



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. 096
4月号
2015
TAKE FREE!

トレーニングルーム リニューアル!!

《写真》プチテラスを彩るかわ
いのお花たちがお出迎えです

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。

興本将棋サロン

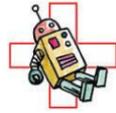
地域学習団体「棋興会」会員
4月11・25日 土曜日
19:00~21:00
対象：小学生以上
定員：20名
費用：各100円 ※当日受付



はじめて将棋にふれる方や、趣味として経験のある方、参加者のレベルに合わせた指導をいたします。

おもちゃの病院 in 興本

あだちトイ・ドクターズ
4月5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



壊れてしまった大切なおもちゃを、おもちゃのドクターが修理いたします。また、お子様がお持ちの防犯ブザーの点検も行ないます。
※修理は原則無料ですが、交換・補強した部品代がかかる場合もあります。

ピアノと歌のミニコンサート

演奏：青木 優
4月5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



ピアノのメロディーに乗せて、なつかしの名曲から流行曲まで貴方にお届け。ピアノ、クラリネット、フルートの美しいハーモニーをお楽しみください。

フルーツミニコンサート in 興本

演奏：上野 ひろみ
4月19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



どなたでもお気軽にお楽しみいただける、ホールコンサートです。フルーツの音色でゆったりとしたひととき過ごしませんか？

ガーデンサロン in 興本

榎崎 悠也
4月27日 月曜日
10:00~12:00
対象：16歳以上
定員：10名
費用：無料



親子ふれあい体操

足立区フィットネス指導者連絡会
4月17日~5月29日
金曜日 計7回
10:00~11:00
対象：2~3歳の子どもと保護者
定員：15組
費用：3,920円(保険料込み)



お子さんと一緒に楽しく体を動かしませんか？親子で一緒に運動できる内容が盛りだくさんの教室です！



ママと一緒にきれいな字を書こう！

柳川 恵子
4月21日~5月26日
火曜日 計5回
16:00~16:45
対象：5歳~小学2年生の子どもと母親
定員：8組
費用：4,600円(教材費込み)

小学生の持ち物に書く機会が多いひらがなを中心に、きれいな字を書くコツをお教えます。この機会に、ぜひママと一緒に学びませんか？



健康長寿カフェ ~のぎくの会~

市川 道子
4月24日 金曜日
14:30~16:00
対象：おおむね65歳以上
定員：10名
費用：100円(保険料込み)



お茶を飲みながら健康について話し合い、予防する方法を楽しく学びませんか？

明るくいいき！スポーツ吹矢(5月期)

サザンさわやか倶楽部
5月4・11・25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)



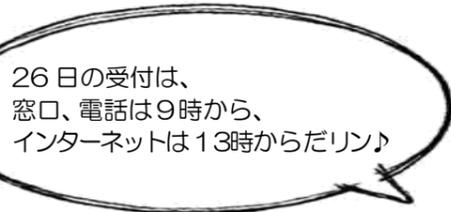
腹式呼吸と胸式呼吸で吹き矢を吹くことで健やかなカラダづくりをしませんか。また、スポーツ吹矢を通して仲間づくりの場としても楽しめます。

女性限定！代謝アップですっきりエクササイズ

馬場 円
5月11日~7月27日
月曜日 計10回
13:00~14:00
対象：16歳以上の女性
定員：10名
費用：5,000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。



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

日商簿記3級教室

辰巳 晃一
5月12日~10月6日
火曜日 計20回
18:30~21:00
対象：16歳以上
定員：30名
費用：12,320円(教材費込み)



無理なく経理の基礎知識を学習し、日商簿記検定3級の資格取得を目指すのに最適な講座です。

親子トランポリン

足立区トランポリン協会
5月12日~6月23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)



親子で同じ体験をすることで、お子さまとのコミュニケーションをとることができます。初めての方でも、講師がわかりやすく安全に指導するので安心です！

こどもトランポリン

足立区トランポリン協会
5月12日~6月23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)



空中に跳ぶことでバランス良く全身の筋肉を使うので、お子さまのバランス感覚や体力増進にピッタリ！

楽しく簡単リフレッシュ！「3B体操」

市川 道子
5月13・20・27日
水曜日 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)



