



編集・発行/株式会社ティー・エム・エンタープライズ
興本地域学習センター・体育館・図書館

〒123-0844 足立区興野 1-18-38
TEL 03-3889-0370 FAX 03-3889-9760
<http://www.city.adachi.tokyo.jp/bunka/okimoto.html>

オキモトウォーカー OKIMOTO Walker

地域情報紙 毎月1日発行

No. 108
4月号
2016

TAKE FREE!

《特集》

トレーニングマシン

リニューアル!!

《写真》トレーニングルームの
マシンが新しくなります。
注) 写真はリニューアル前です

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!

 **AED 設置施設**

Automated External Defibrillator
(自動体外式除細動器)

当センターはお客さまの安全にも心がけて
おります。安心してご利用ください。

情報ノート

お申込みは 3月26日(土) 午前9時より受付開始！
お問合せ 03-3889-0370 まで

16歳以上

ガーデンサロン in 興本

榎崎 悠也
4月25日 月曜日
10:00~12:00
対象：16歳以上
定員：10名
費用：無料



明るくいいきき！スポーツ吹矢 (5月期)

サザンさわやか倶楽部
5月2~30日
月曜日 計4回
13:30~15:30
対象：16歳以上
定員：25名
費用：2,190円(教材費込み)



書道教室「きれいな字を身につけよう」

A・B
柳川 恵子
5月10日 火曜日
A：16:00~16:50
B：17:00~17:50
対象：小学生
定員：各6人
費用：700円



親子・子ども

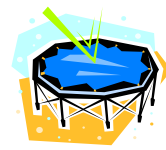
興本フリースペース

子ども見守りボランティア
4月2~30日
毎週土曜日
13:00~15:00
対象：小学生
定員：各20名
費用：無料 ※受付不要



親子トランポリン

足立区トランポリン協会
5月10日~6月21日
火曜日 計7回
15:30~16:30
対象：3~6歳の子どもと保護者
定員：15組
費用：5,320円(保険料込み)



「こそだて窓口」

NPO 法人子育てパレット
4月14日 木曜日
10:30~11:30
対象：就園前の子どもと保護者
定員：15組
費用：無料 ※受付不要



こどもトランポリン

足立区トランポリン協会
5月10日~6月21日
火曜日 計7回
16:40~17:40
対象：5歳~小学生
定員：24名
費用：1,890円(保険料込み)



英語大好キッズになろう！A・B

山内 陽子
4月25日~6月27日
月曜日 計6回
A：10:00~10:50
B：11:10~12:00
対象
A：1歳6カ月以下の子どもと保護者
B：1歳7カ月~
3歳の子どもの保護者
定員：各12組
費用：4,800円(教材費保険料込み)



親子でも参加できる 子どものための書き方教室

柳川 恵子
5月17日~6月14日
火曜日 計5回
16:00~16:45
対象：5歳~小学2年生の子どもと保護者
(未就学児は保護者同伴)



定員：8人
費用：4,600円(教材費込み)
※お子様だけで参加される場合は、料金形態が異なります。

日常生活の中に英語を取り入れられる「こそだて英語」を歌や手遊び、踊り、絵本の読み聞かせなど、親子でスキンシップを回りながら楽しく学べます♪

情報ノート

お申込みは 3月26日(土) 午前9時より受付開始！
お問合せ 03-3889-0370 まで

中・高年齢

楽しく簡単リフレッシュ！

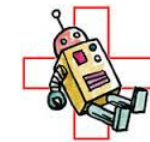
「3B体操」
市川 道子
5月10・17・24日
火曜日 計3回
10:30~11:30
対象：おおむね50歳以上
定員：5名
費用：1,500円(保険料込み)



