

2024
12
No.203

興本地域学習センター・体育館・図書館

OKIMOTO Walker



▶ 「笑って健康！新春興本寄席」の詳細は P.2 へ

2025年も初笑いは興本センターで



以前に開催した興本寄席の様子

今年も開催! 新春寄席

今年も残りわずかとなりました。今年も興本地域学習センターをご利用いただきましてありがとうございました。

新年を迎えての初笑いは、興本センターで! ということで、たいへんご好評をいただいている「新春興本寄席」を今年度も開催いたします。

ご公演いただくのは、大泉落語研究会の皆さまです。子どもから大人まで、どなたでも思わず笑ってしまう演目をご準備いただいています(演者・演目は当日をお楽しみに!).



落語と言えば、軽快な話し口や小道具の使い方複数の登場人物を演じ分けたりするのが特徴。ぜひ、落語の魅力に触れてみてください。

「笑う門には福来る」という言葉がありますが、日本では古くから、年始に笑うことが吉とされ、初笑いは幸運を招くと言われていました。

仕事や学校、家庭や社会のストレスを笑いで吹き飛ばして、新年の始まりを笑顔で過ごしましょう。

笑って健康 新春興本寄席



- 🗓️ 1/13 (祝)
- 🕒 午後1時30分～3時
- 👤 どなたでも
- 🎓 出演:大泉落語研究会
- 💰 費用:無料



受付: 令和6年11月26日(火) 電話・窓口午前9時～
インターネット午後1時～

講座案内

■ 一般・シニア

📅 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

📅 12/8(日)・15(日)・22(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**

筆文字アート絵馬 × 身体ストレッチ

📅 12/15(日)
🕒 午後2時～3時30分
👤 16歳以上の方
🎓 荻野智代
💰 1,650円/1回

大人のレジン教室 スタンドグラス風 アクセサリ

📅 12/15(日)
🕒 午後2時～4時
👤 16歳以上の方
🎓 小山弘美
💰 1,150円/1回

ハンディキャップヨガ体験

📅 12/21(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**

大人のための クラシックバレエ教室

📅 1/5～26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

リラックスヨガ



📅 1/6～3/24の毎週月曜日
(1/13・20、2/17・24、3/17を除く)
🕒 午後1時30分～2時40分
👤 16歳以上の方
🎓 佐久間順子
💰 3,920円/全7回

元気活カアップ体操

📅 1/6～3/24の毎週月曜日
(1/13・20、2/17・24、3/17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
💰 3,150円/全7回

夜のピアノ教室「初級編」

📅 1/6～3/24の毎週月曜日
(1/13・20、2/17・24、3/17を除く)
🕒 午後8時～9時
👤 16歳以上の方 🎓 上田昌代
💰 9,020円/全7回

どうしたら良いの!? iDeCoと新NISA

📅 1/7(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

癒やしのヨガ

📅 1/7～3/25の毎週火曜日
(2/11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

子連れOK 骨盤調整ピラティス



📅 1/8～29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



📅 1/9～30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**

筋肉にアプローチ! 燃焼系ピラティス



📅 1/9～30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

予約受付開始
11月26日(火)

予約方法 ※12/29～1/3は休館日となりますので、
窓口・お電話でのお申し込みはできません。

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⇨



あれっと思うことが
増えた方に
大人の音楽脳トレ

📅 1/10(金)・17(金)・24(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

日本の美を学ぶ
きもの着付け教室



📅 1/18(土)・25(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

ゼロからはじめる
身体すっきりピラティス

📅 1/11(土)・18(土)・25(土)
🕒 午後4時30分～5時20分
👤 16歳以上の方
🎓 megumi
💰 2,340円/全3回

はじめての太極拳教室

📅 1/10～3/21の毎週金曜日
🕒 午後1時30分～3時
👤 16歳以上の方
🎓 松本まどか
💰 4,950円/全11回

夜に向けてのゆったりタイム
アロマヨガ

📅 1/11(土)・18(土)・25(土)
🕒 午後5時45分～6時35分
👤 16歳以上の方
🎓 megumi
💰 2,340円/全3回

笑って健康！新春興本寄席

📅 1/13(祝)
🕒 午後1時30分～3時
👤 どなたでも
🎓 大泉落語研究会
💰 無料

世界とつながる初級英会話

📅 1/14(火)・21(火)・28(火)
🕒 午前10時30分～11時30分
👤 16歳以上の方
🎓 村上愛
💰 3,300円/全3回

プロが教えるバイオリン
はじめて教室B



📅 1/18～3/15の毎週土曜日
(2/8・22、3/8を除く)
🕒 午後7時～7時50分
👤 16歳以上の方
🎓 荒川奈月
💰 16,500円/全6回

横笛ファイフ
「初心者用フルート」教室

📅 1/15・29、2/12・26、3/12・26
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

クセ字を直そう
大人の硬筆教室
「ひらがな編」

📅 1/17～2/14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

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



📅 12/14(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

助産師さんによる
「心地よい抱っこ
抱っこ紐のお話」A・B



📅 12/14(土)
🕒 A: 午後1時～2時
B: 午後2時30分～3時30分
👤 A: 0～1歳の子どもと保護者
B: 妊娠中の方、またはそのご家族
🎓 石田孝子
💰 A: 900円/1回
B: 880円/1回

子ども
親子

■ 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

※定期的に開催されるロビーコンサートでは、車イススペースを1席ご用意しています。

チアダンス「キッズ編」 体験教室



- 📅 1/8～3/26の毎週水曜日
- 🕒 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

子どもから大人まで 一緒に学べる 剣舞エクササイズ



- 📅 1/8(水)・15(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



- 📅 1/9～30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

- 📅 1/14(火)・28(火)
- 🕒 午前11時～11時40分
- 👤 4カ月～1歳の子どものと保護者
- 👩‍🎓 くれっしえんど音楽教室
- 💰 2,020円 / 全2回

親子トランポリン

- 📅 1/14～3/4の毎週火曜日
(2/11を除く)
- 🕒 午後3時30分～4時30分
- 👤 2歳～就学前の子どものと保護者
- 👩‍🎓 足立区トランポリン協会
- 💰 6,090円 / 全7回

サロン イベント

こどもトランポリン

- 📅 1/14～3/4の毎週火曜日
(2/11を除く)
- 🕒 午後4時40分～5時40分
- 👤 5歳～小学生
- 👩‍🎓 足立区トランポリン協会
- 💰 2,660円 / 全7回

プロが教えるバイオリン はじめて教室A

- 📅 1/18～3/15の毎週土曜日
(2/8・22、3/8を除く)
- 🕒 午後5時～5時50分
- 👤 小学生
- 👩‍🎓 荒川奈月
- 💰 16,500円 / 全6回

おもちゃの病院 in 興本

- 📅 12/8(日)
 - 🕒 午後1時～4時 ※受付は3時30分まで
 - 👤 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

- 📅 12/8(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

- 📅 12/15(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

初心者歓迎 将棋体験



- 📅 1/5(日)・19(日)
- 🕒 午前9時30分～正午
- 📅 1/6(月)・27(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

- 📅 12/15(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

- 📅 12/23(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
- 👩‍🎓 榎崎悠也、秋葉健太
- 💰 無料

興本初！大人向けレジン教室

今回ご紹介するのは「大人のレジン教室 ステンドグラス風アクセサリ」です。今年度は5月「母の日に贈る UVレジンでネックレス作り」、6月「父の日に贈るUVレジンでミニチュアジョッキ作り」とどちらも親子向けのUVレジン教室を開催し、ご好評いただきました。その中で、保護者の方より「UVレジンに興味がある」「大人向けの講座も開催して欲しい」というお話があり、このたび開催することになりました。



UVレジン教室過去作品

リングにもイヤークフにも

今回作成するのはステンドグラス風アクセサリです。リングとしても、イヤークフとしても使用できます。



ステンドグラス風アクセサリ作成見本

透明度の高いレジン液を使用しているため、光が透けてきらきらと輝く様子は、まるでステンドグラスのようです。講座終了後はすぐに着用できるので、ご自身で着用してお帰りください。

でも、手作りのプレゼントとしてお持ち帰りいただくことも可能です。

自由度が高い UVレジンの魅力

最後に、講師の小山先生にUVレジンの魅力をお聞きしました。「レジンの中でも UV-LEDレジン液を使うと、専用ライトですぐにカチカチに固まるので扱いやすく、簡単に透明な作品が出来上がるのが最大の魅力です。色をつけたり、中に色々な素材を閉じ込めて工夫することによって『可愛い』から『カッコいい』まで様々なイメージの作品を作り出す事ができ、自分の好みに作り上げるのはとても楽しいです」

この記事でUVレジンに少しでも興味を持っていただけましたでしょうか。皆様のご参加をお待ちしております！

大人のレジン教室 ステンドグラス風アクセサリ

- 📅 12/15 (日)
- 🕒 午後2時～4時
- 👤 16歳以上の方
- 👨‍🎓 小山弘実
- 💰 1,150円/1回

講師紹介



小山弘実 子どもの頃から「描く」「作る」「奏でる」事が大好きで、趣味で手芸に取り組んでいます。書籍やインターネット等で手法を探り、自分らしい作品を作っています。

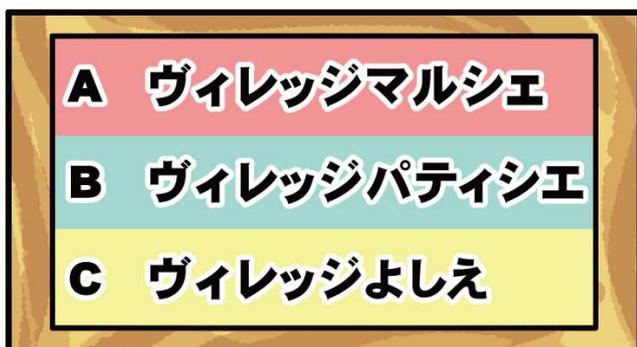


お祭・イベント大好き、紙芝居師マットくんです。たびたびOKIMOTO Walkerで取り上げていますが、児童養護施設クリスマス・ヴィレヅで、この冬も特別なイベントが開催されます。

その特別なイベントは、児童養護施設で暮らす子どもたちが施設退所後も地域で安心して暮らせるように、在園している時から子どもたちと地域の方々がつながるイベントが開催できないかと、施設と地域の方々で企画をし、2022年12月より始まりました。

ここで紙芝居クイズ!

Q.今回で5回目になるクリスマスヴィレヅで開催される特別なイベントの名前は何?



フランス語で「市場」という意味だよ

このイベントでは毎回多くの企業・施設が出店するのも魅力の一つ。しかも、今回は興野町住宅の自治会にもご協力頂き、子ども食堂happyさん、生鮮市場ヤオシチさんなど、たくさんの地元ならではの出店があります。こちらもお楽しみください。

そして、興本地域学習センターも微力ながら盛り上げをお手伝いすることになりました。

クイズの答えは、A ヴィレヅマルシェ

ヴィレヅマルシェで特別な紙芝居ショーを開催

図書館の蔵書になったばかりの興本地域学習センター・図書館のオリジナル紙芝居「おっきーおきりんのいろいろだいさくせん」を紙芝居師マットくんが演じます。紙芝居ショーは午後1時30分より開催予定です。ぜひ、みなさんご参加ください。足立区、わっしょーい!



前回のマルシェの様子だよ

ヴィレヅマルシェ

日時: 12/8 (日) 午前10時~午後3時
 場所: 足立区西新井本町 4-13-16
 予約不要・入場無料・入退場自由
 雨天中止 (2日前 12/6 (金) に判断)



紙芝居師マットくん

あだちエンターテインメントチャレンジャー支援事業(通称「えんチャレ」)に登録し足立区を中心に、お祭り・イベントを盛り上げている紙芝居師。銭湯紙芝居動画を作成し「第12回あだちワンダフルCMグランプリ」で足立区浴場組合賞を受賞。





一般

サンタのおばさん

東野 圭吾 / 作
杉田 比呂美 / 画
文藝春秋



コミカルでやさしいクリスマス小説

引退するサンタ協会アメリカ支部のサンタの後任として選ばれたのは、シングルマザーの女性だった。サンタは男性でなくてはいけないのか？ 人種や服装は？ 前例のない事態に、各国代表によるサンタ会議は過熱していく。そんな空気を打ち破ったのは…。

真剣かつコミカルな会話とシンプルで優しいタッチの挿絵に、心がほっこりする1冊。



児童

ひみつだけど、話します

堀川 理万子 / 作・絵
あかね書房



クラスメイトとのやさしい会話にほっこり

ふみきりで電車を見ていた典夫は、おなじクラスのまやに、ひみつの電車の見かたを教える。

学校がきらいで休んでいるしゅうこは、公園で会ったまなぶに、すきな給食の日においでよとさそわれる。

4人のクラスメイトの物語。子どもたちのやさしさに気持ちがあたたかくなります。



絵本

うちのねこ

高橋 和枝 / 作
アリス館



ぎよりがちぢむたびにはっこりする1さつ

おとなののらねこがうちにやってきた。

いえにつくとすぐにソファーのしたにかくれてでてこない。

ひとつきたってやっとでてきてもずっとわたしをみはっている。

ちかづくとかみついたりひっかいたりするけれど、そのたびにゆっくりゆっくりぎよりがちぢんでいき…。

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♪

- 📅 12月3日(火)・17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)

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。

- 📅 12月7日(土)
- 午後1時30分～3時
- 👤 16歳以上の方
- 📍 第1学習室
- 🎭 「落とした物を探しています」小路 幸也 / 著
- 「避けぬ三左」山本 周五郎 / 著

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。

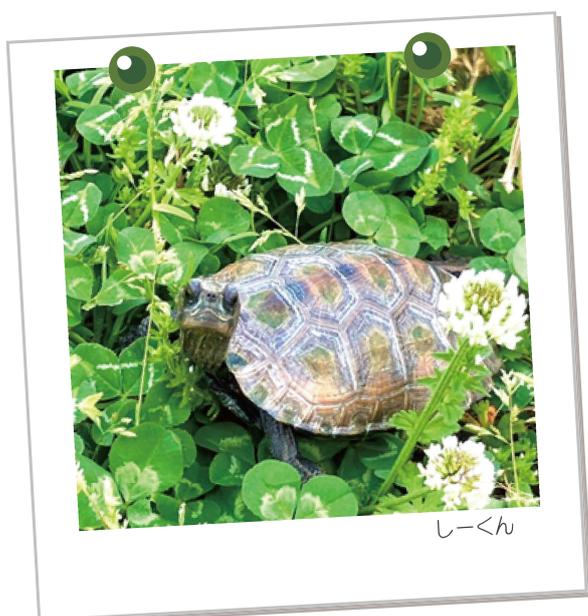
- 📅 12月11日(水)・18日(水)
- 午後3時30分～4時
- 👤 小学生以下の子どもと保護者
- 📍 教養室(和室)

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。

- 📅 12月22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
- 🎭 ムーミンパペットアニメーション
- 「ムーミン冬の巻」

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 : カメ太さん家のしーくん

種類 : ニホンイシガメ 年齢 : 1歳 性別 : 不明

チャームポイント : クリクリした目

ひとこと : ひなたぼっこをすると気持ちよさそうに手足を伸ばしてリラックスしています。

オッキーからのひとこと : クリクリの目がかわいい！一緒にひなたぼっこしたいワン♪

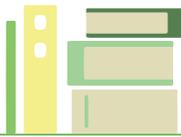


興本イメージキャラクター「オッキー」

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



どなた
でも

本のお楽しみ袋



こども向けと
大人向けの2種類
あります

本のお楽しみ袋

12月1日(日)～ 無くなり次第終了

重要

興本図書館 電話番号追加のお知らせ



興本イメージキャラクター
「おきもとまと」

今まで、興本図書館の電話番号は興本センターと同じ電話番号でしたが、興本図書館の電話番号として、以下の番号が追加になりました。

興本図書館 03-5650-4991

興本センター 03-3889-0370

ご利用の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

休館日

年末年始の図書館の休館について

興本イメージキャラクター
「おきりん」



足立区の図書館は全館、下記の期間休館いたします。

大変ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

	12/28(土)	12/29(日)～ 1/3(金)	1/4(土)
図書館	午前9時～ 午後5時まで	休館	午前9時～ 午後5時まで
ブックポスト	午後5時まで	閉鎖	午前9時～

