

2023
9
No.188

興本地域学習センター・体育館・図書館

OKIMOTO Walker



9月は防災月間です

▶特集は P.2 へ

足立区を盛り上げる
ニュースにせまる

おきもと探偵団

第5回

～備えてますか?大規模災害～

足立区を盛り上げるニュースを大募集

✉ info-okimoto@abox3.so-net.ne.jp

イベントやお店、ほのぼのする出来事など地域を盛り上げるニュースを広く募集しています。①お名前②ご連絡先③情報内容を記入の上、興本地域学習センター窓口もしくはメールにてお知らせください。メールの場合は、件名に「おきもと探偵団情報」と記載ください。

なお発行月や目的にそぐわない等、ご希望に添えない場合もございますので、予めご了承ください。

9月は防災月間です

毎年9月1日は防災の日。これは、1923年9月1日に発生した関東大震災など、これまでに日本を襲った多くの災害の教訓を伝え、災害に対する心構えを育てるために決められました。今年は関東大震災から100年の節目の年。いつ来るとも分からない災害に備えるため、ご自宅には非常持ち出し袋を備えておきましょう。

非常持ち出し袋には、3日分の水と食料を

非常持ち出し袋には、食料と水(最低3日分)、携帯トイレ、充電器など様々なものがが必要です。でも、使ったことがないものをいざという時に初めて使うのは不安ですよね。そこで今回は、おきたん調査員が災害備蓄に適した「アルファ米」の商品を区内のお店で購入し、食べ比べてみました。



今回試食した3品。白飯はアレルギー物質28品目不使用です。他にもアレルギー対応の商品があります。

食べてみると・・・

アルファ米は、炊いたお米を熱風で乾燥させたもの。5年以上の保存が可能です。今回購入したのは尾西食品(株)の「尾西の白飯(アレルギー対応)」「尾西の五目ごはん」「尾西のチ

キンライス」の3品。価格は1つ330～450円程度でした。

お湯またはお水を注ぐだけでできるので、チキンライスと五目ごはんはお湯で15分、白飯は水で1時間待って、いざ実食!

少し長めに蒸らしましたが、どれもしっかり芯まで柔らかく、パサパサ感はありません。五目ごはん

のこんにゃくやしいたけは、風味や食感もしっかりありました。お水で作った白米も、柔らかさはお湯で作ったものと同じ。量もお茶碗軽く2杯分と十分で、お腹いっぱいになります。



上: 五目御飯、下: チキンライス
スプーンもついています。

白飯はおにぎりにしても
おいしいかもしれませんね。



おきもと探偵団 調査員

ローリングストックで備えよう

今回ご紹介した以外にも様々な味が発売されており、他社含め多くの商品があります。味も普段から食べているインスタントやレトルトの食品と遜色ありません。そこでおすすめなのが、備蓄しながら定期的に消費・補充をするローリングストックです。定期的に消費することで、いざという時の期限切れを防ぐことができます。入れ替えの際にお気に入りを見つけてストックするのもいいかもしれませんね。

講座案内

一般 シニア

実生活に活かせる 美文字のコツ「写経編」

日 9/22(金)・29(金)
 時間 午後1時30分～3時
 人 16歳以上の方
 先生 土田恵子
 料 1,760円 / 全2回

大人のための フルート教室A

日 9/27、10/11・25、11/8・22、
12/13のいずれも水曜日
 時間 午前9時30分～10時15分
 人 16歳以上でフルートをお持ちの方
 先生 上野ひろみ 料 14,080円 / 全6回

横笛ファイフ 「初心者用フルート」教室

日 9/27、10/11・25、11/8・22、
12/13のいずれも水曜日
 時間 午前10時30分～11時15分
 人 16歳以上の方
 先生 上野ひろみ 料 9,130円 / 全6回

