

オキモトウォーカー OKIMOTO Walker

地域情報紙 毎月1日発行

No. 107
3月号
2016

TAKE FREE!

《特集》

サークル活動をしてみよう!

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!

《写真》気品ある顔立ちに穏やかな
な笑みをたたえるお雛様。

 **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。

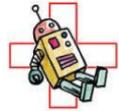
興本将棋サロン

地域学習団体「棋興会」会員
3月12・26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



おもちゃの病院 in 興本

あだちトイ・ドクターズ
3月6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
※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。



フルーツミニコンサート

in 興本
演奏：上野 ひろみ
3月20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



ガーデンサロン in 興本

榎崎 悠也
3月28日 月曜日
10:00~12:00
対象：16歳以上
定員：10名
費用：無料 ※当日受付



ヴァイオリンとピアノのミニコンサート

演奏：荒川 奈月 他
3月13日 日曜日
14:30~15:30
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?



興本フリースペース

子ども見守りボランティア
3月5~26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



シニア向けスマートフォンの使い方を学ぼう

NPO法人 竹箒の会
3月23日 水曜日
10:00~12:00
対象：おおむね60歳以上
定員：20名
費用：無料



高齢者向けスマートフォンの基本操作方法を学びます。現在お使いの方はご自分のスマートフォンで、これから購入を考えている方はデモ機を使って操作体験ができます。

普通救命AED講習会

西新井消防署
3月25日 金曜日
9:00~13:00
対象：16歳以上
定員：20名
費用：1,400円 (教材費)



強い心身を作ろう「空手教室」

星 智
4月1日~5月27日
金曜日 計8回
19:00~20:30
対象：小学生以上
定員：20名
費用：3,920円 (保険料込み)



元気活力アップ体操

宮川 時江
4月4日~5月30日
月曜日 計7回
13:30~15:00
対象：おおむね60歳以上
定員：35名
費用：3,150円 (保険料込み)



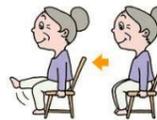
リラックスヨガ

西川 順子
4月4日~6月27日
月曜日 計10回
13:30~14:40
対象：16歳以上
定員：35名
費用：5,100円 (保険料込み)



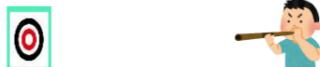
興本介護予防教室

今村 俊子
4月4日~5月30日
月曜日 計7回
15:30~16:40
対象：65歳以上
定員：25名
費用：3,500円 (保険料込み)



明るくいいきき！

スポーツ吹矢
サザンさわやか倶楽部
4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)



かんたんヨガ

西川 順子
4月5日~6月21日
火曜日 計6回
13:30~14:40
対象：16歳以上
定員：35名
費用：3,060円 (保険料込み)



癒しのヨガ

西川 順子
4月5日~6月28日
火曜日 計12回
15:30~16:40
対象：16歳以上
定員：35名
費用：6,120円 (保険料込み)



夜間「はじめてのピアノ教室」A・B

上田 昌代
4月6日~6月15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8名
費用：各9,000円 (教材費込み)



楽しく簡単リフレッシュ！「3B体操」

市川 道子
4月5・12・19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)



子どものためのクラシックバレエA・B

下岸 リサ
4月14日~6月23日
木曜日 計10回
A：15:45~16:45
B：17:00~18:00
対象：3歳~小学1年生
B：小学2~6年生
定員：各20名
費用：各9,768円 (教材費保険料込み)



初心者のための太極拳教室

松本 まどか
4月7日~6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)



子どものための「はじめてピアノ教室」A・B

上田 昌代
A：4月8日~6月24日
B：4月9日~6月25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：各11,000円 (教材費込み)



大人のための「はじめてピアノ教室」

上田 昌代
4月9日~6月25日
土曜日 計10回
15:45~16:45
対象：16歳以上
定員：8名
費用：11,000円 (教材費込み)



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
4月12日~5月31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)



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
4月12・19・26日
火曜日 計3回
16:00~16:45
対象：5歳~小学2年生と保護者
定員：8名
費用：2,760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。(未就学児は保護者同伴)



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！
Page-3 に掲載中！

わ・す・れ・な・い3・11チャリティコンサート

出演：田口 芳子
3月19日 土曜日
13:00~15:30
対象：どなたでも
費用：無料
会場：1階 ホール



ピアノやヴァイオリンの演奏、合唱団による盛大な合唱など本格的なコンサートをお楽しみいただけます。当日は募金箱を設置し、皆様のお気持ちは東日本大震災の義援金として寄付いたします。復興への祈りを、音楽と共に届けましょう。

貴方におすすめ♡

講座紹介！

2/26(金)
受付開始!

