

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](#)

「笑顔のかけはし 伊興センター」

全館休館日：12月18日（月）
 12月29日（金）～1月3日（水）
 1月15日（月）
 図書館休館日：1月31日（水）

「美しいまち」は「安全なまち」



よいしょ 2023年12月号/No.332
 2023年11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

よいしょ

-地域の心地よい居場しょ-

2023
12
No.332



「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:「宝石箱」(2021年12月10日 港区東京ミッドタウン)

「伊興写真サロン」の詳細は4ページをご覧ください

今年はどうな
作品が集まるのか
楽しみだわ♪



伊興地域学習センター
ゆるキャラ いこもさん

特集（10ページ）：一年ぶりに開催決定！

「第2回 大好き♡いこもさんコンテスト」開催

おうちのような温かいカフェ

今回は精神障害を抱えた方々が地域に戻るためのサポートを行う施設「OUCHI」の中にある『OUCHI CAFE』さんにお邪魔しました。

OUCHI は自立した生活を目指す「HOME」、オープンスペースとしての「SPACE」、自分のペースで働くことができる「KITCHEN」、食事を楽しむことができる「CAFE」の、4つの機能を揃えた施設です。

「OUCHI CAFE は OUCHI を一度出た人がいつでも相談に来られるし、ご飯を食べに来られる。まさに家的な場にしていきたい」と OUCHI の職員である齋藤さんと石坂さんが教えてくださいました。

身体に良いものだけを

元シェフの職員が考案したこだわりのメニューはどれも栄養満点で美味しいこと間違いなし！「月替わりメニュー」も旬の食材を活かした季節を感じられるおすすめプレートです。

定番メニューのホットサンドは「KITCHEN」で働く方々が、毎日、粉から生地を作り、1つ1つ丁寧に焼き上げた食パンを使用しています。天然酵母、国産小麦を使用し、ほのかな甘さが口の中に広がります。食パンは店頭販売も行っており、固定のファンもいるとか。

他にも、何度も試作を重ね、カカオ豆の焙煎から KITCHEN で作られた濃厚なチョコレートや、乳・バター・卵不使用の国産大豆を使用したきなこクッキーも老若男女問わず人気の商品です。



OUCHI カフェの職員の方々



冬季限定ホットショコラ
440円(税込)



お店の外観

支援の連鎖が生まれるカフェ

「地域の方々にもぜひ気軽に遊びに来て欲しいです。そして、OUCHI CAFE を利用してもらうことで、OUCHI の利用者さんと顔と顔がつながり、皆が安心して地域生活を送ることができるようになることが目標です。どんどん人との輪が広がり、支援の連鎖が生まれてくれると嬉しいです。」と石坂さんが笑顔で話してくれました。

温かい雰囲気にもまれた「いつでも、誰でも、帰れる場所」、ぜひ訪れてみては？

● **店舗情報** ●

住所：足立区西新井5-18-14
 営業時間：正午～午後3時 (LO 午後2時30分)
 ・ランチタイム 正午～午後2時
 ・カフェタイム 午後2時～午後3時
 電話番号：03-6803-1755
 営業日：月曜日～金曜日
 駐輪場：あり

地図は裏表紙を
ご覧ください

Instagram



撮影協力：地域の魅力発信ボランティア 平石純



OUCHI ホットサンド 660円(税込)

オススメ講座

大人向け(16歳以上の方)
 子ども・親子向け
 シニア向け

**しっかり学べる
韓国語サークル体験(2日制)**

◆入門：ハングルが少し分かる方
 ◆初心者：初めて韓国語を習う方

日時：1月13日(土)・20日(土)
 入門：午後7時～7時55分
 初心者：午後8時～8時55分
 定員：入門：10名 初心者：15名
 費用：20円
 講師：李英心(登録団体「韓国語サークル
 ハン・サラン」指導者)



登録団体「韓国語サークルハン・サラン」さんのサークル体験イベントです。初めて韓国語に触れる方、ハングル文字を少し知っている方を対象にしています。この機会に韓国語を学んでみませんか？



前回の様子

おしゃべり歌声体操

日時：12月26日(火)・1月9日(火)
 午後1時15分～2時45分
 対象：60歳以上
 定員：各20名
 費用：1回550円
 講師：あいしや道子(音楽療法士)



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します。他にも歌詞の意味を読み解いたり、簡単で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。



講師
あいしや道子

**冬休み！
みんなで書初めひろば A・B**

日時：12月28日(木)
 A：午前10時30分～11時30分
 B：午前11時40分～午後0時40分
 対象：A：小学3・4年生 B：小学5・6年生
 定員：A：6名 B：8名
 費用：無料
 講師：大口れいみ(小学校での指導経験あり)



