

オキモトウォーカー OKIMOTO Walker

地域情報紙 毎月1日発行

No. 116
12月号
2016
TAKE FREE!



《特集》
サークルで活動してみよう!

《写真》サークルさんが活動するセンター内の施設です!

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。

講座情報

お申込みは11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

歌声サロン in 興本

今井 美代子
12月11日 日曜日
13:30~15:00
対象:16歳以上
定員:30名
費用:200円 ※当日受付



気軽に踊ろう 誰でもズンバ

渡邊 由紀
12月11・18・25日
日曜日
16:00~17:00
対象:16歳以上
定員:各35名
費用:1回810円(保険料込み)
※各日申し込みが必要です。



子連れ・マタニティさんOK はじめてヨガ

naoco*
12月13・27日
火曜日 計2回
10:00~10:40
対象:16歳以上(妊婦の方は医師と家族の了承が必要)
定員:10名
費用:1,500円(保険料込み)

子連れOK インナービューティーヨガで ぽかぽか冷え性改善

naoco*
12月13・27日 火曜日
11:00~11:40
対象:16歳以上
定員:各10名
費用:1回810円(保険料込み)
※各日申し込みが必要です。



ガーデンサロン in 興本

榎崎 悠也
12月26日 月曜日
10:00~12:00
対象:16歳以上
定員:10名
費用:無料



大人のための 「はじめてピアノ教室」

上田 昌代
1月7日~3月18日
土曜日 計10回
15:45~16:45
対象:16歳以上
定員:10名
費用:11,000円(教材費込み)



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
1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
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)



明るくいいきい! スポーツ吹矢 A・B

サザンさわやか倶楽部
A:1月9・23・30日
月曜日 計3回
B:1月11・25日
水曜日 計2回
13:30~15:30
対象:16歳以上
定員:各20名
費用:A 1,750円(教材費込み)
B 1,310円(教材費込み)



ネイティブ講師による 気楽に学べる英会話教室 A・B

ロバート・A・サンタナ
1月10日~3月14日
火曜日 計10回
A:18:30~19:30
B:19:50~20:50
対象:16歳以上
定員:各10名
費用:15,000円



癒しのヨーガ

西川 順子
1月10日~3月28日
火曜日 計11回
15:30~16:40
対象:16歳以上
定員:35名
費用:6,050円(保険料込み)



夜間「はじめてのピアノ教室」 A・B

上田 昌代
1月11日~3月29日
水曜日 計8回
A:18:45~19:45
B:20:00~21:00
対象:16歳以上
定員:各10名
費用:9,000円(教材費込み)



初心者のための太極拳教室

松本 まどか
1月12日~3月30日
木曜日 計12回
10:30~12:00
対象:16歳以上
定員:10名
費用:5,400円(保険料込み)



講座情報

お申込みは11月26日(土)午前9時より受付開始!
お問合せ 03-3889-0370 まで

かんたんヨーガ

西川 順子
1月17日~3月7日
火曜日 計5回
13:30~14:40
対象:16歳以上
定員:35名
費用:2,750円(保険料込み)



子どものための 「はじめてピアノ教室」A・B

上田 昌代
A:1月6日~3月24日
B:1月7日~3月18日
A:金曜日 B:土曜日
各計10回
17:00~18:00
対象:3歳~小学3年生
定員:各8名
費用:11,000円(教材費込み)



ママの産後ボディケア &ベビーマッサージ

村上 美智子
1月11・18日 水曜日
10:30~12:00
対象:2~10カ月の子どもと母親
定員:各10組
費用:1回1,300円
(教材費・保険料込み)
※各日申し込みが必要です。

子どものための クラシックバレエ A・B

下岸 リサ
1月12日~3月16日
木曜日 計10回
A:15:45~16:45
B:17:00~18:00
定員:各15名
A:3歳~小学1年生
B:小学2~6年生
費用:9,768円(教材費保険料込み)



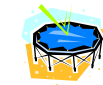
ゆるい読書かふえ

1月21日 土曜日
14:00~16:00
対象:16歳以上
定員:20名
費用:無料

親子・子ども

親子トランポリン

足立区トランポリン協会
1月17日~2月28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)