冬の飲み物といえば…



今月は、食べてばかりの図書館員 S が飲み物を紹介します。秋から冬にかわり温かい飲み物が恋しい時期となりました。

私もホットコーヒーや紅茶などをついつい大量に飲んでしまっていますが、時々過度なカフェイン摂取により気分が悪くなりぐったりすることがあります。そこで最近ではカフェイン摂取を抑えるためハーブティーを飲むようになりました。

ハーブティーは美容や健康のケアに役立ち、種類が豊富で、心身のストレス緩和や疲労、頭痛、冷え性改善など様々な効果があります。ハーブティー1種類でも飲めま

すし、数種類をブレンドして飲むこともできます。

私は甘味の強いものが好きなのでリコリスやステビアなどを飲みます。特にリコリスは喉のトラブルケアにもおすすめです！ただ少し薬臭さがあるので他のハーブとブレンドするとよいかもかもしれません。



用意したハーブティー

ぜひみなさんもハーブティーで心身をリフレッシュさせてみてはいかがでしょうか。

参考にした本

「エンハーブ式 ハーブティー Perfect Book」
エンハーブ/監修 河出書房新社
一つ一つのハーブの効用やエピソードも丁寧に載っています。



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。



12月生まれの作家

世界の文化



雪

宇宙



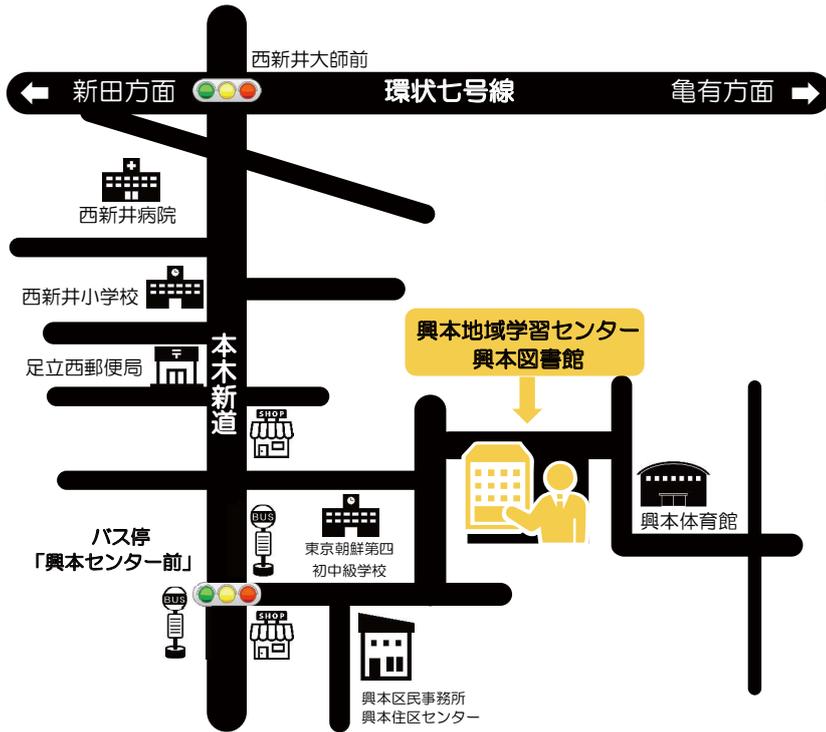
心が温かくなる

推し！



あったか料理

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・図書館 12月16日(月)
年末年始休館日 12月29日(日)～1月3日(金)
※12/28(土)・1/4(土)の窓口は17時まで



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12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

<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

