

2023  
**10**  
No.189

興本地域学習センター・体育館・図書館

# OKIMOTO Walker



## スポーツカーニバル開催



▶スポーツカーニバルの情報は P.2 へ



# スポーツカーニバル開催!



「サッセン」の様子

## スポーツカーニバルで スポーツを楽しもう!

10月9日(月・祝)は、足立区内の地域体育館や温水プールでスポーツカーニバルが開催されます。廻本体育館ではパラスポーツ「ボッチャ」とスポーツチャンバラ「サッセン」、2つのスポーツを無料で体験することができます。

## 2つのスポーツ体験

ボッチャはパラリンピック正式種目の1つなので、ご存じの方も多いのでは。赤と青それぞれのボッチャボールをジャックボールと呼ばれる白い球に近づけるスポーツです。プレーヤーはボッチャボールを投げても蹴っても転がしてもOK! 老若男女、障がいの有無を問わずどなたでも楽しめます。



サッセンは2016年に誕生したばかりの NEW スポーツで、センサー内蔵のやわらかい棒を使い、相手に先に当てた方が勝ちです。相

手の動きを読み、いかに素早く動けるか。1対1の真剣勝負が見ものです。攻撃は1人5スイングまででその後は防御しかできなくなるため、駆け引きの要素もあります。

皆様のご参加をお待ちしています! ご参加の際は運動のできる服装、室内シューズをお持ちください(貸し出しはございません)。

## スポーツカーニバル2023 開催概要

### ☐ 10月9日(祝)

毎年、スポーツの日に開催するイベントです。ご参加お待ちしております。

### みんなでパラスポーツ「ボッチャ体験」

- 🕒 午前10時～正午
- 👤 小学生以上の方  
(小学3年生までは保護者同伴必須)
- 👥 先着20名(当日受付)

### NEW スポーツ デジタルチャンバラ 「サッセン」を体験しよう

- 🕒 [1部] 午後1時～1時30分  
[2部] 午後1時40分～2時10分  
[3部] 午後2時20分～2時50分
- 👤 小学生以上の方  
(小学3年生までは保護者同伴必須)
- 👥 いずれも先着20名(当日受付)

🕒 時間 👤 対象 👥 定員

# 講座案内

## 一般

## シニア

### 気軽に踊ろう誰でもズンバ

- 📅 10/8(日)・15(日)・22(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



- 📅 10/21(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

### 子連れOK ヨガ&シェイプアップ トレーニング



- 📅 11/2(木)・9(木)・16(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



- 📅 11/2(木)・16(木)・30(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

### ゼロからはじめる 身体すっきりピラティス

- 📅 11/4(土)・11(土)・25(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

- 📅 11/4(土)・11(土)・25(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 「初級編」・「中級編」



- 📅 11/5(日)・12(日)・26(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
- 💰 2,670円/全3回



### 元気活力アップ体操



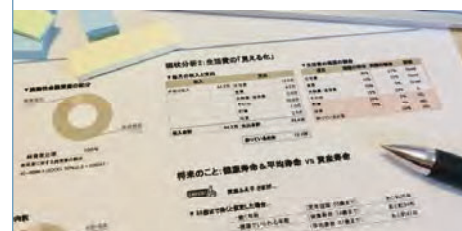
- 📅 11/6～12/25の毎週月曜日  
(11/20、12/18を除く)
- 🕒 午後1時30分～3時
- 👤 おおむね60歳以上の方
- 🎓 宮川時江、牧野綾子
- 💰 2,700円/全6回

### いつも健やか からだストレッチ教室



- 📅 11/6～12/11の毎週月曜日  
(11/20を除く)
- 🕒 午後3時15分～4時45分
- 👤 おおむね65歳以上の方
- 🎓 今村俊子
- 💰 2,250円/全5回

