

2025
9
No.212

興本地域学習センター・体育館・図書館

OKIMOTO Walker



9月は認知症月間

▶ 認知症予防月間の紹介は P.2 へ

9月は認知症月間！ 知ってください！ 認知症のこと。

1994 年、「国際アルツハイマー病協会」と世界保健機関（WHO）は世界の患者と家族に援助と希望をもたらすために、毎年 9 月 21 日を「世界アルツハイマーデー」と決めました。日本でも、毎年 9 月 21 日を「認知症の日」、9 月を「認知症月間」と定めています。

そして、令和 6 年 1 月には「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。足立区でも、様々な取り組みが行われています。

認知症を知ろう

認知症は、誰でもかかる可能性のある脳の病気です。いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなったりすることで、物事を記憶する、言葉を使う、深く考えるなどのことが難しくなり、さまざまな生活のしづらさが現れる状態のことを言います。

足立区の取り組み

足立区では、「認知症とともに このまちでいつまでも」を合言葉に、様々な取り組みを行っています。

① もの忘れ相談

最近もの忘れが多くなった方、家族のことが心配な方は、区内 25 カ所の地域包括支援センターで相談ができます。病院に行くことに抵抗がある方も、お気軽にご相談ください。



足立区地域包括支援センター（ホウカツ）圏域マップ

興本センター近隣の地域包括支援センターは以下の 3 カ所です。

○地域包括支援センター扇

電話：03-3856-7007

○地域包括支援センター西新井本町

電話：03-3856-6511

○地域包括支援センター本木関原

電話：03-5845-3330

（いずれも電話は月曜日から土曜日の午前 9 時から午後 5 時まで）

② 認知症サポーター養成講座

認知症についてもっと理解を深めたい、認知症の方やそのご家族を応援し、自分に出来ることがあればサポートしたいという方は、認知症サポーター養成講座にぜひご参加ください。参加費は無料です。



認知症サポーターが身につけるオレンジリング。
養成講座に参加すると貰えます。

認知症サポーター養成講座について

電話または、認知症サポーター養成講座のホームページをご確認ください。

認知症サポーター養成講座ホームページ →



認知症月間特設ページもぜひご覧ください。

認知症月間特設ページ →



お問い合わせ

高齢者地域包括ケア推進課

☎ 03-3880-5642

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

📅 9/14(日)・21(日)・28(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

📅 9/20(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

金利上昇！住宅ローンの傾向と対策



📅 9/30(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

子連れOK 骨盤調整ピラティス



📅 10/1～29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



📅 10/2～30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



📅 10/2～30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

あれっと思うことが増えた方に 大人の音楽脳トレ

📅 10/3(金)・10/10(金)・17(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

気軽にはじめられる 三味線教室 初中級編・初級編



📅 10/3～11/28の毎週金曜日
(10/10・11/14を除く)
⌚ 初中級編: 午後5時45分～7時
初級編: 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

フットサルサークル 練習体験会

📅 10/4(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

はじめての太極拳教室

📅 10/3～12/19の毎週金曜日
(10/10・11/14を除く)
⌚ 午後1時30分～3時
👤 16歳以上の方
🎓 松本まどか
💰 4,500円/全10回

楽しく、美しく。 大人のクラシックバレエ教室

📅 10/5～26の毎週日曜日
⌚ 午後6時30分～8時
👤 16歳以上の女性
🎓 吉岡ゆうこ
💰 4,440円/全4回

予約受付開始
8月26日(火)

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⇒



大人の折り紙教室



- 📅 10/6(月)・27(月)
🕒 午前10時～正午
👤 16歳以上の方
🎓 木村真弓
💰 1,100円/1回

リラックスヨガ



- 📅 10/6～12/22の毎週月曜日
(10/13・20、11/3・17・24、12/15を除く)
🕒 午後1時30分～2時40分
👤 16歳以上の方
🎓 佐久間順子
💰 3,360円/全6回

夜のピアノ教室「初級編」



- 📅 10/6～12/22の毎週月曜日
(10/13・20、11/3・17、12/15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

癒やしのヨガ



- 📅 10/7～12/23の毎週火曜日
🕒 午後3時30分～4時40分
👤 16歳以上の方
🎓 佐久間順子
💰 6,720円/全12回

クセ字を直そう 大人の硬筆教室 「漢字行書編」

- 📅 10/10～11/7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

筆文字アート 自分の字をアートに してみませんか

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

日本の美を学ぶ きもの着付け教室

- 📅 10/11(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

プロが教えるバイオリン はじめて教室B

- 📅 10/18～12/20の毎週土曜日
(11/15・22・29、12/6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