興本地域星空観望会

「月と星を天体望遠鏡でみよう」

講師：NPO 法人 あちこち会

3月12日 土曜日

19:00~20:30

対象：小学生以上（中学生以下は保護者同伴）

定員：10組

費用：無料

親子を対象とした、天体観測。月や星を観測するための講義を行った後、実際に天体望遠鏡で観測を行います。



👍
「押し」

糖尿病予防

身体に良い薬膳料理と健康体操

講師：田中 桂子・市川 道子

3月17日 木曜日

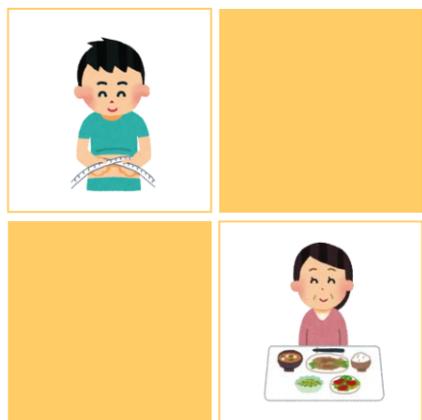
13:30~15:00

対象：16歳以上

定員：10名

費用：500円

足立区にもっとも多い成人病は「糖尿病」。バランスの良い食事の摂り方やレシピを紹介。さらに健康的な体操方法もお教えします。



しょうおうじ 性翁寺

木余り如来と足立姫伝説

講師：糸井 史郎

3月20日 日曜日

13:00~15:00

対象：16歳以上

定員：10名

費用：230円

足立姫にまつわる話を聞き、その後「性翁寺(しょうおうじ)」に保管されている木余り如来を見学する講座です。足立に伝わる伝説を「見て」「聞いて」知識を深めてみませんか？



OKIMOTO Walker 図書ページ

2016年
3月号



本のメロディー



ゆるい
読書
かふえ

4.9(sat)
14:00-16:00

お茶を飲みながら本について語り合いませんか？

ゆるい読書かふえって何をするの？

- ① 自分が好きな本1冊を参加者のみなさんに紹介します。
- ② 課題図書：武者小路実篤の「友情」について感想などを語り合います。

- 【日時】 4月9日(土)
14:00~16:00
- 【場所】 2階 第1学習室
- 【対象】 16歳以上
- 【定員】 20名
- 【持ち物】 自分が紹介したい本1冊と
武者小路実篤『友情』
- 【申込】 各センター窓口・電話にて受付中
- 【問合せ】 興本図書館
電話 3889-0370



今月の特集棚

大人 → 思い出に残る1冊
コミュニケーションを考える本

ティーンズ → 別れと出会い
こんな人になりたい

こども → はるがきた
いぬ・ねこ



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！



『人生はパンダが 教えてくれる』

蛭田 直美／著
泰文堂

動物園の人気者パンダ。そのパンダの可愛い写真とともに、先人たちの名言が紹介されています。日常生活において悩んだり、落ち込んだり、自信をなくしてしまう時があります。そのような時、この本を読んで肩の力を抜いてみてください。パンダの写真と名言に勇気をもらえ一冊です。

『バイバイ、わたしの9さい！』



ヴァレリー・ゼナッティ／作
伏見 操／訳
ささめや ゆき／絵 文研出版

もうじき十才になるタマラはある日、世界中で四秒にひとりが栄養失調により命をおとしている、という新聞記事を見てショックをうけます。それからはニュースが気になりはじめ、世界中で起こっている恐ろしい出来事をなんとかとめたい、「できるかぎり早く、大統領になる」と決心をします。さてタマラが次にとった行動は…。



『THE LOCK ぼくたちが “世界”を変える日 1 仕かけられたなぞ』

ティーンズ

P. D. バッカラリオ／作 田中 寛崇／絵
学研プラス

12歳の少年ピット・サマーは何かに夢中になることもなくただ退屈する日々を送っていた。しかしあるときサングラスをかけたスキンヘッドの大男が家にやってきて招待状と書かれた封筒を差し出す。自分の気持ちとは裏腹に封筒を受け取ってしまい退屈な日常が大きく変わることになる。



