

2025
6
No.209

興本地域学習センター・体育館・図書館

OKIMOTO Walker



バランスのいい食事
とれていますか？

▶ 食育月間特集は P.2 へ

6月は食育月間！ 必要な栄養、とれていますか？

6月は国が定める食育月間です。
今月は、現代人に必要な栄養について、
皆さんと一緒に考えたいと思います。



栄養素、あなたは全て分かりますか？

炭水化物、タンパク質、脂質を合わせて3大栄養素と言われています。また、3大栄養素にビタミン、ミネラルを足して5大栄養素、さらに食物繊維と水を足して7大栄養素と言われることもあります。



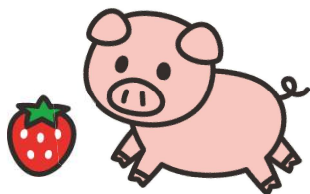
では、これらの栄養素は体の中でどんな働きをするのでしょうか。

炭水化物や脂質は、**身体を動かすエネルギー源**になります。

タンパク質やミネラルは**身体をつくるもと**になります。

ビタミンやミネラル、食物繊維は**身体を整えるもと**になります。

そして、1つの食品には複数の栄養素が含まれています。例えば、豚肉にはたんぱく質、脂質、ビタミンB1やミネラルの一種である亜鉛などが含まれています。また、いちごにはビタミンCやミネラルの一種であるカリウム、食物繊維などが含まれています。



どうとる？栄養素

1つの食品には複数の栄養素が含まれていますが、栄養素も色々な種類があり、それぞれ身体の中での働きが違います。大事なのは、色々な栄養素をバランスよくとることと、とり過ぎに気を付けること。

でも、その「バランスよく」を続けるのは難しいと思います。そこで、美味しく楽しく続けるためのポイントを調べてみました。

そのポイントとは・・・

✓ **お肉を食べる時は、部位を選んだり調理法で脂をオフ**
脂肪の少ない部位は、牛肉・豚肉ならヒレ、もも、かた。鶏肉ならむねやささみ。また、オーブンや網で焼いたり蒸したりすれば、余分な脂肪を落とすことができます。

✓ **食材は旬の野菜**
旬の野菜はその季節に必要な栄養素が多く含まれていて味も濃く美味しいです。

✓ **汁物は1日1回**
成人男性の1日の適正塩分量は7.5gですが、みそ汁やスープは1杯に1~2gもの塩分が含まれています。

✓ **きちんと計量**
料理を作る時、目分量で味付けをすると味が濃くなりがちです。

次の食事から取り入れてみてください。



参考文献

「血圧を下げる！1か月献立」島田和幸（監修）、沼津りえ（料理）成美堂出版、2022年
「最新改訂版 順天堂医院が教える 毎日おいしい糖尿病レシピ」河盛隆造、高橋徳江（監修）Gakken、2023年

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19回

～興本ヘルシー化大事件～

★

本木新道

ヨーク
西新井店

パン工房 ときわ堂食彩館

足立区興野1-11-8
営業時間:9:00～19:00
定休日:水曜・木曜
電話:03-3848-2255



◀インスタグラム

こんにちは！足立区大好き、おきもと探偵団の調査員 T です。探偵団事務所の探偵おきもととまとちゃんから野菜メニューの調査協力要請がありました。さっそく調査にいきます。僕は興本探偵団！略して、おきたーん！！ちょ、ちょっと！おきもととまとちゃん、待ってくださいー！

こっちにヘルシーニュースの匂いがするわ！

興本イメージキャラクター「おきもととまと」



芳醇なパンの香り



「パン工房ときわ堂食彩館」外観

おきもととまとちゃんと向かったのは「パン工房ときわ堂食彩館」。

店長にお話を伺うと、ときわ堂さんのコッペパンは創業当時の目玉商品。お客様はお好みの具材の組合せをその場で選ぶことができます。さらに毎月4アイテムの新商品を発売して、まさにパンを一年中楽しめる場所。お店の事務室にはずらりとならんだメニュー本の数々。培っ

てきた知識と探求心が数々の美味しいメニューを生み出しているんですね。しかも、こちらのお店はあだちベジ食ベライフ協力店でもあります。

おきもととまとちゃんが見つけたのは、ときわ堂さんのベジ食ベ新メニュー。ふんわりした白パンにはさまれて、レタスとはみ出るほど山盛りのブロッコリーそしてゴロゴロ大きなカニカマと卵も。マヨネーズで和えてあって食欲が刺激されます。野菜って…とっても美味し～い！



「プレミアム野菜サンド」540円（税込）

ステキ！みんなで
野菜の波に乗りましょう！



オキモトウォーカー読者プレゼント！

なんと！店長のご厚意でオキモトウォーカー読者に、お買い上げのサンドイッチ（調理パン）が20%割引クーポンプレゼント（菓子パン・フランスパン対象外）。右下のクーポンを切り取って、お持ちください。6/30（月）まで。他のサービスとは併用できません。

クーポンは本誌で
ご確認ください

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

大人の折り紙教室

📅 6/9・23、7/14・28 の
いずれも月曜日
🕒 午前 10 時～正午
👤 16 歳以上の方 🎓 木村真弓
💰 1,100 円 / 1 回

気軽に踊ろう誰でもズンバ

📅 6/8～29 の毎週日曜日
🕒 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

癒やしのヨガ



📅 7/1～9/30 の毎週火曜日
(7/22、9/16・23 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



📅 7/2(水)・9(水)・16(水)
🕒 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



📅 7/3(木)・10(木)・17(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

ちょっと慣れてきた太極拳

📅 7/3～24 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

📅 7/3～24 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



📅 7/4(金)・18(金)・25(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

はじめての太極拳教室



📅 7/4～9/26 の毎週金曜日
(8/15、9/12 を除く)
🕒 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

フットサルサークル 練習体験会



📅 7/5(土)
🕒 午前 9 時～正午
👤 18 歳～おおむね 60 歳までの経験者
🎓 興本センター登録団体「CLASS」
💰 10 円 / 1 回

予約受付開始
5月26日(月)

予約方法

①窓口・電話 午前9時～
②ネット 午後1時～※申込み初日のみ

☎ 03-3889-0370
足立区講座予約システム⇒

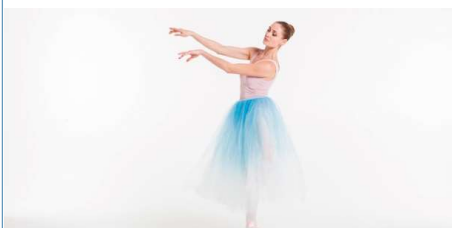


プロが教えるバイオリン はじめて教室B



- 📅 7/5・12、8/23・30、9/6・20
のいずれも土曜日
- 🕒 午後7時～7時50分
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 荒川奈月
- 💰 16,500円/全6回

楽しく、美しく。 大人のクラシックバレエ教室



- 📅 7/6(日)・13(日)・27(日)
- 🕒 午後6時30分～8時
- 👤 16歳以上の女性
- 🎓 吉岡ゆうこ
- 💰 3,330円/全3回

リラックスヨガ



- 📅 7/7～9/29の毎週月曜日
(7/21、8/11・18、9/15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」



- 📅 7/7～9/22の毎週月曜日
(7/21、8/11・18、9/8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

大人のための フルート教室A



- 📅 7/9・23、8/6・27、9/3・24
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

クセ字を直そう 大人の硬筆教室「写経編」

- 📅 7/11(金)・18(金)
- 🕒 午後1時30分～3時
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 土田恵子
- 💰 1,980円/全2回

筆文字アート 自分の字をアートに してみませんか

- 📅 7/12(土)
- 🕒 午前10時30分～正午
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 荻野智代
- 💰 1,980円/1回

夏を楽しむ ゆかた着付け教室



- 📅 7/12(土)・26(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

親子フットサル 体験レッスン in 興本

- 📅 6/28(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

- 📅 6/28(土)
- 🕒 午後4時50分～5時50分
- 👤 小学生
- 🎓 中村悦子
- 💰 670円/1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。

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



- 📅 6/29(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

子どもから大人まで 一緒に学べる 剣舞エクササイズ



- 📅 7/2(水)・16(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



- 📅 7/3～24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

3歳からの身体づくり 運動遊び

- 📅 7/5～26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
💰 2,240円/全4回

こころとからだを育む リトミックと ちょっと役立ついい話



- 📅 7/29(火)
⌚ 午前11時～正午
👤 4カ月～1歳の子どもと保護者
🎓 くれっしえんど音楽教室
💰 1,010円/1回

プロが教えるバイオリン はじめて教室A

- 📅 7/5・12、8/23・30、9/6・20
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

おもちゃの病院 i n 興本

- 📅 6/1(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

- 📅 6/8(日)
⌚ 午後2時～2時30分
👤 どなたでも
🎓 アンサンブル結
💰 無料 **申込不要**

フルートミニコンサート i n 興本

- 📅 6/15(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



- 📅 7/6(日)・20(日)
⌚ 午前9時30分～正午
📅 7/14(月)・28(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

- 📅 6/15(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 i n 興本

- 📅 6/23(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
🎓 植崎悠也、秋葉健太
💰 無料

おすすめ講座のご紹介!

大人気の折り紙教室



昨年、1回限りで開催した折り紙教室は、急遽定員枠を拡大したほど大人気の教室となりました。その際、参加者の方々だけでなく、参加できなかった方々からも「また開催してほしい」とのお声をたくさんいただきました。

その声にお応えして、6月より月2回の定期開催をすることになりました!

教室の内容は、その日に参加された方々のお声を聞きながら決めていくので、何を折るかはお楽しみ! しかも、1回ごとでお申込みできますので、自分のご都合に合わせて参加する事が出来ます。折り紙好きが集まる講座で、折り紙と会話を楽しんでください。

～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人気を集めています。

大人の折り紙教室

📅 6/9・23、7/14・28のいずれも月曜日
🕒 午前10時～正午 👤 16歳以上
👤 木村真弓 💰 1,100円/1回

リトミック教室をリニューアル!



興本センターで開催していたリトミック教室が7月からリニューアルします!

リトミックはママたちの居場所の一つでありたい。という講師の思いから、7月からは月1回講座となります。それだけではありません。今までは40分の教室でしたが、20分拡大しその時間では「ちょっと役立ついい話」も聞くことができます!

「ちょっと役立ついい話」では、奇数月に元学校給食の栄養士による食育の話。偶数月にはリトミック講師がおすすめする絵本の紹介を行います。月毎に内容が変わりますので、ぜひ楽しみにしててください。

～リトミックとは～

リトミックは、音楽を聴く耳はもちろん。感じる心、考える力、感受性豊かな幼児期に、親子で音楽の基本を楽しく育むことが出来ます。

例えば、音楽を聴きながら、そのイメージを体で表現することは、注意深く音を聴く力や想像力を使うと同時に、リズム感やバランス感覚、運動能力も必要となるのです。

こころとからだを育むリトミックと ちょっと役立ついい話

📅 7/29 (火) 🕒 午前11時～正午
👤 4カ月～1歳の子どもと保護者
👤 くれっしえんど音楽教室 💰 1,010円/1回



一般

犬を盗む

佐藤 青南／著
実業之日本社

その犬だけが全てを見ていた

世田谷のとある家で老女の遺体が発見された。刑事の植村と下山は現場に出向くが、そこは犬の痕跡はあるのに肝心の犬が見つからない不思議な現場だった。2人は周囲の捜査を始める。一方、後がない記者の鶴崎は、過去に罪を犯した男から何かスクープをつかむためコンビニバイトを始める。そこで、その男が突然犬を飼い始めたことを知り…。



児童

白いキリンを追って

ローレン・セントジョン／著
さくま ゆみこ／訳
あすなろ書房

伝説の白いキリンとの出会いがもたらすものとは

両親を火事で失ったマーティーンは祖母の住む南アフリカの鳥獣保護区に引き取られる。

なじめない学校生活や秘密を抱える周りの大人たちに孤独を感じるマーティーンは、ある嵐の夜に白いキリンの姿を見る。マーティーンは白いキリンを追って鳥獣保護区に入っていくが、そこにはヘビやライオンなど危険な動物もいて…。



絵本

ともちゃんとうし

市川 朔久子／作
おくやま ゆか／絵 岩崎書店

つうがくろにあらわれたいきものは、うし!?

がっこうにいきたくないともちゃんが、なきながらあるいています。かどをまがると、おおきなうしがすわっていて、みちをふさいでいました。がっこうにいけなくなって、よろこんでいると、うしが、せなかにのるようにいつてきて…。ともちゃんは、うしのせなかにのってどこにいくのでしょうか。あたたかなきもちになるえほんです。

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。

-  6月7日(土)
 午後1時30分～3時
 16歳以上の方
 第1学習室
 「アリアの家」内海 隆一郎
 「祭りの夜に」唯川 恵

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。

-  6月29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「幽霊飴」ほか

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 : ゑめさんちのまるおくん

種類 : スコティッシュフォールド 年齢 : 5歳 性別 : オス

チャームポイント : 猫っぽくない鳴き声

ひとこと : ちょっと変わった性格で、愛嬌たっぷりのので、我が家の思春期の男子たちの癒しになっているまるおくん！ これからもみんなの癒しでいてね！

オッキーからの
ひとこと : リラックスして寝ている姿が可愛すぎるワン♡ お腹をわしゃわしゃしたいワン！



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



今月のトピックス

ひとコマ劇場今年も開催します。

どなたでも

「オッキー&おきりんの」ひとコマ劇場第3弾

げきじょう

オッキー&おきりんの

げきじょう

ひとコマ劇場

第3弾

見本

オッキー: 何もかくしてなんか出てきちゃダメ!

おきりん: 何かかくしているね?

ちゅういじこう
注意事項

- 作品に本名を書かないでください。
- 書かれているものは展示できません。
- 特定の個人や団体を誹謗中傷するような内容はおやめください。

おもしろいひとコマまってるワン!

イラストに対して、ふきだしや絵を自由に付け足しておもしろいエピソードにしてください。作品はカウンターまでお持ちください。

作品は館内に貼り出します。たくさんのご参加お待ちしております!

イベント詳細

【配布期間】

6月1日(日)～6月29日(日)

【貼り出し期間】

6月1日(日)～6月29日(日)

【対象】どなたでも

雨を表す言葉



6 月は雨が多い季節。この時季に降る長雨を梅雨といいます。その由来をご存じですか？ 諸説ありますが、元々は中国で梅の実が熟す季節に降る雨のことをこのように呼んでいたものが日本へと伝わったそうです。

ちなみに梅雨は黴雨とも書きますが、こちらはカビ（黴）が生える季節に降る雨なので黴雨と書くそうです。その他にも五月雨や驟雨など、日本語には雨を表す言葉が数多く存在します。その数なんと 400 以上！ それだけ日本は雨が多いということなのでしょう。雨という一文字のみでは表現できない情景や雨足の強さを感じることができて素敵ですね。



雨に関する日本語クイズ

1

次の **a**～**d** の雨かんむりの漢字の訓読みを答えよ。

a. 霰 b. 霞 c. 霰 d. 霽

2

次の **a**～**d** の雨に関する言葉の正しい意味を **あ**～**え** の中からそれぞれ選べ。

a. 狐の嫁入り b. 時雨
c. 村雨 d. 酒涙雨

あ. ひとしきり強く降ってくる雨

い. 秋の末から冬の初めごろに降ったりやんだりする雨

う. 日が照っているのに雨が降る天気

え. 七夕に降る雨



関連本・参考図書

「日本のことばずかん そら」 神永 暁／監修 講談社
「広辞苑 第七版」 新村 出／編 岩波書店

答え

- ① a. あられ b. かすみ c. みぞれ d. かみなり
② a. う b. い c. あ d. え



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

夏 VS 冬



児童

ことば

雨



ティーンズ

密室

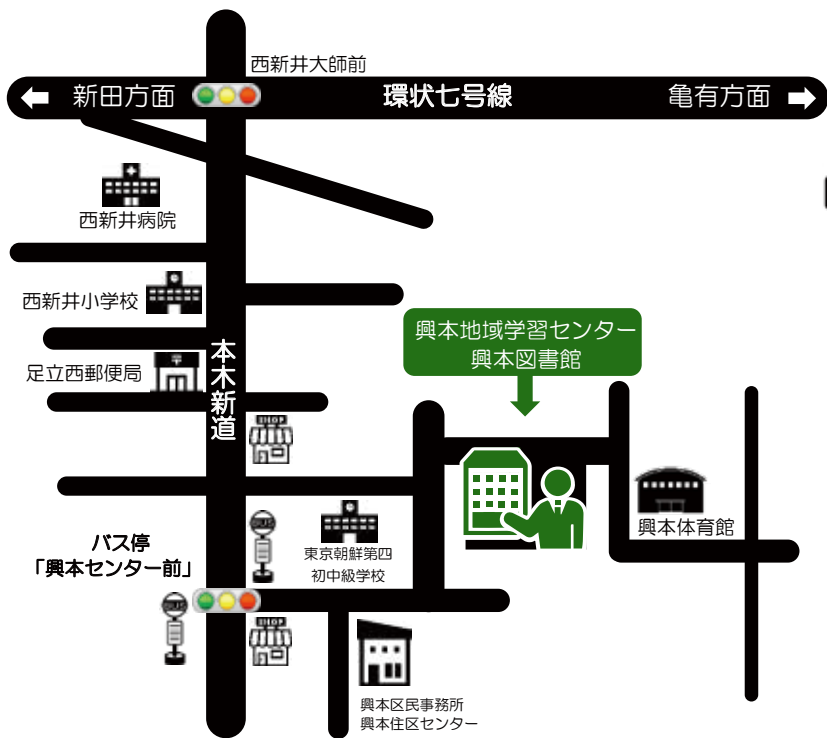
妖怪



お役立ち

資産運用

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16日(月)

興本図書館

6月16日(月)・30日(月)

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



興本地域学習センター

檢 索

＜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

【興本圖書館】

TEL : 03-5650-4991



知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI