

2024

5

No.196

興本地域学習センター・体育館・図書館

# OKIMOTO Walker



あ

い

う

え

お

- 日本語を学ぼう -

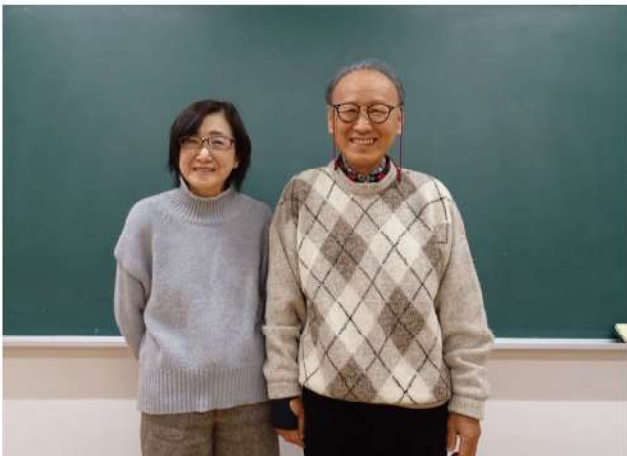


▶ ボランティア日本語教室インタビューは P.2 へ

# ボランティア日本語教室「こんぱす」インタビュー

## 外国の方の力になりたい

日本語を学ぶ外国の方のための日本語教室「こんぱす」が毎週木曜日の午後2時～4時に開催されています。この活動を行っているのは、日本語ボランティアグループ「こんぱす」の皆さんです。今回、代表の道端さん、事務局の麻生さんにお話を伺いました。



左が麻生さん、右が道端さん。

## 一活動内容を教えてください

学びたい方のレベルに合わせた教材を使用し、日本語を学ぶ外国の方に文字や会話のほか、挨拶、時間、単位、数え方なども教えています。まだ活動を始めて3か月で、毎回試行錯誤をしながらより良いやり方を考えています。



このような教材を使っています。

## 一この活動を始めたきっかけを教えてください

誰かの役に立つことをしたいという思いはあったのですが、昨年あだち広報で「日本語ボランティア初級講座」というのを見つけて参加しました。興本センターに日本語教室を行うのに適したお部屋があると聞き、ボランティアグループを結成することになりました。

## 仲間を増やして楽しく

## 一これから日本語教室「こんぱす」をどんな場にしていきたいですか？

まずは、私たちと一緒に活動するボランティアをもう少し増やしたいです。現在ボランティアは6名で活動しています。私たちも未経験からのスタートで、分からないことはボランティア同士で助け合っているのですが、未経験の方でも大歓迎です。少しでも興味を持った方はぜひご連絡ください。

現在は外国の方が日常生活の中で困ることを減らせるよう座学中心で、足立区には図書館をはじめ様々な施設がありますし、楽しいイベントもたくさんあります。足立区で暮らす外国の方が地域での暮らしを楽しめるようなしかけもしていきたいですね。

## 日本語教室 こんぱす



活動日：毎週木曜日 午後2時～4時

場所：興本センター 2F 第1学習室

問合せ：以下サイトより電話またはメールにてご連絡ください

東京都日本語教室サイト▶





# 講座案内

■ 一般・シニア ■ 子ども・親子 ■ サロン・イベント  
📅 日付 🕒 時間 👤 対象 🎓 講師 💰 受講料

## 一般 シニア

### 気軽に踊ろう誰でもズンバ

📅 5/12(日)・19(日)  
🕒 午後4時～5時 ※午後3時30分より受付開始  
👤 16歳以上の方  
🎓 渡邊由紀  
💰 910円/1回

当日受付

### ハンディキャップヨガ体験



📅 5/18(土)  
🕒 午前10時45分～正午  
👤 どなたでも (介助者1名無料)  
🎓 山崎礼子  
💰 1,000円/1回

Zoom  
参加可

### クセ字を直そう 大人の硬筆教室 「筆ペン漢字楷書編」



📅 5/31～6/28の毎週金曜日  
🕒 午後1時30分～3時  
👤 16歳以上の方  
🎓 土田恵子  
💰 3,350円/全5回

### ゼロからはじめる 身体すっきりピラティス

📅 6/1～29の毎週土曜日  
🕒 午後4時30分～5時20分  
👤 16歳以上の方  
🎓 megumi  
💰 3,900円/全5回

### 大人のための クラシックバレエ教室



📅 6/2～23の毎週日曜日  
🕒 午後6時30分～8時  
👤 16歳以上の方  
🎓 megumi  
💰 4,440円/全4回

### 元気活力アップ体操



📅 6/3～7/8の毎週月曜日  
(6/17を除く)  
🕒 午後1時30分～3時  
👤 おおむね60歳以上の方  
🎓 宮川時江、牧野綾子  
💰 2,250円/全5回