こどもトランポリン

足立区トランポリン協会
1月17日~2月28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)



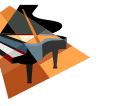
リラックスヨーガ

西川 順子
1月23日~3月27日
月曜日 計8回
13:30~14:40
対象:16歳以上
定員:35名
費用:4,400円(保険料込み)



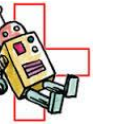
ピアノと歌の ミニコンサート

演奏:アンサンブル結トリオ
12月4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



おもちゃの病院 in 興本 あだちトイ・ドクターズ

12月4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



フルーツミニコンサート in 興本

演奏:上野 ひろみ
12月17日 土曜日
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



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♪

←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

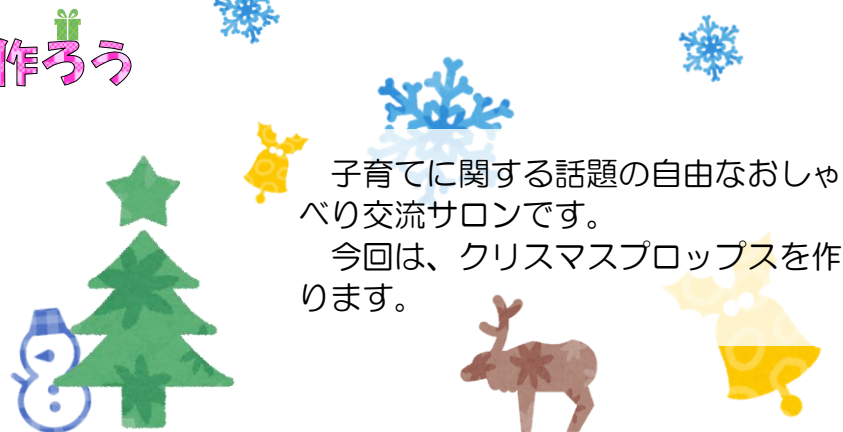
貴方におすすめ♡

講座紹介！

11/26(土)
受付開始!

こそだて窓口 クリスマスプロップスを作ろう

NPO 法人子育てパレット
12月8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：100円（教材費）



子育てに関する話題の自由なおしゃべり交流サロンです。
今回は、クリスマスプロップスを作ります。

子どもだけでも参加できる 親子の書き方教室

柳川 恵子
1月17日~2月14日
火曜日 計4回
16:00~16:45
対象：5歳~小学2年生の子どもと保護者
(小学生は子どものみでの参加も可)
定員：8組
費用：3,680円（教材費込み）
※お子様だけで参加される場合は、料金が異なります。



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
1月17日~3月14日
火曜日 計7回
17:00~17:50
対象：小学1~4年生
定員：6名
費用：4,970円（教材費込み）



字を書くときの姿勢や持ち方の基本から、きれいな字を書くためのコツまで分かりやすく講師が教えます。

長寿健康増進事業

後期高齢者医療被保険者証をお持ちの75歳以上の方を対象とした、無料でご参加いただける講座です。

笑って健康！ 新春興本寄席

口演：大泉落語研究会
1月8日 日曜日
14:00~15:30
定員：20名



初めて落語を聞く方でも、笑って楽しめる演目をご用意しております。
寄席で笑って、体も心も健康に！
※対象の方以外でもご観覧いただけます。
対象の方は、事前に窓口または電話にてお申込みください。



OKIMOTO Walker 図書ページ



本のメロディー



2016年
12月号



クリスマス スペシャルおはなし会

ふだん見ることのできない大型紙芝居があります。サンタさんからプチプレゼントがもらえるよ♪

【日時】12月23日（金）
14:00~15:00
【対象】幼児から小学生
【場所】レクホール
【申込】不要



今月の特集棚

大人 今なら
すぐ読めます
お正月にむけて
ティーン 戦国武将
感動して涙
子ども おみせやさん
冬
クリスマス

読書推進・マナーポスター結果発表

興本・宮城・花畑図書館で募集していましたポスターの大賞が決定しました。選考は各図書館の選考委員で行いました。たくさんのご応募ありがとうございました。

大賞



NIKOさん
14歳の作品

特別賞中学生の部 特別賞小学生の部

みすたあさん
14歳の作品

F.Hさん8歳の作品

百人一首大会

歌を覚えて百人一首を楽しもう！
大会まで、窓口で「百人一首覚えるシート」を配布します。
【日時】1月15日（日）
13:30~15:00
【対象】小学生以上の方
【場所】2階 教養室(和室)
【定員】18名
【申込】11月26日（土）より
窓口・電話にて受付中
【問合せ先】興本図書館
TEL. 3889-0370



