2025
2
No.205

興本地域学習センター・体育館・図書館

OKIMOTO Walker

65歳からの たんぱく増し

▶「ぱく増し特集」の詳細は P.2 へ

たんぱく増しは高齢者の味方！

65歳からのたんぱく増し生活 ～肉も魚も食べよう～

足立区では、65歳以上の高齢者が体重や筋肉を維持して元気に過ごせるよう、たんぱく質を多く含む食品を普段の食事に増してとること、名づけて「ぱく増し」事業を令和5年から始めました！

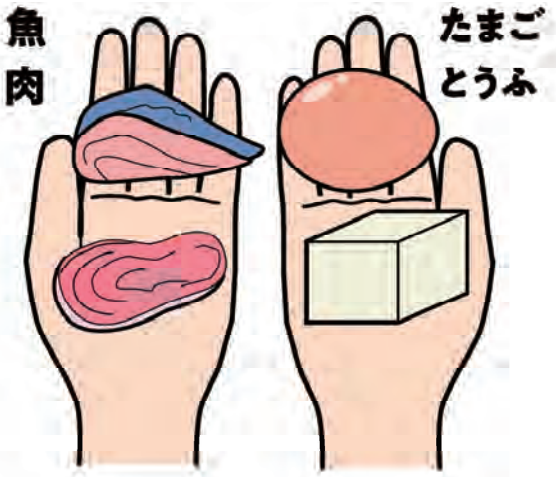
2月は「ぱく増し」強化月間
肉も魚も食べよう！
ぱく増し
65歳からのたんぱく増し生活 足立区

推奨するたんぱく質の目安

「骨を丈夫にする」「骨を支える筋肉を維持する」どちらにも重要なたんぱく質。

65歳以上の方の筋肉維持には、1日に少なくとも体重1kg あたり1g以上（体重60kg の方は60g以上）のたんぱく質を摂ることが望ましいと言われています（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より）。

そこで『ぱく増し』では、1日60g以上、毎食20g以上のたんぱく質を摂ることを目安とします。1日の目安量は肉、魚、卵、大豆製品が両手にのる位です。



（出典）ヘルスプランニング・あいち「手ばかり栄養法」より
※医師より食事の指示がある方は、医師の指示を優先してください。

たんぱく質がとれる食品って？

豚肉や鶏肉ももちろん、肉加工品「ハム」やソーセージでもぱく増しになります。魚介類全般、刺身や缶詰も OK です。大豆製品は豆腐、豆乳、納豆、大豆の水煮などで気軽にぱく増しできます。おやつでもぱく増しは可能です。卵たっぷりのバウムクーヘン、カステラ、プリンや乳製品がおすすめです。