貴方におすすめ講座！
Page-3 に掲載中！



講座報告！！

身体ぽかぽか！
グリーンスムージーと酵素ムースの作り方

グリーンスムージーは身体に良い！良い事は知っているけど、苦いし飲みにくいから続けられない・・・。そんな理由で断念した方もいるのではないのでしょうか。今回の講座では、その点の問題をすっきり解消！身体に良い事は知っているけれど、どうして良いのか。そんなところも詳しく講義しました。知識をしっかりと身につけてから美味しいスムージーを飲むのは、講義を受ける前とはちょっと違う感じになったのではないのでしょうか。さらに、簡単にできる酵素ムースのレシピを大公開！えっ、たったこれだけで！？とビックリされた方も多かったみたいです。次回は夏の開催を予定しておりますので、お楽しみに♪



貴方におすすめ♡

講座紹介！

3/26(木)

受付開始!

皆で口ずさもう！ 和音(わいん)ミニコンサート

出演：Shun、Yoko (和音)

3月29日 日曜日

13:00~13:30

対象：どなたでも

費用：無料

会場：1階 ホール

足立区で活動されているユニット「和音(わいん)」のお二人をお招きしてミニコンサートを開催します。素敵な歌と音楽で楽しいひとときを過ごしませんか？



ハンドメイドで つくってみよう！

興本センターでは毎月1回、ハンドメイド講座を開催中！
4月にオリジナルブレスレット、5月にはオリジナルペンダントを予定しています。
ビーズや天然石などたくさんの素材の中から好きなものを使って、自分だけのオリジナル作品をつくりませんか？

ビーズで作ろう オリジナルブレスレット

講師：馬場 円

4月29日 水曜日(祝)

10:30~12:00

対象：16歳以上

定員：10名

費用：1,500円(教材費込み)



ビーズで作ろう オリジナルペンダント

講師：馬場 円

5月4日 月曜日(祝)

10:30~12:00

対象：16歳以上

定員：10名

費用：1,500円(教材費込み)



OKIMOTO Walker 図書ページ

2015年
4月号



本のメモリー



春の読書週間イベント

その1 4/29(水) 14:00~第2学習室
夢をかなえるミサンガ作り

今年の読書週間のテーマは「夢」です。そこで夢をかなえるミサンガをししゅう糸で作ります。

【対象】小学3年生~ 【参加費】無料

【定員】8名

【申込】4/1より窓口・電話で受付

その2 5/9(土) 14:00~リクホール
音楽「ボレロ」おはなし会

ヴァイオリン&ピアノの生演奏と絵本の読み語りのコラボレーション。絵本の世界をイメージした曲を演奏します。

みんなで歌う時間もあるよ。
申込不要です。



絵本de ほんわかい

絵本が好きな方ならどなたでも参加できます。午後のひととき、お茶を飲みながら絵本を読んだり聴いたりしてみませんか？

【日 時】4月28日(火) 13:00~16:00

トークタイム 14:00~16:00

13:00より会場に絵本を展示します。ご自由にご覧ください。トークタイムは希望される方ご自身で絵本の読み聞かせをしていただくお時間となります。

【会 場】興本センター2階 第二学習室

【申 込】不要 当日直接2階第二学習室へお越しください

【問合せ】興本図書館 03-3889-0370

今月の特集棚

大人

前向きになれる本
アウトドアに役立つ本

ティーン

春から始める
ファンタジー

子ども

ようちえん がっこう
おでかけ

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！



『新幹線の歴史 政治と経営のダイナミズム』

佐藤 信之／著
中央公論新社

北陸新幹線が新しく開通し、今まで以上に注目されている新幹線。その新幹線の歴史を主に政治と経済の面から解説しています。難航したルート選定や工事費不足の問題等、全国の新幹線開通までの経緯を知ることができます。



『万次郎 地球を初めてめぐった日本人』

岡崎 ひでたか／作 篠崎 三朗／絵
新日本出版社

漁の最中に荒波に巻き込まれ漂流者となった万次郎はアメリカの捕鯨船に救われた。そのままアメリカに渡った万次郎はそこで英語や航海術などを身に付けた。約10年ぶりに日本に帰国できた万次郎は学んできた様々な技術を日本人に教え始めたが…



『赤いペン』

澤井 美穂／作 中島 梨絵／絵
フレーベル館

町で広まる不思議な赤ペンのうわさ。赤いペンは、拾った人の手から離れなくなるのろいのペン？ ペンが幽霊からの手紙を書くって？ 夏野は同じクラスの春山と一緒に赤いペンのナゾについて調べ始めます。でも夏野には、赤いペンの秘密を知りたいもう一つの理由がありました。