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

『食の地図 旅に出たくなる』

日本列島は美味しいものがいっぱい！

帝国書院編集部／著 帝国書院

日本全国各地の名物、名産がこの1冊に網羅されています。全頁カラー、食の写真満載です。県別の頁には地図とお店の紹介も載っています。見開き頁で見比べられる全国の寿司、酒、麺、お菓子、駅弁等、盛りだくさん。すぐにでも食べたくってしまいます。この本をグルメ旅行の参考にしてみてください。



ティーン

『話したくなる世界の選挙 ～世界の選挙をのぞいてみよう～』

世界の選挙を比べてみよう コンテックス情報研究所／編集 清水書院



オーストラリアで100年近く投票率90パーセントを超えている理由とは？フランスでは男女ペアで立候補ができるって本当？「話したくなるランキング」形式で、世界の選挙について紹介しています。また、「首相」と「大統領」の違いなど、選挙について基本的なことも解説しています。

じどう

『笑われたくない！』

みんなも二人羽織に
ちょうせんしてみよう！

手嶋 ひろ美／作 大庭 賢哉／絵 文研出版

結花の学校では毎年二学期の終わりにお楽しみ会をする。今年は結花たちの班では二人羽織（ににんばおり）をすることになる。結花は小雪と練習して上手くなろうとするが、同じ班の翔太と信吾から上手にできたら面白くないと言われてしまう。笑われたくない結花は小雪と練習するが…



えほん

『みかんのめいさんち』

まちじゅうがみかんでいっぱい！

平田 昌広／作 平田 景／絵 鈴木出版

しんせきのおじさんから、みかんがたくさんとどいた。おじさんちは、みかんのめいさんちなんだって。ほくは、みかんのめいさんちがどんなところかかんがえてみた。まちじゅうがみかんでいっぱいらしいけど、すいどうからみかんジュースがでてきたり、みかんがたくさんうかんでいるみかんぶろにはいったりするのかな？



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～

『ふたりのロッセ』

いれかわり大作戦！

エーリヒ・ケストナー／作

池田 香代子／訳

岩波書店



いたずら好きな女の子のルイーゼは、自分と見た目がそっくりな女の子、ロッセに出会います。じつは、二人はふたごだったのです。自分の知らない親に会いたい二人は、服も髪型（かみがた）もとりかえてそっくり入れかわり、おたがいの家に「帰る」ことにしました。さて、うまくいくのでしょうか？

『先生、イソギンチャクが腹痛を起こしています！』

[鳥取環境大学]の森の人間動物行動学

小林 朋道／著

築地書館



驚きの動物行動学！

今までこの分野に興味を持たなかった方にも是非お薦めの一冊です。鳥取環境大学の小林ゼミ室で起こっている出来事がドキュメンタリー風に描かれている第10弾！海産動物水槽内のイソギンチャクとメジナをめぐる事件。5年前の失敗がよぎるなか、小林先生やゼミの学生はイソギンチャクの驚くべき捕食行動を研究するが…。



足立区でいちばん多くつくられている野菜は？

最近では近所で畑を見かけることが少なくなってきましたが、今も足立区では野菜の栽培がおこなわれています。そこで問題です。足立区で一番多く獲れる野菜は何でしょう？ 答えは小松菜。その他に枝豆やブロッコリーなども作られているそうです。今月は足立区で一番たくさん作られている野菜、小松菜特集です。小松菜は一年中出回っていますが、旬は冬。これからがおいしい季節です。