癒やしのヨーガ



日 10/3～12/26の毎週火曜日
 時間 午後3時30分～4時40分
 人 16歳以上の方
 先生 佐久間順子
 料 7,280円 / 全13回

気軽に踊ろう誰でもズンバ

日 9/10(日)・17(日)・24(日)
 時間 午後4時～5時 ※午後3時30分より
 人 16歳以上の方 受付開始
 先生 渡邊由紀
 料 810円 / 1回

当日受付

どうしたら良いの！？ NISAとiDeCo

日 9/24(火)
 時間 午前10時～11時30分
 人 16歳以上の方
 先生 ソニー生命保険株式会社
 料 無料

大人のための クラシックバレエ教室 「初級編」・「中級編」



日 10/1～29の毎週日曜日
 時間 初級編：午後6時45分～7時45分
 中級編：午後8時～9時
 人 16歳以上の方
 先生 megumi
 料 4,450円 / 全5回



ハンディキャップヨガ体験

日 9/16(土)
 時間 午前10時45分～正午
 人 どなたでも (介助者1名無料)
 先生 山崎礼子
 料 1,000円 / 1回

Zoom
参加可

かぎ針で編む ミニ巾着作り

日 9/24(日)
 時間 午後1時～4時
 人 16歳以上の方
 先生 義川京子
 料 1,400円 / 1回

リラックスヨーガ

日 10/2～12/25の毎週月曜日
 (10/9・16、11/20、12/18を除く)
 時間 午後1時30分～2時40分
 人 16歳以上の方 先生 佐久間順子
 料 5,040円 / 全9回

夜のピアノ教室「初級編」

日 10/2～12/11の毎週月曜日
 (10/9・16、11/20を除く)
 時間 午後8時～9時
 人 16歳以上の方 先生 上田昌代
 料 10,120円 / 全8回

子連れOK ピラティスエクササイズ& 美容リンパケア

日 10/4(水)・18(水)・25(水)
 時間 午前10時～11時
 人 16歳以上の方
 先生 ナオコ
 料 890円 / 1回

子連れOK ヨガ&シェイプアップ トレーニング

日 10/5～10/26の毎週木曜日
 時間 午前10時～11時15分
 人 16歳以上の方
 先生 ナオコ
 料 890円 / 1回

あれっと思うことが 増えた方に 大人の音楽脳トレ

日 10/6(金)・13(金)・20(金)
 時間 午前10時45分～11時45分
 人 おおむね50歳以上の方
 先生 上田昌代
 料 1,650円 / 全3回

はじめての太極拳教室

日 10/6～12/22の毎週金曜日
 (11/3・17を除く)
 時間 午後1時30分～3時
 人 16歳以上の方 先生 松本まどか
 料 4,500円 / 全10回

実生活に活かせる 美文字のコツ「漢字楷書編」



- 📅 10/6～27の毎週金曜日
 ⌚ 午後1時30分～3時
 👤 16歳以上の方
 👤 土田恵子
 💰 2,680円 / 全4回

三味線教室 初級編 未経験者・経験者



- 📅 10/6～11/24の毎週金曜日
 (10/13、11/17を除く)
 ⌚ 未経験者：午後5時45分～7時
 経験者：午後7時15分～8時30分
 👤 16歳以上の方
 👤 松永忠史朗
 💰 8,690円 / 全6回

ゼロからはじめる 身体すっきりピラティス

- 📅 10/7～28の毎週土曜日
 ⌚ 午後4時30分～5時20分
 👤 16歳以上の方
 👤 megumi
 💰 3,120円 / 全4回

夜に向けての ゆったりタイムアロマヨガ

- 📅 10/7～28の毎週土曜日
 ⌚ 午後5時45分～6時35分
 👤 16歳以上の方
 👤 megumi
 💰 3,120円 / 全4回

日本の美を学ぶ きもの着付け教室

- 📅 10/14(土)・28(土)
 ⌚ 午後1時30分～3時30分
 👤 16歳以上の女性
 👤 尚華着付教室
 💰 2,200円 / 全2回

プロが教えるバイオリン はじめて教室B

- 📅 10/14・28、11/4・11、
 12/9・16のいずれも土曜日
 ⌚ 午後6時～6時50分
 👤 16歳以上の方 👤 荒川奈月
 💰 16,500円 / 全6回

