

2024  
**6**  
No.197

興本地域学習センター・体育館・図書館

# OKIMOTO Walker



**食育月間**  
～イベント開催！～

▶ 食育特集は P.2 へ

# 食育月間 ～食育イベント開催～

## Q.なぜ6月が食育月間なの？

A. 食育基本法が平成17年6月に成立したことや、新年度で忙しかった学校生活や社会生活等が少し落ち着き、国をあげて取り組みやすい時期だから！



## 我が家のおすすめレシピ大公開

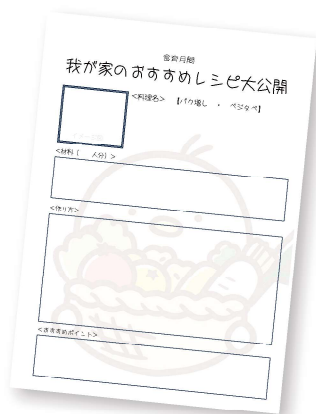
皆様のご家庭のおすすめのレシピを大募集します！

手軽に出来るレシピから、ちょっと凝ったレシピまで、皆様のお家の味を教えてくださいませんか？

1Fロビーに応募用紙を設置いたしますので、記入して回収BOXに入れてください。

ご応募いただいたレシピは、興本1Fロビーにどなたでもご覧いただけるように掲示します。興本センターに来れば、おいしいレシピに出会えるかも！？

野菜をたっぷり食べられる「ベジタベ部門」、たんぱく質をお手軽に取れる「ぱく増し部門」の2部門でお待ちしています！



応募用紙



## スタンプを集めて自分だけのお弁当を作ろう

興本センターのスタンプラリー開催！

興本センターにご来館いただき、窓口でお声がけいただくとお弁当の中身スタンプを1つ選べます。たくさんのお弁当の中身から、自分の好きな物を選びオリジナルお弁当を作成しましょう！

作成したお弁当は、栄養士さんに見てもらい栄養バランスをチェックしてもらえます。

栄養満点のお弁当を作ってみましょう！



お弁当の中身スタンプ

食育イベント開催期間：6/1（土）～30（日）



## ベジタベとは・・・

区の糖尿病対策のポイントは「野菜を食べること」。区民のみなさんに野菜を食べてもらうにはどうしたらよいか…。そうして生まれた事業が「あだちベジタベライフ」略して「ベジタベ」です。



## ぱく増しとは・・・

65歳以上の高齢者が体重や筋肉を維持して元気に過ごせるよう、たんぱく質を多く含む食品を普段の食事が増してとること。名づけて「ぱく増し」事業が令和5年から始まりました。

# 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

📅 6/9(日)・16(日)・23(日)  
🕒 午後4時～5時 ※午後3時30分より  
👤 16歳以上の方 受付開始  
🎓 渡邊由紀  
💰 910円/1回 **当日受付**

### ハンディキャップヨガ体験

📅 6/15(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**

### リラックスヨガ

📅 7/1～9/30の毎週月曜日  
(7/15、8/12・19、9/16・23を除く)  
🕒 午後1時30分～2時40分  
👤 16歳以上の方 🎓 佐久間順子  
💰 5,040円/全9回

### 夜のピアノ教室「初級編」

📅 7/1～9/9の毎週月曜日  
(7/15、8/12・19を除く)  
🕒 午後8時～9時  
👤 16歳以上の方 🎓 上田昌代  
💰 10,120円/全8回

### どうしたら良いの!? iDeCoと新NISA

📅 7/2(火)  
🕒 午前10時～11時30分  
👤 16歳以上の方  
🎓 ソニー生命保険株式会社  
💰 無料

### 世界とつながる初級英会話

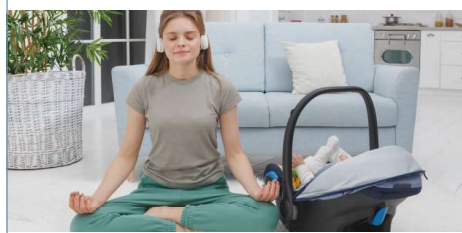
📅 7/2～30の毎週火曜日  
(7/16を除く)  
🕒 午前10時30分～11時30分  
👤 16歳以上の方 🎓 村上愛  
💰 4,400円/全4回