小松菜の栄養

① **β-カロテン** が多い

・・・β-カロテンは体内でビタミンAに変わる。

ビタミンAはウイルスから体を守ったり、目の健康を保つはたらきがある。油とともに摂ると吸収がよくなる。

② **カルシウム** が多い・・・骨をつくる。

③ **鉄** が多い・・・貧血を防ぐ。



ほうれん草とちがい、アクが少ないので下ゆでせずに、そのまま使えます。

年末年始 休館のご案内

足立区図書館は全館 12月28日(水)～1月4日(水)までお休みです。ブックポストも利用できません。ご注意ください。



図書館員のひとり言

最近、仕事柄児童図書を読む機会が増え1週間に5、6冊のペースで読んでいます。主に読み物を読んでいるのですが、これがなかなか面白くページ数もあまりないので手軽に読めます。

一般書を読んでも感動などはあまりしないほうなのですが、児童書を読むと素直に感動や悲しみを表に出すことができます。特に最近読んだ本は笑えて泣けるいい話でした。

『おばあちゃんはどろぼう?!』
ディヴィッド・ウォリアムズ/作
きたむら さとし/絵 三辺 律子/訳
小学館

オススメ雑誌紹介コーナー

お店で美味しいものを食べたいと思ったことはありませんか? そんなときは『おとなの週末』をぜひ読んでみてください。たくさんのきれいな写真とともに様々な美味しい飲食店を紹介しています。雑誌を読んでいるだけで食欲がわいてきます。休日などには外に出て行ってみようかと思ってしまうほどです。ぜひ、読んでみてください。

図書館イベント&講座案内

★朗読会★

12月3日(土)
13:30～15:00まで
作品
山本 文緒
「庭」
沢村 貞子
「私の浅草」より三篇
杉本 苑子
「冬の蝉」

★おはなしかい★

まいしゅうすいようび
だいさんとようび
15:30～16:00まで

★えいがかい★

12月25日(日)
13:30～14:00まで

12月の休館日
19(月)
年末年始休館日
12月28(水)～1月4日(水)

★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

サークル活動をしてみよう!

足立区の地域学習センターや温水プール、スポーツ施設では、地域のたくさんの方々が活発にサークル活動をされています。

当センターにも多くのサークルがあり、皆さん和気あいあいと元気に活動されていて、今年のふれあいまつりでも、大いに活躍されていました。

新年に向けて、ぜひ楽しいことをはじめてみませんか?

これらのサークル活動にはどなたでも参加することが可能で、随時会員の募集もされています。以下の方法にて、お気軽にお問い合わせください。

- ①気になるサークル又はやりたい事を、総合受付窓口にてご相談ください。
- ②該当するサークルの連絡先をお伝えいたします。

以上です。とっても簡単です♪

後は、当日活動場所に行き、雰囲気を見ていただいて入会するかを決めていただきます。

センター1階のホール掲示板にも詳しい活動内容などを掲示している他、興本地域学習センターHP (<http://tme-adachi.com/okimoto/>)にはサークル紹介の専用ページもご用意しております。「OKIMOTO Walkar」の10ページでも毎月1サークルをピックアップして活動の様子やイベント情報などを紹介していますので、ぜひご覧ください。

気になるサークルが見つかりましたら、お気軽にセンタースタッフまでお問い合わせください。

趣味・教養

社交ダンス フラメンコ 健康体操 書道
ヒップホップダンス フラダンス 水彩画
着付け 水墨画 油絵 パステル画 皮工芸
手編み 将棋 手話 リトミック 絵手紙
パッチワーク 藤工芸 麻雀 コーラス 等

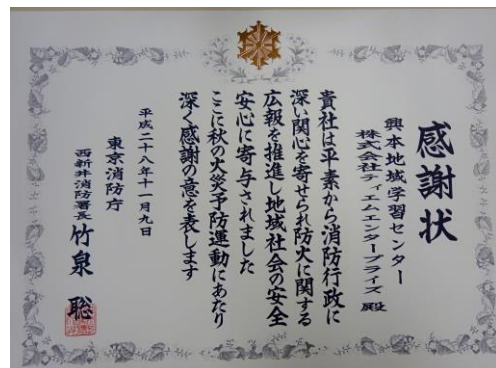
合気道 太極拳 卓球 空手 新体操
バレーボール トランポリン パドルテニス
ファミリーテニス 等

