

オキモトウォーカー OKIMOTO Walker

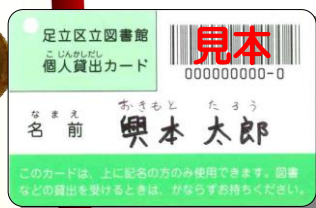
地域情報紙 毎月1日発行

No. 119
3月号
2017

TAKE FREE!

図書館で

本を借りてみよう!



《写真》おきりんも読書に夢中
どの本にしようかな(*^_^*)

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2月26日(日)午前9時より受付開始!
お問合せ 03-3889-0370 まで

16歳以上

子連れOK インナービューティーヨガで ぽかぽか冷え改善

naoco*
3月4日 土曜日
3月14・28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) ※各日申込みが必要です。



普通救命 AED 講習会

西新井消防署
3月24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)



デジタル一眼レフカメラ 初心者セミナー

小貝 明生
3月26日 日曜日
10:30~12:00
定員:10名
対象:16歳以上
費用:525円



歌声サロン in 興本

今井 美代子
3月12日 日曜日
13:30~15:00
対象:16歳以上
定員:30名
費用:200円



ガーデンサロン in 興本

榎崎 悠也
3月27日 月曜日
10:00~12:00
対象:16歳以上
定員:10名
費用:無料



気軽に踊ろう誰でもズンバ

渡邊 由紀
3月12・19・26日 日曜日
16:00~17:00
対象:16歳以上
定員:各20名
費用:1回810円(保険料込み) ※各日申し込みが必要です。



リラックスヨガ

西川 順子
4月3日~5月29日 月曜日 計7回
13:30~14:40
対象:16歳以上
定員:35名
費用:3,850円(保険料込み)



子連れ・妊婦さんOK ゆるーりヨガで心と体リフレッシュ

naoco*
3月14・28日 火曜日
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:各10名
費用:1回810円(保険料込み) ※各日申込みが必要です。



かんたんヨーガ

西川 順子
4月4日~5月30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)



グラスリッツェン 春のウェルカムミラーを作ろう

渡辺 美登里
3月19日 日曜日
20日 祝日 計2回
13:00~15:30
対象:16歳以上
定員:7名
費用:3,000円(教材費込み)



癒しのヨーガ

西川 順子
4月4日~5月30日 火曜日 計9回
15:30~16:40
対象:16歳以上
定員:35名
費用:4,950円(保険料込み)



情報ノート

お申込みは2月26日(日)午前9時より受付開始!
お問合せ 03-3889-0370 まで

中・高年齢

夜間「はじめてのピアノ教室」

A・B
上田 昌代
4月5日~5月17日 水曜日 計5回
A:18:45~19:45
B:20:00~21:00
対象:16歳以上
定員:各10名
費用:6,000円(教材費込み)



大人のための「はじめてのピアノ教室」

上田 昌代
4月8日~5月20日 土曜日 計5回
15:45~16:45
対象:16歳以上
定員:10名
費用:6,000円(教材費込み)



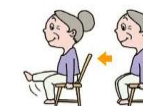
元気活力アップ体操

宮川 時江、牧野 綾子
4月3日~5月29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)



いつも健やか からだワーク教室

今村 俊子、尾首 信子
4月3日~5月29日 月曜日 計7回
15:30~16:40
対象:おおむね65歳以上
定員:25名
費用:3,500円(保険料込み)



親子・子ども

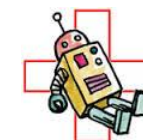
興本フリースペース

子ども見守りボランティア
3月4~25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



おもちゃの病院 in 興本

あだちトイ・ドクターズ
3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



子どものための 「はじめてのピアノ教室」A・B

上田 昌代
A:4月7日~5月19日 金曜日
B:4月8日~5月20日 土曜日
計5回
17:00~18:00
対象:3歳~小学3年生
定員:各8名
費用:6,000円(教材費込み)



ヴァイオリンとピアノの ミニコンサート

荒川 奈月、大津 さやか
3月12日 日曜日
11:30~12:00
対象:どなたでも
費用:無料 ※受付不要



フルーツミニコンサート

上野 ひろみ
3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



その他

貴方におすすめ♡

講座紹介！

2/26(日)
受付開始!