そんなぱく増しできる商品が抽選であたるキャンペーンも開催いたします！

アンケートに回答すると

応募期間は令和7年3月13日(木)まで！

抽選で総勢50名様にぱく増しできる商品をプレゼント♪

1 すき焼き用肉（2～3人前） 太田商店（南花畑2丁目） 5名様

2 足立市場セレクト ホタテ1kg 5名様

3 ハム・ソーセージセット 芳味（興野2丁目） 5名様

4 バウムクーヘン 島田屋製菓（南花畑2丁目） 5名様

5 配食お弁当 5食無料券★ 「あだち配食サービス協力店」提供 10名様

6 まるごと大豆飲料とレトルトカレーのセット 大塚食品株式会社提供 20名様

★5の配食のお弁当は、お住まいの地域に配達できる協力店から5食分お選びいただけます。
※写真はイメージであり、実際の発送商品と異なる場合があります。

専用はがき付き応募用紙・リーフレットは地域包括支援センターなどで配布中

こちらからも応募できます

足立区高齢者地域包括ケア推進課
高齢者栄養施策推進担当
☎ 03-3880-5097

講座案内

■一般・シニア
日付　時間　対象　講師　受講料

一般 シニア

気軽に踊ろう誰でもズンバ

2/9(日)・16(日)・23(日)
午後4時～5時　※午後3時30分より受付開始
16歳以上の方
渡邊由紀
910円/1回
当日受付

大人の折り紙教室 バレンタインに贈りたい「薔薇の小箱」

2/10(月)
午前10時～正午
16歳以上の方
木村真弓
1,100円/1回

ハンディキャップヨガ体験

2/15(土)
午前10時45分～正午
どなたでも（介助者1名無料）
山崎礼子
1,000円/1回
Zoom参加可

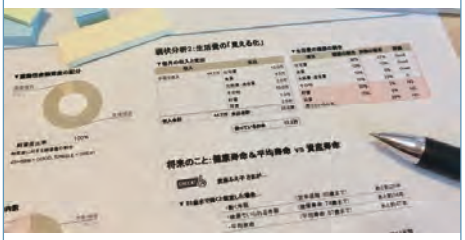
クセ字を直そう 大人の硬筆教室「筆ペンひらがな編」

2/21～3/21の毎週金曜日
午後1時30分～3時
16歳以上の方
土田恵子
3,350円/全5回

大人のための クラシックバレエ教室

3/2～23の毎週日曜日
午後6時30分～8時
16歳以上の方
megumi
5,550円/全5回

どうしたら良いの！？ ｉＤｅＣｏと新ＮＩＳＡ



3/4(火)
午前10時～11時30分
16歳以上の方
ソニー生命保険株式会社
無料

世界とつながる初級英会話

3/4～25の毎週火曜日
午後1時～2時
16歳以上の方
村上愛
4,400円/全4回

子連れＯＫ 骨盤調整ピラティス

3/5～26の毎週水曜日
午前10時30分～11時30分
16歳以上の方（託児：3カ月～3歳の子ども）
ナオコ
890円/1回
1,770円（託児付き）/1回
託児有

子連れＯＫ 体力回復ヨガ

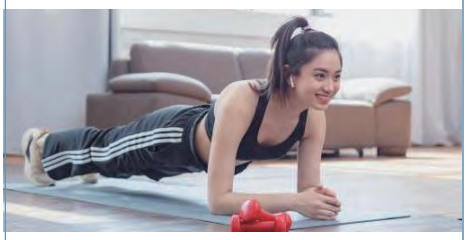
3/6(木)・13(木)・27(木)
午前10時30分～11時30分
16歳以上の方（託児：3カ月～3歳の子ども）
ナオコ
890円/1回
1,770円（託児付き）/1回
託児有

予約受付開始
1月26日（日）

予約方法
① 窓口・電話　午前９時～
② ネット　　午後１時～

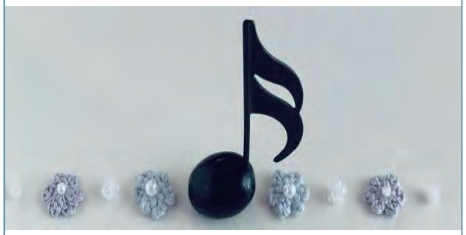
☎ 03-3889-0370
足立区講座予約システム⇨

筋肉にアプローチ！燃焼系ピラティス



- 3/6～27の毎週木曜日
- 午後６時15分～７時15分
- 16歳以上の方
- megumi
- 1,000円/１回

あれっと思うことが増えた方に大人の音楽脳トレ



- 3/7(金)・14(金)・21(金)
- 午前10時45分～11時45分
- おおむね50歳以上の方
- 上田昌代
- 1,650円/全３回

日本の美を学ぶきもの着付け教室

- 3/8(土)・22(土)
- 午後１時30分～３時30分
- 16歳以上の女性
- 尚華着付教室
- 2,200円/全２回

色とりどりの筆を使っておしゃれ文字を書いてみよう

- 3/8(土)
- 午後２時～３時30分
- 3/11(火)
- 午前10時30分～正午
- 16歳以上の方
- 荻野智代
- 1,980円/1回

子ども 親子

赤ちゃんの発達を助ける親子で楽しいふれあい遊びA・B

- 2/15(土)
- A：午前10時～10時45分
  B：午前11時～11時45分
- A：２～５カ月の子どもと保護者
  B：６カ月～１歳の子どもと保護者
- 石田孝子
- 900円/1回

助産師さんによる「心地よい抱っこと抱っこ紐のお話」A・B

- 2/15(土)
- A：午後１時～２時
  B：午後２時30分～３時30分
- A：０～１歳の子どもと保護者
  B：妊娠中の方、またはそのご家族
- 石田孝子
- A：900円/1回
  B：880円/1回