### どうしたら良いの!? NISAとiDeCo



- 📅 11/7(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

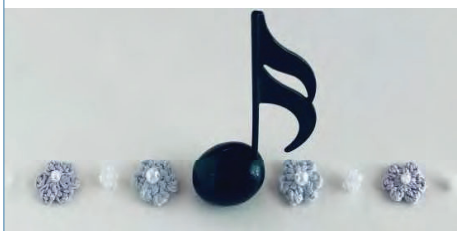


子連れOK  
 ピラティスエクササイズ&  
 美容リンパケア



- 📅 11/8～29の毎週水曜日
- ⌚ 午前10時～11時
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 ナオコ
- 💰 890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



- 📅 11/10(金)・24(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
- 💰 1,100円/全2回

日本の美を学ぶ  
 きもの着付け教室



- 📅 11/11(土)・25(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

社交ダンスによる  
 姿勢改善メンテナンス



- 📅 11/12(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

親子で  
 ハロウィーンのお面を作ろう



- 📅 10/15(日)
- ⌚ 午後1時30分～2時30分
- 👤 小学生以下の子どもと保護者
- 🎓 センタースタッフ
- 💰 50円/1回

みんなで楽しく  
 子どもクラシック  
 バレエ教室A・B



- 📅 11/2～23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

自分の名前を筆で  
 アートにしよう!  
 親子ストレッチ付き



- 📅 11/3(祝)
- ⌚ 午後1時～2時30分
- 👤 小学生と保護者
- 🎓 荻野智代
- 💰 1,540円/1回

3歳からの身体づくり  
 運動遊び



- 📅 11/4～12/16の毎週土曜日  
(11/18を除く)
- ⌚ 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
- 💰 2,040円/全6回



予約受付開始  
9月26日(火)

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⇒



親子リトミック



- 📅 11/11(土)・25(土)
- 🕒 午前9時40分～10時20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
- 💰 2,020円/全2回

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

- 📅 11/11(土)
- 🕒 午前10時～10時50分
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 春日井翔子
- 💰 880円/1回

親子で美しく書いて楽しむ  
文学作品 ブックトーク付き



- 📅 11/12(日)
- 🕒 午後1時30分～3時
- 👤 小学生と保護者
- 🎓 土田恵子
- 💰 900円/1回

理学療法士が教える！  
正しい子ども靴の選び方

- 📅 11/11(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

サロン  
イベント

サンデーアフタヌーン  
コンサート



- 📅 10/1(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

昭和の歌 歌声サロン



- 📅 10/15(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

おもちゃの病院 in 興本

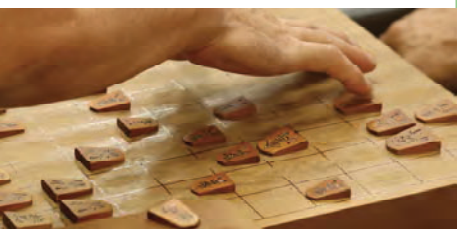
- 📅 10/1(日)
- 🕒 午後1時～4時
- 👤 どなたでも
- 🎓 あだちトイ・ドクターズ
- 💰 無料 ※交換・補強した部品代がかかる場合があります。

当日受付

申込不要

当日受付

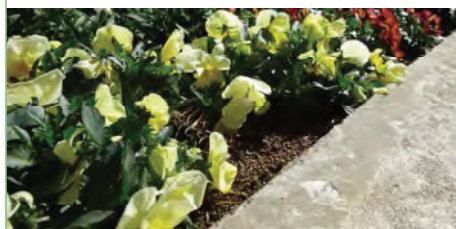
初心者歓迎 親子で将棋体験  
ブックトーク付き



- 📅 10/22(日)
- 🕒 午前9時30分～正午
- 👤 5歳～小学生と保護者
- 🎓 佐藤秀幸
- 💰 440円/1回

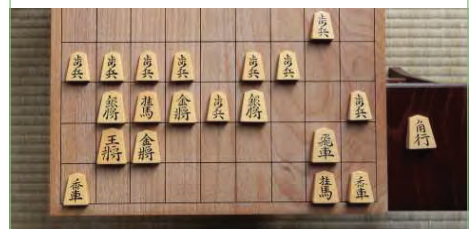


ガーデンサロン in 興本



- 📅 10/23(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

初心者歓迎 将棋体験



- 📅 11/5(日)・26(日)
- 🕒 午前9時30分～正午
- 📅 11/13(月)・27(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