わ・す・れ・な・い 3・11チャリティコンサート

指揮：田口 芳子
3月18日 土曜日
12:30~13:30
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。

針と糸で編む ビースステッチ教室

義川 京子
3月15・22・29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)

ビーズをレンガ模様のように互い違いに編む「ペヨーテステッチ」など、いろいろなビーズステッチの手法を学べます。
好きな手法やデザインを選び、オリジナルの小物やアクセサリをつくってみませんか？
※各日申し込みが必要です。

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/kouzasitutu.html

OKIMOTO Walker 図書ページ



本のメロディー

2017年
3月号



ゆるい読書かふえ

『華岡青洲の妻』(有吉 佐和子/著)について感想などを語り合います。また、自分が好きな本1冊を参加者のみなさんに紹介します。

【日時】4月8日(土)
14:00~16:00
【場所】2階 第1学習室
【対象】16歳以上の方
【申込】各センター窓口・電話にて
2月26日(日)より受付開始

バイリンガルおはなし会

ネイティブのジェリーさんによる英語と日本語の2か国語によるおはなし会です。

【日時】5月13日(土)
11:00~12:00
【場所】2階 和室
【対象】小学生以下のこどもと保護者
【定員】30組
【申込】各センター窓口・電話にて
3月26日(日)より受付開始

こども映画会

月に1度の映画会。お友達どうし、またはご家族でご参加ください。

【日時】3月26日(日)
13:30~14:00
【作品】はらぺこあおむし
【場所】2階 レクリエーションホール
【対象】小学生以下の子どもと保護者
【申込】不要(直接お越しください)

今月の特集棚

大人 映画化された作品
言葉

ティーン 部活動
オキモトウォーカー
で紹介された本

こども 乗りたいな
おはな

本ページ掲載事業は費用無料
【問合せ・申込】 興本図書館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

『絵引民具の事典 イラストでわかる日本伝統の生活道具』

岩井 宏寛／監修 工藤 員功／編 中林 啓治／作画 河出書房新社

事典を読むのもおもしろい

「みちゆき」「くけだい」「あんどん」など伝統的に使われてきた生活道具が解説されている事典です。解説のページだけでなく目次にも絵がついているので、道具の形状からも探することができます。道具について調べるだけでなく、パラパラとページをめくり、昔の道具を懐かしみながら眺めているだけでも楽しいです。



ティーンズ

『謎トキ 世界史写真・絵画が語る歴史』

東洋史編・西洋史編

細部から歴史を読み解こう！

清水書院編集部／編 清水書院



質問形式でテーマを取り上げ（東洋編 52 問、西洋編 56 問）、写真や絵画で解説しています。写真等の細部には付番のうえ、個々の解説付きでとても分かりやすい！ 興味のある章から読み進めることができるのも魅力です。

じどう

『人と出会う場所 世界の市場』

たくさんの人に出会える市場

小松 義夫／写真・文 アリス館

納豆がインドの市場で売られていることを知っていますか？ 納豆のほかに、日本でよく見かけるものが世界の市場で売られています。

その場所に住む人たちの生活のちがいによって、市場で売られているものもさまざまです。世界の市場の様子を見くらべて、ちがいを楽しんでください。



えほん

『人形の家に住んでいたネズミ一家のおはなし』

マイケル・ポンド／文 エミリー・サットン／絵

こんないえに住んでみたい！！

早川 敦子／訳 徳間書店

はくしゃくのおおきなおやしきにちいさなにんぎょうのいえがあり、そのなかで15ひきのネズミがくらしていました。しかしあるひへんなにおいでめがさめるとおやしきのなかをぬりなおすじゅんびをしていました。しかもにんぎょうのいえをどこかにやってしまおうというこえもきこえてきて…。