その他

おもちゃの病院 in 興本

あだちトイ・ドクターズ
4月3日 日曜日
13:00~16:00
対象：どなたでも
定員：30名
費用：無料 ※受付不要



ピアノと歌のミニコンサート

演奏：アンサンブル結トリオ
4月3日 日曜日
12:30~13:00
対象：どなたでも
費用：無料 ※受付不要
会場：1階 ホール



興本将棋サロン

地域学習団体「棋興会」会員
4月9・23日 土曜日
19:00~21:00
対象：小学生以上
定員：各20名
費用：各100円 ※当日受付



フルーツミニコンサート in 興本

演奏：上野 ひろみ
4月17日 日曜日
10:30~11:00
対象：どなたでも
費用：無料 ※受付不要
会場：1階 ホール



講座報告！！

明るくいいきき！ スポーツ吹矢

興本地域学習センターでは、毎週月曜日にスポーツ吹矢の講座を開催しています。

スポーツ吹矢は的を射る楽しみだけではなく、胸式呼吸や腹式呼吸を意識した吹矢の動作で健やかなカラダづくりを学ぶことができます。参加しているみなさんは、武道にも通じる厳かな作法と和気あいあいとした雰囲気の方を楽しまれているようでした。

講座は継続して開催していますが、参加募集は一カ月毎に行なっています。興味のある方はお気軽にお申し込みください。大好評につき、7月からはクラスを一つ増やし、水曜日にも開催する予定です。おたのしみに！

貴方におすすめ講座！
Page-3 に掲載中！



貴方におすすめ♡

講座紹介！

3/26(土)
受付開始!

ネイティブ講師による 気楽に学べる英会話教室



講師：ロバート・A・サンタナ
4月19日～6月28日
火曜日 計10回
19:00～20:00
対象：16歳以上
定員：10名
費用：15,000円

ネイティブによる英会話教室。
初心者の方でも気楽にお喋りをして楽し
みながら日常会話や表現方法が学べます。
目指せ！バイリンガル！！



簡単だから続けられる セルフボディメンテナンス

講師：馬場 円
5月9・23・30日
月曜日 計3回
13:00～14:00
対象：16歳以上の女性
定員：10名（内託児：4名）
費用：託児なし

体スッキリの近道は代謝アップ！
お家でも簡単にできる代謝アップエクサ
サイズが学べます。
託児付きなので、ママにもオススメの講
座です！



1,530円（保険料込み）
託児付き（6カ月～3歳の子ども）
3,060円（保険料込み）

OKIMOTO Walker 図書ページ

2016年
4月号

本のメロディー

読書週間 4/23～5/12

春の読書週間イベント

テーマは なかま

その
1

バイリンガルおはなし会

英語と日本語の2か国語による
おはなし会です。

【日時】 4月23日（土）
11:00～12:00

【場所】 2階 レクホール

【対象】 小学生以下のこどもと保護者

【定員】 30組

【申込】 3月26日 9:00より
各センター窓口・電話にて受付

【問合せ】 興本図書館 電話 3889-0370



その
2

めいえ おきりんのなかまをふやそう

どうぶつのめいえをして、図書館のかべに
はろう！ みんなで「おきりん」のなかまを
ふやしてね。

ぼく、おきりん
カウンターで
めいえを
もらってね



その
3

コンプリートブック

図書館カウンターでコンプリートブックがもらえます。
コンプリートブックに書いてあるミッションをクリアすると
プレゼントがもらえるよ。どんなミッションかな？ おたのしみに。

めざせ
ミッション
コンプリート



今月の特集棚

大人

本屋大賞
GWは何をしよう...

キッズ

猫ブームにのって
ファンタジー

こども

パパママも読んだロングセラー
たまご



新刊棚 しんかんだな

毎月数多く入る新刊の中からピックアップしてご紹介します！

『ハンニバル戦争』

佐藤 賢一／著
中央公論新社

カルタゴの将軍ハンニバルがローマに戦いを挑んだ。始めは軽視していたローマだが、度重なる敗戦に危機感を募らせていく。そんな中、敗戦を経験したスキピオはハンニバルの天才的な戦術を取り入れカルタゴに対して反撃にでる。その戦術とはどのようなものなのか…。紀元前 218 年に始まった第二次ポエニ戦争をスキピオの視点で描いた歴史小説。

『笑う免疫学』

自分と他者を区別するふしぎなしくみ』
藤田 紘一郎／著 筑摩書房

免疫力があれば風邪をひきにくいとか、病気の回復が早いということを知ったことがありますか。本書ではまず、実際の人間の体内での病原菌に対する免疫の働きの仕組みが紹介されています。さらに免疫は身体の何で決まるのか、また免疫力を高めるにはどうしたらよいのかなど気になる事項も網羅されています。健康に興味のある方、ぜひ一読ください。

『遠野物語』

柳田 國男／原作 柏葉 幸子／編著
田中 六大／絵 偕成社

岩手県の遠野に伝わるふしぎな話をあつめた「遠野物語」。人間につかまっていたはず好きのカップの話、川底に住むむすめの話、幸運をもたらすザシキワラシが出て行った家の話、人を食べるヤマハハから逃げ回る子どもの話など、おもしろい話、おそろしい話、悲しい話などが、誰かが本当に体験した話として語られています。ふしぎなことがたくさん起こる遠野に行ってみたくありませんか。

『ねこのピート はじめてのがっこう』

エリック・リトウィン／作
ジェームス・ティーン／絵
大友 剛／訳 長谷川 義史／文字画
ひさかたチャイルド

ピートはうれしいことや、たのしいことがあると「かなりさいこう！」とうたいます、かわいいね。そんなピートはきょうから、はじめてのがっこうに行くことに。ピートはどきどきしているのかな。がっこうのなかでも「かなりさいこう！」とうたえるような、できごとがあるかな。みんなもいっしょにうたってね。

4館合同企画第2回はっけよい！ 本場所～おすすめ本対決～結果発表

たくさんの投票ありがとうございました。
次回の投票は4月からとなります。テーマは「挑戦」です。

優勝
225票



山本 甲子／著 双葉社

『ひかりの魔女』

奇跡を起こすばあちゃんがやって来た！
ばあちゃんをよく嘘をつく。とびきりのあったかい嘘だ。リストラ寸前の父ちゃんも、意地っ張りな母ちゃんも、ぐれかかっている妹も、最近何だかいい感じ。みんなそれぞれ自分が一番ばあちゃんに可愛がられてると思ってるけどわかってないな。本当に可愛がられてるのは、浪人生の俺だって！
江北図書館 P.N.ピッピ

2位
207票



恩田 陸／著 新潮社

『ライオンハート』

離れた瞬間から、私達は会う瞬間を待ち続ける
結ばれることはないのに何度も必ずめぐり会う男女。手掛かりは「EからEへ」と刺繍されたハンカチだけ… なぜ彼らは生まれ変わってもお互いを探しあうのか。相手を探す探偵小説のような面白さもある異色ラブストーリー。あなたには会えただけで心が温くなる人はいますか？
宮城図書館 P.N.うさぎ

3位
191票



竹内 雄紀／著 祥伝社

『日本レンタルパパの会』

ダメ男3人がレンタルパパとしてお助け！
スーパーエリートでお坊ちゃまの夢野。見た目60代の波平（なみひら）。仕事でミスして左遷された赤富士。ダメ男3人が日本レンタルパパの会なるボランティア団体を設立。結婚式や運動会、様々な依頼で1日パパを無料貸出します。しかしこの団体設立には他に目論見が…
笑って泣ける心温まる作品です。 興本図書館 P.N.高野豆腐

4位
145票



木地 雅映子／著 光文社

『あたたかい水の出るところ』

温泉大好きな女子高生が突然恋をしたならば・・・
美人の姉と優秀な妹に挟まれた、大島柚子。毎日、母親に奴隷のような家事手伝いをさせられていた。しかし柚子は、流れに身を任せ、温泉を生きがいに生活をしていた。ある日、大学生の瀬田川福一と銭湯で出会い、柚子の運命が変わる。
明日からまたがんばろうと思えるような温泉シンデレラストーリー。
花畑図書館 P.N.しおぱん

栄養の優等生

卵はビタミンCと食物繊維以外のほぼすべての栄養素を含む栄養の優等生。メニューに卵を加えることで栄養のバランスがとりやすくなります。ビタミンCと食物繊維を補う野菜・果物も一緒にとれば栄養のバランスはバッチリ！です。

卵に含まれる栄養素

免疫を高める**ビタミンA**
貧血を防ぐ**鉄**
骨をつくる**カルシウム**



炭水化物・たんぱく質・脂質の代謝を促進する**ビタミンB群**

風邪の原因菌を溶かすはたらき**卵白のリゾチーム**

良質のたんぱく質

4月

赤ちゃんお話し会
 対象 1歳半～3歳 10:30～10:50
 0歳～1歳半 11:10～11:30

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 朗読会 13:30～
3	4	5 🍒	6 お話し会 15:30～	7	8	9 ゆるい読書 かふえ 14:00～
10	11	12	13 お話し会 15:30～	14	15	16 お話し会 15:30～
17	18 休館日	19 🍒	20 お話し会 15:30～	21	22	23 バイリンガル お話し会 11:00～
24 映画会 13:30～	25	26	27 お話し会 15:30～	28 休館日	29	30



足立区は荒川や墨田川など、川が多数あり身近な存在ですが、いったいいくつの川が流れているのでしょうか。

- ① 6
- ② 7
- ③ 8



クイズの答えは興本図書館の掲示板に貼りだすりん♪

図書館員のひとり言

先日書店にて、ビスケットのレシピとクマの型が付いた本を購入しました。本の表紙に掲載されている、クマの形をしたビスケットがとても可愛かったため、衝動買いをしてしまいました。しかし買ったものの、はたしてこれを使うだろうか…。と我に返りました。今までお菓子作りとは無縁で、全く作ったことがありません。それに自分が作るお菓子より、人が作ってくれたものが食べたいと思ってしまいます。今回、レシピ本をせっかく購入したので、まずは1回作ってみることに始めたいと思います。うまくできるといいのですが…。

発行日 平成 28年 4月 1日
 発行 興本図書館
 足立区興野 1-18-38 TEL 03-3889-0370

トレーニングルームマシンリニューアル

トレーニングマシン類が3月24日にリニューアルされました！ リニューアルされたマシンは、全部で5種類です。

トレーニングルームのご利用には右記の手続きが必要となりますので、初めてのご利用の際は当センターまでお問い合わせください。

クランチベンチ



バックエクステンションベンチ



皆様の声にお応えして
2台導入!

コードレスバイク



ステッパー



★トレーニングご参加方法★

①登録（完全予約制3名）※電話予約OK！

水曜	14:00 19:00～（第2、4週のみ）
土曜	14:00～（第2、4週のみ）

当日実際に運動を行ないます。
 所要時間は約2時間です。

②指導員付きトレーニング（予約不要）

火曜	10:00～・14:00～・19:00～
木曜	10:00～・14:00～・19:00～
日曜	14:00～（第2、4週のみ）

所要時間は約2時間です。
 開始30分経過後のご入室はお断りしています。
 ※指導員付きの参加回数は個人により異なります。

③トレーニング方法をマスター！！

『個人トレーニング証』取得
 予約不要で個人トレーニング開始！

持ち物：トレーニングウェア・室内用シューズ
 汗拭き用タオル・水分補給用飲み物

登録・指導員付きトレーニングも、当日は実際にマシンを使った運動を行ないます。トレーニングウェア、室内用シューズを必ずお持ちください。

《お問い合わせ》興本地域学習センター
 03 (3889) 0370

センター掲示板

NTT東日本からのお知らせ！



本棟入口に設置していた公衆電話機が撤去されました！



本棟入口に設置していた公衆電話機が、3月24日(木)に撤去されました。近年、携帯電話やスマートフォンの急激な普及・拡大の影響などにより、公衆電話事業を取り巻く環境が激変しています。NTT 東日本としては、設置台数をできる限り維持する観点から事業運営の効率化による収支改善の取組を行なってきましたが、公衆電話事業収支の悪化等も加わり安定的な事業運営が困難との判断をされました。公共施設としては、携帯電話を持たないお子様やお年寄りの方が利用する施設であることから、粘り強く交渉を重ねて参りましたが、残念ながら撤

《写真》興本センター本棟の入口に設置していた、公衆電話機。

廃の運びとなりました。今後は近隣の公衆電話をご案内いたしますので、ご了承ください。

現在センター周辺の公衆電話機は、「興本センター前」バス停の近くにあるセブンイレブンや近隣にある「スーパープライス」等にあります。また、NTT 東日本の公式ホームページには、公衆電話機設置場所が検索できる情報ページがありますので、ぜひ併せてご活用ください。

