2024
10
No.201

興本地域学習センター・体育館・図書館

OKIMOTO Walker

きっとみつかるあなたのスポーツ

▶ スポーツカーニバル 2024 詳細は P.2 へ

今年もスポーツカーニバルを開催します！

スポーツの日にスポーツ体験

10 月 14 日（月祝）はスポーツの日。この日は足立区内の地域体育館や温水プール、屋外施設など 13 施設で 50 種類のスポーツが体験できる「スポーツカーニバル」が開催されます。興本体育館では「トランポリン」と「ボッチャ」の 2 種類のスポーツが体験できます。

運動能力向上におすすめ「トランポリン体験」

経験者によるデモンストレーションと体験会を行います。当センターでは定期的にトランポリン教室を開催しており、またサークル活動も盛んに行われています。体験会は指導者がおりますので、初心者の方でも安全にトランポリンを体験できます。

みんなでパラスポーツ体験「ボッチャ」

ボッチャは 1988 年よりパラリンピック正式種目となっており、ご存じの方も多いのではないでしょうか。障がいの有無、年齢を問わずどなたでも参加できるスポーツです。赤と青のボッチャボールを白いジャックボールにいかに近づけるかが勝負です！

以前開催したボッチャ体験の様子

スポーツカーニバル2024 開催概要

体力測定実施します！

- 10/14（月祝）
- 興本体育館
- いずれも無料

持ち物：運動のできる服装、室内用運動靴
※貸し出しはございませんのでご用意ください。

トランポリン体験会

- 午前 10 時～正午
- 3歳以上（小学3年生までは保護者同伴）
  先着50人（当日受付）

みんなでパラスポーツ「ボッチャ体験」

- 午後 1 時～ 3 時
- どなたでも
  先着20人（当日受付）

講座案内

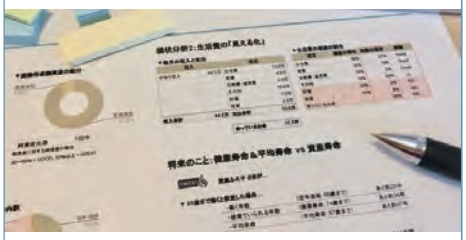
■一般・シニア
日付　時間　対象　講師　受講料

一般 シニア

気軽に踊ろう誰でもズンバ

10/13（日）・27（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

どうしたら良いの！？ ｉＤｅＣｏと新ＮＩＳＡ



10/27(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

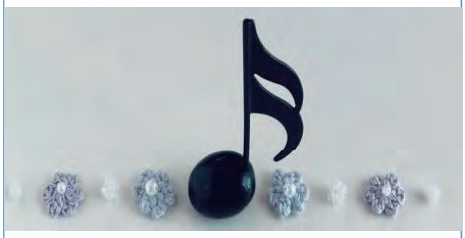
ハンディキャップヨガ体験

10/19(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
Zoom参加可

レディース フットサルクリニック

10/26(土)
午後６時30分～９時
18歳以上の女性
中村悦子
10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



11/1(金)・8(金)・22(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

ゼロからはじめる 身体すっきりピラティス

11/2(土)・9(土)・23(土)
午後４時30分～５時20分
16歳以上の方
megumi
2,340円/全３回

夜に向けてのゆったりタイム アロマヨガ

11/2(土)・9(土)・23(土)
午後５時45分～６時35分
16歳以上の方
megumi
2,340円/全３回

大人のための クラシックバレエ教室

11/3（日）・10（日）・24（日）
午後６時30分～８時
16歳以上の方
megumi
3,330円/全３回

世界とつながる初級英会話

11/5～26の毎週火曜日
午前10時30分～11時30分
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

11/6～27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

11/7～28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

予約受付開始
9月26日（木）

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

- 11/7～28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

日本の美を学ぶきもの着付け教室

- 11/9(土)・30(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

元気活力アップ体操

- 11/11～12/23の毎週月曜日（11/18、12/16を除く）
- 午後１時30分～３時
- おおむね60歳以上の方
- 宮川時江、牧野綾子
- 2,250円/全５回

クセ字を直そう大人の硬筆教室「あて名・年賀状編」

- 11/22～12/13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

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

- 10/19(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

- 10/19(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

３歳からの身体づくり運動遊び

- 10/19～11/9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

親子フットサル体験レッスンｉｎ興本

- 10/26(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

- 10/26(土)
- 午後４時50分～５時50分
- 小学生
- 中村悦子
- 670円/1回

子どもから大人まで一緒に学べる剣舞エクササイズ

- 11/6(水)・20(水)
- 午後７時～８時30分
- ５歳以上の方
- 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