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～

『ただしいもちかたの絵本』

WILL こども知育研究所／編・著
すみもと ななみ／絵
金の星社



じょうずにつかえるよ！

おはしをちゃんともつことができるかな？ この本をよむと、えんぴつ、はブラシ、はさみなど、ふだんつかうどうぐのただしいもちかたをすることができます。あんぜんなつかいかたや、よくないつかいかたも、イラストでわかりやすくせつめいされています。

『落語 いってみよう、やってみよう』

林家 正蔵／著
藤枝 リュウジ／絵
ホーム社



やってみると、もっとおもしろい！

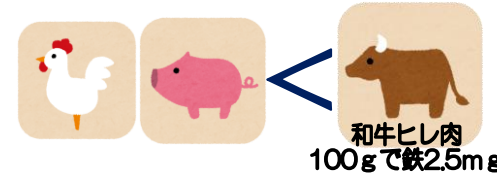
みなさんおなじみの落語。テレビでは人気の長寿番組もあって、ファンの方も多いのではないのでしょうか。本書では「つる」「子ほめ」など代表的な落語演目が紹介されていて、実際に寄席に行った気分が味わえます。また、落語の演じ方も詳しく解説されています。さらに落語の舞台、登場人物の紹介など、知っているともっと落語が楽しめる情報が満載です。落語入門書として是非ご一読ください。



鉄を紹介

今月は今まで特集してこなかった栄養素である鉄を紹介いたします。鉄は体内で赤血球の成分であるヘモグロビンの材料となります。ヘモグロビンは酸素を全身に運ぶ役割していますので、不足すると酸素が全身に行き届かず、疲れやすい、動悸・息切れなどの症状がでます。レバーに多く含まれるのが知られていますが、他にも以下の食品に多く含まれます。

鶏・豚より牛肉に多い



和牛ヒレ肉
100gで鉄2.5mg

脂肪の少ないモモやヒレ肉に多い

納豆など大豆製品に多い



厚揚げ
100gで鉄2.6mg

納豆
100gで鉄3.3mg

魚介ならあさり・しじみ・カツオ



あさり
100gで鉄3.8mg

かつお
100gで鉄1.9mg

しじみ
100gで鉄8.3mg

野菜なら小松菜



100gで鉄2.8mg

吸収がよいのは
植物性より動物性食品

ビタミンCと一緒にとると
吸収率アップ



おきりんクイズ

口に入る漢字は何か？
ヒント：答えを合わせると四字熟語が完成するリンク
クイズの答えは興本図書館の掲示板に貼りだしています。

逆 発
月 a 速 透 b 快
沢 日

風 a b 媚

図書館員のひとり言

最近、私の中でスパや温泉巡りがマイブームとなっています。もともと温泉施設などには興味がなく、スパなどには行ったこともありませんでした。しかしある日、友人たちと行ったスパが思いの外楽しく、それ以来足を運ぶようになりました。スパには様々な種類の湯船、広い休憩スペース、食事処などもありリフレッシュするにはもってこいの場所でした。

最近では休みの日にスパに行くと1日中湯に入ったり、本を読んだりして過ごすこともあります。特に最近は寒いのでスパや温泉はおススメです。

「日帰り温泉&スーパー銭湯 2016 首都圏版 ぴあ」

興本図書館で本を借りよう！

図書館でほっと一息していきませんか？ 興本図書館では毎月さまざまな本の特集や、お子様向けの楽しいイベントなどを開催しています。図書館でお気に入りの本を見つけてじっくり読んで、感動したり、色々な知識を吸収したり。のんびりと物語の旅へ出かけましょう。

もちろん図書館で本を楽しむのも良いですが、安心できるプライベート空間でじっくりと本の世界に浸るのもまた格別ですよ。そんな時には、本を借りてお持ち帰りしましょう！

図書館の本を借りるには、「貸出カード」が必要です。カードはお子様からご年配の方まで簡単に作ることができます。ぜひ、この機会に作ってみてはいかがでしょうか。

作った貸出カードは、足立区内の図書館全館でご利用いただけます。詳しい貸出冊数・貸出期間は下記をご参照ください。

また、読みたい本が見つからない！ そんな時、どうしますか？ あきらめる？ 他の図書館に行ってみる？ いいえ。本を取り寄せましょう！ 図書館にある利用者端末（OPAC）、図書館窓口、ご自宅のインターネット（窓口にて手続き必要）で本の予約をして、ご希望の区内図書館で受取ることができます。

