

2024

2

No.193

興本地域学習センター・体育館・図書館

OKIMOTO Walker



今月の
おすすめ

65歳からの「ぱく増し」生活
肉も魚も食べよう

▶ぱく増しの情報は P.2 へ

2月は「ぱく増し」月間です



65歳からは「ぱく増し」な食事がおすすめ!

高齢期を元気に過ごすためには、たんぱく質を多く含む食品を食べ、体重・筋肉を維持することが必要です。肉・魚・卵・大豆製品等のたんぱく質を、普段の食事に増して、元気を維持して欲しい。そんな思いから足立区は、「65歳からのたんぱく増し生活～肉も魚も食べよう～」事業を開始し、「ぱく増し」という標語を作りました。

手軽にとれるたんぱく質の目安はこちら。
(グラム数は含まれているたんぱく質の重さです)

4つの分類から 手軽にぱく増し

肉	サラダチキン 1本 (24g)	ハム 2枚 (4g)	やきとり缶 (11g)
魚	まぐろ刺身 5のり (22g)	さば水煮缶 1缶 (27g)	魚肉ソーセージ1本 (8g)
卵	卵 (7g)	卵焼き 100g (10g)	
大豆製品	豆腐 1パック (水替 5g)	豆乳 200ml (7g)	大豆水煮 100g (13g)



簡単レシピも掲載

1 いわしとオクラをレンジでチンしてのせるだけ!
いわしのひつまぶし丼

いわしの塩焼き (16g) + 冷凍オクラ (21g) + 調味料

*調味料は、のり、ゴマ、ネギ、わさび、柚子こしょう等がおすすめです。

足立区HPはこちら

足立区のホームページからリーフレットや「ぱく増し」レシピをご覧ください。



「ぱく増し」リーフレット

65歳以上の方 必見

アンケートに答えて「ぱく増し」プレゼントが抽選で当たる!!

※はがき付き応募用紙は、地域学習センター、地域包括支援センター等に配布中!



アンケートはWEBでも回答できます。



講座案内

■ 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

一般 シニア

かぎ針で編む スマホショルダー作り

- 📅 2/11(日)
- ⌚ 午後1時～4時
- 👤 16歳以上の方
- 👩‍🏫 義川京子
- 💰 1,400円/1回

気軽に踊ろう誰でもズンバ



- 📅 2/11(日)・18(日)・25(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
- 💰 810円/1回

当日受付

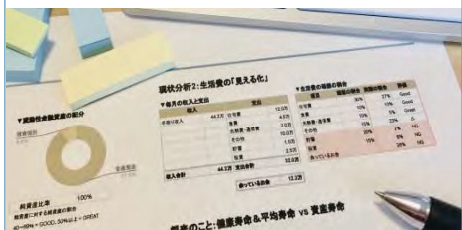
ハンディキャップヨガ体験



- 📅 2/17(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

どうしたら良いの!? NISAとiDeCo



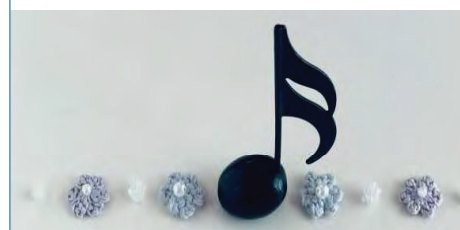
- 📅 2/25(日)
- ⌚ 午前10時～11時30分
- 👤 16歳以上の方
- 👩‍🏫 ソニー生命保険株式会社
- 💰 無料

大人のためのフルート教室B



- 📅 3/1～22の毎週金曜日
- ⌚ 午前9時45分～10時30分
- 👤 16歳以上でフルートをお持ちの方
- 👩‍🏫 上野ひろみ
- 💰 10,120円/全4回

あれっと思うことが 増えた方に 大人の音楽脳トレ



- 📅 3/1(金)・8(金)・15(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

実生活に活かせる美文字の コツ「カタカナ編」

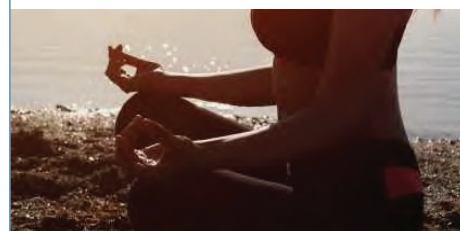
- 📅 3/1～22の毎週金曜日
- ⌚ 午後1時30分～3時
- 👤 16歳以上の方
- 👩‍🏫 土田恵子
- 💰 2,680円/全4回