親子フットサル体験レッスンｉｎ興本

- 2/22(土)
- 午後３時30分～４時30分
- ４歳～小学２年生と保護者
- 中村悦子
- 1,340円/1回

小学生フットサル体験レッスンｉｎ興本

- 2/22(土)
- 午後４時50分～５時50分
- 小学生
- 中村悦子
- 670円/1回

３歳からの身体づくり運動遊び

- 3/1～3/22の毎週土曜日
- 午後２時～３時
- ３歳～就学前の子ども
- 足立区公認スポーツ指導員
- 1,360円/全４回

一般・シニア　子ども・親子　サロン・イベント

日付　時間　対象　講師　受講料

※定期的に開催されるロビーコンサートでは、車イススペースを１席ご用意しています。

子どもから大人まで一緒に学べる剣舞エクササイズ

3/5(水)・19(水)
午後７時～８時30分
５歳以上（中学生以下は保護者の送迎が必須）
志伝飛龍
2,000円/全２回

みんなで楽しく子どもクラシックバレエ教室Ａ・Ｂ

3/6～27の毎週木曜日
Ａ：午後４時～４時45分
Ｂ：午後５時～５時45分
Ａ：３歳～就学前の子ども
Ｂ：小学生
megumi
3,560円/全４回

親子リトミック

3/11(火)・25(火)
午前11時～11時40分
４カ月～１歳の子どもと保護者
くれっしぇんど音楽教室
2,020円/全２回

サロン イベント

おもちゃの病院ｉｎ興本

2/2(日)
午後１時～４時　※受付は３時30分まで
どなたでも
あだちトイ・ドクターズ
無料　※交換・補強した部品代がかかる場合があります。
当日受付

昭和の歌　歌声サロン

2/16(日)
午後１時30分～３時　※午後１時より受付開始
16歳以上の方
今井美代子
550円/1回
当日受付

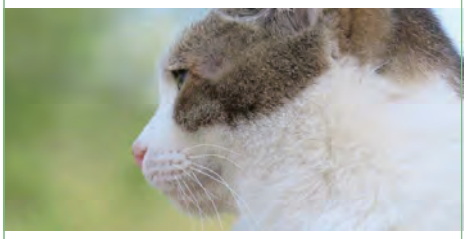
サンデーアフタヌーンコンサート

2/9(日)
午後12時30分～１時
どなたでも
アンサンブル結
無料
申込不要

フルートミニコンサートｉｎ興本

2/16(日)
午前10時30分～11時
どなたでも
上野ひろみ
無料
申込不要

動物好き達が贈る「動物のためのチャリティーコンサート」

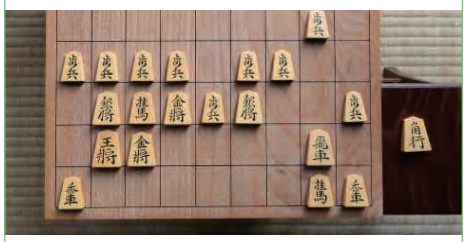


2/22(土)
午前11時～正午
どなたでも
荒川奈月、NPOけだ・まも
無料
申込不要

ガーデンサロンｉｎ興本

2/25(火)
午前10時～11時　※11時から近隣の花壇ボランティアを行います。
16歳以上の方
楢崎悠也、秋葉健太
無料

初心者歓迎　将棋体験



3/2(日)・16(日)
午前９時30分～正午
3/10(月)・24(月)
午後２時～４時30分
５歳以上の方（未就学児は保護者同伴）
佐藤秀幸
220円/1回

おすすめ講座

大人の折り紙教室　バレンタインに贈りたい「薔薇の小箱」

折り紙の魅力

日本の伝統文化の一つである「折り紙」。1枚の紙があれば、小さな子どもから大人まで幅広い年齢層で楽しむことができ、手軽なのにどこまでも奥深い世界が広がります。

昨今では、指先での細かい作業が脳に刺激を与えて、集中力・想像力・色彩感覚・空間認知力を高められるため、楽しみながらできる脳トレとしても人気を集めています。

季節に合わせた贈り物

興本センターで初めて開催される「大人の折り紙教室」。今回は、季節のイベントに合わせ薔薇の小箱を作成します。

小箱の中にチョコを入れてプレゼントをしたり、お家のインテリアにしたり、アクセサリーをいれる小箱にしたりなど、用途は盛りだくさん。

折り紙の色やサイズを変えれば、小箱の大きさ、薔薇の色までお好きに変えられるので、ぜひ自分だけのオリジナル小箱を作ってみてください。

初めての方大歓迎

今回の講座時間は2時間ありますので、講師が丁寧にしっかりと折り方の手順をお教えいたします。また、お家でも作成出来るように折り紙をプレゼント！

気になった方は、ぜひこの機会にご参加してみてください。

大人の折り紙教室
バレンタインに贈りたい「薔薇の小箱」

- **2/10(月)**
- **午前 10 時～正午**
- 16 歳以上の方
- 木村真弓
- 1,100円/1回

1/26（日）電話・窓口は午前 9 時から、
インターネットは午後 1 時から受付開始

足立区講座予約システムはこちらから⇨

興本イメージキャラクター「おきりん」

足立区を盛り上げる
ニュースにせまる

おきもと探偵団

第17回
～神の牛を追え！～

銘柄和牛A5専門店
肉のきねしん

足立区興野1丁目5-2
ランチ:午前11時～午後3時
TAKEOUT:午前11時～午後3時、
午後4時30分～6時
定休日:不定休
電話:03-6826-2729