### 明るくいいきき スポーツ吹矢



📅 6/3～7/15の毎週月曜日  
(6/17を除く)  
🕒 午後1時30分～3時30分  
👤 16歳以上の方  
🎓 中村明  
💰 3,240円/全6回

### いつも健やか からだストレッチ教室



📅 6/3～7/8の毎週月曜日  
(6/17を除く)  
🕒 午後3時15分～4時45分  
👤 おおむね65歳以上の方  
🎓 今村俊子  
💰 2,250円/全5回

### 世界とつながる初級英会話



📅 6/4～25の毎週火曜日  
🕒 午前10時30分～11時30分  
👤 16歳以上の方  
🎓 村上愛  
💰 4,400円/全4回

予約受付開始  
4月26日(金)

## 予約方法

①窓口・電話 午前9時～  
午後1時～

☎ 03-3889-0370  
足立区講座予約システム⇒



### 子連れOK 骨盤調整ピラティス



📅 6/5～26の毎週水曜日  
🕒 午前10時30分～11時30分  
👤 16歳以上の方(託児:3カ月～3歳の子ども)  
🎓 ナオコ  
💰 890円/1回  
1,770円(託児付き)/1回 **託児有**

### 子連れOK 体力回復ヨガ



📅 6/6～27の毎週木曜日  
🕒 午前10時30分～11時30分  
👤 16歳以上の方(託児:3カ月～3歳の子ども)  
🎓 ナオコ  
💰 890円/1回  
1,770円(託児付き)/1回 **託児有**

### ちょっと慣れてきた太極拳



📅 6/6～27の毎週木曜日  
🕒 午前10時30分～正午  
👤 16歳以上の方  
🎓 松本まどか  
💰 2,680円/全4回

### 筋肉にアプローチ! 燃焼系ピラティス

📅 6/6～27の毎週木曜日  
🕒 午後6時15分～7時15分  
👤 16歳以上の方  
🎓 megumi  
💰 1,000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



📅 6/7(金)・14(金)・21(金)  
🕒 午前10時45分～11時45分  
👤 おおむね50歳以上の方  
🎓 上田昌代  
💰 1,650円/全3回

### 三味線教室 初級編・初中級編



📅 6/7～7/19の毎週金曜日  
(6/28を除く)  
🕒 初級編:午後5時45分～7時  
初中級編:午後7時15分～8時30分  
👤 16歳以上の方  
🎓 松永忠史朗  
💰 9,350円/全6回

### 大人のためのフルート教室B

📅 6/7～28の毎週金曜日  
🕒 午前9時45分～10時30分  
👤 16歳以上でフルートをお持ちの方  
🎓 上野ひろみ  
💰 10,120円/全4回

### 日本の美を学ぶ きもの着付け教室



📅 6/8(土)・22(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

## 子ども 親子

### 母の日に贈る UVレジンでネックレス作り

📅 5/12(日)  
🕒 午後2時～3時30分  
👤 5歳以上(小学2年生以下は保護者同伴)  
🎓 小山弘実  
💰 1,200円/1回

### 3歳からの身体づくり 運動遊び



📅 5/18～6/15の毎週土曜日  
🕒 午後2時～3時  
👤 3歳～就学前の子ども  
🎓 足立区公認スポーツ指導員  
💰 1,700円/全5回



### 親子フットサル 体験レッスン in 興本

- 📅 5/25(土)
- ⌚ 午後 3 時 30 分～ 4 時 30 分
- 👤 4 歳～小学 2 年生と保護者
- 👩‍🏫 中村悦子
- 💰 1,340 円 / 1 回

### 小学生フットサル 体験レッスン in 興本

- 📅 5/25(土)
- ⌚ 午後 4 時 50 分～ 5 時 50 分
- 👤 小学 1～4 年生
- 👩‍🏫 中村悦子
- 💰 670 円 / 1 回

### みんなで楽しく 子どもクラシック バレエ教室 A・B



- 📅 6/6～27 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」



- 📅 5/31～7/26 の毎週金曜日  
(7/12 を除く)
- ⌚ 午後 6 時 15 分～ 7 時 15 分
- 👤 小学生以上の方
- 👩‍🏫 星智
- 💰 5,310 円 / 全 8 回