「NTT 東日本／公衆電話インフォメーション」

<http://service.geospace.jp/ptd-ntteast/PublicTelSite/TopPage/>

がんばれ足立の中学生！スマイル アフリカ プロジェクト



《写真》プロジェクトの打ち合わせ中の生徒会のメンバー7名と指導の先生



《写真》階段にぐるりと沿って13枚にまとめられて掲示された調査内容

今回は、足立区立第六中学校の生徒会が中心となって取り組んでいる「スマイル アフリカ プロジェクト」を紹介します。

このプロジェクトは、ケニア・ナイロビの郊外にあるアフリカ最大のスラムの子どもたちに、中古の運動靴やスニーカーを送るプロジェクトで、スマイル アフリカ プロジェクト実行委員会の企業により運営されています。第六中学校がこのプロジェクトに参加するのは2回目。第六中学校では、これまでも僻地の小学校に文房具を贈る活動なども行なってきましたが、今年度はこのプロジェクトに参加することになったそうです。朝礼や生徒会のニュースレターで全校生徒に呼びかけて、3月中旬までに集める目標数は前回は上回る100足。ケニアの子どもたちに宛てたメッセージカードを添えて送ります。運動靴やスニーカーなら何でも良いというわけではないので、集めるのは大変なのですが、このOkimoto Walker 4月号が読者の皆さまに届く頃には、きっと目標を達成していることでしょう。

第六中学校では、単に集めて送るだけではなく、プロジェクトの一環として、「日本とアフリカの環境」や「食糧問題と環境」というテーマで生徒会が調べたことを校内に掲示して全校で共有しています。グローバルな視野を持つ中学生が育っています！

地域情報

近所のストアー紹介

近所のストアー紹介

おにぎり 上州屋

足立区興野2-31-59
TEL/3898-1693
営業時間/6:30-16:00
(日曜・祝日)6:30~14:00
定休日/月曜日

今月ご紹介するお店は、知る人ぞ知る絶品おにぎりを提供する「おにぎり上州屋」さんへお邪魔してきました！こちらのお店は創業37年。お米屋さんから始まり、今ほどコンビニも多くない時代に上州屋はオープンしました。朝6時半から開いているので、朝が早いサラリーマンやOLの方々には大変嬉しいお店です♪ ウィンドウには約20種類以上のおにぎりが並んでいますが、どれも少なめ・・・。お話をお伺いしたところ、注文を受けてその場で作った、あったかいおにぎりをお渡しできる様に、あまり作り置きをしていないそうです。人気は、シャケ、から揚げ、すじこに明太子！ さっそく私も頂きましたが、ふわっと柔らかく温かいおにぎりに、しっかり味付けされた具が素晴らしく美味しかったです。甘めの卵焼きも絶品♪ ぜひ、お試しあれ！



《写真》37年前から変わらない、優しい雰囲気のお店です。手作りの看板が素敵です♪



《写真》温かくても、冷めてもおいしいおにぎり♪ 甘口の卵焼きとから揚げも絶品でした！

サークル紹介

セビリャーナス



《写真》フラメンコの衣装でポーズを決めてくださいました。

今回はフラメンコで活動している「セビリャーナス」さんをご紹介します。セビリャーナスは、フラメンコを練習しているサークルです。月曜日の夕方に興本地域学習センター・レクホールにて、講師の分かりやすい指導の下で楽しくレッスンしています。

フラメンコはスペイン南部のアンダルシア地方に伝わる芸能で、歌・踊り・ギター伴奏が主体となっています。人間の持つ喜怒哀楽・人生そのものを踊り・歌・ギターで表現する音楽です。つま先やかかとで床を踏み鳴らしてリズムを取り、美しい手の動きが特徴です。とても奥の深い踊りです。