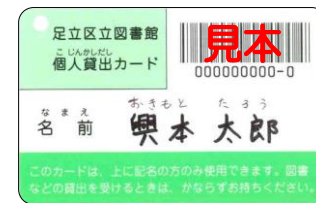
詳しいご利用方法につきましては、お電話もしくは窓口スタッフまでお問合わせください。

《お問合せ》

興本図書館 Tel：03-3889-0370

まずは貸出カードを作ろう！

- ① 名前と住所が確認できるものを窓口にお持ちください
(免許証・保険証・ご本人宛の郵便物など)
- ② 申請用紙に必要事項を記入
(住所、氏名、生年月日、電話番号など)
- ③ カード発行
- ④ 本を借りられます！



貸出カード(個人)見本

本を予約してみよう！

- ① 利用者端末(OPAC)で予約したい本を検索して「予約票」を出力するか、図書館窓口で「予約票」に記入
 - ② 予約票に貸出カードを添えて窓口にお持ちください
 - ③ 予約完了！
 - ④ 本の用意ができたら、ご希望の連絡方法でご連絡いたします
- ★ インターネットでの予約もできます。詳しくは図書館員までお問合わせください。

OPACとは？

O→Online (オンライン)
P→Public (パブリック)
A→Access (アクセス)
C→Catalog (カタログ)
(公共利用に供されるオンライン蔵書目録)略称 OPAC (オパックまたはオーパック)と呼ばれています。

【貸出冊数・貸出期間】

区分	資料	貸出件数	貸出期間	予約可能件数	備考
区内在住・在勤・在学の方 (上記以外の方)	本・雑誌	20冊 (10冊)	14日間	20件 (10件)	
	CD	3組	14日間	3件	所蔵は中央図書館にあり
	ビデオ・DVD	2本	14日間	2件	貸出・予約は中央図書館のみ可能

オススメ雑誌紹介コーナー

もう一度英語を勉強したいと言う方は、「多聴多読マガジン」を参考にしてみたいでしょうか。CDが付属しており小説やインタビュー等を聴いたり、読んだりすることができます。様々なレベルに分けられているので自分に合わせたレベルから進めていくことができる1冊です。

図書館イベント&講座案内

★朗読会★

3月4日(土)
13:30~15:00
~作品~
新井 素子
小さなおはなしより
「のっく」
陣出 達朗
「高遠乙女」
皆川 博子
「雲母橋」

★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★

3月26日(日)
13:30~14:00まで

3月休館日
21(火)31日(金)

★あかちゃんおはなしかい★

第1、第3火曜日
(3月は第3火曜日お休みです)
1歳半~3歳
10:30~10:50
0歳~1歳半
11:10~11:30



センター掲示板

興野町会 / プレミア扇

節分豆まき会

興野町会 節分豆まき会 参加報告



2月3日、興野神社（興野2-1）にて午後3時40分より、興野町会「節分豆まき会」が行われました。子どもからお年寄りの方まで大勢参加し、袋を持って待ち構えていたり手を高く上げていたり、たくさんの豆やお菓子等をゲットしていました。今年も大盛況のイベントとなり、興野地域に幸福がもたらされたことでしょう。

出張お話し会 & 豆まき会 in プレミア扇



2月3日、社会福祉法人白寿会プレミア扇で、興本図書館スタッフとプレミア扇スタッフが連携し「出張お話し会 & 節分豆まき会」を行いました。図書館スタッフによる読み読みの後、施設利用者の方が鬼に扮したスタッフめがけて豆をまき、鬼退治をしました。参加された方からは、とても楽しんでいただいていた様子が見られました。