『ユーゴ修道士と 本を愛しすぎたクマ』

えほん

ケイティ・ビービ／文
S. D. シンドラー／絵
千葉 茂樹／訳 光村教育図書

ユーゴ修道士（しゅうどうし）が修道院（しゅうどういん）からかりた本をクマがたべてしまいました。あたらしくおなじ本をつくりましたが、どうやらまたクマが本をねらっているようです。ユーゴはクマから本をまもることができるのでしょうか。

図書館員によるおススメ本対決

○参加は簡単！ ページ右下の三角形の投票用紙に「読んでみたいなあ」と思った方に（AorB）○をして興本図書館のカウンターに設置してある投票ボックスに入れてください。

A

『スーパーキッズ 最低で最高のボクたち』

佐藤 まどか／著 講談社

音楽が大好きな小学6年生の大友良は三者面談の帰りに校長室に呼ばれる。そこで、良は音楽の才能を活かすためIASK（インターナショナル アカデミー フォー スーパー キッズ）の選抜試験を受けるように勧められる。

見事に試験に合格した良は、学校がある地中海へと向かう。その学校には様々な国から来た生徒たちがおり、それぞれがフェンシングの才能や考古学の才能などを持っているまさにスーパーキッズの集まりだった。

楽しい学校生活をおくっていた良たちは、ある時大きな事件に巻き込まれてしまい…。



『おじさん図鑑』

なかむら るみ／絵・文
小学館

一言で「おじさん」といっても様々なおじさんがいることをご存じでしょうか。本書ではおじさんをカテゴリー別に分け、その特徴をイラストをまじえながら、分かりやすく紹介しています。例えば「おじさん基本のシャツ」という項目では、おじさん着用率が高い7種類のシャツを紹介しています。こんなおじさんよくいる、みたことある、と読みながら思わずうなずき、そしてクスッと笑ってしまいます。また、将来どのタイプのおじさんになるか予想できる、セルフチェックシート付き。是非チェックしてみてください。

B

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～



『ケミ太郎とベジ子の台所サイエンス』

じどう

1章では季節を感じる料理や食材を紹介。たとえば、ひな祭りのちらしずしに使う魚のそぼろの調理法について、魚と肉のたんぱく質を比較しながらわかりやすく説明しています。2章では「キッチンでお料理実験」として調理方法に焦点をあてています。科学的な解説で納得のいく調理法。レシピも満載で、食べることが大好きな人も、料理を作ることが大好きな人も、子どもから大人まで楽しめます。



*イメージ

渋川 祥子／著
朝日学生新聞社



『あなぐまアパート』

えほん

あなをほるのがだいすきなあなぐまくん！ ごせんそさまがつくった、もりでいちばんおおきないえにすんでいます。それでもまいにちあなをほりつづけるので、どんどんいえはひろがります。キッチンはもちろん、ホールやとしょじつ… なんだったあるのです。でもすnderのはあなぐまくんひとりだけ。あるひうさぎのおやこがたずねてきて…。

ぜったいいってみたいくなるあなぐまくんのいえ。ぜひよんでみてください。



あんびる やすこ
／作・絵
鈴木出版



桜餅といったらどっち？

桜の開花が待ち遠しい3月。そんな季節に食べたい和菓子に桜餅があります。

東京出身の私が小さい頃から慣れ親しんだのは、小麦粉生地を薄く伸ばして焼いた皮に餡が包まれた桜餅。



一方関西では、道明寺粉を蒸した生地で餡をくるんだものが主流だそう。

関西風といわれている道明寺の桜餅ですが、東京のお店でもよく見かけますね。みなさんはどちらの桜餅がお好みですか？



今月のフードコラムの特集テーマは和菓子。和菓子によく使われるあんこの原料である小豆は、食物繊維が多く含まれるのが良いところです。季節の風物をお菓子に取り入れてある和菓子。和菓子を食べて春を楽しみませんか？

A B



日	月	火	水	木	金	土
		1 🍒	2 お話し会 15:30～	3 古典に親しむ① 14:00～	4	5 朗読会 13:30～
6	7	8	9 お話し会 15:30～	10 古典に親しむ② 14:00～	11	12
13	14	15 🍒	16 お話し会 15:30～	17	18	19 お話し会 15:30～
20	21	22 休館日	23 お話し会 15:30～	24	25	26
27 映画会 13:30～	28 小学生一日 図書館員 14:00～	29 小学生一日 図書館員 14:00～	30 お話し会 15:30～	31 休館日		