子ども 親子

赤ちゃんの発達を助ける 親子で楽しいふれあい遊び A・B



- 📅 9/17(日)
 ⌚ A) 午後1時～1時45分
 B) 午後2時15分～3時
 👤 A) 2～5カ月の子どもと保護者
 B) 6カ月～1歳の子どもと保護者
 👤 石田孝子
 💰 900円 / 1回

親子 フットサル 体験レッスン in 興本 ブックトーク付き

- 📅 9/23(土)
 ⌚ 午後3時30分～4時30分
 👤 4歳～小学2年生と保護者
 👤 小倉勇
 💰 1,340円 / 1回



親子トランポリン



- 📅 10/3～11/14の毎週火曜日
 ⌚ 午後3時30分～4時30分
 👤 2歳～就学前の子どもと保護者
 👤 足立区トランポリン協会
 💰 6,090円 / 全7回

きれいな字を学ぼう 秋の子ども硬筆教室



- 📅 10/3～24の毎週火曜日
 ⌚ 午後5時～5時50分
 👤 小学生
 👤 柳川幸流
 💰 3,120円 / 全4回

小学生 フットサル 体験レッスン in 興本

- 📅 9/23(土)
 ⌚ 午後4時50分～5時50分
 👤 小学1～4年生
 👤 小倉勇
 💰 670円 / 1回

予約受付開始
8月26日(土)

予約方法

①窓口・電話 午前9時～
②ネット 午後1時～

☎ 03-3889-0370
足立区講座予約システム⇒



チアダンス キッズ編

📅 10/4～12/20の毎週水曜日
(11/22を除く)
🕒 午後4時～4時50分
👤 4歳～小学2年生
🎓 堀内沙恵
💰 11,980円 / 全12回

チアダンス ジュニア編

📅 10/4～12/20の毎週水曜日
(11/22を除く)
🕒 午後5時～5時50分
👤 小学3～6年生
🎓 堀内沙恵
💰 11,980円 / 全12回

みんなで楽しく 子どもクラシック バレエ教室A・B



📅 10/5～26の毎週木曜日
🕒 A) 午後4時～4時45分
B) 午後5時～5時45分
👤 A) 3歳～就学前の子ども
B) 小学生
🎓 megumi
💰 3,560円 / 全4回

強い心身を作ろう「空手教室」



📅 10/6～11/24の毎週金曜日
(11/3・10・17を除く)
🕒 午後6時15分～7時15分
👤 小学生以上の方
🎓 星智
💰 3,360円 / 全5回

パパもママも！ 赤ちゃん抱っこダンス



📅 10/8(日)
🕒 午前10時30分～11時30分
👤 首の据わった3カ月～抱っこ可能な
1歳6か月の子どもと保護者
🎓 長谷川政義
💰 900円 / 1回

プロが教えるバイオリン はじめて教室A



📅 10/14・28、11/4・11、12/9・16の
いずれも土曜日
🕒 午後5時～5時50分
👤 小学生
🎓 荒川奈月
💰 16,500円 / 全6回

サロン イベント

おもちゃの病院 i n 興本

📅 9/3(日)
🕒 午後1時～4時
👤 どなたでも
🎓 あだちトイ・ドクターズ
💰 無料 ※交換・補強した部品代が
かかる場合があります。

当日受付

フルーツ ミニコンサート i n 興本

📅 9/17(日)
🕒 午前10時30分～11時
👤 どなたでも
🎓 上野ひろみ
💰 無料

申込不要

昭和の歌 歌声サロン

📅 9/17(日)
🕒 午後1時30分～3時 ※午後1時より
受付開始
👤 16歳以上の方
🎓 今井美代子
💰 550円 / 1回

当日受付

初心者歓迎 将棋体験



📅 10/1(日)・15(日)
🕒 午前9時30分～正午
📅 10/2(月)・23(月)
🕒 午後2時～4時30分
👤 5歳以上の方(未就学児は保護者同伴)
🎓 佐藤秀幸
💰 220円 / 1回