『おおきな3びき ゆうえんちへいく』

クリス・ウォーメル／作・絵
小風 さち／訳 徳間書店

ジャングルの木にはられたポスターでまちにゆうえんちができたことをした、くまのおじさん、ぞうのおばさん、せいうちのおばさんはさっそくでかけていくことに。ところがまちはたのしいことがいっぱい。おおきな3びきはよりみちばかりし、そうどうをおこしてなかなかゆうえんちへたどりつけません。

図書館員による書評対決

○参加は簡単！「読んでみたいなあ」と思った書評の番号（AorB）に○をして興本図書館のカウンターにある投票ボックスに入れてください。（用紙は右下の三角形の点線）です。

『深夜特急 1 香港・マカオ』

A 沢木 耕太郎／著 新潮社

一年以上にわたるユーラシア放浪記。仕事のすべてを投げ出した著者はバックパッカーとして旅に出る。

目指すはイギリスのロンドン。インドのデリーからイギリスのロンドンまで相乗りバスで行く。一巻ではインドのデリーに向かう途中で立ち寄った香港、マカオが紹介されている。

マカオでは「大小」という賭博にのめり込み大変なことに…。

『追想五断章』

B 米澤 穂信／作 集英社

古書店でアルバイトとして働いている大学生の菅生芳光のもとに北里可南子という女性がやってくる。彼女は同人誌として出版されている雑誌「壺天」を含む5つの小説を探しているという。そのうちの1つを見つけた芳光は残り4つの小説を見つける仕事を依頼される。報酬に惹かれた芳光は依頼を受けるが、小説を探していくうちに「アントワープの銃声」という未解決事件の存在が浮かび上がる。



図書館員のおススメ本

～興本図書館員が「これだ！」と思った本をオススメ～



『シャーロック=ホームズ全集1 緋色の研究』

アフガン戦争から帰国した元軍医のワトソンは金銭面から安い家賃の部屋を探していた。そこで偶然再会した友人に、ルームメイトを探しているシャーロック=ホームズを紹介してもらう。

ワトソンは彼と共同生活を始めるが、あるときホームズにロンドン警視庁のグレグスンから殺人事件の捜査の依頼が舞い込む。

NO IMAGE

コナン=ドイル／著
各務 三郎／訳 偕成社



『もぐらのバイオリン』

じめんのしたでくらすもぐらは、テレビで聞いたバイオリンのいろいろがわすれられません。そこでバイオリンをかってじぶんでれんしゅうをはじめました。まいにちれんしゅうするうちにもぐらはどんどんうまくなっていきました。じぶんのおんがくがひとびとのこころをかえられるかもしれないとゆめにみるのでした。絵の中の楽譜はとても有名な曲で、子どもも大人も一緒に楽しめる絵本です。

NO IMAGE

デイビッド・マクフェイル
／作・絵 野中 ともぞ／訳
ポプラ社



ほとんど水分ですが…



今月の特集はこんにやく。こんにやくは、こんにやくいもを乾燥させて粉末にし、水とアルカリを加え固めたものです。板状に固めた板こんにやく、熱湯中に細く絞りだして固めたものがしらたきです。

こんにやくの成分はほとんどが水分ですが、注目すべき成分として、食物繊維のグルコマンナンがあります。食物繊維のはたらきは

消化管を通過する過程で、有害物質を掃除してくれるため
血糖値・血中コレステロール値の上昇を抑える

食物繊維が多いうえに、100g食べても5kcalほどの低カロリーであるこんにやくはダイエット向き。しかしこんにやくばかり食べると、食物繊維は消化が悪く、消化不良をおこすので注意です。

さらに、水分が多いためこんにやくだけでは栄養が不足してしまいます。他の食品と上手く組み合わせて食べるのが大切です。



4月



日	月	火	水	木	金	土
			1 お話し会 15:30~	2	3	4 朗読会 13:30~
5	6	7 ※赤ちゃん お話し会	8 お話し会 15:30~	9	10	11
12	13	14	15 お話し会 15:30~	16	17	18 お話し会 15:30~
19	20 休館日	21 ※赤ちゃん お話し会	22 お話し会 15:30~	23	24	25
26 映画会 13:30~	27	28	29 ミサンガ作り 14:00~	30 休館日		

※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

おきりんくいず

□に入る漢字は何かな??

