



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. 109  
 5月号  
 2016

TAKE FREE!

《特集》

スポーツ施設をお得に利用!

《写真》興本プチテラスは花咲き乱れ、春真っ盛りです(^\_^)

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。

16歳以上

ガーデンサロン in 興本

榑崎 悠也  
5月23日 月曜日  
10:00~12:00  
対象: 16歳以上  
定員: 10名  
費用: 無料



簡単だから続けられる  
セルフボディメンテナンス (託児付き)

馬場 円  
6月6・13・27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



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)

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!

明るくいいきい! スポーツ吹矢 (6月期)

サザンさわやか倶楽部  
6月6・13・27日  
月曜日 計3回  
13:30~15:30  
対象: 16歳以上  
定員: 25名  
費用: 1,750円 (教材費込み)



ビーズアクセサリー教室

義川 京子  
6月8・15・22日  
水曜日  
13:30~15:30  
対象: 16歳以上  
定員: 各10名  
費用: 1回 1,500円 (教材費込み)  
※各日申込みが必要です。

本格的に字の書き方を学び  
級の取得を目指そう!

柳川 恵子  
6月7日~7月12日  
火曜日 計6回  
17:00~17:50  
対象: 小学1~4年生  
定員: 6名  
費用: 4,260円 (教材費込み)



ベビマと五感を育てる親子教室

NPO 法人子育てパレット  
6月9日~7月7日  
木曜日 計5回  
10:00~11:10  
対象: 2歳未満の子どもと保護者  
定員: 25組  
費用: 3,850円 (保険料教材費込み)



←インターネットからのご利用はこちら  
(※PC用サイトです)

www.city.adachi.tokyo.jp/bunka/kouzasisutemu.html

興本フリースペース

子ども見守りボランティア  
5月7~28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



「こそだて窓口」

NPO 法人子育てパレット  
5月12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



中・高年齢

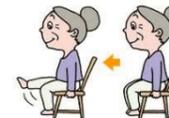
元気活力アップ体操

宮川 時江、牧野 綾子  
6月6日~7月25日  
月曜日 計6回  
13:30~15:00  
対象: おおむね60歳以上  
定員: 35名  
費用: 2,700円 (保険料込み)



興本介護予防教室

今村 俊子、尾首 信子  
6月6日~7月25日  
月曜日 計6回  
15:30~16:40  
対象: 65歳以上  
定員: 25名  
費用: 3,000円 (保険料込み)



フルーツミニコンサート in 興本

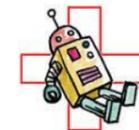
演奏: 上野 ひろみ  
5月15日 日曜日  
10:30~11:00  
対象: どなたでも  
費用: 無料 ※受付不要  
会場: 1階 ホール



その他

おもちゃの病院 in 興本

あだちトイ・ドクターズ  
5月1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



ヴァイオリンとピアノの  
ミニコンサート

演奏: 荒川 奈月、大津 さやか  
5月29日 日曜日  
11:30~12:00  
対象: どなたでも  
費用: 無料 ※受付不要  
会場: 1階 ホール



どなたでもご鑑賞いただけるコンサートです。日曜日の午後、素敵なヴァイオリンとピアノの音色を楽しみませんか?

興本将棋サロン

地域学習団体「棋興会」会員  
5月14・28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



強い心身を作ろう「空手教室」

星 智  
6月3日~7月29日  
金曜日 計9回  
19:00~20:30  
対象: 小学生以上  
定員: 20名  
費用: 4,410円 (保険料込み)



26日の受付は、  
窓口、電話は9時から、  
インターネットは13時からだリン♪



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！

4/26(火)  
受付開始!

