2025 4 No.207

興本地域学習センター・体育館・図書館

OKIMOTO Walker



▶「はつらつ教室に参加してみませんか」の詳細は P.2 へ

### はつらつ教室に参加してみませんか

### はつらつ教室とは



足立区が推し進める、フレイル予防に関す る事業の1つ、運動、口腔、栄養機能向上を 目的とした介護予防教室です。参加者には介 護予防に関する知識や方法を学んでいただ き、自発的に活動するための手助けとなるこ とを目的としています。参加対象となるのは、 足立区在住の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です。この教 室は区内の複数の地域学習センターやプール 等で開催されています。

### 新しい取り組み「あだち脳活ラボ」

令和7年4月より、足立区のLINEアカウン ト「あだち脳活ラボ」が誕生します。ご自身

のスマートフォン を使用して、体操 や脳トレなどの動 画視聴、もの忘 れチェックなど 様々なプログラ ムが利用できま す。詳細はあだ ち広報 3 月25日 号をご覧くださ い。このサービス ははつらつ教室 でも使用予定で す。



本来の画像とは異なります。

### 令和7年度の開催内容

#### 開催回数

年間8回

### 受付方法

一律で開催日の前月 11 日から開催 2 週間前まで受付。定員を超える場合は、 参加回数の少ない方優先で抽選。

### 教室内容

1回の教室で口腔、栄養、体操すべ て行います。

### 次回のはつらつ教室



受付開始:

4/11(金)午前9時~

開催日時:5月21日(水)

午前 10 時~ 11 時 30 分

対象:足立区在住の 65 歳以上で 介護保険の要介護の認定を

受けていない方

参加費:無料



# 講座案内

#### 一般・シニア

#### 鬥日付 ❷時間 1 対象 ★講師 ●受講料

# 般 シニア

# かぎ針で編む ミニショルダーを作ろう

- 🖰 4/12(土)
- 午後1時~4時
- 16歳以上の方
- 会 義川京子
- 1,300円/1回

#### 気軽に踊ろう誰でもズンバ



- 4/13(日)・20(日)・27(日)
- 午後4時~5時※午後3時30分より
- 16歳以上の方
- 渡邊由紀
- 910円/1回

当日受付

#### ハンディキャップヨガ体験



- 4/19(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

#### 子連れOK 体力回復ヨガ



- 5/1 ~ 29 の毎週木曜日
- 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

#### ちょっと慣れてきた太極拳



- □ 5/1 ~ 29 の毎週木曜日
- 午前 10 時 30 分~正午
- 16歳以上の方
- 会 松本まどか
- 3.350円/全5回

# 筋肉にアプローチ! 燃焼系ピラティス



- □ 5/1 ~ 29 の毎週木曜日
- 午後6時15分~7時15分
- 16 歳以上の方
- \Rightarrow megumi
- 1,000円/1回

# 大人のための フルート教室 B



- □ 5/2 ~ 23 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

#### 楽しく、美しく。 人のクラシックバレエ教室



- 5/4~25の毎週日曜日
- 午後 6 時 30 分~ 8 時
- 16歳以上の方
- ★ 吉岡ゆうこ
- 4,440円/全4回

# 子連れ O K 骨盤調整ピラティス



- 5/7~5/28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

# 予約受付開始 3月26日(水)

#### あれっと思うことが 増えた方に 大人の音楽脳トレ



- □ 5/9(金)・16(金)・23(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

### 予約方法

①窓口・電話 午前9時~ ②ネット

**2** 03-3889-0370 午後1時~※申込み初日のみ 足立区講座予約システム⇒ 🗂

#### クセ字を直そう 大人の硬筆教室 「ひらがな楷書編」



- □ 5/9 ~ 30 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

#### 筆文字アート 自分の字をアートに てみませんか



- 5/10(土)
- 0 午前 10 時 30 分~正午
- 1 16歳以上の方
- 荻野智代
- 1.980円/1回

#### 日本の美を学ぶ きもの着付け教室



- 🖺 5/10(土)・24(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

## 赤ちゃんの発達を助ける 親子で楽しいふれあい遊び



- 4/6(日)
- 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
- 900円/1回

#### 親子フットサル 体験レッスンin興本

- 🖰 4/26(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

- 📛 4/26(土)
- 午後 4 時 50 分~ 5 時 50 分
- 【 小学生
- 中村悦子
- 670円/1回

## どもクラシック 教室A•B



- 5/1 ~ 29 の毎週木曜日
- A:午後4時~4時分
- B:午後5時~5時45分
- A: 3歳~就学前の子ども B: 小学生 1
- megumi
- 4,450円/全5回

## どもから大人まで 緒に学べる エクササイズ



- □ 5/7(水)・21(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

- 一般・シニア 子ども・親子 サロン・イベント
- 门田付 ❷時間 1 対象 ★ 講師 ④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。

#### 3歳からの身体づくり 運動遊び



- □ 5/10~5/31の毎週土曜日
- 午後2時~3時
- ➡ 足立区公認スポーツ指導員
- 2,240円/全4回

### 親子リトミック



- □ 5/13(火)・27(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

### 親子トランポリン

- □ 5/13~6/24の毎週火曜日
- ❤ 午後3時30分~4時30分
- ▲ 2歳~就学前の子どもと保護者
- ★ 足立区トランポリン協会
- 6,090円/全7回

### こどもトランポリン

- □ 5/13 ~ 6/24 の毎週火曜日
- 午後4時40分~5時40分
- 5 歳~小学生
- ➡ 足立区トランポリン協会
- 2,660円/全7回

#### おもちゃの病院 i n 興本

- 🖰 4/6(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

#### フルートミニコンサート i n 興本



- 🖰 4/20(日)
- 午前10時30分~11時
- 1 どなたでも
- 上野ひろみ
- 無料

申込不要

#### 昭和の歌 歌声サロン



- 🖰 4/20(日)
- ▲ 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



- 🖰 4/20(日)
- ❤ 午後 2 時~ 2 時 30 分
- アンサンブル結トリオ
- 無料

申込不要

### ガーデンサロン i n 興本



- 🖰 4/28(月)
- 午前10時~11時 ※11時から近隣の 花増ポランティア を行います。
- 16 歳以上の方
- 楢崎悠也、秋葉健太
- Ø 無料

#### 初心者歓迎 将棋体験



- 5/4(日)・18(日)
- 午前9時30分~正午
- 5/12(月)・26(月)
- 午後 2 時~ 4 時 30 分
- 1 5歳以上の方 (未就学児は保護者同伴)
- 佐藤秀幸
- 220円/1回

## イベント開催報告 おきもと音楽フェスティバル&チャリティコンサート

#### 演奏者が51名! Change the Future! おきもと音楽フェスティバル



開催当日の写真

2月 9日(日) に興本地域学習センターの口 ビーにて、「Change the Future!おきもと 音楽フェスティバル」を開催しました。9組が 出演し、各プログラム 100名以上の方が観覧 され、華やかなイベントになりました。

今回は、学校のブラスバンド部・講座の受 講生の発表や、さらに土日に1Fロビーで開催 している街角ピアノで、実行委員がスカウトし た小学生も参加し、どの回も拍手が鳴りやみ ませんでした。

観覧していた方々からは、「老後でもピア ノサークルに参加したくなった」「このような 音楽イベントを続けてほしい。ブラボー!」 等、ありがたいお言葉をいただきました。

今後も、興本センターからの音楽が、皆様 の新しい未来のきっかけになるよう取り組ん でいきます。



たくさんの方にご来館いただきました。

#### チャリティーコンサートを初開催

2月22日(土)のニャンニャンニャンの日に、 興本センターで初となる「動物のためのチャ リティーコンサート」を開催しました!

今回は動物大好きな8名の演奏家と、足立 区で保護活動している「NPO法人けだ・まも」 とのコラボ企画となりました。保護活動につ いて知って欲しい、もっと身近に感じてほし い。という思いから、コンサートの途中にけだ・ まもの皆様より、活動の実態などをお話いた だきました。

当日は 3連休の初日にもかかわらず、たく さんの方に来ていただきました。参加された 方からは 「辛い話もありましたが、考える機 会を頂けてよかったです」「保護活動につい て知れて良かった」等のお声をいただき、 私たちが住む足立区の保護活動について、

少しでも考えるきっかけになってくれたら嬉し く思います。

今回のコンサートで皆様からお預かりした 募金は、計 26,521円となり、今回ご協力い ただきました NPO法人けだ・まも様の活動資 金として全額寄付させていただきました。

皆様、ご協力いただきまして、ありがとう ございました。



ご協力ありがとうございました!



1月号でお知らせした、興野町会と興野北町 会の合同開催イベントが行われたと伺いまし た! どんなイベントなのでしょうか…さっそく調 べてみました!



#### 雪の予報!?豆まき開催の危機

節分豆まき大会は、興野神社境内での開催を 予定していましたが、予定日の2月2日は雪の 予報!あわわ!屋外である豆まきは開催中止 に!?

しかし、町会の皆さんはそれでも何とか開催 したいとあちこちと交渉し、なんと!興本セン ターに隣接する東京朝鮮第四初中級学校が力を 貸してくださり体育館を会場にすることが出来 ました。



当日は、心配された雪も降ることなく、過去 最高の約800名の方が集まり、興野町会総務部 長の大谷さんを実行委員長にした豆まき大会は 無事大成功!

豆のまき手も、有料にも関わらず約 40 名の 方が応募され、実際にお菓子の詰め合わせなど 様々なものがまかれました。



お菓子ももらえるなんて…嬉しい

イベントを企画・運営した町会の皆さんは、「合 同イベントというはじめての試みだったけど開催 してよかった」「たくさんの方が楽しんでくれた のが嬉しい」とおっしゃっていました。

来年度も豆まきを予定しているそうです。詳 しくは興野町会の HP などでご確認ください。

地域を盛り上げるために汗をかく。町会って 素敵ですね。足立区、わつしょーい!



興野町会の掲示板。様々な情報が掲示されています。 ぜひ探してみてください。



◀興野町会ホームページ お問い合わせは お問い合わせフォームより お願いします。

### 紙芝居師マットくん

あだちエンターテイメントチャレンジャー支援事業 (通称「えんチャレ」) に登録し足立区を中心に、 お祭り・イベントを盛り上げている紙芝居師。 銭湯紙芝居動画を作成し「第12回あだち ワンダフルCMグランプリ」で足立区浴場 組合賞を受賞。









### スーツケースの半分は

近藤 史恵/著 祥伝社



#### この出会いが様々な人に幸運をもたらす

真美はフリーマーケットで偶然見つけた青いスーツケー スを衝動買いする。このスーツケースとの出会いが二の 足を踏んでいた NY への一人旅の背中を押してくれ…。そ の後、真美の友人たちがスーツケースとともに外国を旅 し、各々が抱えていた悩みと向き合い一歩踏み出すこと になる。やがて使った人から幸運のスーツケースと呼ば れるようになり…。





童

#### ワニのガルド

おーなり 由子/作・絵



# かしたと出会ってヒナちゃんはどうかわって、Kのかな

小学三年生のヒナちゃんはまだクラスになかのいい子 はいません。「学校にいきたくないな」とヒナちゃんが 思っているとおばけのワニのガルドがあらわれました。 教室にまでヒナちゃんをさがしにきたガルドですが、ふし ぎなことにクラスの子には見えてないみたいです。さび しい子にしか姿が見えないというガルド。じつはクラスの 人気者アヤカちゃんにも見えているようなのです。





本

#### ひみつのたからもの

豊福 まきこ/作 BL 出版



### ねこたちのたいせつな、であいのものがたり

ネコのぼくには、ひみつがある。それはいえのす いそうでおさかなをかうくらい、おさかながだいすき で、たべものとしてたべたくないということ。

そんなときぼくはネコなのにことりがすきという、 しましまネコとであった。そこでぼくはおもいきって、 しましまネコにひみつにしていたことをつたえようと するが…。



# 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♪

- 台 4月1日(火)・15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)

# 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。

- 4月5日(土) 午後1時30分~3時
- 1 16 歳以上の方
- ▲ 第1学習室
- □ 「夫婦合わせ」海野 弘/著 「仕官の花」村木 嵐/著

# 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。

- □ 4月9日(水)・16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)

# 親子子とも映画会

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。

- □ 4月27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
- ないまではます。「たまごがいっぱい」

# わたしのペットを紹介します!コーナ



ひとこと

飼い主さん& : ほのさん家の遊好丸(ゆずまる) くん ペットのお名前

**種類:** ポメプー **年齢:**1歳 性別:オス

チャームポイント: 綺麗なアプリコットでモフモフの毛

ひとこと : 游ぶ事とイタズラが大好きな可愛い

家族です!!