復業 味 庭児 梨芸 官約 奉民 資基 気部

ヒント：答えの漢字を組合せると興本図書館に一番近い公園になるりん！隠れたお花見スポットだりん ※クイズの答えは興本図書館内の掲示板に貼りだしています。

図書館員のひとり言

図書紙面をリニューアルしました。4ページの図書トップページはデザインを変更。木々に囲まれ、ロビーでは音楽コンサートも開かれる興本図書館。緑と音楽に包まれた図書館をイメージして作成しました。

本の紹介ページでは、読者のみなさまにも参加していただける書評対決を開始します。2冊の本の紹介文を読み、読みたかった方に投票してください。ぜひご参加ください。

これからもオキモトウォーカーをどうぞよろしくお願いいたします。

発行日 平成27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リニューアル！

先日、1週間かけてトレーニングルームの床の張替工事を行ないました！とっても綺麗になりましたよ。さらにストレッチする床にクッション性をもたせ、快適にご利用いただけるようになりました。

日ごろ運動しなくてはと思いつつもキッカケがつかめず、なかなか始められなかった方はこの機会に気軽に通えるトレーニングジムを毎日の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

★トレーニングルームご利用方法★

登録（完全3名予約制）※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。
時間は約2時間です。

指導員付きトレーニング（予約不要）

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

時間は約2時間です。
開始から30分以内に入室してください

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。



《写真》ストレッチをする床にクッション性があり、快適にご利用いただけるようになりました。

個人トレーニング証を取得後は、センター開館中であればいつでも好きな時間にトレーニングが行なえます。受付時間は午前8時50分から午後8時までです。受付後は午後9時までご利用いただけます。本館総合受付窓口で個人トレーニング証をご提示いただき、ご利用料金300円をお支払いください。

なお、初回の講習（登録）から1回ごとに300円かかります。初回利用時または指導員付きにご参加の場合は、その旨窓口スタッフへお伝えください。70歳以上の方は無料となります。いきいきフリーパス、または年齢確認が出来るものをご持参ください。

その他ご不明な点は当センターへお問い合わせください。

お問い合わせ：興本地域学習センター
03-3889-0370

《注意事項》

- ※ 15歳以上（中学生を除く）の方からご利用できます。
- ※ 血圧が高いなど体調がよくない方は、トレーニングを中止していただく場合がございます。
- ※ 妊娠している方のご利用はできません。
- ※ トレーニングや見学以外での入室はできません。
- ※ トレーナーは常駐していないため、トレーナーの指導を受ける場合は、指導員付きの時間帯にお越しください。

西新井警察署だより！ 「困ったときに便利な電話帳」

～不審な電話が来たらすぐに110番！～

振り込め詐欺等の不審な電話が来た時は、犯人の声の特徴や話した内容をできるだけメモに残し、110番通報してください。また、不審な電話に対してのご相談等は、警視庁西新井警察署犯罪抑止対策本部「03-3852-0110」まで、お問合わせください。他に困った事がありましたら、以下の相談センターにお問合わせください。電話をかける時は、番号のお間違えにお気をつけくださるよう、お願いいたします。

【警視庁】

遺失物センター	03-3814-4151
総合相談センター	03-3501-0110
暴力ホットライン（暴力団に関する相談）	03-3580-2222
ヤングテレホンコーナー（少年相談、少年育成）	03-3580-4970
行方不明者電話相談室	03-3592-1640

～～～歩道を通行するときは、歩行者優先で車道寄りを通行してください～～～



- ①歩道に普通自転車歩道通行可の標識等があるとき。
- ②13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者や身体の不自由な人が普通自転車を運転しているとき。
- ③道路工事や連続した駐車車両等のために車道の左側部分を通行することが困難な場合や、著しく自動車などの交通量が多く、車道の幅が狭い等のために、追越しをしようとする自動車等との接触事故の危険がある場合等、普通自転車の安全を確保するやむを得ないと認められるとき。

～～～正しく自転車に乗れていますか？～～～

【自転車を通るところは？】自転車は車道の左側を通ることができます。こども（13歳未満）が自転車に乗るときは、歩道を通ることができます。歩道では、車道側によって通りましょう！

【交差点をわたるとき】自転車マークのある線の中を通っていきましょう！線がないときは横断歩道を通っても大丈夫です。人とぶつかったりしそうなときは、自転車から降りて渡りましょう。