子ども 親子

一輪車体験教室A・B



- 📅 9/23(火・祝)
🕒 A: 午後12時30分～1時30分
B: 午後2時～3時
👤 おおむね5歳～小学生
🎓 西新井一輪車クラブレッツゴー 講師
💰 310円/1回

親子フットサル 体験レッスンin興本 プラ板工作付き

- 📅 9/27(土)
🕒 午後3時30分～4時45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

- 📅 9/27(土)
🕒 午後5時～6時
👤 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。

子どもから大人まで 一緒に学べる 剣舞エクササイズ



📅 10/1(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



📅 10/2～30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
💰 4,450円 / 全5回

強い心身を作ろう「空手教室」



📅 10/3～11/28の毎週金曜日
(11/7・14を除く)
⌚ 午後6時30分～7時30分
👤 小学生以上の方 (中学生以下は保護者の送迎が必須)
🎓 星智
💰 4,660円 / 全7回

3歳からの身体づくり 運動遊び

📅 10/4～25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

親子トランポリン

📅 10/7～11/18の毎週火曜日
⌚ 午後3時30分～4時30分
👤 2歳～就学前の子どもと保護者
🎓 足立区トランポリン協会
💰 6,090円 / 全7回

サロン イベント

こころとからだを育む リトミックと 手形アート&ちょっといい話

📅 10/14(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

📅 10/18～12/20の毎週土曜日
(11/15・22・29、12/6を除く)
⌚ 午後5時～5時50分
👤 小学生 👤 荒川奈月
💰 16,500円 / 全6回

バイオリンとピアノの ミニコンサート

📅 9/7(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

おもちゃの病院 i n 興本

📅 9/7(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

フルーツミニコンサート ブックトーク付き

📅 9/21(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



📅 10/5(日)・19(日)
⌚ 午前9時30分～正午
📅 10/6(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

📅 9/21(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

トロワ・スールの 歌うミニコンサート

📅 9/28(日)
⌚ 午前11時30分～正午
👤 どなたでも
🎓 四十八願舞子、清水由佳
佐藤友美

無料

申込不要

運動が苦手な方でも大丈夫!



今回、おおむね 60歳以上の方を対象とした講座を新しく開催します。

この講座では、いつまでも元気に歩く！を目標に、筋力アップを目指したストレッチ教室です。筋力アップといっても、激しい運動は行いません。久しぶりに動く方や、運動が苦手な方でも楽しくご参加いただけるプログラムとなっております。

参加された方々の状態を見ながら、いろいろなアプローチをしていきますのでお楽しみに！

フレイル予防として

ここ最近、「フレイル予防」という言葉をよく聞くようになりました。

フレイルとは、「加齢に伴い身体の様々な機能が低下することによって、健康障害に陥りやすい状態」のことです。このフレイルの状態を予防・回復させることを「フレイル予防」といい、健康寿命を延ばすことにつながります。

この講座はまさに、フレイル予防として最適な講座となっています。気になった方はぜひ、ご参加ください。

いつまでも元気に歩く為の
やさしい筋トレ・ストレッチ



📅 9/6 (土)・27 (土)

🕒 午前 10 時 30 分～ 11 時 30 分

👤 おおむね 60 歳以上の方

📍 池田世珠

💰 1,120 円 / 全 2 回



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21回

～大追跡!パン屋より愛をこめて～

Bread&Cookies ウィズユー

〒123-0844
足立区興野2-18-12
営業時間:10:00～16:00
定休日:土・日・祝日・臨時
電話:03-5837-4830



◀Instagram

本木新道

中華料理
つし

「興本
センター前」
バス停

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。

探偵団事務所に調査依頼が届きました。「暑い
日が続きます。ホッと一息つけるおすすめ場所は
ありませんか?」わかりましたー!僕は興本
探偵団!興本地域で知らないことはありません!
おすすめスポットをしっかりご紹介いたします。

発見!住宅街の中のベーカリー

今回、調査に向かったのは Bread&Cookies ウィ
ズユーさん。



店舗外観

パンと洋菓子の販売だけでなく、喫茶スパー
スもあり、まさに一息つける場所。しかもコーヒー
とパンの香りに包まれてとっても落ち着きます。



喫茶スペース

気になるパン屋さんの正体は?

さらに、ウィズユーさんは障がいのある方が
働く機会を通じて、自信と誇りのある豊かな生
活を実現するためのサポートを行う施設だとい
うこともわかりました。地域の人が購入するこ
とで、福祉活動を支えることにもつながる温か
い循環を生み出すとは・・・素晴らしいです。

パンや洋菓子は、職人の直接指導のもと、丁寧
に手作りされています。ぜひ一度、お店に足を
運んでご賞味ください!



ライ麦食パン(1斤 400円/税込)



ウィズユーさんのパンには
福祉活動を支援したいとい
う
いろんな人の愛が
練りこまれていたワッ!

オキモトウォーカー読者プレゼント!

そして、施設長のご厚意でオキモトウォーカー
読者に、500円以上のお買い上げで100円引
きのクーポンプレゼント。右下のクーポンを
切り取って、お持ちください。

興本センターでの出張販売(毎週
木曜日 11:30～13:00)でもご
利用可能です。

クーポンは本誌で
ご確認ください

一
般

図書館のお夜食

原田 ひ香／著 ポプラ社



仕事のあとのごちそうは格別においしい！

書店の仕事を辞めるか悩んでいたところに「夜の図書館」の働き口を紹介された乙葉。開館時間は夜の七時から十二時までで、一般の図書館と違い、亡くなった作家の蔵書を展示している「本の博物館のような図書館」だった。次第に新しい職場に馴染み始める乙葉だったが…。

乙葉たちが食べるまかないがとてもおいしそうで、同じ料理を食べたくなります。

児
童

シェフでいこうぜ！

上條 さなえ／作
磯崎 主圭／絵
国土社

父ちゃんのために、ごちそうを作ってあげたい！

心の病^{びょうき}にかかった父ちゃんを元気づけるため、大斗^{だいと}は父ちゃんの好物^{こうぶつ}の「てびち」を作ることに！
てびちとは、豚足^{とんそく}を煮込んで作る沖縄料理で、沖縄生まれの父ちゃんの思い出の味。てびちは手間のかかる料理で、作るのが難^{むずか}しそうだ。はたして、大斗はてびちを完成させることができるのか？ 大斗のがんばる姿に、勇気^{ゆうき}をもらえる一冊。

絵
本

きまぐれレストラン

宮野 聡子／作・絵
金の星社

どんなごちそうがでてくるかな？

どうぶつたちににんきのきまぐれレストラン。おきゃくさまをネコてんちょうがせきにあんないすると、りょうりをハシビロコウくんがはこびます。にんじんグラッセはあわてんぼウサギさん、ユーカリのスペシャルサラダはのんびりコアラさん。さいごのりょうりは、ペンギン4きょうだいさんのためのたんじょうびいわいのごちそうです。ところが、りょうりがでてくるとたいへんなことに！

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施します。申込不要ですので親子で楽しんでください♪

-  9月2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。

-  9月6日(土)
 午後1時30分～3時
 16歳以上の方
 第1学習室
 「大はし夕立ち少女」藤沢 周平／著
 「この子誰の子」宮部 みゆき／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。

-  9月17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。

-  9月28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
 「ドッジボールたいけつ」
 (うしろのせきのオチアイくん)

わたしの ペット を紹介します！ コーナー



はっぴいくん

飼い主さん & ペットのお名前 : ゆめきんさん家のはっぴいくん

種類 : キンクマハムスター 年齢 : 0歳2ヶ月 性別 : オス

チャームポイント : ピンクの鼻

ひとこと : ビビリくんですが、「おいで！」と言うと寄ってしてくれる甘えん坊の男の子です

オッキーからのひとこと : ぴんと立った耳とピンクのお鼻がとってもキュートだわん！



ペット募集中！

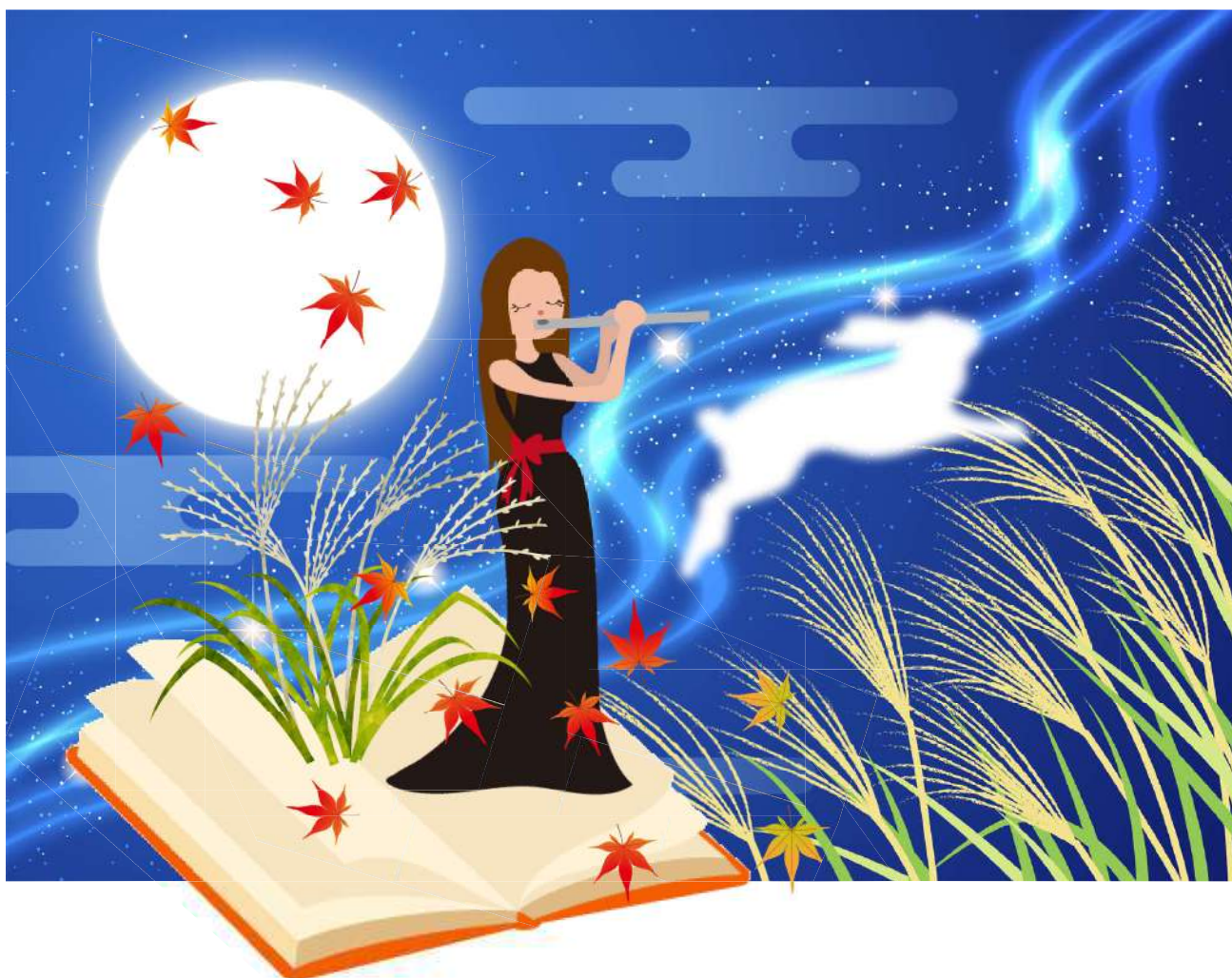
ご応募はメールにて受付中！ メール の 件名 を「OW ペット紹介」とし、本文には以下を記載ください。①飼い主さんのお名前(ペンネーム)と、ペットのお名前 ②種類 ③性別 ④年齢 ⑤チャームポイント ⑥ひとこと

興本図書館メールアドレス lib-okimoto@tme-adachi.com



どなたでも

フルートミニコンサートブックトーク付き



興本センターのロビーで定期的に行っているフルートミニコンサート。読書の秋ということで、今月はブックトーク付きで開催いたします。

今回のブックトークのテーマは「夜空」。秋はお月見やオリオン座流星群など、美しい夜空を眺める絶好の季節です。幻想的な夜空をイメージした楽曲の演奏と、曲のイメージにピッタリなおすすめの本をご紹介します。