がんばれ足立の子どもたち！

足立区立第六・第七中学校・興本扇学園
防災標語コンクール

興本地域学習センターのエントランスに立っているのぼりにお気づきになりましたか？平成28年度東京都教育委員会が実施した防災標語コンクールで優秀賞に選ばれた作品の1つです。このコンクールは都内の中学1年生を対象に実施され、学校毎に優秀賞が選ばれて、その作品がその学校の防災標語となります。どの標語も示唆に富んでいますので、当センター管内の学校の優秀賞作品とその作者が標語に込めた思いを紹介します。

「必需品 多めに買えば 備蓄品」第六中学校 濱田莉子さん

『東京防災』を使った学習で「日常備蓄」という考え方を学びました。それは生活必需品を多く買っているからこそ行える備蓄方法だと思いました。

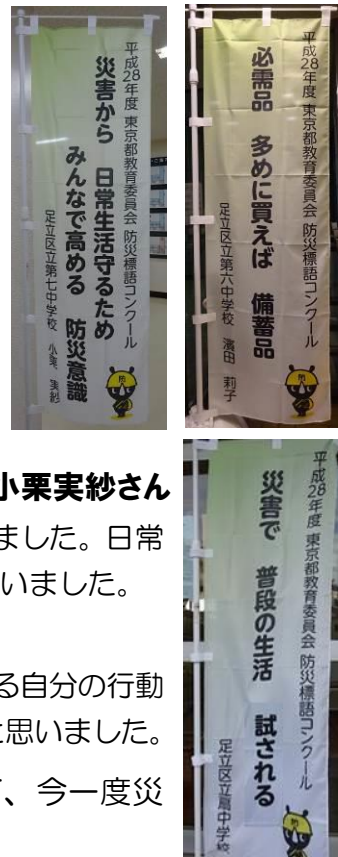
「災害から 日常生活を守るため みんなで高める 防災意識」第七中学校 小栗実紗さん

「災害で一番奪われるものは何か」と考えた時、「日常」という考えが浮かびました。日常があるという当たり前の幸せを守るために、防災意識を高める必要があると思いました。

「災害で 普段の生活 試される」興本扇学園 根本裕太さん

実際に災害が起きた時、普段の生活が大事になるため、普段何気なく過ごしている自分の行動を見つめ直し、災害を想定して準備することが生きていくためにとても大切だと思いました。

東日本大震災からまもなく6年となります。これらの標語を心に置いて、今一度災害に対する備えを見直されてはいかがでしょうか。



地域情報

近所のストア紹介

近所のストア紹介

取材に快くご協力いただき
ありがとうございました。

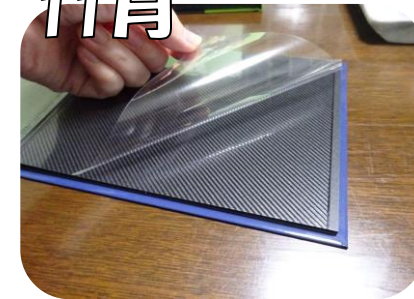
10月



レストラン 三笠

本木東町3丁目
45年もの歴史に裏打ちされた味はゆるぎない美味しさです♪

11月



株式会社 ハッピー商会

西新井本町4丁目
アルバムなどに使われているフリー台紙は、こちらの会社から！メイドイン足立です！

12月



トリミングサロン Olive~オリーブ~

西新井栄町3丁目
動物保護にも力をいれています。新しいご家族をお探しの方はぜひお立ち寄りください。

1月



子育てカフェ eatoco イトコ

関原3丁目
子育て中の方から高齢者まで、気軽に立ち寄れるコミュニティスペースです♪

2月



おぼんざいいち凩

西新井本町4丁目
あったか手作りの家庭料理を中心に、リーズナブルなお値段でご提供♪

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

興本健康マージャンサークル

半年前は会員が15~6人位で少なかったのですが、興本地域学習センターのロビーにサークル紹介チラシを置いていただいたおかげで急に倍増し、今は新規の募集を停止している状態です。

会員は男女同数位で、年2回ずつ大会と食事会を行い会員の交流を図っています。定年や子育てが終わった人達ですが、元気に楽しくゲームをし、笑い声も絶えません。これからも変わりなく会が続くことを願っています。