### 子連れOK 骨盤調整ピラティス



📅 7/3～24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



📅 7/4～25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**

### 癒やしのヨガ

📅 7/2～9/24の毎週火曜日  
(7/16、9/17を除く)  
🕒 午後3時30分～4時40分  
👤 16歳以上の方 🎓 佐久間順子  
💰 6,160円/全11回

### 筋肉にアプローチ! 燃焼系ピラティス

📅 7/4～25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

### 大人のためのフルーツ教室B

📅 7/4～25の毎週金曜日  
🕒 午前9時45分～10時30分  
👤 16歳以上でフルーツをお持ちの方  
🎓 上野ひろみ  
💰 10,120円/全4回

### ちょっと慣れてきた太極拳



📅 7/4～25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

### あれっと思うことが 増えた方に 大人の音楽脳トレ

📅 7/5(金)・19(金)・26(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

### ワケ字を直そう 大人の硬筆教室 「カタカナ編」

📅 7/5～7/26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

予約受付開始  
5月26日(日)

## 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⇒



### はじめての太極拳教室

- 📅 7/5～9/20の毎週金曜日  
(7/26、8/9・23を除く)
- 🕒 午後1時30分～3時
- 👤 16歳以上の方 🎓 松本まどか
- 💰 4,050円/全9回

### ゼロからはじめる 身体すっきりピラティス

- 📅 7/6(土)・13(土)・27(土)
- 🕒 午後4時30分～5時20分
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 megumi
- 💰 2,340円/全3回

### 大人のためのフルート教室A



- 📅 7/10・24、8/14・28、9/11・25  
のいずれも水曜日
- 🕒 午前9時30分～10時15分
- 👤 16歳以上でフルートをお持ちの方
- 🎓 上野ひろみ
- 💰 14,080円/全6回

### 夜に向けてのゆったりタイム アロマヨガ

- 📅 7/6(土)・13(土)・27(土)
- 🕒 午後5時45分～6時35分
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 megumi
- 💰 2,340円/全3回

### 大人のための クラシックバレエ教室

- 📅 7/7～28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

### 横笛ファイフ 「初心者用フルート」教室

- 📅 7/10・24、8/14・28、9/11・25  
のいずれも水曜日
- 🕒 午前10時30分～11時15分
- 👤 16歳以上の方 🎓 上野ひろみ
- 💰 9,130円/全6回

### 夏を楽しむ ゆかた着付け教室

- 📅 7/13(土)・27(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

### 妊娠中から知ってよかった！ 赤ちゃんの抱っこについて A・B



- 📅 6/15(土)
- 🕒 A: 午後1時～2時  
B: 午後2時30分～3時30分
- 👤 妊娠中の方、またはそのご家族
- 🎓 石田孝子
- 💰 880円/1回

### 父の日に贈る UVレジンで ミニチュアジョッキ作り



- 📅 6/16(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
- 💰 1,000円/1回

### 親子フットサル 体験レッスン in 興本

- 📅 6/22(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

- 📅 6/22(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

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



- 📅 6/15(土)
- 🕒 A: 午前10時～10時45分  
B: 午前11時～11時45分
- 👤 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

**3歳からの身体づくり  
運動遊び**



📅 6/29～7/20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  
 💰 1,360円 / 全4回

**子どもから大人まで  
一緒に学べる  
剣舞エクササイズ**



📅 7/3(水)・17(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

**みんなで楽しく  
子どもクラシック  
バレエ教室A・B**



📅 7/4～25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

**親子リトミック**



📅 7/9(火)・23(火)  
 ⌚ 午前11時～11時40分  
 👤 4カ月～1歳の子どもと保護者  
 👩‍🏫 くれっしえんど音楽教室  
 💰 2,020円 / 全2回

**サロン  
イベント**

**おもちゃの病院 in 興本**

📅 6/2(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**

**サンデーアフタヌーン  
コンサート**



📅 6/9(日)  
 ⌚ 午後2時～2時30分  
 👤 どなたでも  
 👩‍🏫 アンサンブル結トリオ  
 💰 無料 **申込不要**

**フルーツミニコンサート  
in 興本**

📅 6/16(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**

**ガーデンサロン in 興本**



📅 6/24(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  
 👩‍🏫 檜崎悠也、秋葉健太  
 💰 無料

**初心者歓迎 将棋体験**



📅 7/7(日)・21(日)  
 ⌚ 午前9時30分～正午  
 📅 7/8(月)・22(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

**昭和の歌 歌声サロン**

📅 6/16(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**

# おすすめ講座

赤ちゃんの発達を助ける 親子で楽しいふれあい遊び  
妊娠中から知ってて良かった!赤ちゃんの抱っこについて

## 経験豊富な助産師の先生

核家族の増加やコロナ禍を経て、身近な方に育児スキルを教わる機会が減っているようです。そのためパパママがインターネットや書籍で情報を集めながら子育てされていることが多いのではないのでしょうか。

今回ご紹介する2つの講座の講師を務めるのは、助産師およびベビーウェアリング・アドバイザーの資格を持つ石田孝子先生です。

育児について学びたい、育児に不安を感じているという方はもちろん、一緒にお話を聞いてみたいというご家族の参加も大歓迎です。



## 赤ちゃんと一緒に参加

「赤ちゃんの発達を助ける 親子で楽しいふれあい遊び」は生後2カ月～1歳のお子様とご家族が対象の講座です。赤ちゃんの発達を促すふれあい遊びの方法をご紹介します。赤ちゃんとどのように接したら良いかわからないという新米パパママの相談の場にもなっています。



## 妊娠中から参加

「妊娠中から知ってて良かった!赤ちゃんの抱っこについて」は、妊娠中の方とご家族が対象の講座です。正しい抱っこの方法を学ぶことで、赤ちゃんが心地よく過ごせる、パパママの身体への負担が軽減するといったメリットがあります。これから赤ちゃんを迎える方は出産後の準備の1つとして、赤ちゃんの抱っこ紐について学んでみませんか。



### 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

📅 6/15(日)

🕒 A: 午前10時～10時45分

B: 午前11時～11時45分

👤 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

### 妊娠中から知ってて良かった! 赤ちゃんの抱っこについてA・B

📅 6/15(日)

🕒 A: 午後1時～2時

B: 午後2時30分～3時30分

👤 妊娠中の方、またはご家族者

🏠 石田孝子

💰 880円/1回

5/26(日) 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14回

～思い出を歌う宝箱～



## 喫茶リアナ

足立区本木北町2-20  
営業時間:午前9時～午後5時ラストオーダー  
定休日:日曜日 ※祝日は不定休  
電話:03-3896-2219

こんにちは！いつも元気なおきもと探偵団の調査員Tです。

今日は、探偵団事務所所長のおきりん探偵から直々の指令がきました。



喫茶リアナにある、歌う宝箱を調査せよ！

興本イメージキャラクター「おきりん」

歌う宝箱！？なんで  
すかそれは！？これは  
事件の予感…さっそく  
調査します！僕らは興  
本探偵団！略して、お  
きたーん！



リアナ外観

## 喫茶リアナに潜入

喫茶リアナのマスターに歌う宝箱について聞いたところ、教えてくれたのはジュークボックス。ジュークボックスとは、シングルレコードを収納し、硬貨を入れ好きな曲を選んで聞くことができる音楽の自動販売機のこと。昭和の時に大流行しましたが、今は見かける機会が減ってしまいました。そして、リアナのジュークボックスはずいぶん前に壊れてしまったとのこと…

しかし、テレビ番組「船越英一郎の昭和再生ファクトリー」にとりあげられ、なんと修繕されて帰ってきました！

## いざ、ジュークボックスにコインを投入！

調査員がコインを入れると、昭和を彩る懐かしい曲が… 谷村新司「昴 - すばる -」、松任谷由美「守ってあげたい」、イーグルス「ホテル・カリフォルニア」…

ジュークボックスは演奏中、きらびやかに光り、モダンな内装のおかげで、一気に昭和にタイムスリップ！！



ジュークボックス

ボクは令和生まれだけど、昭和の思い出を呼び戻してくれそうだワン！



興本イメージキャラクター「おっきー」

## オキモトウォーカー読者プレゼント！

店長のご厚意でオキモトウォーカー読者にジュークボックスの音楽体験をプレゼント。右下のクーポンを切り取って、お持ちください。(お1人様につき1枚、期間:2024年8月末まで)



