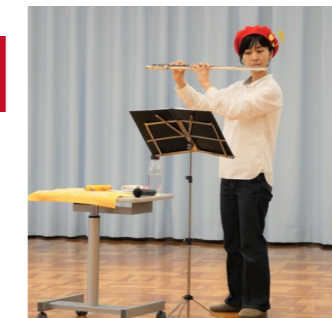
レッツエンジョイ ファミリー体操



日時：11月19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

クリスマス 親子でフルーツと ピアノのコンサート

日時：12月3日(日)
午前10時30分～11時
対象：小学生以下と保護者
定員：25組 費用：無料



フルーツとピアノの演奏で、ワクワクするような楽しいクリスマスソングを中心にコンサートを行います。親子でじっくり聞いて、一緒に歌って、楽しいひと時を過ごしましょう。

親子でリラックス ベビーマッサージ



日時：12月7日(木)・19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

伊興おもちゃの病院



当日受付

日時：11月11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 ～わっかカフェへようこそ～



当日受付

日時：11月19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：11月26日(日)
午後2時～3時30分
定員：20名 費用：無料



イベント情報

図書館が行う今月の催しです。

乳幼児と保護者向け
幼児～小学生向け
大人向け (16歳以上の方)

図書館でぷち体操



日時: 11月2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



日時: 11月9日(木)
午前10時30分～10時50分
会場: 2階「教養室」
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などを行います。

おやこおはなし会+ストレッチ



日時: 11月23日(木)
午前10時30分～11時
会場: 3階「レクリエーションホール」
定員: 10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: 11月8日(水)・22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: 11月18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びましょう。

大人のためのおはなし会



日時: 11月10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。



職員の新刊だより

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

『池上彰の世界の見方 北欧』

池上彰/著
小学館/発行

さまざまな中学校や高校での授業を元に作られたシリーズ。今回は北欧をテーマとした授業を元に作成されました。本文はQ&A方式で進み、漠然と「幸せな国」「学力世界一」というイメージのある北欧諸国の実態をわかりやすく教えてくれます。

一般
図書

『帰ってきた生協の白石さん』

白石昌則/著
講談社/発行

『生協の白石さん』発刊から18年。あの伝説の白石さんが帰ってきました！今回は大学生からの質問に加え、なんと発刊当時大学生だった40代の方への回答もあります。10代～40代の皆さんはさまざまなお悩みを持っている様子。あなたのお悩みも解決するかも？



一般
図書

『も～っと！恐竜・古生物ビフォーアフター』

土屋健/著
イースト・プレス/発行

恐竜図鑑や恐竜を特集したテレビを見て、「自分が思っていた恐竜と違う」と思ったことはありませんか？恐竜研究は日進月歩。常にアップデートされています。そんな恐竜の今と昔を知る事ができる本書、昔は恐竜が好きだったけど、今はあまり…という方、ぜひ手に取ってみてください。恐竜好きが再熱する事間違いなしです！