# ”ちよい” 足しで ココロ豊かに

自分の興味や都合に合わせて選べるプログラムをご用意しました。ちょっと一息ついて、「近所で見つかる 小さな楽しさ」探してみませんか。



## 今年の“ちよい”はちょっと違う！？

今年も開催している“ちよいキャンペーン”！興本センター・図書館では8月～12月までの期間中に全35タイトルにも及ぶキャンペーン講座を開催します。

「図書館に来たついでにちょこっと運動」「お散歩ついでにちょこっと鑑賞」「子どもと一緒にちょこっと工作」などなど。色々な“ちよい”をご準備して皆様のご来館をお待ちしております！

## オリジナルグッズをプレゼント！！

今年は新しい取り組みとして、興本センター・図書館のオリジナルグッズを作成しました！

ちょこっとお出かけするときに便利なミニサコッシュです。

ちよいキャンペーンの対象講座にご参加いただきますと、1講座につき1ポイントが付与され、合計5ポイントを貯めていただいた方に興本センター・図書館のキャラクターがかわいくデザインされているこのミニサコッシュをプレゼントいたします！



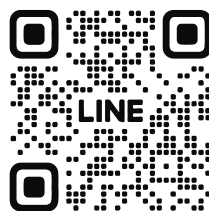
興本センター  
オリジナルサコッシュ

キャンペーン講座一覧は興本センター・図書館で配布中です。

先着30名で、無くなり次第終了となりますので交換はお早めをお願いいたします。

キャンペーン講座の一覧は興本センターの公式HP・またはLINEでご確認ください。

LINE



公式 HP



## おすすめ講座

### 親子でハロウィーンのお面を作ろう

📅 10/15(日)

🕒 午後1時30分～2時30分

📌 50円

親子でハロウィーンの紙のお面を作って、10/22に開催するハロウィン音楽コラボおはなし会に参加しよう！

### 自分の名前を筆でアートにしよう ちょこっと親子ストレッチ付き

📅 11/3(祝)