ケーキセット 750円～ ドリンク付き

ぜひ！お店自慢のケーキセットを食べながらジュークボックスを聞いて、昭和にタイムスリップしてください。

クーポンは本誌で  
ご確認ください



一般

### 雨の日のきみに恋をして



松尾 由美 / 著  
双葉社

#### 雨の日だけ出会える不思議な関係

会社員の沼野渉は2匹の猫の世話を条件に海外に転勤する叔母のマンションに引っ越す。格安で高級マンションに住み快適な生活を送っていたが、雨の日になると猫が奇妙な行動をとることが気になり始める。そしてある雨の日、誰もいない部屋で突然女性の声が聞こえ、自分は幽霊で誰かに殺されたと告白される。渉は犯人捜しに乗り出すが…。



児童

### 雨やどりはすべり台の下で



岡田 淳 / 作  
伊勢 英子 / 絵  
偕成社

#### 雨森さんの正体は？

雨やどりにすることになった一郎たち10人は同じアパートの住人だ。それぞれのふしぎな体験を話し出すうちにそれがみな同じアパートに住む雨森さんにつながっていることに気付く。めったにひととはなさないがじつはふしぎな力でひとをやさしい気持ちにしてくれていた雨森さん。今晚引っこしてしまう前になにかしたいと思う一郎たちだったが…。



絵本

### 雨の日の地下トンネル



鎌田 歩 / 作  
アリス館

#### おおあめからまちをまもる「ちかトンネル」

あめがふると、どうろにたまったあまみずは、じめんのしたをとおって、かわへながれていきます。あめがたくさんふって、かわのみずがあふれそうになったら、どうなるのでしょうか。

かわのみずをあふれさせないためのしくみや、まちをまもるためにはたらくひとたちのことをすることができます。



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。

📅 6月1日(土)  
午後1時30分～3時

👤 16歳以上の方

📍 第1学習室

🎭 「猫の恩返し」高橋 久美子/著  
「幸せの青くもない鳥」原田 マハ/著

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♪

📅 6月4日(火)・18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。

📅 6月12日(水)・19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。

📅 6月30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

🎭 日本のむかし話「カッパと手洗鉢」ほか

# わたしのペットを紹介します！コーナー



ベタちゃん

飼い主さん & ペットのお名前 : プリウスさんちのベタちゃん

種類 : ダブルテール      年齢 : 0歳9ヶ月      性別 : メス

チャームポイント : アニメのような目

ひとこと : 温厚で、ツボの中が大好き



オッキーからのひとこと : ツボからひょっこりのぞく顔が愛らしいワン♡  
飼い主さんを見ているのかな？



## 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)



どなたでも

残念ながら除籍をしなくてはならなくなった汚・破損本を展示します。



## 全本が泣いた・・・展 ～図書館員も泣いた～

6月は梅雨時で雨も多いですね。すると、濡れた本が返却されることも多くなります。そこで、6月は興本図書館所蔵の本で、残念ながら除籍をしなくてはならなくなった汚・破損本を展示します。水に濡れた本、汚れてしまった本はどのような状態になるのか、実際にみなさんの目で見てみてください。

ただ紹介するだけでなく、汚・破損した本の気持ちになったツッコミを皆さんから募集します。面白おかしくも本を大切にしようという気持ちが芽生えるような、そんなコメントをお待ちしています。

各本にエントリーナンバーをつけるので、配布用紙にナンバーとコメントを書き、専用BOXに投函してください。後日図書館員が

本の近くに貼っていきます。

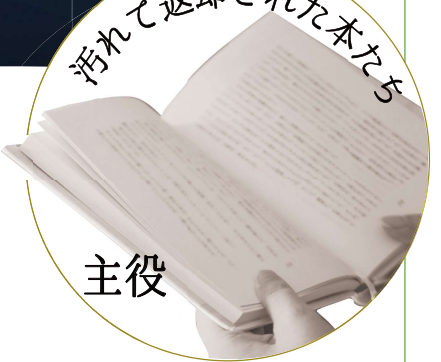
この展示で改めて公共の本を大切にする気持ちを持つきっかけになってほしいと思います。

【期間】6月1日(土)～6月27日(木)