初心者歓迎 親子で将棋体験 ブックトーク付き

📅 9/24(日)
🕒 午前9時30分～正午
👤 5歳以上の子どもと保護者
🎓 佐藤秀幸
💰 440円 / 1回



ガーデンサロン i n 興本

📅 9/25(月)
🕒 午前10時～正午 ※11時から近隣の
花壇ボランティア
を行います。
👤 16歳以上の方
🎓 植崎悠也、秋葉健太
💰 無料



しあわせひろがるごはん小説

カレーやかつ丼、ラーメンなど、美味しい料理がたくさん登場する短編集。サクサクの衣にとろとろの卵…もう読んでいだけでおなかがすいてきます！ そのどれもが誰でも美味しく食べられるようにと各々の店主がお客さんを想い作った料理ばかり。中でも印象的なのが、アレルギーがあってパンを食べられない女の子の為に米粉パンを作る話。生まれて初めてパンを食べた女の子が喜びを爆発させるシーンは、読み手の心にも幸せな気持ちが広がります。やさしさがたっぷり詰まったおなかも心も満たされる一冊。

一般

できたてごはんを君に。

行成 薫／著
集英社



こちらのQRから
本の予約ができます。

たのしくておいしいばんごはん！

ゆうくんのかぞくはオープンしたばかりの「ばんごはんえき」にみんなで行ってみることにしました。さいしょにえきのホームにきたのは、すいはんきれっしゃ。5 このおおきなすいはんきのなかには、ちがうあじのごはんがはいっています。わかめごはん、まつたけごはん、おせきはん…すきなごはんをえらべます。つづいて、スープがはいったおなべれっしゃ、おかずがのったフライパンれっしゃもきました。

でてくるごはんはどれもおいしそうで、ぜんぶたべてみたくなります。えほんをよみおわったらおなかがすいてしまうかもしれません。



こちらのQRから
本の予約ができます。

児童

ばんごはんえき

石崎 なおこ／作
田中 六大／絵
教育画劇

一般 朗読会

平成5年の開始以来300回以上続いている朗読会です。
申込不要ですので初めての方もぜひ聴きにきてください。

- 📅 9月2日(土)
午後1時30分～3時
- 👤 16歳以上の方
- 📍 第1学習室
- 🎭 東 直子『とりつくしま』より「マッサージ」
井上 ひさし『東慶寺花だより』より「おそめ」

親子 赤ちゃんおはなし会

絵本の読み語りの他、手あそびやパネルシアターも
実演します。申込不要ですので親子で楽しんでください♪

- 📅 9月5日(火)
① 午前10時30分～10時50分
② 午前11時10分～11時30分
- 👤 ① 1歳半～3歳の子どもと保護者
② 0歳～1歳半の子どもと保護者
- 📍 教養室(和室)

親子 おはなし会

和室でゆったりしながら絵本と紙芝居の読み語りを
きいてみませんか？ 申込不要で親子で楽しめます。

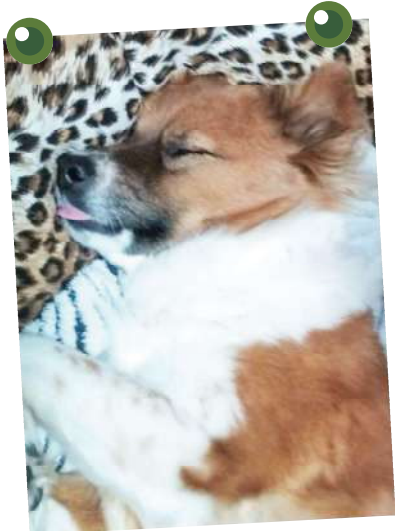
- 📅 9月20日(水)
午後3時30分～4時
- 👤 小学生以下の子どもと保護者
- 📍 教養室(和室)

親子 子ども映画会

むかしばなしやえほんのアニメなどを上映します。
申込不要、出入り自由ですのでお気軽にご参加ください。

- 📅 9月24日(日)
午後1時30分～2時
- 👤 小学生以下の子どもと保護者
- 📍 レクリエーションホール
- 🎭 まんが日本昔ばなし
「にせ本尊」「きつね女房」

わたしの ペット を紹介します！ コーナー



飼い主さん＆
ペットのお名前 : ふうたさんちのサクラちゃん

種類: ミックス 性別: メス

チャームポイント: ベロ

ひとこと : 普段はおとなしいけどご飯の時は食いしん坊な
かわいい子です。

オッキーからの
ひとこと : チラリとはみ出たベロがとっても
キュートだワン！



ペット募集中！

ご応募はメールにて受付中！ メール の 件名 を「OW ペット紹介」とし、
本文には以下を記載ください。①飼い主さんのお名前(ペンネーム)とペ
ットのお名前 ②種類 ③性別 ④年齢 ⑤チャームポイント ⑥ひとこと

興本図書館メールアドレス lib-okimoto@tme-adachi.com



今月のトピックス

～ちょいスポのご案内～



図書館に行ったついでに、
ちょこっとスポーツ体験してみませんか



爽やかな風を感じられる図書館のテラス
で15分間のちょこっと体験。今月はクラシッ
クバレエと家族ストレッチを開催します！

さらにご参加いただいた大人の方に大人
のクラシックバレエまたはアロマヨガの「無
料体験券」をプレゼントします。ぜひご家
族でご参加ください。どちらの講座も電話・
窓口にて予約受付中です。みなさまのご参
加をお待ちしております。

きっかけは図書館！テラスでクラシックバレエ

- 📅 9月10日(日) 24日(日)
- ①午後2時～2時15分
 - ②午後2時15分～2時30分
 - ③午後2時30分～2時45分
 - ④午後2時45分～3時

👤 小学生までの子どもと保護者
💰 無料

きっかけは図書館！テラスで家族ストレッチ

- 📅 9月17日(日)
- ①午後2時～2時15分
 - ②午後2時15分～2時30分
 - ③午後2時30分～2時45分
 - ④午後2時45分～3時

👤 小学生までの子どもと保護者
💰 無料

特別整理期間のお知らせ

興本図書館は、特別整理期間のため上記
の5日間休館いたします。

休館中は資料の閲覧や窓口での貸出、予
約はできませんのでご注意ください。

また、ブックポストに返却いただいた資料

9月11日(月)～15日(金)

についても、しばらく返却保留状態になる
ことがあります。

大変ご不便、ご迷惑をおかけしますが、
ご理解・ご協力をいただけますようお願い
申し上げます。

歴史料理を再現してみました！

今月は「英雄たちの食卓」という本の中から『オリャ・ポドリダ』という料理を紹介します。この料理はスペイン王フェリペ2世が祝宴料理として食べていました。オスマン帝国海軍に勝利したお祝いにも食べたとか。この料理の驚くべきところは豚肉・牛肉・ラム肉など様々な肉が入っている贅沢料理というところです。



野菜がふんだんに使われています！

料理の味付けはとてもシンプルで簡単に作れる煮込み料理です。また肉だけでなく野菜もふんだんに使っているのでボリュームたっぷり！ パンをスープに付けて食べるのがおすすめです。ぜひ一度挑戦してみてください。



