

2025
10
No.213

興本地域学習センター・体育館・図書館

OKIMOTO Walker



スポーツカーニバル 2025



▶ スポーツカーニバルの紹介は P.2 へ

今年もスポーツカーニバルを開催します！

新しいスポーツにチャレンジ

10月13日(月祝)はスポーツの日。この日は足立区内の地域体育館や温水プール、屋外施設など15施設で50種類のスポーツが体験できる「スポーツカーニバル」が開催されます。参加は無料。この機会にぜひ気になるスポーツにチャレンジしてみませんか。

ご参加されるかたは、運動のできる服装と、室内用の運動靴、靴入れのご用意をお願いいたします。

予約
不要

“健康” 体力測定

- ① 午前 9:30 ~ 11:30
 - ② 午後 1:30 ~ 3:30
- 定員：100人
対象：小学生以上

予約
不要

運動能力向上におすすめ 「トランポリン体験」

- ① 午前 9:30 ~ 11:30
 - ② 午後 1:30 ~ 3:30
- 定員：50人
対象：3歳以上 ※3歳~小学3年生の方は保護者同伴
持ち物：靴下

事前
予約制

小・中学生のバスケットボール レベルアップ教室



講師

元プロバスケットボール選手 翁長明弘さん

- ① 午前 11:30 ~ 午後 12:20
対象：小学3年生まで
- ② 午後 12:30 ~ 1:20
対象：小学4年~中学生

定員：各25人

持ち物：バスケットボール、室内シューズ、靴入れ

予約方法

インターネットの専用フォーム
からお申し込み下さい。



お知らせ

講座・チケット・施設予約システムがリニューアルします。

お支払い方法が、窓口払い・コンビニ払いに加え、新システムでは、クレジットカード等のキャッシュレス決済がご利用になれます。

各システムの開始時期(予定)は次の通りです。

第一弾 「新」講座予約システム

10月26日(日) 受付開始講座から、「新」講座予約システムで受付します。

第二弾 「新」チケット予約システム

11月11日(火) 販売開始「足立区第九演奏会 足立区民と創る 新春の饗宴 ~オペリアと第九~」から受付します。

第三弾 「新」施設予約システム

令和8年1月7日(水)から予約を受付します。

新システムは現在、開発中です。詳しい内容は足立区ホームページ等で随時、お知らせいたします。

足立区新システムお知らせページ



9月下旬公開予定

<https://www.city.adachi.tokyo.jp/sg-shien/ewsystem.html>

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

手話でコミュニケーション はじめての手話教室

📅 10/11(土)・18(土)・25(土)
🕒 午後 2 時～ 3 時
👤 16 歳以上の方
🎓 デフ・サポート足立
💰 2,640 円 / 全 3 回

気軽に踊ろう誰でもズンバ

📅 10/12(日)・19(日)・26(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

📅 10/18(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

レディースフットサル サークル体験会

📅 10/25(土)
🕒 午後 6 時 30 分～ 9 時
👤 16 歳以上の女性
🎓 興本センター登録団体「KSY」
💰 10 円 / 1 回

楽しく、美しく。 大人のクラシックバレエ教室



📅 11/2(日)・9(日)・23(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

子連れOK 骨盤調整ピラティス



📅 11/5～26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



📅 11/6～11/27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



📅 11/6～27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

韓国人講師の入門者向け ハングル読み書きドリル



📅 11/6～27の毎週木曜日
🕒 午後 7 時～ 8 時
👤 16 歳以上の方
🎓 李義熙
💰 4,400 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

📅 11/7(金)・21(金)・28(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

筆文字アート 自分の字をアートに してみませんか

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

予約受付開始
9月26日(金)

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⇨



日本の美を学ぶ きもの着付け教室



- 📅 11/8(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

大人の折り紙教室



- 📅 11/10(月)
🕒 午前10時～正午
👤 16歳以上の方
🎓 木村真弓
💰 1,100円/1回

明るくいいきき スポーツ吹矢



- 📅 11/10～12/22の毎週月曜日
(11/17・24、12/15を除く)
🕒 午後1時30分～3時30分
👤 16歳以上の方
🎓 中村明
💰 2,340円/全4回