ゼロからはじめる 身体すっきりピラティス



- 📅 3/2～30の毎週土曜日
- ⌚ 午後4時30分～5時20分
- 👤 16歳以上の方
- 👩‍🏫 megumi
- 💰 3,900円/全5回

夜に向けてのゆったりタイム アロマヨガ



- 📅 3/2～30の毎週土曜日
- ⌚ 午後5時45分～6時35分
- 👤 16歳以上の方
- 👩‍🏫 megumi
- 💰 3,900円/全5回

世界とつながる初級英会話

- 📅 3/2～23の毎週土曜日
- ⌚ 午後2時50分～3時50分
- 👤 16歳以上の方
- 👩‍🏫 村上愛
- 💰 4,400円/全4回

予約受付開始
1月26日(金)

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⇒



大人のための クラシックバレエ教室 「初級編」・「中級編」



📅 3/3～24の毎週日曜日
🕒 初級編：午後6時45分～7時45分
中級編：午後8時～9時
👤 16歳以上の方
🎓 megumi
💰 3,560円 / 全4回

子連れOK ピラティスエクササイズ& 美容リンパケア



📅 3/6(水)・13(水)・27(水)
🕒 午前10時～11時
👤 16歳以上の方
🎓 ナオコ
💰 890円 / 1回

子連れOK ヨガ&シェイプアップ トレーニング



📅 3/7(木)・14(木)・21(木)
🕒 午前10時～11時15分
👤 16歳以上の方
🎓 ナオコ
💰 890円 / 1回

ちょっと慣れてきた太極拳



📅 3/7(木)・14(木)・21(木)
🕒 午前10時30分～正午
👤 16歳以上の方
🎓 松本まどか
💰 2,010円 / 全3回

日本の美を学ぶ きもの着付け教室



📅 3/9(土)・23(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

ゆる筆アートで 「ありがとう」を伝えよう



📅 3/9(土)
🕒 午後2時～3時30分
📅 3/12(火)
🕒 午前10時30分～正午
👤 16歳以上の方
🎓 荻野智代
💰 1,980円 / 1回

社交ダンスによる 姿勢改善メンテナンス



📅 3/10(日)
🕒 午前10時30分～11時30分
👤 16歳以上の方
🎓 長谷川政義
💰 890円 / 1回

子ども 親子

理学療法士にじっくり聞く！ ファーストシューズの選び方

📅 2/17(土)
🕒 午前10時～10時50分
👤 16歳以上の方
🎓 春日井翔子
💰 880円 / 1回

理学療法士が教える！ 正しい子ども靴の選び方

📅 2/17(土)
🕒 午前11時10分～正午
👤 1～2歳の子どもと保護者
🎓 春日井翔子
💰 880円 / 1回

親子フットサル 体験レッスン in 興本

- 📅 2/24(土)
- ⌚ 午後3時30分～4時30分
- 👤 4歳～小学2年生と保護者
- 👩‍🏫 小倉勇
- 💰 1,340円/1回

小学生フットサル 体験レッスン in 興本

- 📅 2/24(土)
- ⌚ 午後4時50分～5時50分
- 👤 小学1～4年生
- 👩‍🏫 小倉勇
- 💰 670円/1回

子どもから大人まで 一緒に学べる殺陣入門



- 📅 3/6(水)・20(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

フルーツミニコンサート in 興本



- 📅 2/18(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

親子リトミック



- 📅 土曜日クラス: 3/2(土)・16(土)
- ⌚ 午前9時40分～10時20分
- 📅 火曜日クラス: 3/12(火)・26(火)
- ⌚ 午前11時～11時40分
- 👤 4カ月～1歳の子どもと保護者
- 👩‍🏫 くれっしえんど音楽教室
- 💰 各2,020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



- 📅 3/7～28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

昭和の歌 歌声サロン

- 📅 2/18(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

ガーデンサロン in 興本

- 📅 2/26(月)
- ⌚ 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
- 👩‍🏫 植崎悠也、秋葉健太
- 💰 無料

英語大好きキッズになろう！ 小学生編

- 📅 3/2～23の毎週土曜日
- ⌚ 午後1時30分～2時30分
- 👤 小学生
- 👩‍🏫 村上愛
- 💰 4,400円/全4回

3歳からの身体づくり 運動遊び

- 📅 3/2～23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

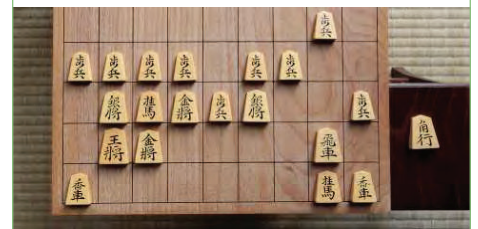
サロン イベント

おもちゃの病院 in 興本

- 📅 2/4(日)
- ⌚ 午後1時～4時
- 👤 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

初心者歓迎 将棋体験



- 📅 3/3(日)・17(日)
- ⌚ 午前9時30分～正午
- 📅 3/11(月)・25(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