足立区を流れる荒川は、江戸時代、毎年のように洪水をおこし、地域住民に大きな被害をもたらしていました。そこで、国は荒川放水路の建設計画を立て、明治44年(1911年)に事業が始まりました。

さて、荒川放水路は計画が立てられてから完成まで何年かかったのでしょうか？

- ①10年
- ②20年
- ③30年

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

先日同じ高校の友人の結婚式に、他の友人たちとともに参列しました。最近できたばかりの式場のそばには、私たちが通っていた高校があり、校舎が間近に見えました。高校生の当時、校舎の周辺には田園と民家しかありませんでした。卒業して数年後、徒歩圏内に駅と大型ショッピングモールができ、当時の風景が思い出せないほど変化しました。快適な環境で高校生活を送る後輩たちがうらやましく、現在の変わりようをあの頃の自分たちが知ったら、驚きよりも怒りが湧くのではないだろうかと友人たちと話しました。

発行日 平成28年3月1日
発行 興本図書館
足立区興野 1-18-38 TEL 03-3889-0370

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ます。

趣味教養分野では、着付けや絵手紙、パッチワークなど。

スポーツ分野ではバレーボール・合気道・太極拳など。

そのジャンルはとても幅広いです。

年度が変わるこの時期に、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。

また、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、「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。

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

町会イベント報告

興野町会 節分豆まき会 ～撒豆（さんとう）参加報告～



《写真》興本センター所長が撒豆台から、豆やお菓子を撒いています。

参加者は、手を上げたり袋を持つ等、1 つでも多くキャッチできるように待ち構えていました。撒豆台には 7 人の撒豆者が上がり、「福は内、鬼は外」の声に合わせて一斉に豆やお菓子を待ち構えている人たちに向かって撒きます。豆やお菓子の他に引換券があり、品物の交換所も盛り上がっていました。活気に溢れる豆まき会は、地元の方々に幸福がもたされることでしょう！

2月3日、興野神社（興野 2-1）にて午後 3 時 40 分より「節分豆まき会」が行われました。このイベントは、地元の興野町内会が主催しているイベントで、今年も興本センターの所長が撒豆役として参加しました。今年は水曜日のため、授業が 4 時間で終わる小学校が多く例年よりも小学生の参加が目立ち、毎年子どもからお年寄りまで、100 名くらいの方が参加されていますが、今年は約 150 名参加していました。



《写真》子どもからお年寄りまで、150 名くらいの方々が、手を上げたり袋を持って待ち構えています。

がんばれ足立の子どもたち 本木小学校展覧会



《写真》体育館一杯に作品が展示されました。

1月22日（金）・23日（土）、本木小学校で展覧会が開催されました。テーマは「色とりどり 思いあふれる 本木美術館」。図工や家庭科の時間に制作した個人の作品と各学年・学級毎の共同制作作品、2つのクラブが制作した作品、約 800 点が体育館に展示されました。

会場に入ると様々な素材を用いて制作された雪だるまや動物園、遊園地、タワーなどの大きな共同作品や、絵画の他に、版画、切り絵、テラコッタ、陶器、リレーフ、和風、木工、ソーイング、フェルト手芸など様々な種類の作品に圧倒されました。技法も多彩で、スタンプを押して描いたもの、紙に薄く塗った液体粘土の上にパステルで描いたもの、松ぼっくりや亀の子たわしといった天然素材を用いたもの、蛍光絵の具で描いてブラックライトを当てて光っているようにみせた作品もありました。



《写真》入口では大きな雪だるまが出迎えてくれました。



《写真》見ている方もウキウキ楽しくなってくる作品です。

どの作品も子どもたちが豊かな発想と感性を大事にしなが、工夫を凝らした表現で、一生懸命に制作したことが伝わってくる作品ばかりで、まさに本木美術館。こんなに素敵な作品を制作した子どもたちと指導された先生方に脱帽！