今月のおすすめ

今月イチオシの図書館イベントです。

みんなで作ろう



今回はエコ工作！
牛乳パックで
コマを作ります♪

日時: 11月11日(土)
午後2時～2時30分

会場: 2階「教養室」
定員: 5名 (同伴の保護者は含まない)
申込: 11月1日(水)～ 窓口・電話にて受付

こども映画会



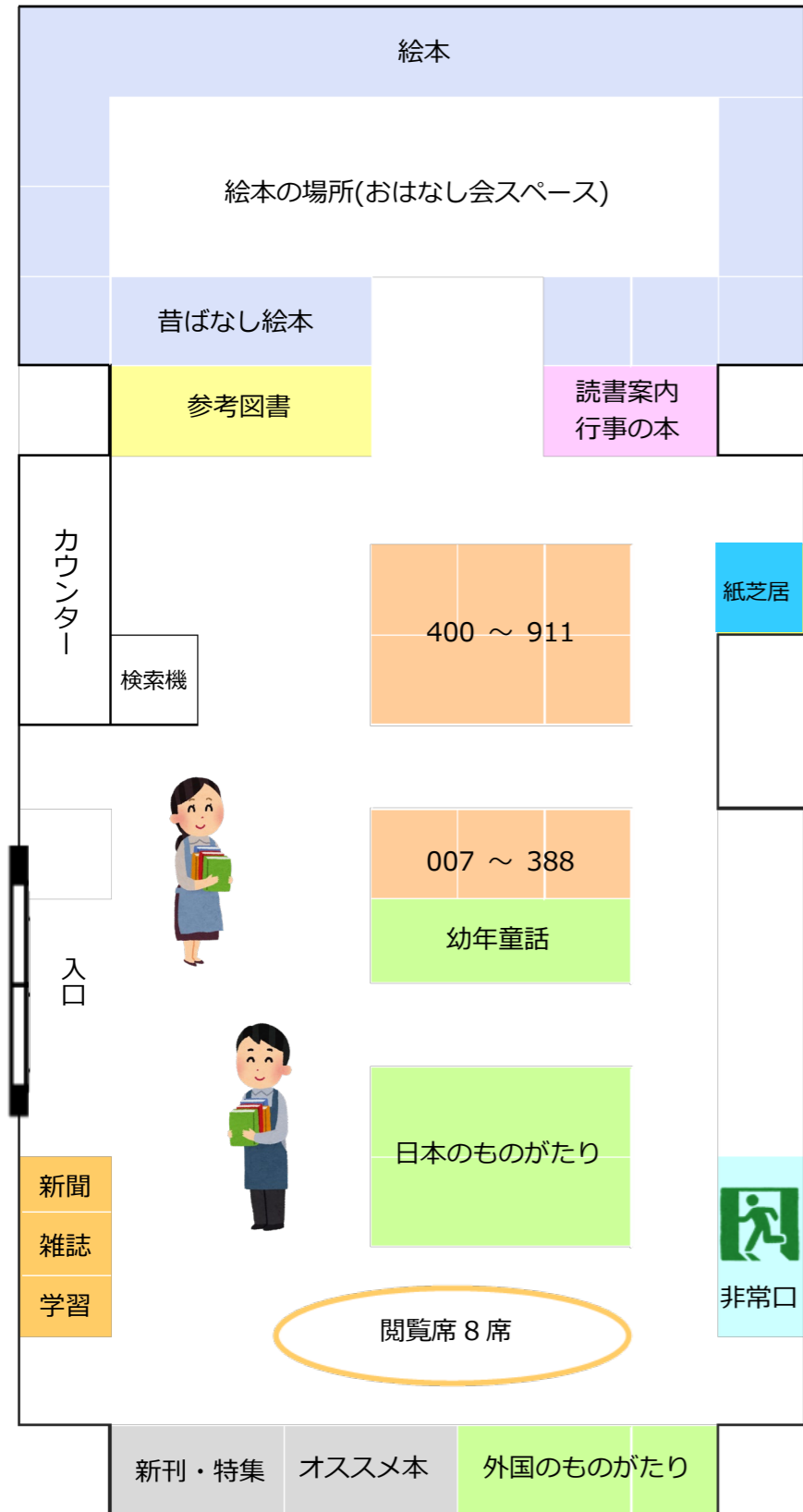
日時: 11月19日(日)
午後3時30分～4時

会場: 3階「レクリエーションホール」
定員: 50名
作品: 「手ぶくろを買いに」「かきこ地ぞう」

知っている、伊興図書館をもっと便利に使える情報をお伝えします！

第6回 伊興図書館 本棚案内

読みたい本をすぐに探せるように、いこうもりが本棚を案内します。



絵本
絵が中心にストーリーが進む本です。著者の氏名順に並びます。

参考図書
勉強に役立つ本が豊富にあります。(図鑑や辞典、小学校の教科書など)

読書案内・行事の本
図書館の利用方法や「七夕」「クリスマス」などの行事関連本が揃っています。

知識本
様々なジャンルの知識を深められる本が「請求記号」という分類数字に従って並びます。
例) 480 → 「動物学」
596 → 「食品・料理」

ものがたり
文章が中心に話が進む本です。日本・外国でそれぞれ棚を分けています。

新刊・特集
新しく入った本や、季節に沿ったテーマの本を集めた棚です。

伊興住区センター (伊興5-22-13)
TEL: 03-3855-2707
休館: 11月3・6・12・19・20・23・26日

悠々館☆住区まつり
日時: ①11月4日(土)、②11月5日(日)
①午後1時~4時、②午前9時30分~午後2時
内容: ①各教室の出演者による民謡、フラダンスなどの芸能大会を開催します。
②伊興小学校・中学校の吹奏楽部による発表とカラオケ大会をします。

児童館☆住区まつり
日程: 11月5日(日) 午前10時~正午
対象: 18歳以下の方(就学前の子どもは保護者同伴)
内容: 2階の児童館にて紙皿を使った工作、ガラボンお菓子くじや、伊興住区センターの向かいにあるファミリー公園にて焼きそばとフランクフルトの模擬店もあります。

東伊興住区センター (東伊興1-5-22)
TEL: 03-3899-8531
休館: 11月3・5・12・19・20・23・26日

悠々館☆舎人公園ウォーキング
日時: 11月7日(火) 午前10時~11時30分
内容: 舎人公園に集合し、正しい歩き方を学んでウォーキングをします。

児童館☆オセロ大会
日時: 11月11日(土) 午後2時~4時
定員: 24名
内容: トーナメント形式でオセロ大会を行います。10月18日午後2時より受付を開始します。

東伊興生活館 (東伊興3-23-6)
TEL: 03-3897-2225
休館: 11月3・5・12・13・19・23・26日

児童館☆工作「アイロンビーズ」
日時: 11月8日(水) 午後2時~4時
定員: 20名
内容: アイロンビーズで好きな図案のストラップを作ります。児童館の窓口にて受付中です。