# 歌って笑って健康に 楽しいコーラス体験

地域学習団体「興本コーラス」  
5月11・18・25日  
水曜日 計3回  
13:00~15:00  
対象：16歳以上  
定員：男女各5名  
費用：無料

合唱の楽しさを知るだけでなく、歌う事  
による健康維持を目的としています。  
※興本地域学習センターのみの受付です



# ママリフレッシュ 赤ちゃんすやすや

# ベビーダンス

講師：山本 亜紀子・石場 晃子  
5月25、6月1・22日  
水曜日 計3回  
11:00~12:15  
対象：首が据わって抱っこ可能な  
3カ月~2歳の子どもと保護者  
定員：12組  
費用：3,000円（保険料込み）

抱っこひもで赤ちゃんといっしょ  
にダンスします。  
社交ダンスがルーツのゆったりし  
たステップですが、  
しっかり運動でき  
産後ママの体力の  
回復やダイエット  
にも効果的です。



OKIMOTO Walker 図書ページ

2016年  
5月号



# 本のメロディ

## 風薫るさわやかな季節になりました 図書館に足を運んでみませんか

通勤のおともに  
～短編～  
大人  
こんな家に  
住んでみたい



今月の特集欄

世界遺産  
テーマ  
図書館員が中高生  
のとき読んだ本

てがみ  
こども  
空とぶ...

## 図書館活用講座

「予約もっと簡単にできないの?」という声  
にお答えします! ご自分で図書館内の利用者端  
末から書籍、CDの検索や予約をしてみませんか。  
図書館員がマンツーマンで丁寧に説明します。

【日時】 5月12日(木)  
10:00~11:00

【場所】 興本図書館

【対象】 概ね60才以上の方

【定員】 2名

【申込】 興本図書館窓口・電話にて受付中

【問合せ】 興本図書館 電話 3889-0370



## はっけよい本場所 ～オススメ本対決～

興本、江北、花畑、宮城  
図書館の代表がオスス  
メ本対決をしているよ。  
どの本が一番読みたく  
なったか、みんなで投票  
してみよう!

図書館で投票  
してね!  
フェイスブッ  
クからもでき  
るよ!



春の読書週間イベント開催中



★コンフリートブックをかんせいさせよう

★ぬりえでおきりんのなかまをふやそう

新刊棚

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！

一般 『タヌキ学入門』

知っているようで知らないタヌキのこと 高槻 成紀／著 誠文堂新光社

イヌ科であること、都会にも生息していること、何を食べているかなど、知っているようで、実は知らないタヌキのことがよくわかる一冊です。動物学的知識だけでなく、昔話にでてくるタヌキについても考察していたり、タヌキはタヌキ寝入りをするのかなど、素朴な疑問に対するQ&Aもおもしろいです。



フィクション 『大人に質問！「大人ってどのくらい大変なんですか？」』

みうら じゅん／答える人 飛鳥新社  
大人だってうまく答えられないこともある



「なんで大人は夏休みがないの？」「人生楽しいですか？」児童館で行ったアンケートで集まった質問に、作家のみうらじゅんが回答します。真面目だったりユーモアにあふれていたりと回答の仕方は様々。「真理はあっても人生に正解などない」と語る作者の言葉にハッとさせられます。

じどう 『ぼく、悪い子になっちゃった！』

見方を変えることはとても大事 マーガレット・ピーターソン・ハディックス／作  
渋谷 弘子／訳 堀川 理万子／絵 さ・え・ら書房

キング小学校に転校してきたデクスターは初日からむしゃくしゃしていたためトイレにいた知らない子をたたいてしまいます。そのことを作文に書いたデクスターはたんにのアップト先生からもっとくわしく作文を書くように宿題をだされます。

作文を書くことの大切さを教えてくれる作品です。



えほん 『ごはんのじかん』

レベッカ・コップ／ぶん・え  
きってごはんのじかんがたのしみになる！ おーなり 由子／やく ポプラ社

おひるのじかん、「ごはんよー」とママのよびこえがします。「わたしはおえかきをしていてそがしいの」というと、こんどはとてもこわいこえでママがよびます。おなかはすいていないし、どうしようかとおもっていると、ワニとくまとオオカミがあらわれて、わたしのごはんをたべてもいいかときいてくるのです…。