【場所】1階ロビー

【対象】どなたでも

汚れて返却された本たち



主役

### ツッコミ例

嫌われる勇気を持ってても濡らさないでほしかったです…。

『嫌われる勇気 自己啓発の源流  
「アドラー」への教え』  
岸見 一郎・古賀 史健／著  
ダイヤモンド社

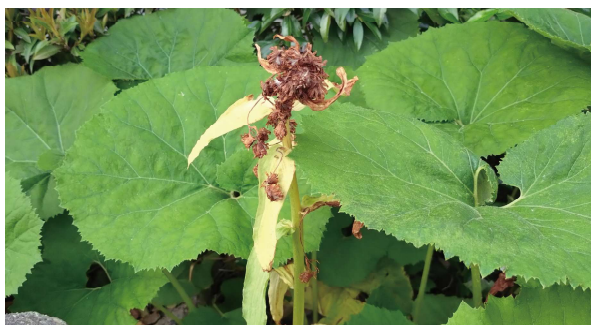


## 山菜を味わう

子どもの頃、アニメ映画の影響で、大きな葉っぱを傘のように差すことに憧れていました。大きな葉を持つ植物を調べてみると、東北北部や北海道に生えている「アキタブキ」という大きなフキがあるそうです。葉の直径が1.5メートルほどで、高さが2メートルに育ちます。

アキタブキではないのですが、我が家にもフキが自生しています。フキノトウの花が咲き終わると、フキがぐんぐん伸びて生い茂ります。

フキは煮物にして食べる事が多く、甘辛い味付けでご飯が進みます。家族に作り方を教えてもらいました。



フキが生えている様子。真ん中は枯れたフキノトウ。

水洗いしたフキの茎を鍋に入る長さに切り、塩を振ってまな板にこすりつけます。熱湯でゆでたあと冷水につけます。皮をむいて3～5センチの長さに切ります。水気を切り、しょうゆ、みりん、かつおだし、砂糖といっしょに煮ます。調味料はお好みで調整します。煮詰めたら完成です。

フキはカリウム、カルシウムが多く、特に食物繊維が豊富です。体の調子を整えるのに役立つフキをこれからも食卓に取り入れたいです。



フキの煮物

### 参考にした本

「見わけがすぐつく野草・雑草図鑑」山田 隆彦  
／監修 成美堂出版  
「煮物の技術教科書 プロの日本料理」鈴木  
隆利／著 旭屋出版

## 図書館内 特集テーマ

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

6月生まれの作家

とりあえず本



児童

虫

花



ティーンズ

雨の季節は名作を

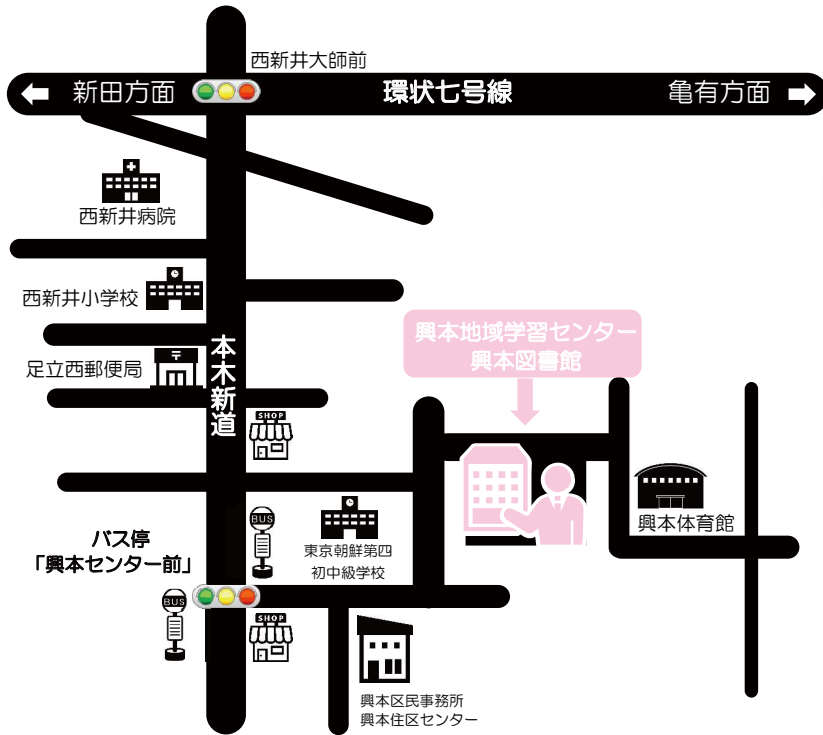
レインボー小説



お役立ち

家でできる体操

# 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

6 月 17 日（月）

興本図書館

6 月 17 日（月）・6 月 28 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 6 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