児童館☆みんなの体操
日時: 11月15日(水) 午前10時~11時
対象: 地域の大人の方
内容: 青木先生と簡単な体操をします。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1-4-17)
TEL: 03-3854-1527
休館: 11月3・5・12・19・23・27日

悠々館☆開設記念 入館票ルーレット遊び
日時: ①11月6日(月)、②11月13日(月)、
③11月20日(月) 午前9時~午後5時
内容: 入館票番号で景品が当たるルーレット大会を予定しています。

児童館☆工作「プラバン」
日時: ①11月28日(火)、②11月29日(水)
午後2時30分~3時30分
内容: プラバンに絵を描いてオーブントースターで焼き、キーホルダーを作ります。

西伊興住区センター (西伊興1-12-12)
TEL: 03-3896-7362
休館: 11月3・5・12・13・19・23・26日

悠々館☆防災訓練
日時: 11月16日(木) 午後3時30分~午後4時
内容: もしもの時に備えて訓練を行います。ぜひご参加ください。

児童館☆工作「毛糸で作るクリスマスリース」
日時: ①11月29日(水)、②11月30日(木)
午後1時30分~午後5時
内容: 毛糸でクリスマスリースを作ります。当日申込制で午後4時30分まで受付していますが、材料がなくなり次第終了します。

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。

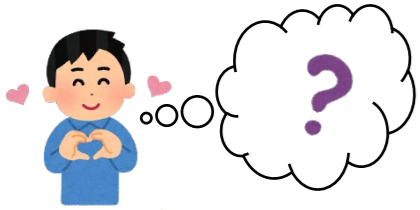
クイズdeよいしょ

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
だれも きらいといえない
スポーツは？
(みんとさん)

Q2
せかいで いちばん
たかいやまは？
(ありーさん)

Q3
ねているときに できて
めがさめると きえるものって
な〜んだ？ (すみっぴさん)



クイズ
だいほしゅう!

・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 11がつ30にちまでに けいひんを とりにきてね。

☎ 03-3851-2011

センターより

みんな de



11月4日(土) 午前11時~午後1時30分

大境公園(第十四中学校南側)【雨天順延: 11/5(日)】

入場無料

「みんな de いこう」は、子どもから
お年寄りまで、幅広い世代の皆さんが
楽しめる交流イベントです。ぜひご家族
やお友達とご来場ください。



「みんな de いこう」
のイベントのロゴ
(右上)・デザイン
(左)へのたくさん
のご応募ありがとう
ございました。

主催: いこう地域多世代交流実行委員会
後援: 足立区社会福祉協議会

【販売】

- ・野菜 ・ドライフルーツ ・山形名物芋煮

【体験】

- ・陶器絵付け ・キックボクシング ・輪投げ
- ・ヨーヨー釣り ・ポッチャ ・モルック
- ・みんなで体操

【その他】

- ・踊りや太鼓の発表 ・バザー
- ・健康、介護相談会



イベント公式サイト

※竹の塚保健センターより保健師さんも常駐します。

みんなでチェック!

身の回りの安全点検で家を守ろう

11月9日(木)~15日(水)は「秋の火災予防運動期間」です



これから火災が発生しやすい時季がやってきます。火災から命を守るために、防火防災意識や防災行動力を高めていきましょう!今回は日頃からできる防災方法や、伊興センターでの防災の取り組みをご紹介します。



情報提供: 西新井消防署

消火器を備えましょう!

消火器による初期消火は、火災の被害軽減や抑制に効果的です。伊興センターには計31本の消火器を設置しています。

また、一般住宅向けの小型で軽量の住宅用消火器(左図)や片手でも使用できるエアゾール式消火具(右図)もあります。



防災品を使用しましょう!

カーテンや寝具類、エプロンなどを防災品にすることで、火災の発生を防止し延焼を抑えることができます。下記のマークが目印です。

伊興センター内のカーテンは全てこのマークが付いています。ご自宅のカーテンも確認してみましょう。



伊興センターでは他にもこんな取り組みを行っています

火災警報器のお掃除



館内には
計75個あります

消防設備の点検・研修



電源タップを新品に



AUTUMN FIRE PREVENTION CAMPAIGN
秋の火災予防運動 11/9~11/15
火災から守りたい街がある
火災による死者を防ぐために
※寝たばこは絶対しない
※ストーブの近くに燃えやすいものを置かない
※コンロの火が油口や体に触れないように注意
目で確認 声出し確認 火の用心
東京消防庁

- 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



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

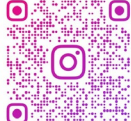
→「伊興地域学習センター東」下車3分

※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：11月20日(月)・12月18日(月)
12月29日(金)～1月3日(水)

図書館休館日：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



いこもさん

よいしょ 2023年11月号/No.331
2023年10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