図書館員のオススメ

～興本図書館員が「これだ！」と思った本をオススメ～

『百年読書会』



読書会に参加した気分になります！

重松 清／編著  
朝日新聞出版

朝日新聞で掲載された紙上の読書会です。投稿は全国より12歳から97歳の方まで約1万3千通あったそうです。取り上げた12作品はどれも名作ばかり。同じ作品でも人によって見方が様々で、「そんな捉え方もあるのか」と気づくことしきり。未読の作品は読みたくなり、既読の作品は再読したくなる！こんな読書会に参加したいと思わせる一冊です。

『はっきよいどーん』



すもうってこんなに  
おもしろい！

やまもと ななこ／作  
講談社

小結（こむすび）の明けの海（あけのうみ）はゆうしょうをきめる、たいせつなしあいにいどみます。あいては、さいきょうの横綱（よこづな）である武留道山（ぶるとうざん）。ぜったいにまけたくない！つよいきもちでむかっていきます。いったいどちらがかつのでしょうか。



初夏を代表する風物詩「初カツオ」

カツオは春と秋の二度、旬があります。カツオは南の海で生まれ、春から初夏にかけて日本の太平洋側を北上していきます。この北上する時にとれるカツオは「初カツオ」と呼ばれ、今の時期、旬を迎えています。秋になると北上したカツオは、南の海へ戻っていきます。この時期にとれる秋が旬のカツオは「戻りカツオ」と呼ばれています。「初カツオ」は「戻りカツオ」に比べ脂質が少なくさっぱりとしているのが特徴で、刺身で食べるのにピッタリです。

カツオに含まれる栄養は、たんぱく質が魚のなかでも多いほか、ビタミンB1・B2や鉄が多いのが特徴です。



図書館 5月のフードコラム特集は魚の本です。魚料理の本を集めますので、普段魚をあまり食べないという人も、おいしい魚料理をみつけてみてはいかがでしょうか？

# おきりんクイズ

1969年(昭和44年)、足立区内の環状七号線が開通しました。次のうち、1969年におきたできごとはどれでしょうか？ また、できごとがおきた順に並べ替えてみましょう！

- ① 東京オリンピック開催
- ② あさま山荘事件
- ③ 人類初の月面着陸

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

最近キツネをモチーフにした雑貨を集めています。ユニークだったり、ノスタルジックだったり、神秘的だったり、スタイリッシュだったり、イラストレーターによってキツネの描き方は様々です。どれも魅力的で選びきれずたくさん雑貨を買い込んでしまいます。ポストカードや缶バッジ、アクリルキーホルダーなど、集めた雑貨を眺めてはひとりでニヤニヤしています。近々新作が発売されるようなのでとても楽しみにしています。

<参考図書>

『キタキツネのおかあさん』  
竹田津 実/文・写真 福音館書店

# オススメ雑誌紹介コーナー

最近映画が面白く映画館まで足を運ぶことがあります。

テレビで面白そうな映画のCMを観るとインターネットや雑誌でどんな内容が詳しく調べますが、そのとき雑誌の『SCREEN』(スクリーン)を参考にします。話題の映画だけでなく海外のテレビドラマなども紹介されており毎月の楽しみにしています。ぜひ、一度手に取ってみてください。

## 図書館イベント&講座案内

### ★朗読会★

5月7日(土)  
13:30~15:00まで  
作品  
出久根 達郎  
「命の親」  
小川 糸  
「親父のぶたばら飯」  
田辺 聖子  
「おそすぎますか？」

### ★おはなしかい★

まいしゅうすいようび  
だいさんどうようび  
15:30~16:00まで

### ★えいがかい★

5月29日(日)  
13:30~14:00まで

5月の休館日  
16(月)・31(火)

### ★あかちゃん おはなしかい★

第1、第3火曜日  
1歳半~3歳  
10:30~10:50  
0歳~1歳半  
11:10~11:30

# 施設のとってもお得な利用方法★

足立区の屋内スポーツ施設は、プール(温水・屋外)、体育館、トレーニングルームの3種類があります。これらの施設を継続的に利用する際、「体育館・プール等個人利用回数券」や「いきいきフリーパス」を使って利用すると、とってもお得に利用することができます！今回は回数券といきいきフリーパスについて特集していきます。