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。

サロン イベント

みんなで楽しく子どもクラシックバレエ教室Ａ・Ｂ

11/7～28 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

親子ではじめての卓球教室 ブックトーク付き

11/10(日)
午後４時～５時 30 分
小学生と保護者
大谷凌央
130 円 /1 回

親子リトミック

11/12(火)・26(火)
午前 11 時～ 11 時 40 分
４カ月～１歳の子どもと保護者
くれっしぇんど音楽教室
2,020 円 / 全２回

おもちゃの病院ｉｎ興本

10/6(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

サンデーアフタヌーンコンサート

10/13(日)
午後２時～２時 30 分
どなたでも
アンサンブル結トリオ
無料
申込不要

フルートミニコンサートｉｎ興本

10/20(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

初心者歓迎　将棋体験

11/3(日)・10(日)
午前９時 30 分～正午
11/11(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

昭和の歌　歌声サロン

10/20(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

10/28(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
楢崎悠也、秋葉健太
無料

今年開催した夏休み子ども向け講座の一部を紹介！

パリオリンピックの新種目になり注目を浴びたブレイキンの講座「話題のブレイキンを踊ろう」。最終日に講師から金メダルをプレゼント。

元 ANZEN漫才・あらぽんの「ミニひょうたんアート講座」。軽快なトークもあり、笑いのあるアート講座となりました。

来年の夏休みはどんな講座が飛び出すのか！？これからも興本センターの講座にご期待ください。

サークル紹介　～フットサルサークル「KSY」～

足立区から東京都女子フットサルリーグに挑戦中

KSYは、当センターで活動する女性だけのフットサルサークルです。当センターの体育館などで活動しながら、今年度は東京都女子フットサルリーグ1部を戦っています（リーグ登録名はThe　Sunkisst）。

アマチュアのリーグですが、スポンサーが付き、観客動員もあります。応援で盛り上がる会場で試合をするのは、緊張もありますが最高の雰囲気の中で力を貰えるそうです。今年は選手の大幅な入れ替えもあった中で、強豪相手にも最後まで攻めの姿勢を貫いて得点をもぎ取るなど、善戦を続けています。

試合会場の様子

サッカーとフットサルの違いを知っていますか？

フットサルは、バスケットボールコートくらいの広さ（25～42m×16～25m）で2つのチームに分かれて行われる、足でボールを扱い相手陣地の幅3m高さ2mのゴールにボールを入れる、サッカーとよく似た球技です。

チームは、ゴールを守る「ゴレイロ」が1人、その他に4人の計5人が出場でき、交代は自由にできます。コートが狭く人数も少ないため、展開が早く、時にトリッキーなプレーが魅力です。

試合時間は、サッカーより短い前後半20分ずつです。フットサルコートは屋内・屋外様々ですが、公式戦は屋内で行われることが多いです。サッカーよりも体の負担が少なく、初心者でも始めやすいスポーツです。

試合の様子

女性限定のフットサル体験を開催します

興味があればサークルに入会も可能です。フットサルの試合に出てみたいと思った方、昔はサッカーや他の種目をやっていたけど最近はあまり体を動かせていない方、何か運動をしてみたいという方、ぜひお気軽にお申し込みください。

サークル体験
レディースフットサルクリニック

KSY の皆さん

10 月 26 日（土）
午後 6 時 30 分～ 9 時
18 歳以上の女性
10 円（保険料）

第2回
神々しい金魚が舞い踊る!?

こんにちは。お祭・イベントが大好きな紙芝居師マットくんです。

足立区興野神社で金魚が集まり番付をするという噂が入りました。

金魚が相撲をするのでしょうか！？これは足立区を盛り上げるイベントの予感…さっそく調べました！せーの！足立区、わっしょーい！

愛魚会

興野神社境内で行われるのは、金魚の王様「らんちゅう」の品評会。この大会を取り仕切っているのは、愛魚会と言って、昭和 10 年に設立、日本らんちゅう協会東部本部愛魚会支部です。

会は古い歴史をもち、和気あいあいとしたらんちゅうの親睦会。大会では、当歳魚、2歳魚、親魚の三部門で魚の総体の姿とバランスなどを総合的に評価し競い合い、番付をするそうです。