クセ字を直そう 大人の硬筆教室 「筆ペンひらがな編」



- 📅 11/21～12/12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

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



- 📅 10/5(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

やってみよう！ テーマパークダンスA・B



- 📅 10/12(日)
🕒 A: 午後12時45分～1時45分
B: 午後2時～3時
👤 A: 2歳～就学前の子ども
B: 小学生
🎓 ERICA(元大手テーマパークダンサー)
💰 890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

- 📅 10/25(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

- 📅 10/25(土)
🕒 午後5時～6時
👤 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



- 📅 11/1～29の毎週土曜日
(11/15を除く)
🕒 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

■ 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



- 📅 11/5(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



- 📅 11/6～27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

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



- 📅 11/11(火)
- ⌚ 午前11時～正午
- 👤 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
- 💰 1,010円 / 1回

サロン イベント

おもちゃの病院 i n 興本

- 📅 10/5(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



- 📅 10/12(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 i n 興本



- 📅 10/19(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

昭和の歌 歌声サロン



- 📅 10/19(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

- 📅 10/26(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

初心者歓迎 将棋体験



- 📅 11/2(日)・9(日)
- ⌚ 午前9時30分～正午
- 📅 11/10(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

ガーデンサロン i n 興本

- 📅 10/27(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

はじめての手話教室・やってみよう!テーマパークダンス

今年は東京でデフリンピック開催!



東京で 2025年 11月 15日(土) ~11月 26日(水) までの 12日間開催されるデフリンピックをご存じでしょうか。オリンピックと同じように 4年に 1度開かれ、ルールはオリンピックとほぼ同じですが、耳の聞こえない人のために様々な工夫がされています。

「東京 2025デフリンピック」を盛り上げる為に、きっかけ作りとして手話を習ってみませんか。初めは挨拶からスタートし、手話でのコミュニケーションを学んでいきましょう。

手話でコミュニケーション はじめての手話教室

- 📅 10/11(土)・18(土)・25(土)
- 🕒 午後 2 時 ~ 3 時
- 👤 16 歳以上の方
- 🎓 デフ・サポート 足立
- 💰 2,640 円 / 全 3 回

テーマパークダンサーになろう!

皆さん一度は目にしたことがあるテーマパークのパレード! キャラクターが乗り物に乗り、その周りをダンサーが華麗に踊る。見ていっただけで笑顔になって、ワクワクしてきませんか?

今回、実際にテーマパークで踊っていた ERICA 先生をお招きして、観ている人を笑顔にする! 観ている人に幸せを届ける! そして、踊っている自分自身も楽しむ! そんな、テーマパークダンサーに挑戦してみましよう!



やってみようテーマパークダンスA・B

- 📅 10/12(日)
- 🕒 A: 午後 12 時 45 分 ~ 1 時 45 分
B: 午後 2 時 ~ 3 時
- 👤 A: 2 歳 ~ 就学前の子ども、B: 小学生
- 🎓 ERICA (元大手テーマパークダンサー)
- 💰 890 円 / 1 回

フリマ物品を大募集

今年も 11月 15日(土)・16日(日) に「おきもとふれあいまつり」を開催いたします。

より円滑な運営を図るため、本年は右記のとおりご寄贈いただく物品に制限を設けさせていただきます。窓口にて持ち込みの際の書類をお渡ししておりますので、事前にご記入の上お持ちください。また一度に大量にお持ち込みいただく場合は、事前にご相談くださいますようお願いいたします。



受け取り
できるもの

- ・【新品のみ】衣服、靴、寝具、タオル
- ・食器、カトラリー、調理器具
- ・日用品、ぬいぐるみ、ゲーム
- ・文房具など



受け取り
できないもの

- ・食品、および食品容器
- ・火気製品、金券、刃物など
- ・大型の家電、家具
- ・コピー商品、商標権侵害物など



秋はお祭が多くて嬉しい、紙芝居師マツくんです。文化祭の情報が舞い込んできました。お祭り、わっしょい！

足立工科高等学校の足工祭 あしこうさい

今回、足立工科高等学校へ取材に行きました。足立工科高等学校は、ものづくり技能、デジタルスキル、グローバルスキルを身につけた新たな価値を創造できる、ものづくりの産業基盤を支える人材を育成しています。まさにものづくりの高校！

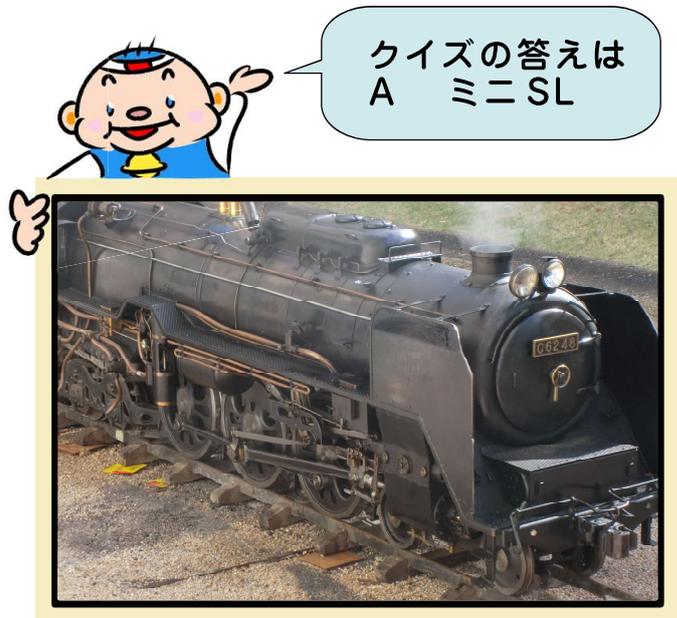
そんな技術の学校が毎年文化祭「足工祭」を開催しています。地域とのつながりを大切にこのイベントは、技術系高校ならではのユニークな企画が盛りだくさん。中でも注目を集めているのが、ある乗り物。

ここで紙芝居クイズ！

Q. 足工祭で注目を集めているある乗り物はどちらでしょうか？



こちらは無料で乗ることができるそうです。ミニ SL か？ ミニサボテン！？ お尻が大変なことになるのでしょうか！？ それではシンキングタイム！・・・皆様分かりましたか？



ミニ SL

このミニ SL は、ミニとはいえ10人乗りの座席で、(本体1トン、車両も入れると2トン近くもあります。) 大人も足がすっぽり入るぐらいの大きさ。しかも石炭で動くのですよ！

近隣の鉄道クラブのメンバーの方が17年間かけて自作され、寄贈をいただいたもの。工科高等学校は皆さんが乗車できるようにメンテナンスをしているんだそうです。足立区で SL に乗ることができるなんてサイコーにわっしょい！

イベント詳細

足工祭 (文化祭)

日時: 11/8 (土) 午前 10 時～午後 3 時
(午後 2 時 30 分最終受付)

場所: 足立工科高等学校 (足立区西新井 4-30-1)

入場/SL 乗車: 無料

雨天の際は、ミニ SL の展示が中止になる可能性があります。詳しくは事前に足立工科高等学校の HP でご確認ください。



足立工科高等学校 HP





一
般

山女日記

湊 かなえ / 著
幻冬舎



悩み事は登山で解決！

結婚に悩む女性、姉への劣等感をもつ妹、夫から離婚を切り出された女性等。様々な悩みを抱えた女性たちが山に登り心の整理をつけて前に進みだす連作小説。

各章ごとに主人公が変わり、悩みを解決した女性たちが他の章に再登場してその後が描かれています。

読後にトッキングシューズを買って山に登ってみたい！と思える冊です。



児
童

じいちゃんの山小屋

佐和 みずえ / 作
カシワイ / 絵
小峰書店



山の洞窟で見つけたものは…

父さんととっくみ合いのけんかをした小6の航太は、東京をはなれ四国のじいちゃんのところへ暮らすことにした。じいちゃんの建てた山小屋には電気も風呂もトイレもない。学校が休みの日にはシイタケ栽培やミツバチの世話の手伝いをするが、ある日ミツバチの巣箱ごと盗まれてしまう。その後航太はたった一人で真夜中、ミツバチの巣箱の警備をさせられるが…。



絵
本

シェルパのポルパ エベレストにのぼる

石川 直樹 / 文 梨木 羊 / 絵
岩波書店



せかいいちたかいやま、エベレストにちょうせん！

ポルパは、やまにすむ「シェルパ」というみんぞくのひとりで、やまのぼりにちょうせんするひとたちをささえるしごとをしています。ポルパはしごとをしながら、いつかヒマラヤのやまにのぼることをゆめみていました。そんなとき、テンジンおじさんにやまのぼりをおしえてもらえることになり、いよいよポルパはエベレストにのぼることに…。

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。

- 📅 10月4日(土)
午後1時30分～3時
- 👤 16歳以上の方
- 📍 第1学習室
- 🎬 「フランス窓」阿刀田 高/著
「料理」角田 光代/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♪

- 📅 10月7日(火)・21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。

- 📅 10月8日(水)・15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

10月の子ども映画会はお休みです。次回は11月30日(日)開催予定です。皆さまのお越しをお待ちしております。



興本イメージキャラクター「オッキー」

わたしのペットを紹介します！コーナー



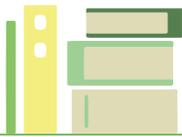
飼い主さん & ペットのお名前 : レンさん家のムギちゃん
 種類 : キジ猫 年齢 : 約2歳 性別 : メス
 チャームポイント : ツンデレぶり(ウチのコ史上最高)
 ひとこと : 昨年の秋に保護して、居候→ウチのコになりました。ブラッシングをしてあげると、お返しに「肌づくろい」をしてくれます。結構、痛いです(笑)

 オッキーからのひとこと : すごくリラックスしてるみたい！ボクもいっしょに毛づくろいしたいワン♪

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

土日限定 癒しの読書空間「ゴロゴロタイム」



興本イメージキャラクター左から「おきりん」「おきもとまと」「オッキー」

10月4日(土)から、図書館内のプチテラスでゴロゴロしながら読書を楽しめる空間「ゴロゴロタイム」を再開します。テラスに敷かれたマットの上で、親子で並んで絵本を見たり一人で寝転がりながら小説を読んだり、自由な姿勢で思い思いの読書時間を過ごせます。ぜひご利用ください♪

ゴロゴロタイム

- 📅 10月～11月の土・日曜日
午前9時30分～午後4時
- 📍 図書館内プチテラス
- 👤 対象：どなたでも 申込不要
※雨天中止です

どなたでも

図書館プチテラスでモルック体験

年齢や性別、障がいの有無にかかわらず、誰もが一緒に楽しめるスポーツです。当日受付でどなたでもご参加可能です。

図書館プチテラスでモルック体験

- 📅 10月5日・12日(日)
午後1時30分～3時
- 📍 図書館内プチテラス
- 👤 対象：どなたでも 申込不要



運動会の思い出



運動会

幼稚園児の姪が家に遊びに来た時、逆立ち歩きを見せてくれました。運動会のプログラムで逆立ち歩き競争があり、本番までにもっと歩けるようになろうと頑張っていました。先に成功した友人が数名いるらしく、負けず嫌いな姪は自宅でも毎日練習しているそうです。

運動会のプログラムの中で、姪は体操が一番好きですが、私はパラバルーンが楽しかったです。パラバルーンとは、円形の大きな布のへりを複数人で持ち、タイミングを合わせて動かす遊びです。先生の合図で

布を上下に揺らして波立たせたり、布をピンと張った状態で行進したり、布の真下に入った先生を軸にして回転したりしました。

一番好きな技は、布の内側に空気を閉じ込めてドーム状態にする技です。布を上を持ち上げ空気を含ませながら中心に集まり、布の中に入りへりを下敷きにして座ります。全員でタイミングを合わせて成功した時の嬉しさを良く覚えています。パラバルーンの内側は、布のカラフルな色が光で透けて薄明るくて、外と隔たれた空間が新鮮でおもしろかったです。



パラバルーン

昨年の10月、姪の出番の時間だけ運動会を見に行きましたが、短時間だからと油断して日焼けをしてしまいました。今年はしっかりと日焼け対策をして観覧したいと思います。



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。



一般

10月生まれの作家

そばVSうどん



児童

スポーツ

のりもの



ティーンズ

スポーツ

古典名作



お役立ち

弁当

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
興本図書館

10 月 20 日 (月)

10 月 20 日 (月)・31 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 10 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



知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI