

2025

2

No.205

興本地域学習センター・体育館・図書館

OKIMOTO Walker



65歳からの
たんぱく増し



▶ 「たんぱく増し特集」の詳細は P.2 へ

たんぱく増しは高齢者の味方!

65歳からのたんぱく増し生活 ~肉も魚も食べよう~

足立区では、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に増してとること、名づけて「ぱく増し」事業を令和5年から始めました!

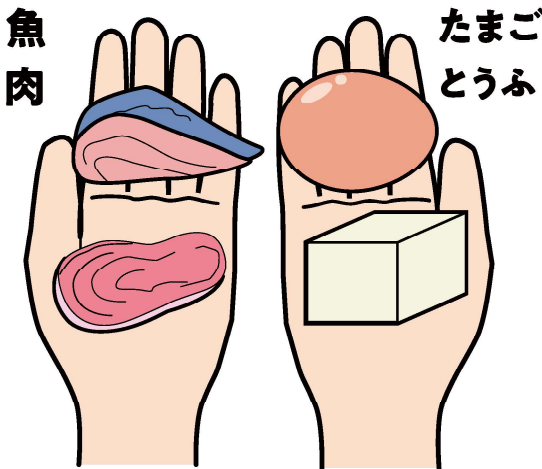


推奨するたんぱく質の目安

「骨を丈夫にする」「骨を支える筋肉を維持する」どちらにも重要なたんぱく質。

65歳以上の方の筋肉維持には、1日に少なくとも体重1kg あたり1g以上（体重60kgの方は60g以上）のたんぱく質を摂ることが望ましいとされています（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より）。

そこで『ぱく増し』では、1日60g以上、毎食20g以上のたんぱく質を摂ることを目安とします。1日の目安量は肉、魚、卵、大豆製品が両手にのる位です。



（出典）ヘルスプランニング・あいち「手ばかり栄養法」より
※医師より食事の指示がある方は、医師の指示を優先してください。

たんぱく質がとれる食品って?

豚肉や鶏肉ももちろん、肉加工品「ハム」やソーセージでもぱく増しになります。魚介類全般、刺身や缶詰もOKです。大豆製品は豆腐、豆乳、納豆、大豆の水煮などで気軽にぱく増しできます。おやつでもぱく増しは可能です。卵たっぷりのバウムクーヘン、カステラ、プリンや乳製品がおすすめです。

そんなぱく増しできる商品が抽選であたるキャンペーンも開催いたします!

アンケートに回答すると

応募期間は
令和7年3月13日(木)まで!

抽選で総勢50名様に
ぱく増しできる商品をプレゼント!

<p>1</p> <p>5名様</p> <p>すき焼き用肉 (2~3人前) 太田商店(南花畑2丁目)</p>	<p>2</p> <p>5名様</p> <p>足立市場セレクトホタテ1kg</p>	<p>3</p> <p>5名様</p> <p>ハム・ソーセージセット 芳味(興野2丁目)</p>
<p>4</p> <p>5名様</p> <p>バウムクーヘン 島田屋製菓(南花畑2丁目)</p>	<p>5</p> <p>10名様</p> <p>配食お弁当 5食無料券★ 「あだち配食サービス 協力店」提供</p>	<p>6</p> <p>20名様</p> <p>まるごと大豆飲料とレトルトカレーのセット 大塚食品株式会社提供</p>

★5の配食のお弁当は、お住まいの地域に配達できる協力店から5食分お選びいただけます。
※写真はイメージであり、実際の発送商品と異なる場合があります。

専用はがき付き
応募用紙・リーフレットは
地域包括支援センターなどで配布中

こちらからも
応募できます

足立区高齢者地域包括ケア推進課
高齢者栄養施策推進担当

☎ 03-3880-5097



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

- 📅 2/9(日)・16(日)・23(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

大人の折り紙教室 バレンタインに贈りたい 「薔薇の小箱」



- 📅 2/10(月)
- 🕒 午前10時～正午
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 木村真弓
- 💰 1,100円/1回

ハンディキャップヨガ体験



- 📅 2/15(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

クセ字を直そう 大人の硬筆教室 「筆ペンひらがな編」



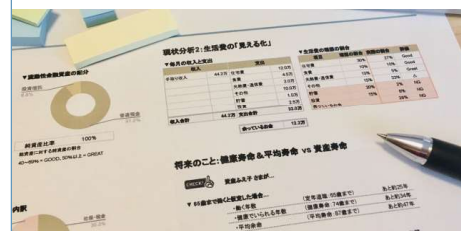
- 📅 2/21～3/21の毎週金曜日
- 🕒 午後1時30分～3時
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 土田恵子
- 💰 3,350円/全5回

大人のための クラシックバレエ教室



- 📅 3/2～23の毎週日曜日
- 🕒 午後6時30分～8時
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 megumi
- 💰 5,550円/全5回

どうしたら良いの!? iDeCoと新NISA



- 📅 3/4(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



- 📅 3/4～25の毎週火曜日
- 🕒 午後1時～2時
- 👤 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



- 📅 3/5～26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



- 📅 3/6(木)・13(木)・27(木)
- 🕒 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

予約受付開始
1月26日(日)

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⇒

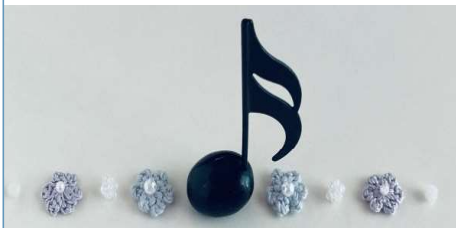


筋肉にアプローチ！ 燃焼系ピラティス



- 📅 3/6～27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



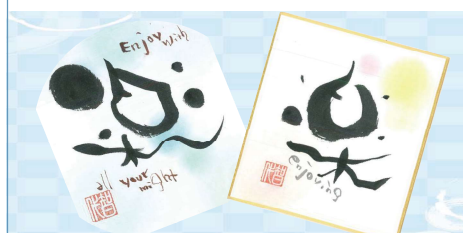
- 📅 3/7(金)・14(金)・21(金)
- 🕒 午前10時45分～11時45分
- 👤 おおむね50歳以上の方
- 🎓 上田昌代
- 💰 1,650円/全3回

日本の美を学ぶ きもの着付け教室



- 📅 3/8(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

色とりどりの筆を使って おしゃれ文字を書いてみよう



- 📅 3/8(土)
- 🕒 午後2時～3時30分
- 📅 3/11(火)
- 🕒 午前10時30分～正午
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 荻野智代
- 💰 1,980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



- 📅 2/15(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歳の子どもの保護者
- 🎓 石田孝子
- 💰 900円/1回

助産師さんによる 「心地よい抱っここと 抱っこ紐のお話」A・B



- 📅 2/15(土)
- 🕒 A: 午後1時～2時
B: 午後2時30分～3時30分
- 👤 A: 0～1歳の子どもの保護者
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

親子フットサル 体験レッスン in 興本

- 📅 2/22(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

- 📅 2/22(土)
- 🕒 午後4時50分～5時50分
- 👤 小学生
- 🎓 中村悦子
- 💰 670円/1回

3歳からの身体づくり 運動遊び



- 📅 3/1～3/22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

■ 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。

子どもから大人まで 一緒に学べる剣舞エクササイズ



- 📅 3/5(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

みんなで楽しく 子どもクラシック バレエ教室A・B



- 📅 3/6～27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

親子リトミック



- 📅 3/11(火)・25(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

サロン イベント

おもちゃの病院 i n 興本

- 📅 2/2(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

昭和の歌 歌声サロン



- 📅 2/16(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

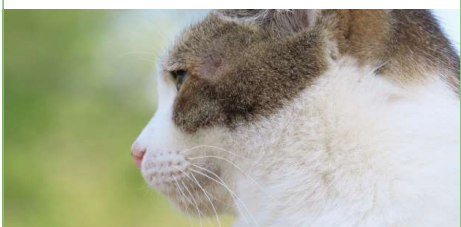
サンデーアフタヌーン コンサート

- 📅 2/9(日)
 - 🕒 午後12時30分～1時
 - 👤 どなたでも
 - 👩‍🎓 アンサンブル結
 - 💰 無料
- 申込不要

フルーツミニコンサート i n 興本

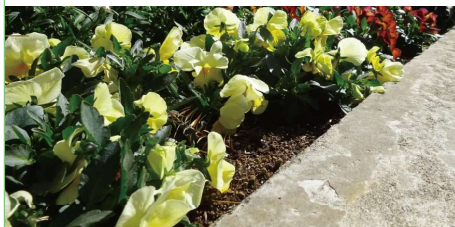
- 📅 2/16(日)
 - 🕒 午前10時30分～11時
 - 👤 どなたでも
 - 👩‍🎓 上野ひろみ
 - 💰 無料
- 申込不要