### 子どもから大人まで 一緒に学べる 剣舞エクササイズ



- 📅 6/5(水)・19(水)
- ⌚ 午後 7 時～ 8 時 30 分
- 👤 5 歳以上 (中学生以下は保護者の送迎が必須)
- 👩‍🏫 志伝飛龍
- 💰 2,000 円 / 全 2 回

## サロン イベント

### おもちゃの病院 in 興本

- 📅 5/5(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 in 興本



- 📅 5/19(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

- 📅 5/19(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

### ガーデンサロン in 興本



- 📅 5/27(月)
- ⌚ 午前 10 時～ 11 時 ※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

### 初心者歓迎 将棋体験



- 📅 6/2(日)・16(日)
- ⌚ 午前 9 時 30 分～ 正午
- 📅 6/10(月)・24(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

### バイオリンとピアノの ミニコンサート

- 📅 5/26(日)
  - ⌚ 午前 11 時 30 分～ 正午
  - 👤 どなたでも
  - 👩‍🏫 荒川奈月、大津さやか
  - 💰 無料
- 申込不要

# おすすめ講座

## 筋肉へアプローチ！ 燃焼系ピラティス

### 今年度から新しい講座がスタート！



今年度から興本センターでは「脂肪燃焼を目的とした動きでインナーマッスルを鍛え、二の腕、ウエスト、太もも等、身体を引き締めていく」ことを目的とした新しいピラティス講座がスタートしました！

現在「お子様連れでも参加できるピラティス」と「はじめての方でも参加しやすいピラティス」を開催していますが、新しいピラティス講座は既存の講座よりも、比較的しっかりと筋肉へアプローチしていきます。

### 皆様の声にお応えして出来ました！

実はこの講座は、「平日夜間に参加できる講座はないですか？」との声にお応えしてできました。

興本センターでは数多くの講座を開催していますが、確かに平日の夜間に開催している講座が



少ない…。「では、何か企画してみましよう！」という事で出来たのがこの講座です。

せっかく新しく企画するのならば、多くの方に参加してほしいということで、参加しやすい工夫を凝らしています！

### 少しでも参加しやすいように

では、こちらの講座の「参加しやすい！」をご紹介します。

#### 参加しやすいポイント 4つ

- ① 1日ごとに申込できる！
- ② 当日でも空きがあれば参加できる！
- ③ 空き状況はインターネットで確認できる！
- ④ 使用する道具はセンターで用意している！

その日の予定や気分によって参加が出来るように、1日ごとに申込が可能です。さらに、当日でも定員に空きがあれば参加する事ができます。その日の空き状況は、足立区の講座予約システムから確認でき、そのまま申込も可能です。使用する道具も用意していますので、当日は動きやすい服装でご来館ください。

運動不足解消のきっかけづくりとして、健康を意識する第一歩として、ぜひこの機会に参加してみてください。

#### 筋肉にアプローチ！ 燃焼ピラティス

- 📅 6/6～27の毎週木曜日  
午後6時15分～7時15分
- 👤 16歳以上の方
- 🏠 megumi
- 💰 1,000円/1回

4/26（金）電話・窓口は午前9時から、インターネットは午後1時から受付開始

足立区講座予約システムはこちらから⇒





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13回

～春のクリスマス？  
ヴィレッジマルシェで地域に活力を！～

こんにちは、おきもと探偵団調査員 T です。  
探偵団の事務所に調査依頼のメールが飛び込んできました。

「春のクリスマスを調べてください」

なんと！？これはニュースの予感…さっそく調査いたします！僕らは興本探偵団！略して、おきたーん！！

### 「春のクリスマス」の謎に迫れ！

足立区にはクリスマス・ヴィレッジという、「児童養護施設」「子育て短期支援事業（こどもショートステイ）」の、2つの児童福祉事業を行なう施設があります。クリスマスと聞いて、ピンときた調査員はさっそく職員に聞き取り調査。すると、春にマルシェをすることが判明しました！



春のクリスマスってこういう意味なんだね

興本イメージキャラクター「おきりん」

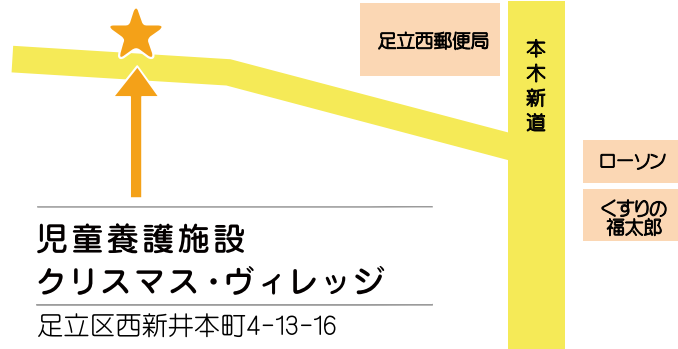
### 第4回ヴィレッジマルシェがやってくる

このマルシェは

- ① クリスマス・ヴィレッジの地域貢献
- ② 子どもたちの社会体験
- ③ 地域交流

の3つを柱に開催しており、施設の子どもたちが販売体験をしたり、地域みなさんがパフォーマンスを披露したり、今後開催するイベント等様々な情報を得ることができます。地域の大人も子どもたちも楽しめる内容になっており、多くの地元の企業がイベントを盛り上げます。

ぜひ、お買い物やワークショップなど楽しんでください。



児童養護施設  
クリスマス・ヴィレッジ  
足立区西新井本町4-13-16

### 出店協力 (敬称略・予告なく変更することがございます)

生鮮市場ヤオシチ、にぎりむすび、ハンズオン東京 LIVES キッチン、OUCHI CAFÉ・KITCHEN、KIMONO 工房奏、Moani\_mali、子ども食堂たべるば・・・など



生鮮市場ヤオシチ



子ども食堂たべるば

### ヴィレッジマルシェ

日時：5月12日(日) 午前11時～午後4時  
予約不要・入場無料・入退場自由  
雨天中止(2日前5月10日(金)に判断)



今回紹介した以外のお店も協力してくれるかも。当日が楽しみだワン！

興本イメージキャラクター「おっきー」



## 一 三人屋

般

原田 ひ香 / 著  
実業之日本社



### 三姉妹の料理が食欲をそそる物語

自家製パンのトースト、讃岐うどん、土鍋で炊いたご飯とぬか漬け…。三姉妹が経営する「三人屋」は、朝は喫茶店、昼はうどん屋、夜はスナックと営業形態を変えている。姉妹の仲は悪く、長女と次女は口を利かない。次女の離婚、長女の失踪…。物語が進むにつれ三人の関係に変化が訪れる。



児  
童

## 晴さんのにぎりずし

佐川 芳枝 / 作  
かわい ちひろ / 絵  
佼成出版社



### 夢はふつうの会社員。だけどずし屋も悪くないかも？

久絵のうちはおすし屋さん。会社員になりたい久絵は宿題の作文「わたしのゆめ」を書こうとうちに帰ると、仕事を手伝うよう言われます。注文の品ができお母さんが配達に行くと、なんと交通事故に会い入院することに。すると、女性のずし職人さんがお手伝いにやってきてくれて…。ずし職人さんと女の子の心温まるお話です。



絵  
本

## サンドイッチつくろう

さとう わきこ / さく  
福音館書店



### みんなでたのしくりょうりしよう！

おなかがすいたね、れいぞうこのなかのやさいやたまごをつかって、サンドイッチのなかみをつくっちゃおう。できたてのゆでたまごやிரいたまご、ポテトサラダあとはパンをテーブルによういして、じぶんですきにはさんでめしあがれ。

この絵本を参考にサンドイッチを作ってみてはいいかでしょうか。



### 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♪

- 📅 5月7日(火)・21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。

- 📅 5月8日(水)・15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、出入自由ですのでお気軽にご参加ください。

- 📅 5月26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
- 🎭 特選イソップ物語「畑にうめた宝物」ほか

### 一般 朗読会

5月の朗読会はお休みです。次回は6月1日(土)開催予定です。皆さまのお越しをお待ちしております。



# わたしのペットを紹介します！コーナー




さっちゃん

飼い主さん & ペットのお名前 : ホットドッグさん家のさっちゃん

種類 : マルプー      年齢 : 4歳      性別 : メス

チャームポイント : うるうるおめめと、ふわふわのしっぽ

ひとこと : たくさんいろんなところにおでかけして楽しい思い出つくろうね。

オッキーからのひとこと  : うるうるなおめめがとってもキュート！これからも元気にたくさんお散歩して思い出を作ってほしいワン！

#### 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](mailto:lib-okimoto@tme-adachi.com)



じどうむけ  
イベント

てちょう 「ドーナツ手帖をつくろう！」開催中♪

かいさいきかん がつ にち げつ がつ にち もく  
開催期間：4月1日（月）～5月30日（木）

たいしょう しょうがくせい かた  
対 象：小学生までの方



てちょう  
ドーナツ手帖

おきもととしょかん  
2024ねん4がつ～6がつ

おきもととしょかんでは、4がつからいねんかん、じどうむけイベント「スイーツ手帖をつくろう」をかいさいします。ドーナツやパフェなどのスイーツをモチーフにした手帖をかんせいさせるイベントを、4かいにわけてかいさいするよていです。