フルートを演奏して下さるのは、いつも興本センターのロビーコンサートで美しい音色を奏でてくださっている上野ひろみ先生です。上野先生はイベントでの演奏やコンサ-

ートの他、音楽教室や自宅講師として後進の指導にあたるなど、幅広く活動されています。

興本センターのロビーコンサートは申込不要でどなたでも自由に観覧いただけます。皆様のご参加をお待ちしております。

フルートミニコンサート in 興本 ブックトークつき

📅 9月21日(日)
午前10時30分～11時

📍 ロビー

👤 対象: どなたでも
申込不要

9月といえば、暦の上では秋

秋と言えば何を連想しますか。コスモス、萩、梨、栗、ススキ、お月見、虫の声…。まだまだ残暑が厳しいですが、夜、虫の声を聴くと少しだけ秋を感じられるような気がします。

今月は秋の季語である虫に関するクイズをお届けします。出題は虫が大好きな興本のモモ先生です。ぜひチャレンジしてください。



それぞれ正しいと思う答えをa~dの中からえらんでね

1 コオロギやキリギリスの耳はどこにある？

a. 頭 b. おなか c. 背中 d. 足

2 高い音で鳴くササキリの声は一部の人に聞こえません。それはどんな人？

a. 子ども
b. ティーンエイジャー
c. 大人



画：モモ先生

3 日本で一番小さいトンボ「ハッチョウトンボ」の成虫の大きさはどのくらい？

a. 0.5 cm b. 1cm c. 2cm d. 5cm

4 たくさんのバッタが集団で作物を食べつくすことで問題になっている「蝗害（コウガイ）」。蝗害を起こすバッタは体の色が変わります。何色になる？

a. 赤っぽくなる b. ピンクっぽくなる
c. 青っぽくなる d. 黒っぽくなる

5 コオロギのなかまがすんでいる場所はどこ？

a. アリの巣の中 b. 海岸
c. 木の上 d. 草地

モモ先生のおすすめ本

『鳴く虫の科学 なぜ鳴くのか、どこから音を出すのか、そのメカニズムを探る 子供の科学 サイエンスブックス』
高嶋清明／写真・文 海野和男／監修 誠文堂新光社

『ウルド昆虫記 バッタを倒しに アフリカへ』
前野ウルド浩太郎／著 光文社



モモ先生

虫クイズ 答え

① d ② c ③ c
④ d ⑤ a, b, c, d



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

9月生まれの作家

吉川英治文学賞
文学新人賞



児童

秋

伝記



ティーンズ

芸術

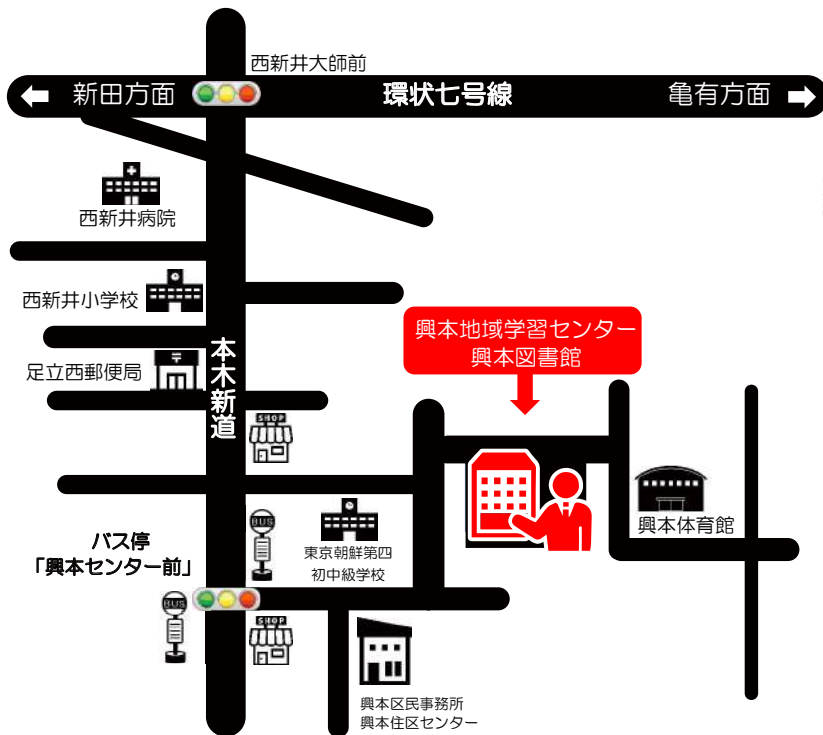
将来



お役立ち

美容

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

9 月 16 日（火）

興本図書館

9 月 16 日（火）・30 日（火）

図書館特別整理休館

9 月 8 日（月）～ 12 日（金）

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 9 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

検索



知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI

<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