- ① 理学療法士にじっくり聞く!ファーストシューズの選び方
- ② 理学療法士が教える!正しい子ども靴の選び方

「靴教育」で子どもの靴の選び方、履かせ方を知ろう

私たちが子どもの頃には教わらなかった「靴教育」が注目されています。興本センターでは靴の選び方、履き方について正しい知識を身に付けていただく講座を開催しています。足に合わない靴を履いて過ごす、正しい歩き方ができず、ひいては足の健康に影響を及ぼすといわれています。

講師の春日井先生は「子どもの成長に合わせた靴を履かせて歩く機会を増やして欲しい」と靴教育の重要性について講座開催や著書出版等精力的に活動されています。

① 理学療法士にじっくり聞く!ファーストシューズの選び方



概ね1歳半までのお子様に初めて贈る靴の選び方を、じっくり聞くことができます。お子様がお家族にいる方、お子様に関わるお仕事をしている方など16歳以上の方であればどなたでも参加可能です。お子様と一緒に参加も可能ですが、もしお子様がぐずったり泣いたりした場合は一旦離席いただくなどのご協力をお願いします。

理学療法士にじっくり聞く!ファーストシューズの選び方

- 📅 2/17(土) 午前10時~10時50分
- 👤 16歳以上の方
- 👩 春日井翔子(理学療法士)
- 💰 880円/1回

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

② 理学療法士が教える!正しい子ども靴の選び方

歩き始めた1~2歳のお子様と一緒にご参加可能で、現在履いている靴についてのご相談も可能です。また、ご希望の方には講座終了後にお子様の足のサイズ測定も行います。

理学療法士が教える!正しい子ども靴の選び方

- 📅 2/17(土) 午前11時10分~正午
- 👤 1~2歳の子供と保護者
- 👩 春日井翔子(理学療法士)
- 💰 880円/1回

靴選びの重要性を伝えたい!

どちらの講座も1番お伝えしたいのが、お子様の成長に合わせた正しい靴選びと、歩く機会を増やすことの重要性です。ぜひこの機会に靴教育について学んでみませんか。

また、春日井先生の著書である「1歳児からの靴選び」は足立区の図書館で借りることができます。興味のある方はご覧ください。



春日井翔子先生

1歳児からの靴選び
春日井翔子著



他にも英語版や絵本版も出版されています。ブログにて最新情報を発信中。

ブログ



Instagram



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10回

足立区を盛り上げたい！
えんチャレ公認アーティスト エッグ&プリン

ロケYoutuber エッグ&プリン

えんチャレ公認アーティスト

公式X(Twitter)



公式YouTube



左:ヒドンナさん
右:渋谷りゅうきさん

こんにちは、おきもと探偵団調査員 Yです。12月のある日、体育館から楽しそうな歌が聞こえてきました。これはニュースの予感…さっそく、おきたん調査員が突撃取材に行ってきました！

正体はえんチャレ公認アーティスト エッグ&プリンのおふたり

体育館にいたのは、足立区の「あだちエンターテイメントチャレンジャー事業」(通称「えんチャレ」)に登録し活動されているエッグ&プリンのヒドンナさんと渋谷りゅうきさん。第13回あだちワンダフルCMグランプリ(通称「あだワン」)に投稿する動画を撮影しているところでした。



動画撮影の様子

動画は、足立区を題材にしたオリジナル楽曲「あだちの花」を歌とダンスで表現するものとのこと。撮影では、何度もリハーサルを繰り返して確認し、本番もカメラを変えて何テイクも撮影していました。

足立区を誇れるように

撮影のあと、時間をつくっていただき、お話をうかがうことができました。もともと別々の活動をされていたおふたり。現在、結成から4年目を迎



インタビューの様子

え、2022年に出場した M-1グランプリではナイスアマチュア賞を受賞するなど、まさにブレイクに向けた階段を1段ずつ昇っているところです。エッグ&プリンとしては、ユーチューブチャンネルで野外ロケの動画などを配信したり、足立区のイベントに出演したりと幅広く活動しています。