スポーツ

センター掲示板

「平成28年度 防火のつどい」表彰式

～ 当センターが「広報業務協力功労」により表彰を受けました！～



《写真》西新井消防署より、感謝状を頂きました！

当センター（指定管理者／株式会社 TM エンタープライズ）が発行する、OKIMOTO Walkar に西新井消防署からのお知らせ「地域の防犯・防災情報」を毎号掲載している取り組みが高く評価され、西新井消防署長より「広報業務協力功労」の表彰を受け、11月9日に開催された「平成28年度 防火のつどい」の表彰式に出席しました。

センターでは、区民の方の生命・財産を守るために「地域の防火・防災」情報をこれまで掲載して参りました。引き続き、防災予防に役立つ情報の掲載に努めていきますので、ご一読のほど、よろしくお願いします。

放火をされないために！

- 夜間は洗濯物を屋外に出さない。
- 家の周囲にダンボールや雑誌束など燃えやすいものを置かない。
- 夜間は門灯や玄関灯を点灯して暗がり減らす。
- 塀や垣根で死角になる部分には十分注意する。
- 新聞紙や郵便物が玄関ポストなどにためておかない。



《写真》表彰式には所長が出席し、受理しました。

がんばれ足立の子どもたち！

足立区立第六中学校 文化祭

10月29日（土）と11月5日（土）に第六中の文化祭が開催されました。29日は舞台の部、5日は展示の部でしたが、展示の部は昨年の本紙で紹介し、その時に「来年は舞台の部を取材します！」と読者の皆さまと約束しましたので、今回は舞台の部を紹介します。

舞台の部の会場は西新井文化ホール。保護者席となった2階もほぼ満席でクラス対抗の合唱コンクールが始まりました。学年毎に決められた課題曲とクラスで独自に選んだ自由曲で競います。ピアノの伴奏もそれぞれのクラスの生徒さんが担当しましたが、どのクラスにもピアノを弾ける生徒さんがいるんですね！そして特別支援学級の心が洗われるようなハンドベルの演奏と合唱で前半が終了しました。後半は日常生活を切り取った演劇部の群像劇で幕を開け、今年の東京都中学校吹奏楽コンクール東日本部門で銀賞に輝いた吹奏楽部の演奏が続きました。中学生らしいハツラツとした演技と演奏に感動！最後はプロの演奏家による金管八重奏を全員で鑑賞しました。クラスのみなさんは3週間前から朝練習を行い、演劇部や吹奏楽部のみなさんは何ヶ月も前から練習を積んできたそうです。校長先生が「努力は足し算、協力は掛け算」と仰った通り、努力と協力が実った素晴らしい舞台でした。



《写真》演劇部：進路の悩みが表現されているよう



《写真》吹奏楽部：衣装も着ます

地域情報

近所のストア紹介

近所のストア紹介

トリミングサロン Olive ~オリーブ~

足立区西新井栄町 3-6-2
TEL/03-3840-2211
営業時間/10:00-19:00
定休日/火曜日

今月は、犬の美容室「トリミングサロン オリーブ」さんをご紹介します。西新井駅西口の大通りを直進して徒歩7分、オレンジ色の大きな看板が目印です。昨年9月に関原から西新井にお店を移しリニューアルオープン！ブチドッグランもあり、わんちゃんにはうれしいお店となっています。店長さんは動物の保護活動にも力をいれて、保護犬の一時預かりもしていらっしゃいます。現在預かっているのはダックスのキャシーちゃん。とっても人懐っこくて一発で虜になる事間違いなし！気になる方はぜひ会いに行ってみてくださいね。オリーブさんでお預かりしているわんちゃんの情報や様子は、お店のHP (<http://olive.ojaru.jp/>) やブログ、又は動物保護活動をしている「一般社団法人はーとin はーとZR」のHP (<http://hinhzr.org/>) で見る事が出来ます。