小学校の宿題として配られた書初めの手本を参考にしながら練習を行い、その場で完成させる講座です。書き方などわからないことがあれば講師に相談できます。年内に宿題を終わらせてしまいましょう！



イメージ画像

いきいき体操(11日制)

日時：1月10日～3月27日 毎週水曜日
 (3/20を除く)
 午後1時30分～3時
 対象：おおむね60歳以上
 定員：55名
 費用：5,170円
 講師：宮川時江、大日方則子(足立区公認スポーツ指導員)



ゲーム、ストレッチ、リズム体操など無理なく体力づくりを行えます。日頃の運動不足の解消にもうってつけです。参加者同士で会話も楽しみ、明るい雰囲気の講座です。



講座の様子

講座案内

1月26日(日)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)

楽しく踊ってストレス解消! 夜の「ズンバ」



日時: 12月6日・13日・27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: 12月8日・22日
第2・4金曜日
午後7時~8時
定員: 各8名 費用: 1回710円

日曜日にリフレッシュ 「ズンバ」エクササイズ



日時: 12月10日・17日・24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

新米講師チャレンジ講座 「日本舞踊で舞いトレ」



日時: 12月15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: 12月24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: 1月7日(日)
午前10時~正午
定員: 15名 費用: 無料

はじめての太極拳(11日制)



日時: 1月9日~3月19日
毎週火曜日
午前9時15分~10時30分
定員: 20名 費用: 4,950円

続けて健康! 太極拳(11日制)



日時: 1月9日~3月19日
毎週火曜日
午前10時45分~正午
定員: 20名 費用: 4,950円

帯結びが楽になる 簡単クリップ着付け 礼装編(7日制)



日時: 1月9日~3月12日 毎週火曜日
(1/16、2/6・20日を除く)
午前10時30分~正午
対象: 16歳以上の女性
定員: 5名 費用: 4,550円

ボディメイクフィットネス (11日制)



日時: 1月10日~3月27日
毎週水曜日(3/20を除く)
午前10時~11時30分
定員: 55名 費用: 5,170円

ボディマインド・フィット 肩甲骨ほぐしコースモトレ付き(6日制)



日時: 1月16日~3月19日
第1・3・5火曜日
午後7時30分~8時45分
定員: 25名 費用: 4,800円

楽しくのびのび ストレッチボール(5日制)



日時: 1月18日~3月21日
第1・3木曜日
午後1時15分~2時15分
定員: 20名 費用: 2,800円



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。



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

親子で英語リズム体操



日時: 12月11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

にしいこう子どもひろば



日時: 12月14日(木)
午後3時30分~5時30分
対象: 18歳以下の子ども
定員: 10名 費用: 無料

レッツエンジョイ ファミリー体操



日時: 12月17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

こどもクラシックバレエ サークル体験A・B・C(2日制)



日時: 1月8日(祝・月)・22日(月)
A: 午後6時30分~7時15分
B: 午後7時20分~8時30分
C: 午後7時20分~8時50分
対象: A: 3歳~小学1年生 B: 小学2~6年生
C: 中学生~18歳
定員: 各10名 費用: 各200円

親子でリラックス ベビーマッサージ



日時: 1月16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: 6組 費用: 1,100円

ちびっこ体操(8日制)

日時: 1月23日~3月12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: 3,760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: 12月7日(木)・
D: 21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: 12月25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

伊興おもちゃの病院



日時: 12月9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 ~聲の形~



日時: 12月17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: 12月24日(日)
午後2時~3時30分
定員: 20名 費用: 無料

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

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)

イベント情報

図書館が行う今月の催しです。

図書館でぷち体操



日時: 12月7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: 12月14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。



クリスマスおはなし会



日時: 12月10日(日)
午前10時30分~11時15分

会場: 3階「レクリエーションホール」
定員: 50名

クリスマスや冬にちなんだお話の読み語りをを行います。歌や大型絵本などの特別なプログラムや、サンタさんも登場するかも…?

英語おはなし会



日時: 12月16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も英語に馴染みのある子も、みんなで言葉のリズムに合わせて遊びましょう。

おはなし会



日時: 12月27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。

大人のためのおはなし会



日時: 12月1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 『傲慢と善良』

辻村深月/著
朝日新聞出版/発行

西澤架の婚約者・坂庭真実が突然姿を消した。以前より、彼女からストーカー被害の相談を受けていた架は、不安の募る中、彼女の居場所を探すため彼女の「過去」と向き合うことになる。捜索の過程で見えてきた彼女の本性、そして失踪の真相とは…。

一般
図書 『2035 10年後のニッポン
ホリエモンの未来予測大全』

堀江貴文/著
徳間書店/発行

物価高の続く日本経済の今後、増加する国民の負担、健康寿命の延伸、進化するAIなど、私たちの暮らしに直結する58のトピックを収録!ホリエモンが語る、これからの日本の行く末とは!?