🕒 午後1時～2時30分

📌 1,980円

筆文字アートで自分の名前をデザインしていきます。後半ではトレーニングルームのトレーナーが親子で出来るストレッチの方法をご紹介します！

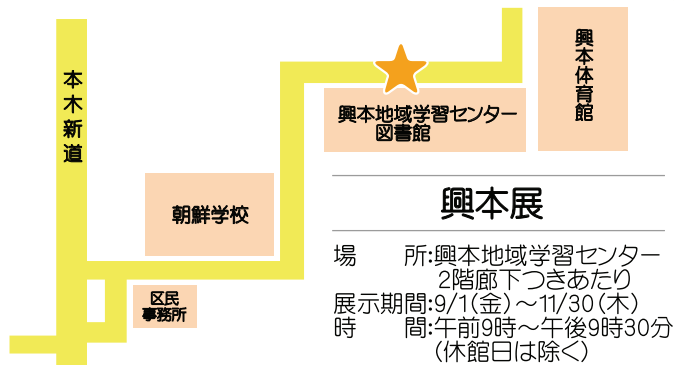


足立区を盛り上げる  
ニュースにせまる

# おきもと探偵団

第6回

～足立区のゆかりを探す!興本展～

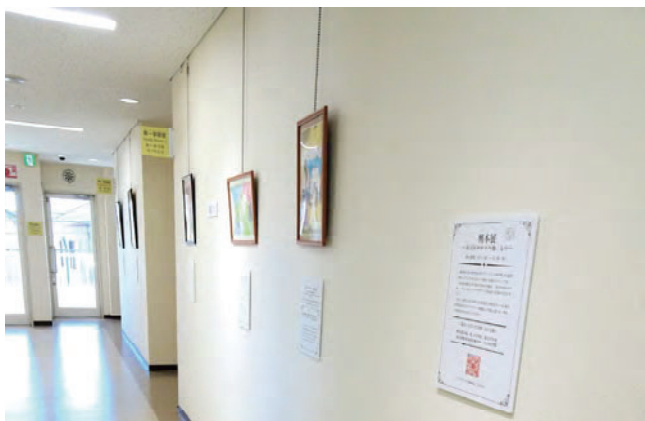


こんにちは、おきもと探偵団調査員Tです。  
夏も過ぎ去り、芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋になりました。今日も足立区を盛り上げる素敵なニュースがないか調査しています。  
今日は、興本地域学習センターで開催されている展示会、興本展に来ました！ 興本展のテーマは、「足立区ゆかりの土地/もの」です。

## 9作品も集まりました!

興本地域学習センターから近隣の小学校・中学校にお願いして、子どもたちが描いた絵を展示させてもらっています。絵には、桜や西新井大師、小松菜のパンも!? わあ! 素敵だし、美味しそう!

子どもたちの着想に感動しつつ、私にとって足立区ゆかりのものとはなんだろう? と考えるきっかけにもなりました。



2階の廊下に展示されています。

さらに!  
この記事を読んでくれている方のために、プレゼントがあるよ!



興本イメージキャラクター「おっきー」

さらにまた、会場には作品テーマに関する本を紹介するブックトーク動画がありました。本当はここでしか見ることが出来ない動画なのですが、特別に! なんと二次元バーコードをゲットしました --- !!



興本イメージキャラクター「おきりん」

お手持ちのスマホで読み込んで、動画を楽しんでほしいりん

通信費はお客様ご負担になるので  
気を付けてね



興本イメージキャラクター「おきもとまと」

## 出展にご協力いただいた学校 (五十音順・敬称略)

興本扇学園 / 第六中学校 / 第七中学校  
東京朝鮮第四初中級学校 / 本木小学校

## 足立区を盛り上げるニュースを大募集

✉ [info-okimoto@abox3.so-net.ne.jp](mailto:info-okimoto@abox3.so-net.ne.jp)

イベントやお店、ほのぼのする出来事など地域を盛り上げるニュースを広く募集しています。①お名前②ご連絡先③情報内容を記入の上、興本地域学習センター窓口もしくはメールにてお知らせください。メールの場合は、件名に「おきもと探偵団情報」と記載ください。

なお発行月や目的にそぐわない等、ご希望に添えない場合もございますので、予めご了承ください。



## 父、eスポーツ世界大会 1位を目指す！

昔から暢気と言われてきた暢光。新しいビジネスを始めるも、両親から受け継いだ遺産は詐欺によりあっという間に消えてしまう。妻に離婚され子供たちとも会えなくなり、子供たちとコンタクトがとれるオンラインゲームが最後の砦であった。

そんなある日、息子の凜一郎が車に跳ねられ意識不明になってしまう。動揺しながらも病院から帰ると、凜一郎からのメッセージが届いておりゲーム内に閉じ込められていることが分かる。ゲームから出るには世界大会で優勝すれば良いと直感で告げる凜一郎。凜一郎を救うため、暢光はeスポーツの世界大会を目指すことに。果たして二人がむかえる結末は…！？

一般

## マイ・リトル・ヒーロー

沖方 丁／著  
文藝春秋



こちらのバーコードから本の予約ができます。

## スポーツの雑学王になっちゃおう！

世界には様々なスポーツがあり一部はオリンピックやパラリンピックの正式種目になっていますが、それぞれのスポーツの起源や歴史はあまり知られていないのではないのでしょうか。