## 回数券の種類

|       | 綴り枚数 | 販売価格   |               |
|-------|------|--------|---------------|
| 100円券 | 24枚  | 2,000円 | 400円<br>お得!   |
| 300円券 | 20枚  | 5,000円 | 1,000円<br>お得! |
| 550円券 | 11枚  |        | 1,050円<br>お得! |

使用方法は、現金と同様に施設の利用金額分の回数券を総合窓口に出していただくことで、ご使用いただけます。使用の際、現金でのおつりは出ませんのでご注意ください。

回数券は各地域学習センターの窓口で販売しています。(※550円券はプール施設のみ販売)

## 各施設の利用料金

|    | プール  | トレーニングルーム | 体育館  |
|----|------|-----------|------|
| 小人 | 200円 | 300円      | 100円 |
| 大人 | 550円 |           | 300円 |

※ 小人は中学生以下を指します。

いきいきフリーパス(「生涯スポーツ施設等利用登録証」)は、足立区在住・在勤・在学の満70歳以上の方(プールご利用の場合は、足立区在住・在勤・在学の満65歳以上の方)、または身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちの方を対象に、足立区が発行している登録カードです。

カードを発行する際は、各地域学習センターまたはスポーツセンターの窓口にお名前、ご住所、生年月日の確認できる証明書をお持ちください。申請書に必要事項をご記入後、すぐにカードを発行いたします。

利用方法は施設をご利用の際、総合窓口スタッフへご提示ください。カードをお忘れになった場合は、年齢の確認できるもの、もしくは身体障害者手帳などをご提示ください。施設の利用前にご提示いただけない場合は有料となってしまいますのでご注意ください。また、体育館をご利用の際ラケットなどの貸出用具は通常通り有料となります。

## カード発行申請に必要なもの

名前、住所、生年月日の確認できる証明書(免許証、保険証、住民基本台帳カードなど)

登録証発行に関する詳しいお問い合わせは、総合スポーツセンター(03-3859-8211)へお願いいたします。

## ★回数券使用可能施設★ ※ ×印は該当施設がありません

| 施設名          | 電話番号      | 体育館 | トレーニングルーム | プール  |
|--------------|-----------|-----|-----------|------|
| 伊興地域学習センター   | 3857-6537 | ○   | ○         | ×    |
| 梅田地域学習センター   | 3880-5322 | ○   | ×         | ×    |
| 興本地域学習センター   | 3889-0370 | ○   | ○         | ×    |
| 江北地域学習センター   | 3890-4522 | ○   | ○         | ×    |
| 佐野地域学習センター   | 3628-3273 | ○   | ×         | ×    |
| 鹿浜地域学習センター   | 3857-6551 | ○   | ○         | ×    |
| スイムスポーツセンター  | 3850-1133 | ○   | ○         | 通年温水 |
| 千住温水プール      | 3882-2601 | ×   | ×         | 通年温水 |
| 総合スポーツセンター   | 3859-8211 | ○   | ○         | 夏季のみ |
| 中央本町地域学習センター | 3852-1431 | ○   | ○         | ×    |
| 東和地域学習センター   | 3628-6201 | ○   | ○         | ×    |
| 花畑地域学習センター   | 3850-2618 | ○   | ○         | ×    |
| 東綾瀬公園温水プール   | 5616-2500 | ×   | ×         | 通年温水 |

# サークル活動報告

## サークル活動報告「すけっちびっく、U.C・友遊会」 ～「第5回錦織教室合同絵画展」～



《写真》当センターサークルの「すけっちびっく（パステル画）」の作品です。

3月20日～26日まで東京交通会館（東京都千代田区有楽町2丁目）にて、第5回錦織教室合同絵画展が催され、当センターサークルの「すけっちびっく（パステル画）」及び「U.C・友遊会（水彩画）」が参加しました。今回の展覧会は、サークルの講師である錦織先生の生徒の皆様の協力により開催され、5回目を迎えた今年の展覧会は、水彩画とパステル画を合わせて54点の作品が出展されました。全部で9つのサークルのグループ展覧会で、サークル同士の親交を深め情報交換の場としても有意義な会となったようです。今回出展された絵画は、当センター2階の廊下に展示しています。ぜひご覧ください。