こんにちは！足立区のグルメ情報が大好きなおきもと探偵団の調査員Ｔです。

探偵団事務所副所長のおっきー探偵からの指令がきました。

この世に溶ける牛がいるらしいよ。
探してね！

興本イメージキャラクター「オッキー」

と、溶ける牛！？牛のようなスライムでもいるのでしょうか・・・これは事件の予感…さっそく調査します！僕らは興本探偵団！略して、おきたーーーーん！

肉のきねしんに潜入

きねしん外観

肉のきねしんの店長に牛のことを聞いたところ、教えてくれたのはA5ランクの牛のこと。

きねしんは精密加工と輸送費カットで、品質を追求しつつコストを抑えた銘柄和牛を取り揃えております。これも、食肉加工職人歴 20 年以上の技術と実績のおかげだそうです。

ランチではお手軽に A5 ランクの銘柄和牛メニューがずらり。調査員も食べたら、口の中でふわりと、とろけて・・・美味しーーい！

和牛ローストビーフ重（2,000 円税込）

他のメニューも気になります。なんと、銘柄和牛 A5 ランクゴッドロース（芯ロース・単品）もご用意しているとのこと。

さらに EC サイトや店頭にて精肉販売もしており、宮崎県産宮崎牛 A5 ランクしゃぶしゃぶ・すき焼き用スライスは贈答品やおうちパーティー等で大人気。ぜひ和牛銘柄 A5 ランクを味わってください。くわしくはホームページ・インスタグラムをご覧ください。

▲ホームページ

@KINE_SHIN_BEEF
▲インスタグラム

オキモトウォーカー読者プレゼント！

店長のご厚意でオキモトウォーカー読者にランチ定食メニュー利用時20%OFFクーポンのプレゼント。右下のクーポンを切り取って、お持ちください（期間：令和 7 年２月末まで・対象外メニューもあるため注文時にご確認ください）。

OKIMOTOWalker クーポン
店内飲食20%オフ
2025年2月末まで

今月は「LOVE」がテーマの本を厳選してご紹介します！

一般

阪急電車

有川 浩／著
幻冬舎文庫

いろいろな愛のカタチを乗せて今日も電車は走る

様々な境遇にある人々が乗り合わせている電車の中、見ず知らずの人のひと言や行動に影響をうけ乗客どうしのつながりが生まれます。出会い、別れ、人間関係に悩んでいる乗客のそれぞれの思い、車窓からの景色、停車駅の様子を絡めて物語は進んでいきます。読後は阪急電車に乗ってみたくなる方も多いのではないでしょうか。

児童

ひと粒のチョコレートに

佐藤 清隆／文　junaida／絵
福音館書店

愛がつまったチョコレートの秘密にせまる

愛を伝えるイベント、バレンタインに欠かせないものといえばあまくておいしいチョコレートですが、おかしとして食べられるようになったのは最近のはなし。それまでは飲み物として 5 千年以上も前から人びとに親しまれていました。

長い歴史のなかで人びとに愛されてきたチョコレートの歴史とおいしさの秘密にせまる一冊。

絵本

おおきな木

シェル・シルヴァスタイン／作
村上 春樹／訳
あすなろ書房

きがおしえてくれる、「あいのかたち」とは？

あるところにいっぽんのきと、ひとりのしょうねんがいました。きはしょうねんのことがだいすきで、しょうねんもきのことがだいすきでした。

そしてじかんはながれ、しょうねんはきに「おかねがほしい」とおねがいをします。しかし、きはおかねをもっていません。はたして、きはしょうねんになにをあげるのでしょうか。

イベント

日付・時間　対象　場所　定員　演目

一般　朗読会

平成５年の開始以来 300 回以上続いている朗読会です。申込不要ですので初めての方もぜひ聴きに来てください。

- **2月1日（土）**
  午後１時 30 分～３時
- 16 歳以上の方
- 第１学習室
- 「誰がために、鈴は鳴る」水野 良樹（清志 まれ）／著
  「声の色」寺地 はるな／著