長い間にこんだので肉がとても柔らかいです。

図書館には歴史上の人物が愛した料理や様々な時代の人々に親しまれてきた料理が載っている本があります。ぜひみなさんも料理を作って当時の暮らしに思いを馳せてはいかがでしょうか。

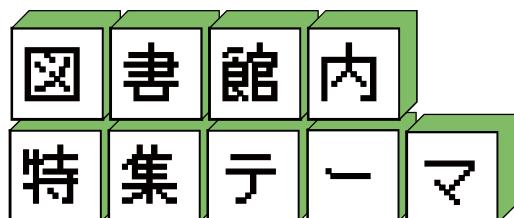
参考にした本

「英雄たちの食卓」 遠藤 雅司／著 宝島社

関連する本

「歴メシ！歴史料理をおいしく食べる」
遠藤 雅司／著 晶文社

「中世ヨーロッパのレシピ」
繡 鳳花／著 コストマリー事務局／著
新紀元社



興本図書館に設置しています。
図書館司書のおすすめ本がいっぱいです。
ぜひ、図書館に来て本を手にとってみてね。



一般

食べる

つながる



児童

秋

おじいちゃん
おばあちゃん



ティーンズ

青い本

チャンス



お役立ち

防災

おきもとふれあいまつり フリーマーケット開催！



過去のおきもとふれあいまつりフリーマーケットの様子

フリーマーケット出店者募集

11月18日(土)、19日(日)に興本センターで開催するふれあいまつりで、今年もフリーマーケット出店者を募集します！会場は興本センター駐輪場です。出店希望の方は、注意事項をお読みのうえ窓口かお電話にてお申し込みください。ご不明な点がございましたら、お気軽におたずねください。

受付開始：9月1日(金)午前9時～

興本センター1階受付窓口またはお電話にてお申し込みください。

出店についての注意事項

- ・受付は先着順となり、各日 3 区画まで募集します。
- ・受付後、キャンセルされる場合はお早めに興本センターまでご連絡ください。
- ・会場は屋外駐輪場となります。防寒対策をしてご参加ください。
- ・1区画につき¥500の出店料が必要です。
(例：1区画で2日間参加の場合、出店料は¥1,000となります)
- ・ふれあいまつり当日は午前9時に会場集合です。その際に場所の割振り・出店料の徴収を行います。
- ・雨天の場合、フリーマーケットは中止となります。

フリーマーケット物品募集

ご自宅に眠っている不用品はありませんか？「使わないけれど、新品同様に捨てるにはもったいない」「子どもが成長したので着られない洋服が出てきた」など思い当たる物品がございましたら、ぜひ興本センターにお持ちください！

募集状況によっては早めに受付終了することがございます。また、明らかに使用不能なもの、食品、生物、その他不適切と判断されたものなどはお断りさせていただきます。予めご了承ください。

受付期間：9月1日(金)～11月11日(土)

※9月19日(火)、10月16日(月) 除く

受付場所：興本センター1階受付窓口



過去のおきもとふれあいまつりフリーマーケットの様子

足立成和信用金庫による 「地域応援マルシェ」と「フードドライブ」



地元企業が出店

足立成和信用金庫本木支店では7月28日（金）に地域応援マルシェとフードドライブのイベントを開催しました。

お買い物して応援

地域応援マルシェには地域の企業が宣伝を兼ねて出店しており、今回は売り上げの一部を、区内の児童養護施設を中心にボランティア活動を行っている一般社団法人「おせっかい子育てプロジェクト」へ寄付しています。

「伊勢谷かま田」の葛キャン・大福、「大久保青果店」の野菜・果物、「クリスマスヴィレッジ」×おせっかい子育てプロジェクトのかき氷・手づくり財布、「酒と魚がうまい店 魚人」のからあげ・お総菜など、素敵な商品が並んでいました。