《写真》当センターサークルの「U.C・友遊会（水彩画）」の作品です。

# がんばれ足立の中学生！

## 足立区立第七中学校 エコキャップ運動



《写真》運動の告知と回収ボックス

今月も前月に引き続き、中学生による社会貢献活動を紹介いたします。

紹介するのは、足立区立第七中学校の生徒会が中心となって取り組んでいる「エコキャップ運動」。この運動はペットボトルのキャップを集めてリサイクル業者に渡し、業者がキャップを売却。その売上金で途上国にワクチンが提供されるとともに、キャップは建築資材等にリサイクルされるものです。

七中ではこの運動を、現在足立区が行なっている「ペットボトルキャップ回収支援事業」に参加する形で取り組んでいます。

ですが、もともとは10年程前に学校の教員有志でスタートし、3年前に区の事業に参加しました。環境教育との関連で、一昨年に当時の1年生（現在の3年生）が推進役となって活動を進め、昨年からは生徒会が担当する活動となりました。毎年集めるキャップは20kg以上。個数にして約10,000個。ポリオのワクチンに換算すると20人分近くになります。

七中の子どもたちは、キャップのリサイクルやワクチン支援を通して、環境や衛生、貧困といった問題にも目を向けています。



《写真》校舎に沿って掲示された環境に対する意識を啓発する看板生徒の手作りです。

# 地域情報

近所のストアー紹介

## 近所のストアー紹介

## ほぐれ家 ～癒し空間～

足立区西新井本町 1-15-13  
TEL/5856-8120  
営業時間/11:00-21:00  
定休日/なし(年末年始)

今月ご紹介するお店は、西新井大師方面から本木新道に入ってすぐのお店「ほぐれ家～癒し空間～」さんへお邪魔してきました。お店に入った瞬間からアロマの優しい匂いでホッとします♪ オリジナルアロマが豊富に取り揃えられ、今は春アロマが堪能できますよ。

おススメは、これから冷房を使う機会も多くなり、体が冷えてしまう人のために「薬草スチームフットバス」をご紹介！ ひのき水でのスチームに30分間じっくり蒸されると、背骨のラインに沿ってしっかり温まるそうです。店長さんより「リラックスも大切ですが、健康の事も考えながら施術しています。ぜひ一度試してみてください。」との事。予約をして行くと安心ですよ♪



《写真》オープンしてから6年目。休憩中の社会人の方や、夫婦、友達で気軽に来れる空間です。



《写真》アロマの種類がとっても豊富♪ その他にも、足踏み、角質ケア、ヘッドセラピーなどメニューが豊富です！



# サークル紹介

## タンポポ



《写真》皆さん背筋が伸びて素敵です。

今回は社交ダンスで活動している「タンポポ」さんをご紹介します。「タンポポ」さんは、社交ダンスを学び、実践しながら親睦を図りつつ、健康増進と楽しく過ごすことを目的として活動しています。会員数は37名。50代から80代の幅広い年齢構成です。皆で和気あいあいと楽しく踊りながら、体力作り、脳の活性化。また、それが若返りへと繋がり一石二鳥です。学校の授業にも社交ダンスは取り入れられているとのことで、これからは老若男女が入り交じり踊る姿もあるのでは・・・。また、会費が安いのも魅力の一つでもあります。年2回、ダンスホールを借り、パーティーを主催し、今まで習得した成果をカラオケ等も交えて、教室とは違う雰囲気を楽しむ方もしております。興味がおありの方、一緒に楽しみませんか。