前回の写真

気分は竜宮城！

今年6月に行われた品評会に参加しましたが、白い器の中を悠々と泳ぐらんちゅうたちに時間を忘れ、見入ってしまいました。これは、浦島太郎の気持ちがわかります…。

そこで！入賞されたらんちゅうを少しだけ紹介してもらいました！（敬称略）

西新井本町：鈴木忠雄

興野：内田英雄

町屋：林政信

西新井本町：小原丈典

10月にも品評会があります。6月より大きく育った子が集まるのでしょうか…これは楽しみ！

上段：神社総代並びに神社氏子、
下段左から：林理事長、内田総代長、栗原町会長

第 76 回　愛魚会品評大会

日時：10/6（日）午前10時30分～午後1時
場所：興野神社境内（足立区興野 2-1-4）
閲覧自由、小雨決行
会員募集中：初心者の方は飼い方ご指導いたします。興味のある読者は、大会当日広報部鈴木忠雄・小原丈典にお声をかけてください。

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・イベントで紙芝居をしている紙芝居師。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。

一般

旅ドロップ

江國 香織／著　小学館文庫

旅好きな作家のおでかけエッセイ

母を元気づけるために計画したプーケット旅行。象に乗りたいと言う母の希望で行き先を決めた。象だけでなく馬にも乗った七十代の母は笑顔を見せていた。後日、母が語った意外なこととは…。「思い出の富士山」

旅にまつわるエピソードを 37 篇収録したエッセイ集。読後どこかにでかけたくなる本です。

児童

ガオガオきょうりゅうのよる
しばいぬチャイロのおはなし２

たるいし まこ／作
あかね書房

にんげんにはひみつのおでかけ

しばいぬのチャイロがかいぬしのたっくんのかえりをまっていると、たっくんはともだちとかさをまわしながらかえってきてびしょぬれでした。じぶんならもっとじょうずにさせるのに、とそうぞうするチャイロはよるになると、さっそくかさをかりてかいねこのシロとおでかけします。すると、かさにかかれたきょうりゅうがとびだしてきて…。にんげんにはないしょのたのしいおでかけのおはなし。

絵本

おかずたちのおでかけ

さとう めぐみ／作・絵
ひかりのくに

きかんしゃにのっておいしそうなおでかけです！

おかずまちのえきのホームでたまごやきさんがきかんしゃをまっています。そこへチキンライスちゃんがやってきました。すこしさむいというチキンライスちゃんにたまごやきさんはカーディガンをかしてあげました。つぎにやってきたのはチーズハンバーグくん。チキンライスちゃんのケチャップのぼうしがきになるようです。おともだちがあつまったら、しゅっぱーつ！

イベント

日付・時間　対象　場所　定員　演目

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♪

10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）

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。

10月5日（土）
午後1時30分～3時

16歳以上の方

第1学習室

「0型免許」田丸 雅智／著
「山月記」中島 敦／著

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。

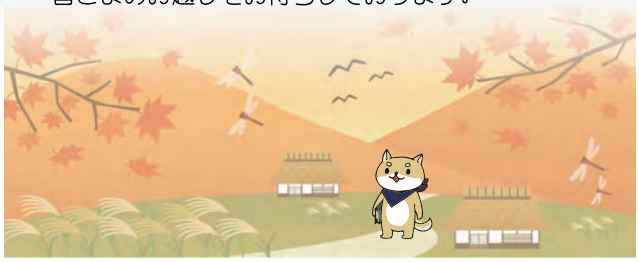
10月9日（水）・16日（水）
午後3時30分～4時

小学生以下の子どもと保護者

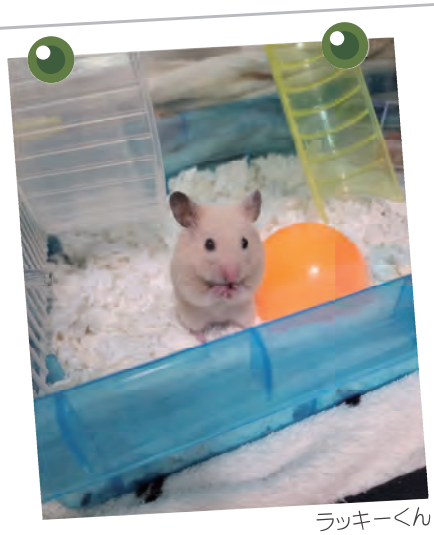
教養室（和室）

親子　子ども映画会

10月の子ども映画会はお休みです。
次回は11月24日（日）開催予定です。
皆さまのお越しをお待ちしております。



わたしのペットを紹介します！コーナー



ラッキーくん

飼い主さん＆ペットのお名前　：ゆめきんさん家のラッキーくん

種類： キンクマハムスター　**年齢：** 2歳　**性別：** オス

チャームポイント：　小さくて器用な手

ひとこと　：　冒険が大好きなラッキーは毎日家のあちこちを散歩しています

オッキーからのひとこと　：　僕も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　土日限定　癒しの読書空間「ゴロゴロタイム」