一般
図書 『推し、燃ゆ』

宇佐美りん/著
河出書房新社/発行

高校生のあかりは、人気アイドルの上野真幸を推すことに心血を注ぎ、学校もバイトもうまくいかない毎日をなんとか生きていた。そんなある日、推しがファンを殴って炎上した。当然、その事件はあかりの私生活にも影響を及ぼし…。

デビュー作で三島由紀夫賞を史上最年少で受賞した著者の第2作!

年末年始のお休み

12月29日(金)~2024年1月3日(水)

※12月28日(木)と1月4日(木)は午後5時までの開館です。

年末年始のお休みの間はブックポストを閉鎖いたします。

期間中は使用できませんのでご注意ください。



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: 12月3・10・17・18・24・29・30・31日

悠々館☆お座敷運動会

日時: 12月2日(土) 午後1時~3時
内容: 玉入れ、ビーチボール送り、うちわでボール運び等の競技を大広間でを行います。

児童館☆クリスマス工作

日程: 12月16日(土)
①午後1時30分~2時15分
②午後2時45分~3時30分
対象: ①小学1・2年生 ②小学3年生以上
内容: 花びらを使ってクリスマスビーズ作りや、フェルトを使ってクリスマスオーナメント作りをします。学年によって内容が異なります。

東伊興住区センター (東伊興1-5-22)

TEL: 03-3899-8531
休館: 12月3・10・17・18・24・29・30・31日

悠々館☆クリスマス会

日時: 12月25日(月) 午前11時~午後3時
内容: 楽しいクリスマス会を開催します。参加費は1,000円で、お弁当とケーキが出ます。

児童館☆クリスマス会

日時: 12月16日(土) 午後2時~午後3時45分
対象: 小学生以下(就学前の子どもは保護者同伴)
内容: 「ゆうさんのマジックショー」と「ビンゴ大会」を開催します。

東伊興生活館 (東伊興3-23-6)

TEL: 03-3897-2225
休館: 12月3・10・11・17・24・29・30・31日

児童館☆工作「クリスマスのオーナメント作り」

日時: 12月13日(水) 午後2時~4時
内容: クリスマスツリーに飾るオーナメントを作ります。

児童館☆ベビーマッサージ

日時: 12月1日(金)
午前10時30分~11時30分
対象: 乳幼児と保護者
内容: 専門の先生と一緒に赤ちゃんを優しくマッサージしていきます。

※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: 12月3・10・17・24・29・30・31日

悠々館☆押絵でつくるおめでた福龍

日時: 12月6日(水) 午前10時~正午
内容: 押絵キットを使用して、干支飾り作りを行います。

児童館☆クリスマス会

日時: 12月23日(土)
①午前10時30分~11時45分
②午後1時30分~2時45分
対象: ①就学前の子どもと保護者 ②小学生
内容: 人形劇団ピコットによる「ジャックと豆の木」と「クリスマスショート」の人形劇を行います。

西伊興住区センター (西伊興1-12-12)

TEL: 03-3896-7362
休館: 12月3・10・11・17・24・29・30・31日

悠々館☆朝の体操

日時: 毎日(休館日以外) 午前9時30分~10時
内容: 脳トレ・ラジオ体操・リズム体操などをして体を整えます。参加希望の方は事前にお問い合わせください。

児童館☆親子でクリスマス工作

日時: 12月18日(月) 午前10時~正午
対象: 就学前の子どもと保護者
内容: フェルトでクリスマスブーツを作ります。完成したブーツにはプレゼントを入られます。受付は午前11時30分までですが、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

ときどき くちのなかにでる
むしはなに?
(みーみさん)



クイズ
だいぼしゅう!

Q2

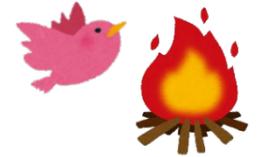
あめがふっているときに
ひらくものは?
(ノーノーさん)



・とうこうように クイズをかいて ポストに いれてね。
ようしと 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 12がつ28にちまでに けいひんを とりきてね。

Q3

ひのとなりにいる
とりは なんだ?
(まおっぴさん)



2023.12.28(日) 11時~12時

西新井消防署より

年末年始の救急事故をなくそう 餅による窒息事故に注意!