地域情報

近所のストアー紹介

近所のストアー紹介 取材に快くご協力いただきありがとうございました。



工場直売 すずらんベーカリー
西新井本町5丁目
工場を出てから3秒でお店へ！出来立てパンと、日替わりの焼き菓子が嬉しい笑顔あふれるパン屋さんです♪



酒と魚がうまい店 魚人
西新井本町4丁目
新鮮なお魚は、五島列島、函館から空輸の産地直送！そして酒造限定の日本酒が飲める、お店の看板に偽りなしです！



中華 国振
西新井本町1丁目
ランチには、ラーメン丼ぶりセットを500円（税抜）！本格中華が楽しめる、大師駅から徒歩5分のお店です♪



居酒屋 平ちゃん
興野1丁目
興本センター最寄りのバス停目の前！行きも帰りもフラッと立ち寄れる居酒屋さん。家族連れでも女子会でもうれしいリーズナブルなお店です！

取材を希望される場合は下記までご連絡いただければ喜んで伺わせていただきます。また、ここのお店良かったよ！の情報もお待ちしております！

興本地域学習センター
Tel: 03 (3889) 0370



サークル紹介

O2クラブ

今回はヒップホップダンスで活動している「O2クラブ」さんをご紹介します。



《写真》ステップがキマっています。

O2クラブでは基本のヒップホップをやさしく丁寧に基礎から学んでいきます。ヒップホップと聞くと激しく、テクニックが難しい印象があります。実際にヒップホップはアップとダウンの姿勢を基本とし、普段使わない筋力を使いますが、練習していくうちにすぐにマスターできます。学校の必須科目でダンスが取り入れられていますが、ぜひ皆さんもお子さんやお孫さんと楽しくダンスの練習をしましょう。生活に役立つこと間違いなしです。

現在、男女を問わず 20～50 代の方が参加しています。基礎のステップから始め、ジャンプや回転などで一緒に楽しく汗を流しましょう。昔のソウルダンスも取り入れて懐かしい曲も沢山あります。ぜひご連絡ください。初日は無料で体験できます。

活動日：毎週火曜日（3回/月）19時30分～21時
連絡先：石井美栄 080-5066-3243 会費：3,500円



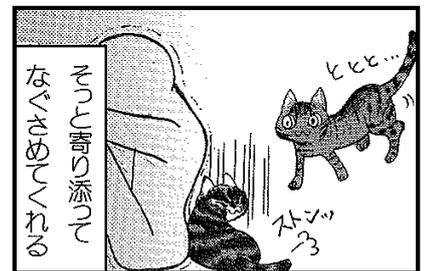
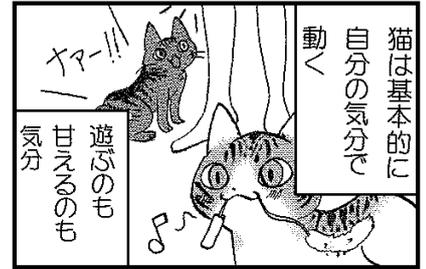
《写真》鏡で動きをチェックしながら練習中です。

イベント情報 3月

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

日	曜	イベント	会場等
16	水		
17	木	パン販売	興本センター
18	金		
19	土	チャリティコンサート	興本センター
20	日	春分の日	
21	月	振替休日	
22	火	全館休館	興本センター・図書館
23	水	利用者懇談会	興本センター
24	木	パン販売	興本センター
25	金	AED講習会	興本センター
26	土	興本フリースペース	興本センター
27	日		
28	月		
29	火		
30	水		
31	木	図書館休館日	興本図書館

猫あるある⑩



地域の防犯・防災情報

「もしも」の時に備えていますか？

まちかど防災訓練に、
参加しましょう

自分たちの街は
自分たちで守る！！



「まちかど防災訓練」とは、住民が住む街区において、スタンドパイプや可搬消防ポンプを使った近隣住民による防火防災訓練です。

- ・隣近所で助け合う協力体制ができる
- ・自分たちで地域を守る意識ができる
- ・消火用資器材を使って被害が広がる前に消火する対応力が上がる

実際の設置場所、使い方を知ること、地域の防災力を大きく高めま

スタンドパイプとD級可搬消防ポンプは、住民が活用できる消火用資器材です。

消火栓を活用する スタンドパイプ	防火水槽から水を吸い上げる D級可搬消防ポンプ
	

西新井消防署 03-3853-0119

西新井消防署ホームページ
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-nisairai/index.html>

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3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」

一人ひとりのちよつとした気づかいで、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