新鮮な野菜や果物も

「もったいない」を無くして応援

また、同日開催されたフードドライブでは未利用食品をご持参いただいた方に、児童養護施設クリスマス・ヴィレッジの子どもたちと足立成和信用金庫職員で育てた朝顔の苗をプレゼントしており、あっという間にテーブルいっぱいの善意の食品が集まりました！



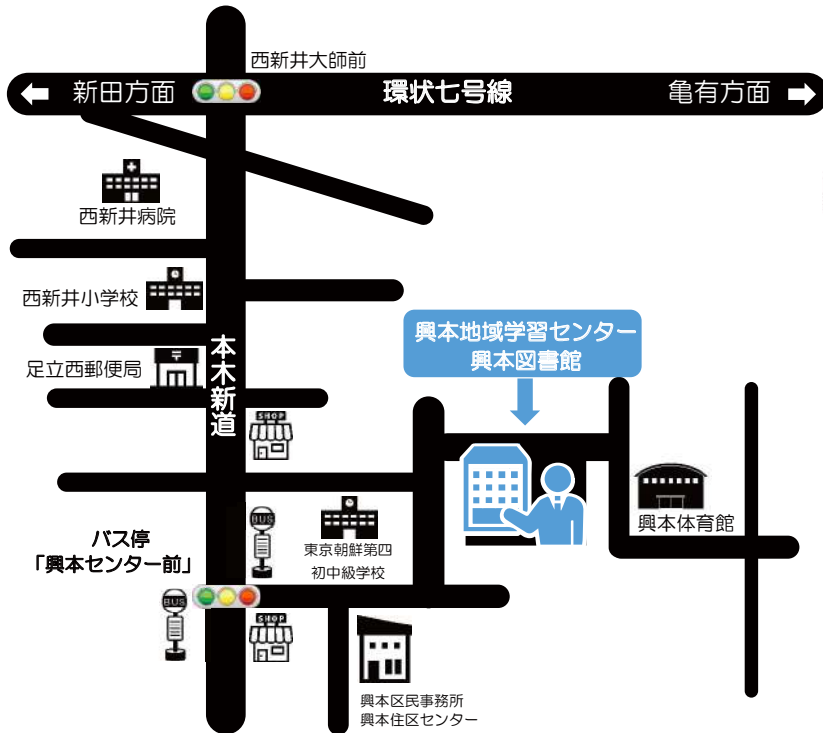
受付開始わずか2時間でこんなに集まりました！

企画担当者に伺ったところ、今後もこのようなイベントを開催し、地域を応援していくそうです。ぜひ足立成和信用金庫のHPでおしらせをご覧ください、イベント情報をチェックしてください。

足立成和信用金庫

🌐 <https://www.adachiseiwa.co.jp/>

興本地域学習センター・図書館へのアクセス



バスをご利用の場合

- 北千住駅から・・・のりば「2」
東武バス北 01 系統（北千住駅⇨西新井大師）
「興本センター前」下車 3 分
- 大師前駅から・・・のりば「1」
東武バス北 01 系統（北千住駅⇨西新井大師）
「興本センター前」下車 3 分

P 駐車場

- 8 台（障がい者優先 1 台含む）
台数に限りがございます。公共交通機関
ご利用のご協力をお願いいたします。

休館日のお知らせ

興本地域学習センター	9 月 19 日 (火)
興本図書館	9 月 19 日 (火) ・ 29 日 (金)
特別整理休館	9 月 11 日 (月) ～ 15 日 (金)



興本地域学習センター

検 索

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

各学習センターで、14 センターすべてのミニコミ紙がご覧になれます

発 行：株式会社ティー・エム・エンタープライズ
発行日：令和 5 年 9 月 1 日
発行所：興本地域学習センター・図書館
〒123-0844 足立区興野 1-18-38



「美しいまち」は「安全なまち」
ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区



<お問い合わせ先> 受付時間：9:00 ～ 20:00
TEL：03-3889-0370 FAX：03-3889-9760
E-mail：info-okimoto@abox3.so-net.ne.jp