東京消防庁管内では、毎年12月から1月にかけて餅などによる窒息事故が多くなります。年末年始には、餅などを食べる機会が増えるので、注意が必要です。特に、高齢者(65歳以上)が多く、約9割を占めています。

餅による事故を防ぐポイント

1. 餅は小さく切って、食べやすい大きさにしましょう。
2. 急いで飲み込まず、ゆっくりと噛んでから飲み込みましょう。
3. 乳幼児や高齢者と一緒に食事をする際は、適時食事の様子を見るなど注意を払う。
4. いざという時に備え、応急手当の方法をよく理解しておきましょう。

知っておきたいサイン

チョークサイン

窒息を起こし、呼吸ができなくなったことを他の人に知らせる世界共通のサイン。



チョークサイン

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。



センターより

伊興まつり 2023

ご来場いただきありがとうございました。



ロビーの様子

4年ぶりの開催となった「伊興まつり 2023」。

来場者はなんと **1,823** 人！

協力してくれたサークルさん、
地域の皆さん、ありがとうね！
来年も楽しみね♪



ぶりりん



バレエサークル・リチェ



日本空手道連盟 崇拳会

第2回 大好き♡いこもさん コンテスト 開催！

まさかの
2回目！？

参加賞もあるよ！

前回50人以上も応募があった「大好き♡いこもさんコンテスト」を、今年も開催します！今年は部門が2つになりましたよ。

「ベストいこもさん賞」に輝いた方には、素敵なプレゼントがあります！たくさんのご応募をお待ちしています♪



【ぬりえ部門】 右ページのぬりえを完成させる

【じゅう絵部門】 ①センターで配っている画用紙にかく
②20cm×20cm くらいの紙にかく

応募方法：センターの窓口へ / 対象：どなたでも

受付期間：12月1日（金）～27日（水）

ぬりえ

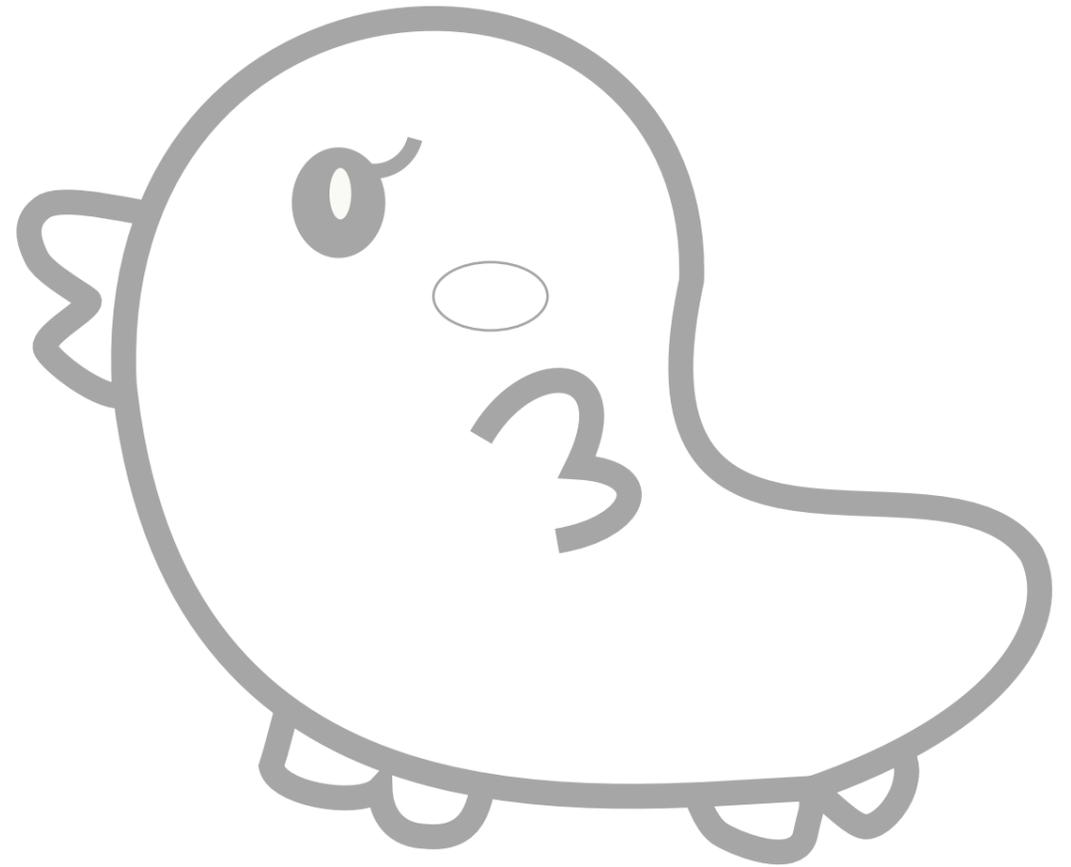


じゅう絵



テーマ「

」



✂ キリトリ ✂

ニックネーム
または
おなまえ

(さい)

名前（本名） _____

保護者名 _____

電話番号 _____

※お預かりしました個人情報は、個人情報保護に関する法令を遵守の上、厳重に管理し、本イベントに関するご連絡にのみ使用いたします。