足立区在住のヒドンナさんは同性愛者の女装家、りゅうきさんは異性愛者。ジェンダーフリーで楽しめるコンテンツをつくりたい、一般的には決して良いものばかりではない足立区のイメージを、たくさん魅力を発信して変えていきたいと思い、あだワンへの応募を決めたそうです。今回の撮影は、作詞作曲、振り付け、撮影・編集など、活動を続けてくる中で培ってきたつながりやご縁があって実現したそうです。互いの個性や価値観を認め合い、ゆるやかにつながり支えあう協創のまちあだちを体現しているように感じました。

CMは下記のあだワン公式サイトで公開予定！お楽しみに。

あだワン公式HP



※今回の撮影は、あだワン運営事務局への協力として行いました。地域学習センター・体育館での撮影は、原則として予定日の2週間より前までに申請が必要です。申請内容によっては承認できない場合や使用料が通常と異なる場合があります。



一
般

3分で読める！
ティータイムに読むおやつのお話

『このミステリーがすごい！』編集部／編
宝島社



優雅なティータイムのお供に

ガラスのお皿に盛られたケーキに紅茶…美味しそうな表紙が目を引く本書は、お菓子にまつわる 25 作品が収録された短編集です。心がほっこりする甘い話や切なくほろ苦い話など、味わい深いストーリーが楽しめます。

心安らぐティータイムに甘いお菓子と一緒にゆっくり味わいたい一冊。



児
童

魔女のマジヨランさん
世界一まずいクッキーのひみつ

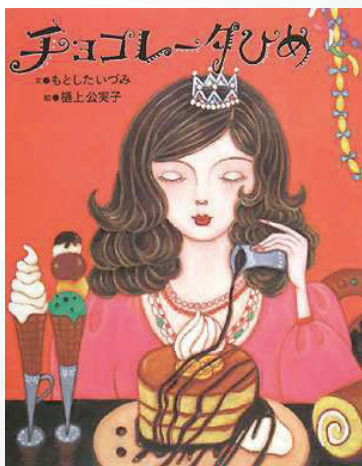
石井 睦美／作
井田 千秋／絵
ポプラ社



あまいにおいにさそわれてお店をのぞくと…？

町で大人気のクッキー店は、なんと^{まじよ}魔女の店でした。ミサトはその店で、ある日のマジヨランさんに、まごむすめのルカをしょうかいされます。マジヨランさんの^{まほう}魔法でふしぎな時間をすごすうちに二人はなかよくなり…。

魔法の世界に引きこまれる楽しいファンタジーです。



絵
本

チョコレートタひめ

もとした いづみ／文
樋上 公実子／絵
教育画劇



あま〜いおかしがいっぱい！

あるところにチョコレートタひめというあまいおかしがだいすきなおひめさまがいました。

そんなチョコレートタひめのもとに、ひとりのおとこがやってきました。おとこはたべたものにふしぎなちからをあたるまほうのチョコレートをチョコレートタひめにさしました。チョコレートタひめがそのチョコレートをたべると…。

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きてください。

- 📅 2月3日(土)
午後1時30分～3時
- 👤 16歳以上の方
- 📍 第1学習室
- 🎭 「葉書」飯田 栄彦/著
「太陽」森 絵都/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6日(火)・20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14日(水)・21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、出入り自由ですのでお気軽にご参加ください。

- 📅 2月25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
- 🎭 宮西達也劇場「おまえうまそうだな」ほか

わたしのペットを紹介します！コーナー



飼い主さん＆
ペットのお名前 : Tさんちのむうちゃん
種類：猫(雑種) 性別：メス 年齢：7歳

チャームポイント：しっぽの先が白い所
ひとつこと : 先代猫が急逝し落ち込んでいた時に、ご縁があってやってきたかわいい子です。無病息災を願って「むう」。遊ぶ事が大好きで、今日も元気に大暴れしています。

オッキーからの
ひとつこと : しっぽの先が白くてオシャレさん♪
ずっと無病息災でいてほしいワン！

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ひとつこと

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



大人向け イベント

仮面図書 第3弾！

仮面図書とは、図書館員のおすすめ本を、タイトルを隠してカバーリングしたものです！

手掛かりは本に貼られた感想やおすすめポイントのPOPのみ。POPに惹かれた方はぜひ借りてみて下さい。

開催期間：2月1日（木）～
無くなり次第終了
対象：どなたでも



昨年の様子

なにがでるかは
お楽しみ！



じどうむけ イベント

パフェてちょうをつくろう

ほんを3さつかりると、パフェのパーツがもらえるよ！2月14日はバレンタインデー！

じぶんだけのあま～いてちょうをつくっちゃおう！

きかん：2月1日（木）～28日（水）

ほんをたくさんかりて
パフェをかんせいさせるワン！



ひょうろつがん

兵糧丸を再現してみました！

NINJA



SAMURAI

今月は忍者や武士が食べていた「兵糧丸」を紹介！なんと、あの戦国武将上杉謙信も独自の兵糧丸を食べていたとか。兵糧丸は携帯保存食として武士たちが戦場で食べていたもので、炭水化物の塊です。