親子　赤ちゃんおはなし会

絵本の読み語りの他、手あそびやパネルシアターも実演します。申込不要ですので親子で楽しんでください♪

- **2月4日（火）・18日（火）**
  ① 午前 10 時 30 分～ 10 時 50 分
  ② 午前 11 時 10 分～ 11 時 30 分
- ① １歳半～３歳の子どもと保護者
  ② ０歳～１歳半の子どもと保護者
- 教養室（和室）

親子　おはなし会

和室でゆったりしながら絵本と紙芝居の読み語りをきいてみませんか？ 申込不要で親子で楽しめます。

- **2月12日（水）・19日（水）**
  午後３時 30 分～４時
- 小学生以下の子どもと保護者
- 教養室（和室）

親子　子ども映画会

むかしばなしやえほんのアニメなどを上映します。申込不要、出入自由ですのでお気軽にご参加ください。

- **2月23日（日）**
  午後１時 30 分～２時
- 小学生以下の子どもと保護者
- レクリエーションホール
- 新グリム名作劇場「名人四人兄弟」

わたしのペットを紹介します！コーナー

バロンくん

飼い主さん＆ペットのお名前　：Ｎさん家のバロンくん

種類： ミニチュアダックスフンド　**年齢：** 7歳　**性別：** オス

チャームポイント　：　まだら模様の毛色（チョコレートダップル）

ひとこと　：　お散歩が大好きな甘えん坊です。我が家の可愛いアイドルです♡

オッキーからのひとこと　：　とても凛々しくてかっこいいワン！一緒にお散歩したいワン♪

ペット募集中！

ご応募はメールにて受付中！ メールの件名を「OW ペット紹介」とし、本文には以下を記載ください。①飼い主さんのお名前（ペンネーム）と、ペットのお名前 ②種類 ③性別 ④年齢 ⑤チャームポイント ⑥ひとこと

興本図書館メールアドレス　lib-okimoto@tme-adachi.com

どなたでも　「ひとはこ本棚」のオーナー募集！

興本図書館では館内にある「ひとはこ」を自由に使って自分だけの本棚をつくることができるオーナーを募集しています。お気に入りの本や皆さんに読んでほしい本をひとはこ本棚として展示してみませんか？

POP 用紙や飾りなども図書館で用意しています。

ひとはこ本棚 募集要項

【設置期間】4 月 1 日（火）～5 月 31 日（土）まで
【冊数】3 冊以上。ひとはこに入る量にしてください。少なくなってきたら途中で補充可能です。（置ける本は興本図書館所蔵資料のみ。）
【申込】2 月 1 日（土）～3 月 14 日（金）
【定員】3 名（先着順）
【準備期間】3 月 15 日（土）から 3 月 30 日（日）まで。飾りつけや POP もお任せします。

図書館員の「ひとはこ本棚」展示中！

どなたでも　「ゆるい読書かふぇ」に参加してみませんか？

興本図書館では 3 月 8 日に読書会を開催します。

講師はおらず、課題本を読んできてその本や著者について参加者で気軽に意見を交わします。

おススメの本があればお持ちください。紹介の時間を設けています。

今回の課題本は『舞姫』森 鴎外／著です。

ゆるい読書かふぇ

【開催日】3 月 8 日（土）
【開催時間】午後 2 時～午後 3 時 30 分
【開催場所】第二学習室

【申込】1 月 4 日（土）より
興本図書館窓口及び
電話にて受付開始
【定員】10 名（先着順）

図書館員の自由帳

豆知識、クイズ、体験記など、毎月自由にお届けします！

かわいい犬、作ってみました

今月は動物大好き図書館員Ｉが担当します。動物の中でも特に犬が好きな私は、先日とある本を見つけました。それは『犬ぽんぽん』という本。犬ぽんぽんとは、毛糸のぽんぽんをベースに、フェルティングニードルという道具でマズル（動物の鼻口部）を固め、羊毛フェルトで細かい鼻や耳を作りぽんぽんに差し止め犬の顔を完成させるものです。表紙の犬に一目惚れし、本に書かれた道具を買いそろえ犬を作ってみることにしました。