たとえば、テニスのもとになったのは、フランス貴族がお城や教会の中で手のひらを使ってボールを打ち合ったことだったとか。またトランポリンは飛行士が空中での感覚をつかむために使っていた訓練器具から生まれたそうです。

世界中で行われているスポーツやオリンピックの豆知識も載っています。



こちらのバーコードから本の予約ができます。



児童

## そんなわけでスポーツ はじめちゃいました！図鑑

谷釜 尋徳／監修 粟生 こずえ／文  
なかさこかずひこ！／構成・絵  
主婦の友社



### 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3日(火)・17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7日(土)
- 午後1時30分～3時
- 👤 16歳以上の方
- 📍 第1学習室
- 🎭 「水曜日のクッキー」内海 隆一郎/著  
「風鈴」恩田 陸/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11日(水)・18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)

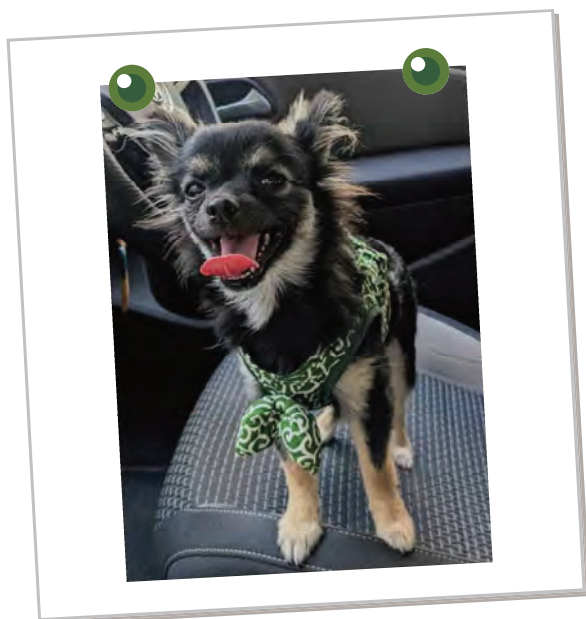
### 親子 子ども映画会

10月の子ども映画会はお休みです。

次回は11月26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



飼い主さん & ペットのお名前 : かわむらさん家のおざぶくん  
種類: チワワ      性別: オス      年齢: 0歳7カ月

チャームポイント: フワフワな綿あめみたいな耳の毛

ひとこと : 明るく好奇心旺盛な性格、飼い主の行く所にもどこでもついてくる甘えんぼうです。イタズラも大好き、どこかにくめないやんちゃ小僧！

オッキーからのひとこと  : オシャレなウエアで、今日はどこにおでかけワン？ ぼくも連れて行ってほしいワン！

### 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ひとこと

興本図書館メールアドレス [lib-okimoto@tme-adachi.com](mailto:lib-okimoto@tme-adachi.com)



### ハロウィン音楽コラボおはなし会

プロのバイオリニストとピアニストの演奏に合わせて絵本の読み語りを行います。絵本はスクリーンに投影します。

📅 10月22日(日)

- 🕒 ①午後1時30分～2時
- 🕒 ②午後2時～2時30分
- ※①と②は内容が異なる予定です。

👤 どなたでも

🎓 荒川 奈月 (バイオリン)、  
大津 さやか (ピアノ)

📍 興本センター 2階  
レクリエーションホール

💰 無料

当日受付



### ハロウィンとは？

10月31日に行われるハロウィンは、キリスト教の万聖節という祝日の前夜祭です。もともとはキリスト教とは関係なく、イギリスの古代ケルト人の祭りでした。ケルトでは10月31日が大みそかにあたります。大みそかにあらわれる悪霊や魔女を家に入れないために、一晩中かがり火をたいたといひます。