まだまだ未熟ですが、個性豊かに楽しんでレッスンをしています。女性限定ですが、興味のある方は見学にいらしてください。

活動日：月曜日（第3月曜日と祝日を除く）18時30分～21時30分
連絡先：高田葉子 03-3898-8294 会費：4,000円/講師謝礼4,500円



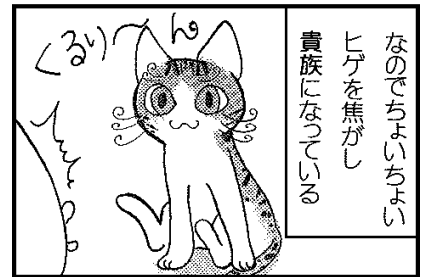
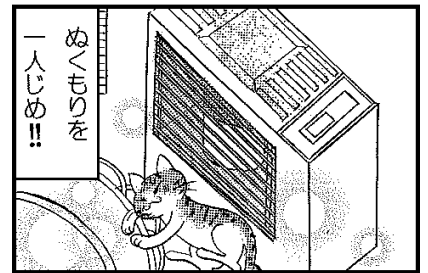
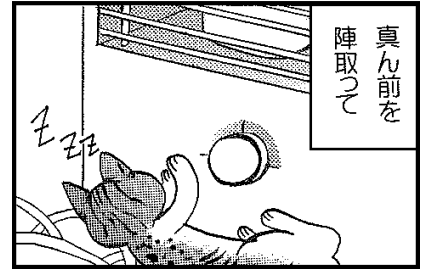
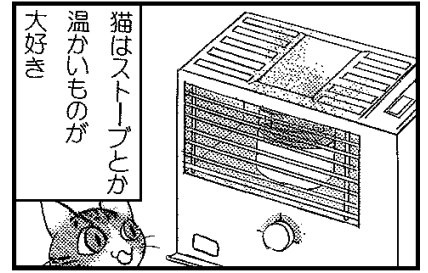
《写真》時には優雅に、時には激しく、練習にも熱が入っています。

イベント情報 4月

日	曜日	イベント	会場等
1	金		
2	土	興本フリースペース	興本センター
3	日	おもちゃの病院	興本センター
4	月		
5	火		
6	水		
7	木	パン販売	興本センター
8	金		
9	土	興本フリースペース	興本センター
10	日		
11	月		
12	火		
13	水		
14	木	パン販売	興本センター
15	金		

日	曜日	イベント	会場等
16	土	興本フリースペース	興本センター
17	日	フルートミニコンサート	興本センター
18	月	全館休館	興本センター・図書館
19	火		
20	水		
21	木	パン販売	興本センター
22	金		
23	土	興本フリースペース	興本センター
24	日		
25	月		
26	火		
27	水	利用者懇談会	興本センター
28	木	図書館休館日	興本図書館
29	金	昭和の日	
30	土	興本フリースペース	興本センター

猫あるある⑩



地域の防犯・防災情報

キュータと学ぼう!

家具類の転倒・落下・移動防止対策

家具転対策をしていないと、起こる危険はなんですか？

「家具転対策」とは、地震の揺れでケガ等をしないために家具や家電などを固定したり、落下防止措置をしたりする「家具類の転倒・落下・移動防止対策」の略称です。
家具転対策をしていないと、ケガだけでなく、**火災**や**避難障害**が発生する危険があります。



どうやって家具転対策をしたらいいのですか？

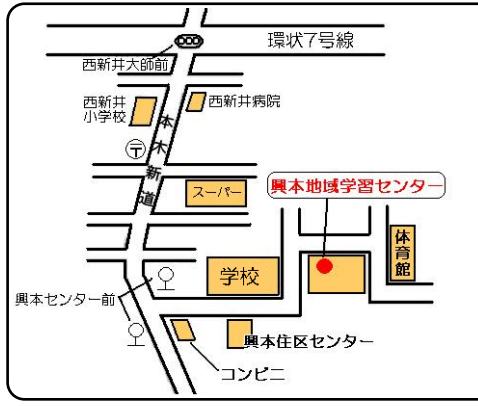
ストッパー式器具をきちんと差しこみます

その家具の下手前に

ボール式器具をしっかりと固定し

家具の両端と天井の間

家具転対策は、家具の形状や重さに合った器具を選び、器具の効果が十分に発揮できるように、正しく設置することが重要です。



Okimoto Walker

発行:株式会社ティー・エム・エンタープライズ
 発行日:平成28年4月1日
 発行所:興本地域学習センター・図書館・体育館
 〒123-0844 足立区興野1-18-38
 <お問い合わせ先> 受付時間 8:30~21:00
 TEL 03-3889-0370 FAX 03-3889-9760
 E-mail: info-okimoto@abox3.so-net.ne.jp
 HP: <http://tme-adachi.com/okimoto/>

「美しいまち」は「安全なまち」

一人ひとりの石つぶとした気づかいで、まちをもっともっと美しく、安全になります。
みなさんと笑顔のない美しい住みよいまちをつくっていきましょう。

ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区

興本地域学習センター Facebook