とても腹持ちがよく効率的に栄養をとれるため、各地域や各家々で秘伝の作り方があるそうです。

私は米粉やソバ粉を使ったとてもシンプルな物を作りましたが参考にした本を読むと異なる材料で作った様々な兵糧丸がありました。インターネットでも検索してみると様々な兵糧丸が出てくるうえ、中には現代人の口に合うようにしたと思われるオリジナ



つくった兵糧丸

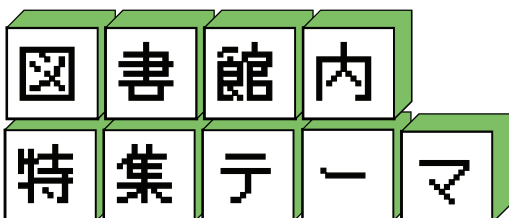
リティー溢れるものもありました。

とても簡単に作ることができるので試しに様々な材料を用意してオリジナルの兵糧丸を作ってみるのも楽しいかもしれません。

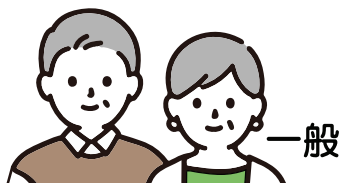
図書館には兵糧丸の作り方が載っている本があります。みなさんも本を借りて挑戦してみたいかがでしょうか。

参考にした本

「歴史ごはん」永山 久夫／監修 くもん出版
 「武将メシ」永山 久夫／著 宝島社
 「BE-PAL 2020年8月号」小学館



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。



LOVE

海外文学



のりもの

おかし



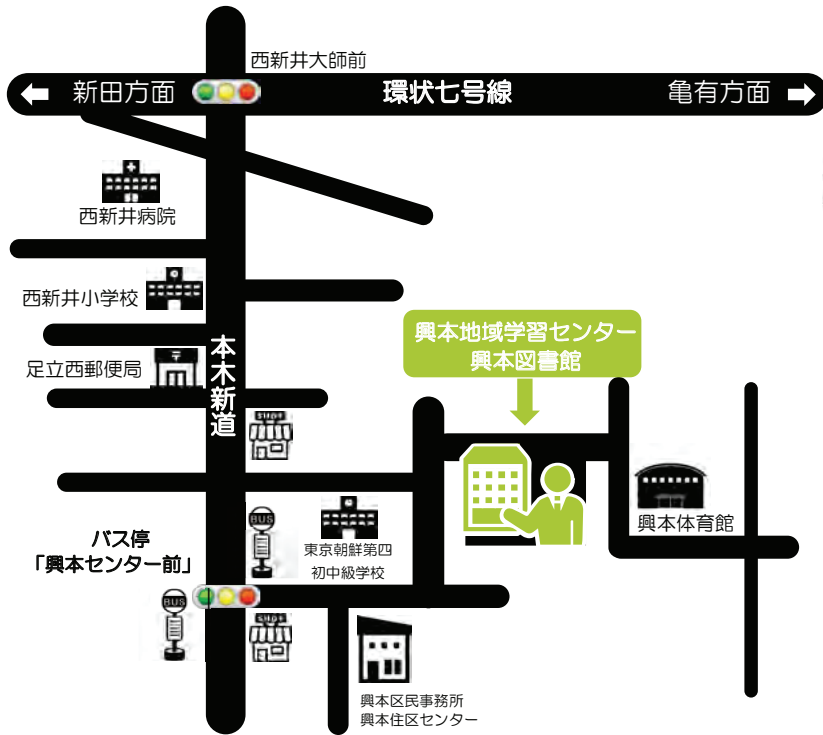
あま〜い話

学園ミステリー



入園準備

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19日(月)
興本図書館 2月19日(月)・2月29日(木)



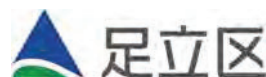
興本地域学習センター

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

発行：株式会社ティー・エム・エンタープライズ
発行日：令和 6 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



「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



AED
設置しています

<お問い合わせ先> 受付時間：9:00～20:00
TEL：03-3889-0370 FAX：03-3889-9760
E-mail：info-okimoto@abox3.so-net.ne.jp