10 月 5 日（土）から、図書館内のプチテラスでゴロゴロしながら読書を楽しめる空間「ゴロゴロタイム」が始まります。

テラスに敷かれたマットの上で、親子で並んで絵本を見たり一人で寝転がりながら小説を読んだりと、自由な姿勢で思い思いの読書時間を過ごせます。

また、ゴロゴロタイム限定のイベントも開催予定です。ぜひご利用ください♪

ゴロゴロタイム実施予定

10 ～ 11 月の毎週土・日曜日
午前 9 時 30 分～午後 4 時

どなたでも

興本図書館プチテラス

※日時は変更になる可能性があります。また、雨天の際は中止となる可能性があります。ご了承ください。

＼ 限定イベント ／

ゴロゴロタイム&ちょこっとヨガ

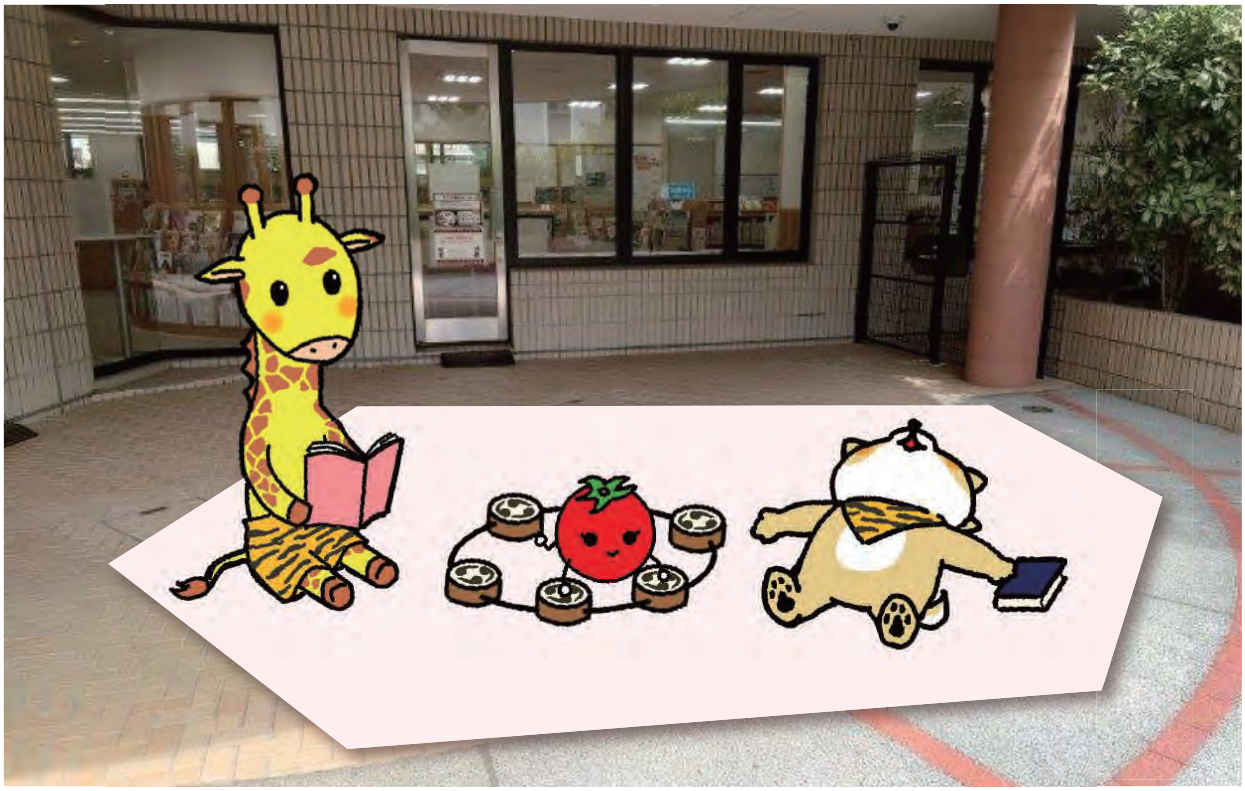
プチテラスのマットの上でちょっとしたヨガを無料で体験できます。

参加された方には「アロマヨガ 1 回無料体験券」をお一人様につき 1 枚プレゼントいたします！申込不要ですのでお気軽にご参加ください。

10 月 5 日～ 11 月 9 日の毎週土曜日
①午後 3 時～ 3 時 20 分
②午後 3 時 40 分～ 4 時

どなたでも

興本図書館プチテラス



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！

きみはもう出会ったか、興本の虫はかせに

その名はモモ先生、夏休みに開催した虫講座で参加者の皆さんと一緒に公園で虫観察をしていた図書館員です。

「図書館でダンゴムシの本に出会い、虫に興味を持ちはじめました」というモモ先生。愛読書は虫の図鑑のようです。当然ながら、虫に対する抵抗感が全くありません。図書館に入り込む様々な虫を難なく確保し、周囲の職員に虫についての解説をした後、「虫だって小さな命なんですから」と屋外に逃しています。

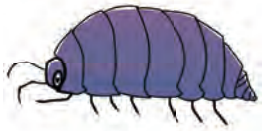
このページのテントウムシとダンゴムシのイラストもモモ先生がスマホでかいています。小さな虫を観察しているうちに、こんなに細かく虫の絵を描けるようになったそうです！