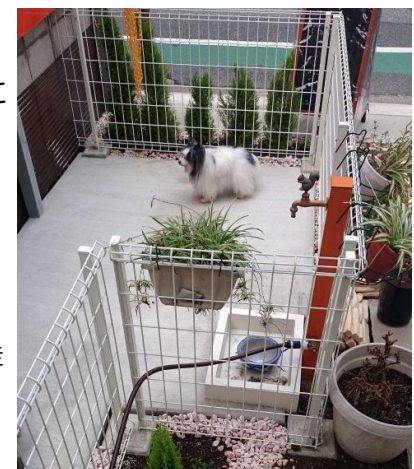
《写真》普段からトリミングに来ているわんちゃんはペットホテルもご利用いただけます。



これからわんちゃん、にゃんちゃんを家族として迎えたいとお考えの方はぜひ一度、各HPもご覧になってみてください。

《写真》→ブチドッグラン！走り回る小型犬がかわいいです♪

《写真》←キャシーちゃんです！初めての私にも、ちゃんとお挨拶してくれる人懐っこい子です♪



サークル紹介

フライデークラブ

今回は健康体操のサークル「フライデークラブ」さんをご紹介します。

月に3回、金曜日 19時～20時まで体育館でストレッチ体操を中心に軽い運動をしています。歩きながら、足踏みしながら、楽しく無理なく運動し、お手玉やボールなども使ってボケ防止にも役立っています。元気な60代と70代がメンバーです。ぜひご参加ください。一緒に体を動かし、楽しい時間を過ごしましょう！



《写真上》時間をかけてしっかり準備運動します。



《写真右上》若々しい笑顔で集合してくださいました。

活動日：第1・2・3金曜日（3回/月）
19時～20時
会費：1,500円
連絡先：榎本久美子 03-3890-4137

《写真右》小人数グループでお手玉をパスしています。

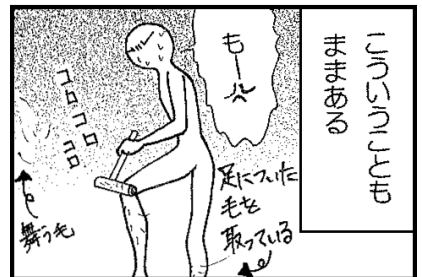
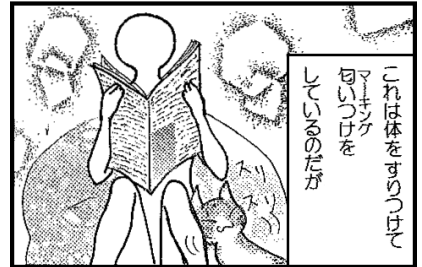


イベント情報 12月

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

日	曜	イベント	会場等
16	金		
17	土	フルートミニコンサート	興本センター
18	日		
19	月	全館休館	興本センター・図書館
20	火		
21	水	利用者懇談会	興本センター
22	木	パン販売	興本センター
23	金	天皇誕生日	
24	土	興本フリースペース	興本センター
25	日		
26	月	ガーデンサロンin興本	興本センター
27	火		
28	水	年末年始休館日	興本センター・図書館
29	木		
30	金		
31	土	大晦日	

猫あるある②⑥



地域の防犯・防災情報

電気コード火災に注意しましょう

& TOKYO



電気コードによる火災は、居住者は火を使っている意識がないため、気づかないうちに出火するのが恐ろしいところです。

コンセント部分の清掃を定期的に行う



コードは束ねて使用しない

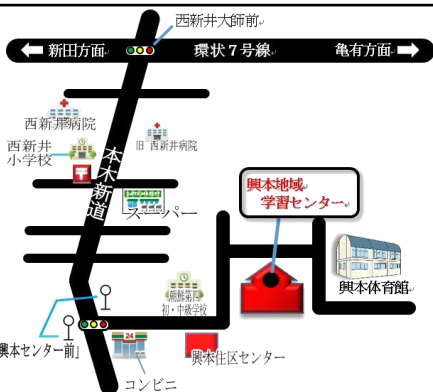
テーブルタップは決められた電気量内で使用する

コードの折れ曲がり、家具類の下敷きに注意する

お問合せ：西新井消防署 03-3853-0119

または、西新井消防署ホームページ

西新井消防 で検索!



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12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 9:00~21:00
 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」

一人ひとりのちょっとした気づきで、まちはもっともっと美しく、安全になります。みなさんと連携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