後にキリスト教にとりこまれ子どもの行事になりました。魔女やモンスターに仮装した子どもたちが「トリック・オア・トリート！（お菓子をくれないと、いたずらするぞ!）」と言いながらお菓子をもらって歩きます。

参考にした本 「総合百科事典ポプラディア13はつひ ふた第3版」 (ポプラ社)





## SDG s に取り組もう！

知ると分かる。すると変わる。



### SDG s MODEL ADACHI

SDGs（持続可能な開発目標）とは、2015年に国連で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」のなかで、環境、貧困、人権、開発、平和などの課題について、解決するための目標を具体的に定めたものです。SDGsは、17の「ゴール」と、169の「ターゲット」から構成されており、目標の達成年は2030年に設定されています。

足立区は令和4年5月20日に「SDGs未来都市」と「自治体SDGsモデル事業」

に選定されました。これは毎年優れたSDGs達成に向けた取り組みを提案した自治体に対し、内閣府が認定しているものです。これを機にSDGsについて学び、問題解決の為に私たちができることを考え、取り組んでいきましょう。

## SDG s イベント開催！

興本図書館では10月からSDGs関連の展示イベントを開催します。SDGsに取り組んでいる方も何から始めればいいのかわからない方も是非ご参加ください。

**開催期間:**10月1日(日)～11月29日(水)

### 「SDG s きみはなにができるか？」

SDGsについて学べるクイズや本を展示します。

### 「興本の片隅でSDG s を叫ぼう！」

図書館ロビーの片隅に、自分が実際に取り組んでいるSDGsを書いて貼りつけよう。



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。



懐古

絶体絶命



運動会

ハロウィン



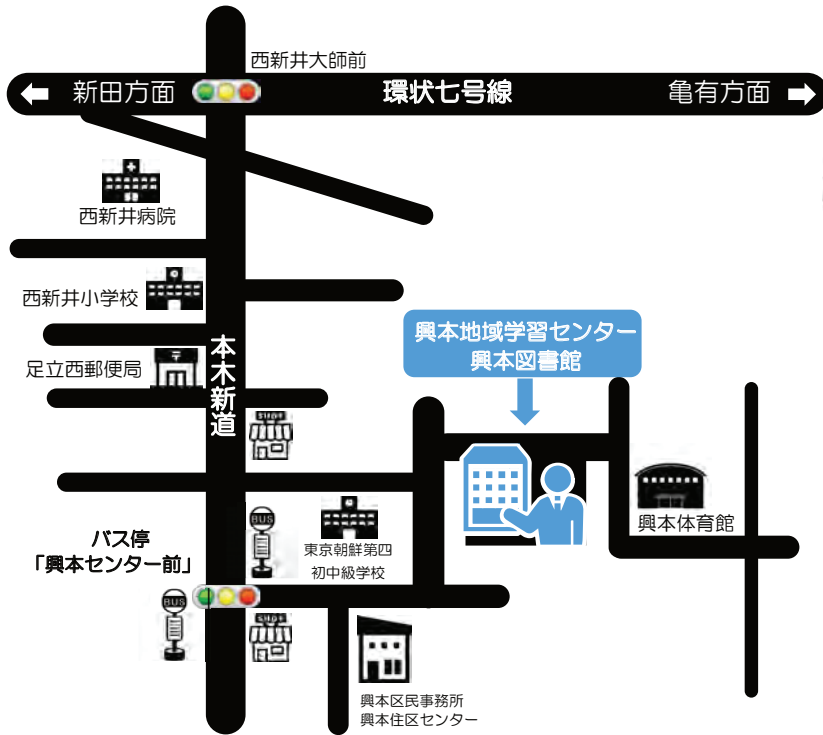
推理

笑える話



貯めよう  
増やそう 資産

# 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16日(月)  
興本図書館 10月16日(月)・31日(火)



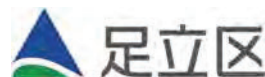
興本地域学習センター

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 5 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



「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



<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