それでは、モモ先生からの虫問題です！初回なので難易度1です。わかるかな？

Quiz クイズ

それぞれ正しいと思う答えを a～dの中からえらんでね

1 ダンゴムシ（成虫）の足は 14 本ですが、実は生まれた時（幼虫）と成虫では足の数が違います。幼虫の足の数は何本でしょうか。



a. 6 本　b. 12本　c. 15本　d. 20 本

2 セミはどこに卵を産むでしょうか。

a. 木の幹や枝　b. 葉っぱ
c. 土の中　d. 木の根っこ

モモ先生のおススメ本

『ダンゴムシ』
今森 光彦／文・写真　アリス館

虫クイズ 答え　①ｂ、②ａ

図書館内特集テーマ

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

- 10月生まれの作家
- 名脇役

児童

- おいしいごはん
- おばけが主役！

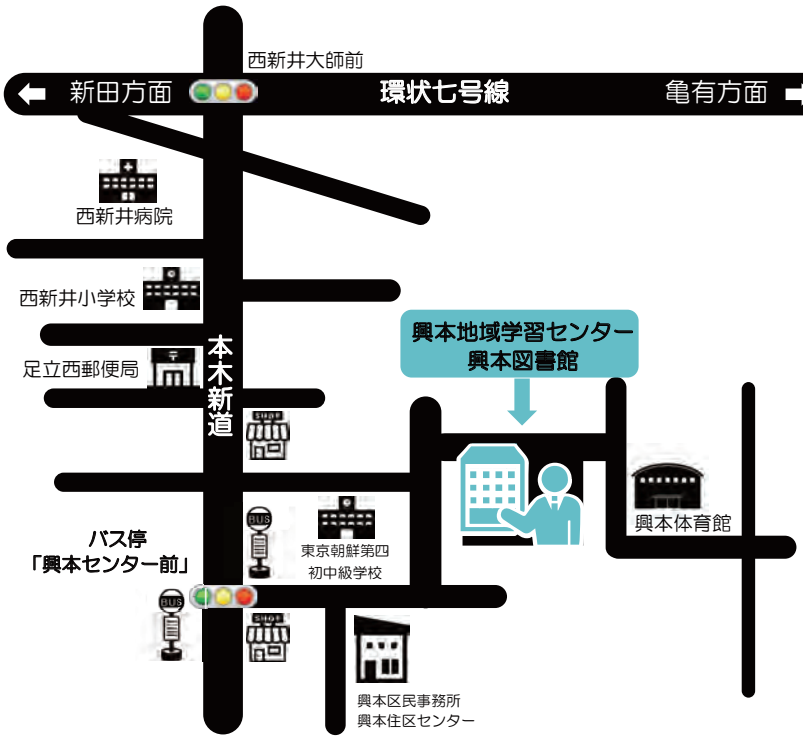
ティーンズ

- 夜
- いろいろな建築物

お役立ち

- 資産運用

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　10 月 21 日（月）
興本図書館　10 月 21 日（月）・10 月 31 日（木）

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

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 10 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
TEL：03-3889-0370　FAX：03-3889-9760
E-mail：info-okimoto@abox3.so-net.ne.jp

足立区
「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