いざ挑戦！

最初は飼っている犬と同じ犬種を、と思い柴犬を作り始めました。ぽんぽんを作り、フェルティングニードルでマズル部分を刺し固めていきます。真ん丸なぽんぽんを犬の顔にするには形を整えて毛糸を切らなければならず、ここが一番難しかったです。羊毛フェルトで作った鼻や耳をぽんぽんにつけて、なんとか完成です。

難しい作業もあり、作り終えたときは達成感を感じました。形は歪なところも多いですが、作っている最中も楽しく、マズルの大きさや目、鼻の配置等でも個性が出て、他の犬も作ってみたくなりました。

手芸が好きな方、犬が好きな方、ぜひあなただけの犬ぽんぽんを作ってみてはいかがでしょうか？

完成した柴犬。不機嫌そう？

参考にした本

『犬ぽんぽん　毛糸を巻いてつくる表情ゆたかな動物』
trikotri／著　誠文堂新光社

図書館内特集テーマ 2月

興本図書館に設置しています。
図書館司書のおすすめ本がいっぱいです。
ぜひ、図書館に来て本を手にとってみてね。

一般

- ２月生まれの作家
- 偉人

児童

- にゃんにゃんにゃん
- おかし

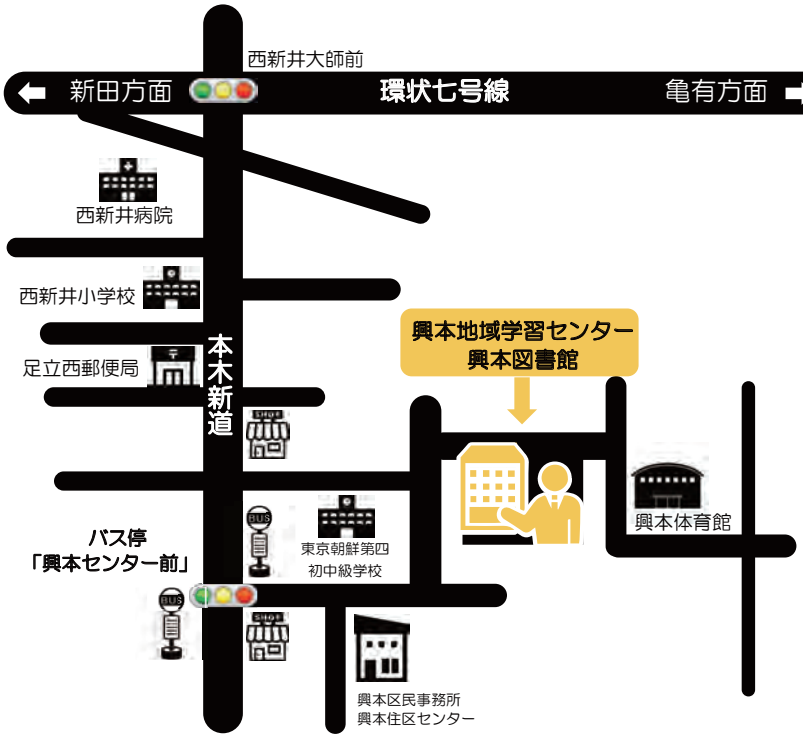
ティーンズ

- アニマル
- ハンドメイド

お役立ち

- 時短

興本地域学習センター・図書館へのアクセス



バスをご利用の場合

●北千住駅から・・・のりば「2」
東武バス北 01 系統（北千住駅⇔西新井大師）
「興本センター前」下車 3 分

●大師前駅から・・・のりば「1」
東武バス北 01 系統（北千住駅⇔西新井大師）
「興本センター前」下車 3 分

P 駐車場

●8 台（障がい者優先 1 台含む）
台数に限りがございます。公共交通機関ご利用のご協力をお願いいたします。

休館日のお知らせ

興本地域学習センター	2 月17 日（月）
興本図書館	2 月17 日（月）・28 日（金）

HP　LINE　興本地域学習センター　検索

株式会社ティー・エム・エンタープライズは、安全で清潔な空間と親切で丁寧なコミュニケーションであなたの「知りたい」「学びたい」「運動したい」を応援します。

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。

足立区　SENJU JUKU 400th since 1625

発　行：株式会社ティー・エム・エンタープライズ
発行日：令和 7 年 2 月 1 日
発行所：興本地域学習センター・図書館
〒123-0844　足立区興野 1-18-38

<お問い合わせ先>　受付時間：9:00 ～ 20:00
【興本地域学習センター】
TEL：03-3889-0370　FAX：03-3889-9760
E-mail：info-okimoto@abox3.so-net.ne.jp
【興本図書館】
TEL：03-5650-4991