オッキーからの: 柔らかそうな毛並み…

おもわず抱きしめたくなるワン♡

興本イメージキャラクター「オッキー」

#### - 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

# 今月のトピックス 春の読書週間 「カラフル」

### 子どもむけ

#### 図書館内に隠されたイースターエッグを探してクイズに挑戦!



#### イベント開催日時

#### 開催期間:

4月22日(火)~5月18日(日)

【対象】幼児~小学生 【配布場所】図書カウンター



ある日、興本図書館にウサギがカラフ ルなイースターエッグを置いていったよ。 そのエッグにオッキーたちが何やらいた ずらをしたみたい…? 本を 5 冊以上借 りて、クイズのシートをもらおう! 図書 館内に隠されているカラフルなエッグの なかにヒントがあるよ。全問正解を目指 してみよう!

### イベント参加方法

図書カウンターでクイズシートを もらって下さい。クイズシートは エッグの色の数、6色分あるのでその 中から好きな色を選んで下さい。

紫だけ激ムズです。 自信がある人は

チャレンジしてみてね!

クイズが解けたらカウンター まで持っていこう!色ごとに テーマが決まっていて、正解した人 にはテーマに沿ったブックリストをプ レゼントします♪ カラフル(色々)な 世界をのぞいてみよう!

色を決めたらその色のエッグを 6個探して下さい。エッグは興 本センター内6カ所にあるよ。

場所のヒントは シートに載って います。



みんなの挑戦 楽しみにしてるワン!



# 図書館員の自由帳

#### エジプト料理を楽しみました

先日、古代エジプトの美術品の展覧会に 行きました。会場近くのカフェでは、展示 会とコラボレーションしたエジプト料理の提 供をしていました。私は「バミヤ」という エジプト料理を食べました。バミヤはオク ラと牛肉をトマトで煮込んだ料理です。香 辛料が効いていて、見た目も味もカレーに 似ていました。バミヤにはシャアリーヤ入り のライスが添えられていました。シャアリー ヤは短く切ったパスタのことです。シャア リーヤをきつね色になるまで炒めたあと米 といっしょに炊いて作るそうです。



ターメイヤ

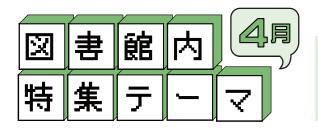
エジプトでは古代から受け継がれている 料理がたくさんあります。モロヘイヤスー プもそのひとつです。古代エジプトではナ イル川下流地域で、小麦やナッツのほかに、 多くの野菜や果物も栽培していました。モ ロヘイヤも栽培されていて、栄養価の高さ から古代エジプトの女王クレオパトラが好ん だとも伝えられています。免疫力を高める モロヘイヤスープを試してみてはいかがで しょうか。



モロヘイヤスープ

#### 参考にした本

「しらべよう!世界の料理4 サウジアラビアトルコ エ ジプト ナイジェリアほか」青木 ゆり子/監修・著 こども<らぶ/編 ポプラ社



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。



4月生まれの作家

パンvsごはん



児童

あたらしい

花



ーンズ

新生活

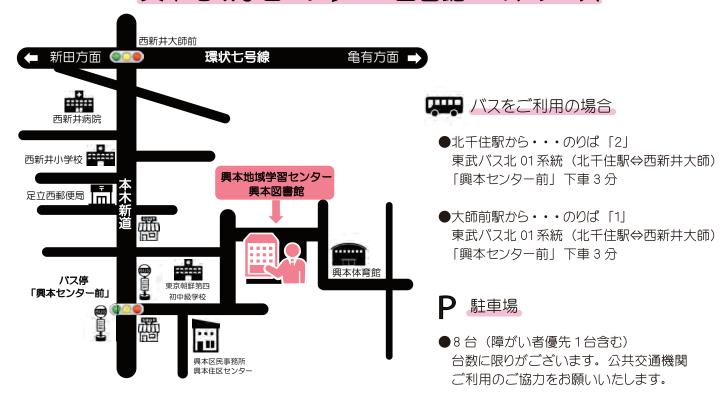
部活



お役立ち

節約

### 興本地域学習センター・図書館へのアクセス



休館日のお知らせ

興本地域学習センター

4月21日(月)

興本図書館

4月21日(月)・30日(水)

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

発行曰:令和7年4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









興本地域学習センター











SDGs MODEL ADACHI