動物好き達が贈る 「動物のためのチャリティー コンサート」



- 📅 2/22(土)
 - 🕒 午前11時～正午
 - 👤 どなたでも
 - 👩‍🎓 荒川奈月、NPO けだ・まも
 - 💰 無料
- 申込不要

ガーデンサロン i n 興本



- 📅 2/25(火)
- 🕒 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

初心者歓迎 将棋体験



- 📅 3/2(日)・16(日)
- 🕒 午前9時30分～正午
- 📅 3/10(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

おすすめ講座

大人の折り紙教室 バレンタインに贈りたい「薔薇の小箱」



折り紙の魅力

日本の伝統文化の一つである「折り紙」。1枚の紙があれば、小さな子どもから大人まで幅広い年齢層で楽しむことができ、手軽なのにどこまでも奥深い世界が広がります。

昨今では、指先での細かい作業が脳に刺激を与えて、集中力・想像力・色彩感覚・空間認知力を高められるため、楽しみながらできる脳トレとしても人気を集めています。

季節に合わせた贈り物

興本センターで初めて開催される「大人の折り紙教室」。今回は、季節のイベントに合わせ薔薇の小箱を作成します。



小箱の中にチョコを入れてプレゼントをしたり、お家のインテリアにしたり、アクセサリをいれる小箱にしたりなど、用途は盛りだくさん。

折り紙の色やサイズを変えれば、小箱の大きさ、薔薇の色までお好きに変えられるので、ぜひ自分だけのオリジナル小箱を作ってみてください。

初めての方大歓迎

今回の講座時間は2時間ありますので、講師が丁寧にしっかりと折り方の手順をお教えいたします。また、お家でも作成出来るように折り紙をプレゼント！

気になった方は、ぜひこの機会にご参加してみてください。

大人の折り紙教室 バレンタインに贈りたい「薔薇の小箱」

- 📅 2/10(月)
- 🕒 午前10時～正午
- 👤 16歳以上の方
- 👨‍🎓 木村真弓
- 💰 1,100円/1回

1/26(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17回

～神の牛を追え!～

こんにちは！足立区のグルメ情報が大好きなおきもと探偵団の調査員Tです。

探偵団事務所副所長のおっきー探偵からの指令がきました。

この世に溶ける牛がいるらしいよ。
探してね！



興本イメージキャラクター「オッキー」

と、溶ける牛！？牛のようなスライムでもいるのでしょうか・・・これは事件の予感・・・さっそく調査します！僕は興本探偵団！略して、おきたーん！

肉のきねしんに潜入

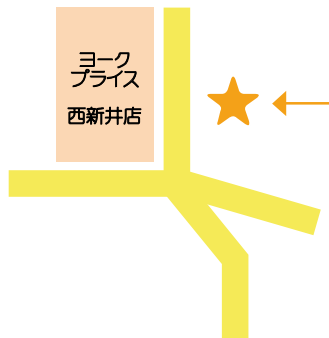


きねしん外観

肉のきねしんの店長に牛のことを聞いたところ、教えてくれたのはA5ランクの牛のこと。

きねしんは精密加工と輸送費カットで、品質を追求しつつコストを抑えた銘柄和牛を取り揃えております。これも、食肉加工職人歴20年以上の技術と実績のおかげだそうです。

ランチではお手軽にA5ランクの銘柄和牛メニューがずらり。調査員も食べたら、口の中でふわりと、とろけて・・・美味しーい！



ヨーク
プライス
西新井店

銘柄和牛A5専門店

肉のきねしん

足立区興野1丁目5-2
ランチ:午前11時～午後3時
TAKEOUT:午前11時～午後3時、
午後4時30分～6時
定休日:不定休
電話:03-6826-2729



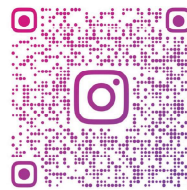
和牛ローストビーフ重 (2,000円税込)

他のメニューも気になります。なんと、銘柄和牛A5ランクゴッドロース(芯ロース・単品)もご用意しているとのこと。

さらにECサイトや店頭にて精肉販売もしており、宮崎県産宮崎牛A5ランクしゃぶしゃぶ・すき焼き用スライスが贈答品やおうちパーティー等で大人気。ぜひ和牛銘柄A5ランクを味わってください。くわしくはホームページ・Instagramをご覧ください。



▲ホームページ



@KINE_SHIN_BEEF

▲Instagram

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ランチ定食メニュー利用時20%OFFクーポンのプレゼント。右下のクーポンを切り取って、お持ちください(期間:令和7年2月末まで・対象外メニューもあるため注文時にご確認ください)。

OKIMOTO Walker クーポン
店内飲食20%オフ
2025年2月末まで





一 阪急電車

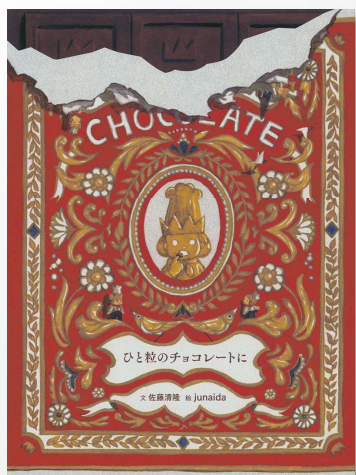
般

有川 浩 / 著
幻冬舎文庫



いろいろな愛のカタチを乗せて今日も電車は走る

様々な境遇にある人々が乗り合わせている電車の中、見ず知らずの人のひと言や行動に影響を受け乗客どうしのつながりが生まれます。出会い、別れ、人間関係に悩んでいる乗客のそれぞれの思い、車窓からの景色、停車駅の様子を絡めて物語は進んでいきます。読後は阪急電車に乗ってみたいくなる方も多いのではないのでしょうか。



児 ひとつ粒のチョコレートに

童

佐藤 清隆 / 文 junaida / 絵
福音館書店



愛がつまったチョコレートの秘密にせまる

愛を伝えるイベント、バレンタインに欠かせないものといえばあまくておいしいチョコレートですが、おかしとして食べられるようになったのは最近のはなし。それまでは飲み物として5千年以上も前から人びとに親しまれていました。

長い歴史のなかで人びとに愛されてきたチョコレートの歴史とおいしさの秘密にせまる一冊。



絵

おおきな木

本

シェル・シルヴァスタイン / 作
村上 春樹 / 訳
あすなろ書房



きがおしえてくれる、「あいのかたち」とは?

あるところにいつぼんのきと、ひとりのしょうねんがいました。きはしょうねんのことがだいすきで、しょうねんもきのことがだいすきでした。

そしてじかんはながれ、しょうねんはきに「おかねがほしい」とおねがいをします。しかし、きはおかねをもっていません。はたして、きはしょうねんになにをあげるのでしょうか。

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。

📅 2月1日(土)
午後1時30分～3時

👤 16歳以上の方

📍 第1学習室

🎭 「誰がために、鈴は鳴る」水野 良樹
(清志 まれ) / 著
「声の色」寺地 はるな / 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♪

📅 2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。

📅 2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。

📅 2月23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

🎭 新グリム名作劇場「名人四人兄弟」

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 : Nさん家のバロンくん

種類 : ミニチュアダックスフンド 年齢 : 7歳 性別 : オス

チャームポイント : まだら模様の毛色 (チョコレートダップル)

ひとこと : お散歩が大好きな甘えん坊です。我が家の可愛いアイドルです♡

オッキーからのひとこと : とても凛々しくてカッコいいワン！
一緒にお散歩したいワン♪



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



どなたでも 「ひとはこ本棚」のオーナー募集！

興本図書館では館内にある「ひとはこ」を自由に使って自分だけの本棚をつくることのできるオーナーを募集しています。お気に入りの本や皆さんに読んでほしい本をひとはこ本棚として展示してみませんか？

POP 用紙や飾りなども図書館で用意しています。

みなさまのご応募
お待ちしております！



ひとはこ本棚 募集要項

【設置期間】4月1日（火）～5月31日（土）まで

【冊数】3冊以上。ひとはこに入る量にしてください。少なくなってきたら途中で補充可能です。（置ける本は興本図書館所蔵資料のみ。）

【申込】2月1日（土）～3月14日（金）

【定員】3名（先着順）

【準備期間】3月15日（土）から3月30日（日）まで。飾りつけやPOPもお任せします。



図書館員の「ひとはこ本棚」展示中！

どなたでも 「ゆるい読書かふえ」に参加してみませんか？

興本図書館では3月8日に読書会を開催します。

講師はおらず、課題本を読んでその本や著者について参加者で気軽に意見を交わします。

おススメの本があればお持ちください。紹介の時間を設けています。

今回の課題本は『舞姫』森 鷗外／著です。

ゆるい読書かふえ

【開催日】3月8日（土）

【開催時間】午後2時～午後3時30分

【開催場所】第二学習室

【申込】1月4日（土）より
興本図書館窓口及び
電話にて受付開始

【定員】10名（先着順）



かわいい犬、作ってみました

今月は動物大好き図書館員 I が担当します。動物の中でも特に犬が好きな私は、先日とある本を見つけました。それは『犬ぽんぽん』という本。犬ぽんぽんとは、毛糸のぽんぽんをベースに、フェルティングニードルという道具でマズル（動物の鼻口部）を固め、羊毛フェルトで細かい鼻や耳を作りぽんぽんに差し止め犬の顔を完成させるものです。表紙の犬に一目惚れし、本に書かれた道具を買いそろえ犬を作ってみることにしました。

いざ挑戦！

最初は飼っている犬と同じ犬種を、と思い柴犬を作り始めました。ぽんぽんを作り、フェルティングニードルでマズル部分を刺し固めていきます。真ん丸なぽんぽんを犬の顔にするには形を整えて毛糸を切らなければならず、ここが一番難しかったです。羊毛フェルトで作った鼻や耳をぽんぽんにつけて、なんとか完成です。

難しい作業もあり、作り終わったときは達成感を感じました。形は歪なところも多いですが、作っている最中も楽しく、マズルの大きさや目、鼻の配置等でも個性が出て、他の犬も作ってみたいくなりました。

手芸が好きな方、犬が好きな方、ぜひあなただけの犬ぽんぽんを作ってみてはいかがでしょうか？



完成した柴犬。不機嫌そう？

参考にした本

『犬ぽんぽん 毛糸を巻いてつくる表情ゆたかな動物』
trikotri / 著 誠文堂新光社



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。



2月生まれの作家

偉人



にゃんにゃんにゃん

おかし



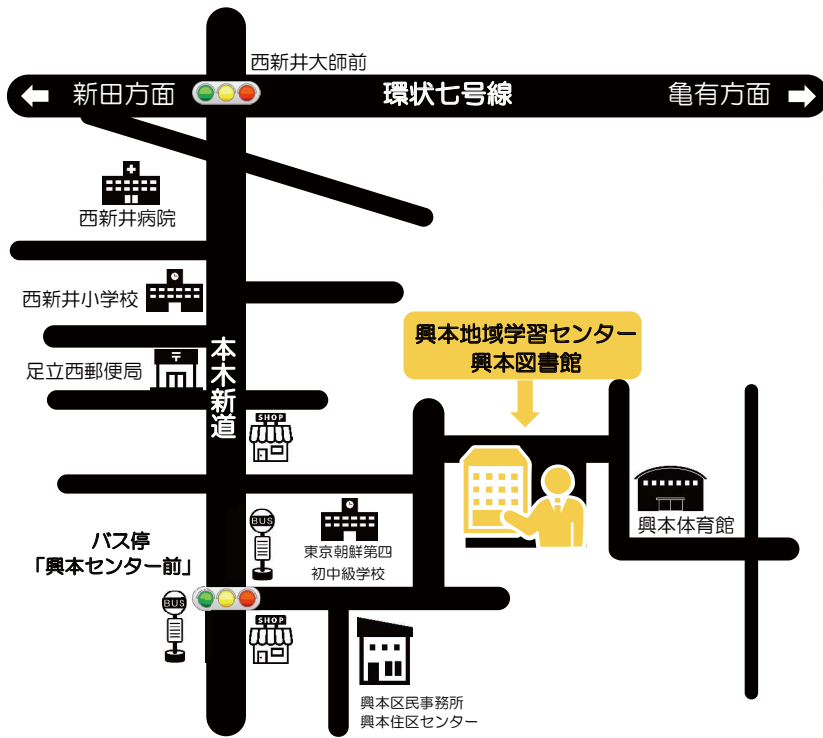
アニマル

ハンドメイド



時短

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

2月17日(月)

興本図書館

2月17日(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7年2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
【興本地域学習センター】
TEL：03-3889-0370 FAX：03-3889-9760
E-mail：info-okimoto@abox3.so-net.ne.jp
【興本図書館】
TEL：03-5650-4991

**無理なく上手に
冬の省エネルギー**

厚手のカーテンを閉めよう。
床に届く長さが効果的！

ぼくは安全エレちゃん

KDH 関東電気保安協会 KDH 検索