【交差点を右に曲がる時】交差点を斜めに渡ってはいけません！まっすぐ道路を渡ってから自転車の向きを変えて渡りましょう。

【信号機があるとき】歩行者用の信号機が青のときでも、車が来ているか左右を確認してから渡りましょう！歩行者用の信号機がないときは、車用の信号機を見るようにしてください。

【注意！止まれするとき】道路に「止まれ」と書いてあったり、赤い「止まれ」の標識がある交差点のときは、一度自転車をきちんと止めて、車が来ないか左右の確認を行ないましょう！



～ 警視庁西新井警察署 TEL 03-3852-0110 ～

地域情報

近所のストアー紹介

近所のストアー紹介

社会福祉法人 トポスの会
BREADS&COOKIES

ウイズユー

足立区興野 2-18-12
TEL/03-5837-4840
営業時間/10:00～16:30
定休日/土・日・祝

今月ご紹介するのは、就労支援施設の手作りパン屋さん「ウイズユー」さんです。実はこちらのお店、オープン時にもこのコーナーで紹介させていただきました。それからあっという間に5年経ち、お客様第一で少しずつ進化を続けています。店内はとても暖かな雰囲気、左手には焼き立てパンが並び、右手にはゆったりとくつろげるカフェスペースがあります。キッズコーナーもあるので、お子様連れのお母さんも安心です♪「地域の方々の理解があって6年目を迎える事が出来ました。今後も少しずつ地域に貢献していければと思っています。」と話してくださいました。



《写真》住宅街に焼き立てパンの良い匂いが漂います♪毎月最終水曜日にはお客様感謝セールを行っています！



《写真》店内は暖かな雰囲気、窯から焼きあがったパンは、棚で手に取ってもらうのを待っています。



《写真》店内には、ゆったりとしたカフェスペースとキッズコーナーがあります。イトインメニューも美味しそう♪



サークル紹介

興本トランポリンクラブ

今回はトランポリンサークル「興本トランポリンクラブ」さんをご紹介いたします。去年のスポーツカーニバルで行なった「トランポリン体験会」では、100名以上の方々が参加されました！体幹を鍛えられる、全身運動ができるとしてトランポリンに興味をもたれている方は多いのではないのでしょうか。

興本トランポリンクラブは、小中高生を中心に幼児から大人まで、約20名で活動しています。初心者の方でも恐怖心なく跳ぶことのできるレギュレーショントランポリンを2台使用して「楽しく美しく高く跳ぶ」をモットーに日々練習に励んでいます。長年トランポリンに慣れ親しんできた中高生は、難易度の高い宙返りの習得に猛練習中！週1回の練習ですが、1つ1つの技を丁寧に自分のものにしてから次へとステップアップし、競技会への参加を目標にしています。



《写真》怪我が無いようにしっかりサポート！楽しく跳んでいます♪

活動日：毎週月曜日（月3回）19:00～21:00 会費：2,000円（別途入会金、保険料有）

イベント情報 4月

日	曜	イベント	会場等	日	曜	イベント	会場等
1	水			16	木	パン販売	興本センター
2	木	パン販売	興本センター	17	金		
3	金			18	土		
4	土			19	日	フルートミニコンサート	興本センター
5	日	おもちゃの病院	興本センター	20	月	全館休館	興本センター・図書館
6	月			21	火		
7	火			22	水	利用者懇談会	興本センター
8	水			23	木	パン販売	興本センター
9	木	パン販売	興本センター	24	金		
10	金			25	土		
11	土			26	日		
12	日			27	月		
13	月			28	火		
14	火			29	水	昭和の日	
15	水			30	木	図書館休館日	興本図書館

地域の防犯・防災情報



家具類の地震対策で室内を安全に!

震度5強以上の強い地震では、テレビ、電子レンジなどの家電製品が落下したり、本棚やタンス、食器類などの大きな家具が倒れることがあります。ケガの防止や避難路の確保のためには、**家具類の転倒・落下・移動防止対策**を実施することが重要です。

家具類の転倒・落下・移動防止対策例

ポール式器具
L型金具

ストッパー式(L型金具等と併用)

扉開放防止器具

猫あるある⑥

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

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-nisaiarai/>



Okimoto Walker

発行: 株式会社ティール・エム・エンタープライズ
 発行日: 平成27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://www.city.adachi.tokyo.jp/bunka/okimoto.html>

「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。みなさんで馴染み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・ウインドウズ運動展開中 足立区



興本地域学習センター 施設案内 Facebook