そのだい1だんとして、4がつ1にち（げつようび）からじどうむけイベント「ドーナツ手帖をつくろう！」がはじまりました。本を5さつかりると、ドーナツパーツを1つプレゼントします。カウンターでくばっている「ドーナツ手帖」にじゅうにはりつけて、じぶんだけのあまくておいしい手帖を

つくってみましょう。

ドーナツ手帖をかんせいさせたら手帖をもって、おきもととしょかんのカウンターまで見せにきてくださいね。

＼さらに／

ドーナツ手帖をかんせいさせたら  
スペシャルパーツをプレゼント





## わらび餅つくってみました



先日、興本図書館で開催した「ゆるい読書かふえ」では宮沢賢治の『銀河鉄道の夜』をとりあげましたが、作品に出てくる食べ物や当時作家の食べていたものが話題に上がり大いに盛り上がりました。話は物語中に出てくる食べ物レシピに広がり、参加者の方から平安時代のスイーツに関する本の紹介がありました。さらに、その時代のさる高貴な方の好物が「わらび餅」だったということも教えていただき、何とでも作ってみようと思いたちました。

食材は、本わらび粉、きび砂糖、水。そしてトッピングはきな粉です。いたってシンプルです。片栗粉でも代用できそうですが、

折角ですので本わらび粉を使いました。材料を合わせ熱を加えていくと、全体的に色が黒っぽくなります。型に入れ蒸した後、冷やし食してみますと、口あたりはなめらかで、かつ弾力も感じられました。

5月になり気温も上がってきました。これからの暑い季節に、冷やしたわらび餅はいかがでしょう。



つくったわらび餅

### 参考にした本

「京都・和久傳 料亭のできたて甘味 簡素にして美味 和のレシピ」紫野和久傳／監修  
関谷 江里／文 世界文化社  
「古典がおいしい！平安時代のスイーツ」前川 佳代 穴戸 香美／著 かもがわ出版



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

5月生まれの作家

旅行



児童

おでかけ

ありがとう



ティーンズ

部活動

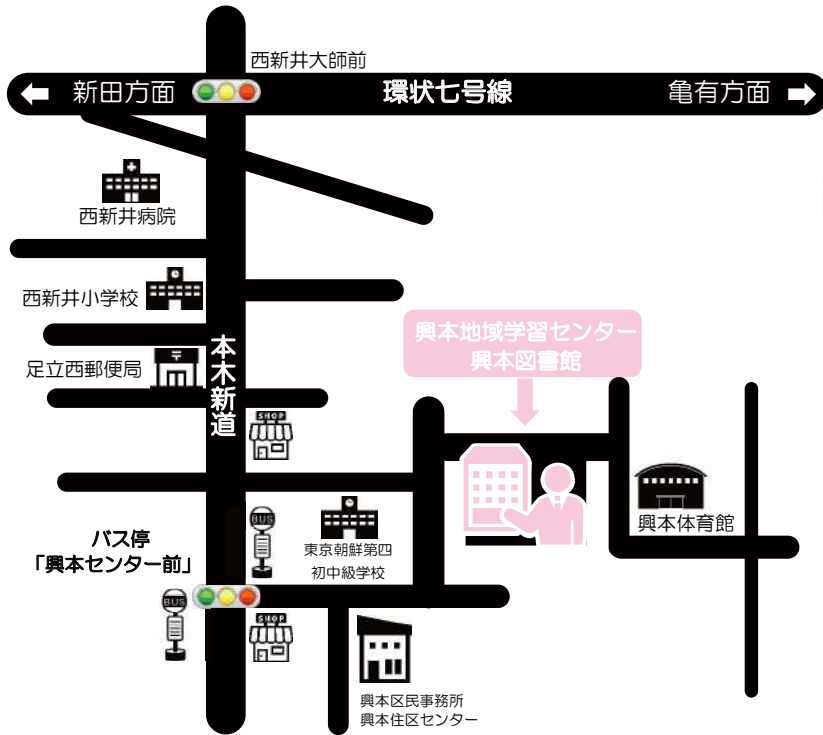
成長



お役立ち

処世術

# 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 5月20日(月)  
興本図書館 5月20日(月)・5月31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 6 年 5 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



設置しています

<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