活動日：毎週木曜日（月4回～5回）12時30分～15時  
連絡先：間島君子 03-3886-7235 会費：1,000円



《写真》笑顔で全員集合！

## イベント情報 5月

| 日 曜  | イベント      | 会場等    | 日 曜  | イベント        | 会場等        |
|------|-----------|--------|------|-------------|------------|
| 1 日  | おもちゃの病院   | 興本センター | 16 月 | 全館休館        | 興本センター・図書館 |
| 2 月  |           |        | 17 火 |             |            |
| 3 火  | 憲法記念日     |        | 18 水 |             |            |
| 4 水  | みどりの日     |        | 19 木 | パン販売        | 興本センター     |
| 5 木  | こどもの日     |        | 20 金 |             |            |
| 6 金  |           |        | 21 土 | 興本フリースペース   | 興本センター     |
| 7 土  | 興本フリースペース | 興本センター | 22 日 |             |            |
| 8 日  |           |        | 23 月 |             |            |
| 9 月  |           |        | 24 火 |             |            |
| 10 火 |           |        | 25 水 | 利用者懇談会      | 興本センター     |
| 11 水 |           |        | 26 木 | パン販売        | 興本センター     |
| 12 木 | パン販売      | 興本センター | 27 金 |             |            |
| 13 金 |           |        | 28 土 | 興本フリースペース   | 興本センター     |
| 14 土 | 興本フリースペース | 興本センター | 29 日 | ヴァイオリンコンサート | 興本センター     |
| 15 日 | フルーツコンサート | 興本センター | 30 月 |             |            |
|      |           |        | 31 火 | 図書館休館日      | 興本図書館      |

## 地域の防犯・防災情報

# 子どもの事故を防ぎましょう

住宅等の窓やベランダから転落する事故が繰り返し起きています。



◆対策◆  
窓際やベランダには、子どもが上がれるようなものを置かない。

エアコンの室外機、植木鉢などを置く場所にも注意しましょう。  
高所からの転落は、生命に危険を及ぼす可能性が高い事故です。



他にも、こんな事故も起きています。

ベッドから落ちる

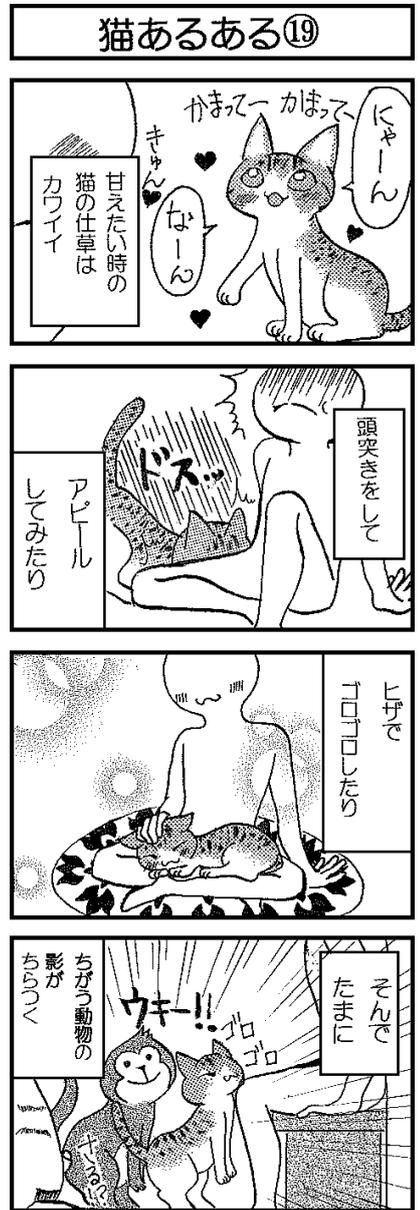


◆対策◆  
ベビーベッドの柵は、上まであげておく。

自転車から落ちる



◆対策◆  
自転車の幼児用座席に子どもを乗せたまま、その場を離れない。  
子ども用ヘルメットを着用させる。



西新井消防署 TEL 3853-0119

西新井消防署ホームページ

西新井消防

検索



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5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」

一人ひとりのちよとした気づきで、まちはもっともっと美しく、安全になります。  
みなさんで無理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