《写真》慣れた手つきではパイを積み、ゲームの準備完了です。



《写真》みなさんお揃いのように見えますが、全員ではありません。現在の会員数は28人です。

活動日：毎週日曜日（4回/月）13時~17時

会費：500円/月

連絡先：興本地域学習センター（03-3889-0370）

イベント情報 3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	チャリティーコンサート	興本センター
4	土	興本フリースペース	興本センター	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	春分の日	
6	月			21	火	全館休館	興本センター・図書館
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	興本フリースペース	興本センター
11	土	興本フリースペース	興本センター	26	日		
12	日	ヴァイオリンと ピアノのミニコンサート	興本センター	27	月	ガーデンサロンin興本	興本センター
13	月			28	火		
14	火			29	水		
15	水			30	木		
				31	金	図書館休館日	興本図書館

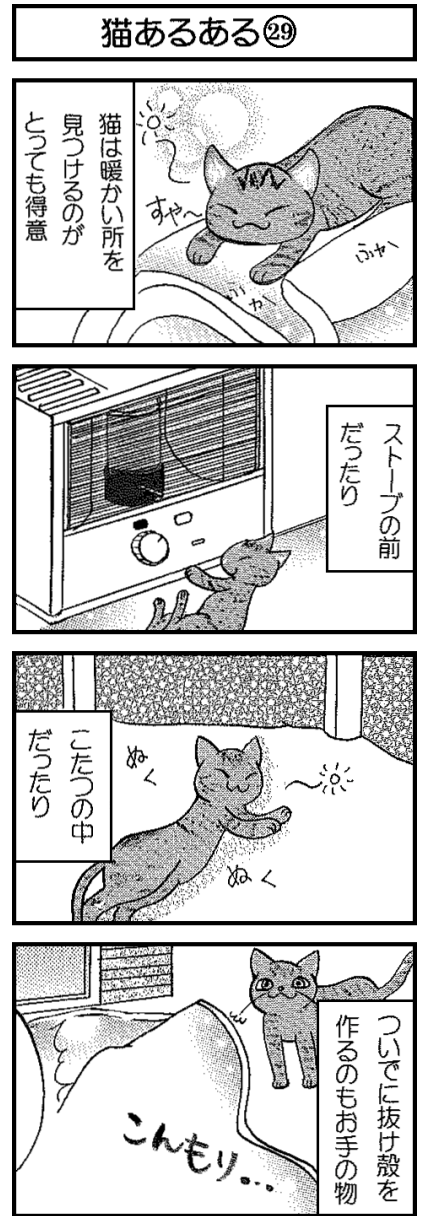
地域の防犯・防災情報

春の火災予防運動実施

平成29年3月1日(水)～7日(火)

火の始末 油断しないで 最後まで

平成28年度 東京消防庁防火標語 作者 古本 創大さん(新宿区在学)

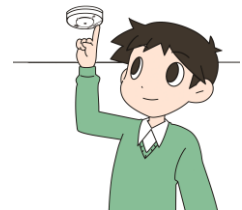


つけましたか? 住宅用火災警報器



平成22年4月1日からすべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。

- 全ての居室、台所、階段に設置しましょう。
 - 定期的に作動状態の確認、機器本体の清掃をしましょう。
 - 機器本体は、10年を目安に新しいものに交換しましょう。
- (設置時期は、本体に記入した設置年月か、記載してある製造年で確認できます。)



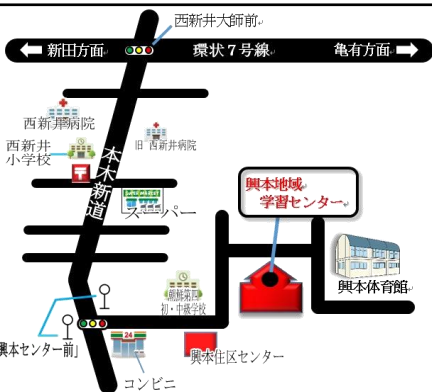
西新井消防署 03-3853-0119

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-nisiarai/index.html>



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29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 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かいで、まちをもっと美しく、安全にします。
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