

2025
12
No.215

興本地域学習センター・体育館・図書館

OKIMOTO Walker



**初笑いは
興本センターへ**



▶ 興本新春寄席のご紹介は P.2 へ

思いきり笑って免疫力UP! 今年も開催!新春寄席

新年の初笑いは興本センターで



昨年度に開催した興本寄席の様子

師走に入り、もうすぐ冬本番。そして年が明ければ2026年。干支は午(うま)になります。笑うことは免疫力の向上など健康にも良いと言われています。馬のような大きな声で笑って新年を始めませんか。毎年恒例の落語会「新春興本寄席」を今年度も開催いたします。

落語とは、江戸時代から伝わってきた伝統的な話芸で、ひとりで何役も演じ、語りと身振り・手振りのみで物語を進めるテンポの良さと、最後のオチ(落ち)が魅力です。

この日は、大泉落語研究会の皆さまをお迎

えし、子どもから大人まで誰でも思わず笑ってしまう演目をご準備頂いています。皆様のお越しをお待ちしております。



大泉落語研究会の皆さま。
(演目は当日のお楽しみ。また出演者は変更となる場合があります。)

11/26 ~受付 笑って健康! 新春興本寄席

- 📅 1/12 (月・祝)
- 🕒 午後2時~3時30分
- 👤 どなたでも
- 🏠 大泉落語研究会
- 💰 無料

事前申込

お知らせ

施設予約システムが令和8年1月7日(水)午前9時にリニューアル

10月号でもお知らせしましたが、施設予約システムがリニューアルします。

※講座とチケット予約システムは10月、11月にリニューアル済みです。

リニューアルに伴い、現行システムは1月5日(月)午後10時までご利用いただけます。

新システムが稼働開始する1月7日(水)午前9時までの間は、インターネット、窓口ともに予約、支払、還付等の受付は出来ません。皆様にはご不便をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

新システムでは、インターネットで利用者登録をしていただくと、クレジットカード及びPayPay等のキャッシュレス決済をご利用いただけます。

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



<https://www.city.adachi.tokyo.jp/sg-shien/newsystem.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

気軽に踊ろう誰でもズンバ

📅 12/7(日)・14(日)・21(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

金利上昇の今考えたい 我が家のライフプラン

📅 12/16(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

ハンディキャップヨガ体験

📅 12/20(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

リラックスヨガ

📅 1/5～3/23の毎週月曜日
(1/12・19、2/16・23、3/16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

元気活力アップ体操

📅 1/5～3/23の毎週月曜日
(1/12・19、2/16、3/16を除く)
⌚ 午後1時30分～3時
👤 おおむね60歳以上の方
🎓 ERIKA 💰 3,600円/全8回

夜のピアノ教室「初級編」

📅 1/5～3/23の毎週月曜日
(1/19、2/16・23、3/16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

癒やしのヨーガ

📅 1/6～3/24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

はじめての太極拳教室



📅 1/9～3/27の毎週金曜日
(3/20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

筋肉にアプローチ！ 燃焼系ピラティス

📅 1/8～29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

📅 1/9(金)・16(金)・23(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

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

子連れOK 骨盤調整ピラティス



📅 1/14(水)・28(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



📅 1/15(木)・22(木)・29(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

楽しく、美しく 大人の クラシックバレエ教室

📅 1/11(日)・25(日)
⌚ 午後6時30分～8時
👤 16歳以上の女性
🎓 吉岡ゆうこ
💰 2,220円/全2回

予約受付開始
11月26日(水)

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



- 📅 1/17(土)・31(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



- 📅 1/17・24、2/7・14、3/7・14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

クセ字を直そう 大人の硬筆教室 「筆ペン漢字楷書編」

- 📅 1/23～2/13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

大人の折り紙教室

- 📅 1/26(月)
- 🕒 午前10時～正午
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 木村真弓
- 💰 1,100円 / 1回

明るくいきいき スポーツ吹矢



- 📅 1/26～3/23の毎週月曜日
(2/16・23、3/16を除く)
- 🕒 午後1時30分～3時30分
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 中村明
- 💰 3,240円 / 全6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



- 📅 12/21(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3カ月の子どもと保護者
- 🎓 石田孝子
- 💰 900円 / 1回

冬休みの書初めの宿題は 興本センターでやっちゃおう!



- 📅 12/26(金)
- 🕒 午前10時～正午
- 👤 小学生
- 🎓 興本センタースタッフ
- 💰 無料

チャダンス キッズ編

- 📅 1/7～3/25の毎週水曜日
- 🕒 午後4時～4時50分
- 👤 4歳～小学1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

- 📅 1/7(水)・21(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



- 📅 1/8～29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

■ 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。

3歳からの身体づくり 運動遊び

📅 1/10～31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

📅 1/13～2/24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

こころとからだを育む リトミックと 食にまつわるいい話

📅 1/13(火)
⌚ 午前11時～正午
👤 4カ月～1歳の子どものと保護者
👩‍🏫 くれっしゅんど音楽教室
💰 1,010円/1回

こどもトランポリン

📅 1/13～2/24の毎週火曜日
⌚ 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



📅 1/17・24、2/7・14、3/7・14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

サロン イベント

おもちゃの病院 i n 興本

📅 12/7(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

サンデー アフタヌーン コンサート

📅 12/14(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

トロワ・スールの 歌うミニコンサート

📅 12/20(土)
⌚ 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

フルーツミニコンサート ブックトーク付き

📅 12/21(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

昭和の歌 歌声サロン

📅 12/21(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

初心者歓迎 将棋体験



📅 1/5(月)・26(月)
⌚ 午後2時～4時30分
📅 1/11(日)・18(日)
⌚ 午前9時30分～正午
👤 5歳以上の方 (未就学児は保護者同伴)
👩‍🏫 佐藤秀幸
💰 220円/1回

笑って健康！ 新春興本寄席



📅 1/12(月・祝)
⌚ 午後2時～3時30分
👤 どなたでも
👩‍🏫 大泉落語研究会
💰 無料

ガーデンサロン i n 興本

📅 12/22(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
👩‍🏫 檜崎悠也、秋葉健太
💰 無料



参加をお待ちしております！

運動不足はトランポリンで解消！

今月は、興本センターの体育館で活動しているトランポリンサークルをご紹介します。トランポリンは全身を使った跳躍運動です。老若男女問わず幅広く楽しめる運動でもあります。特に空中でのバランスを取るために、インナーマッスルを使用するので筋肉や体幹を鍛えるには最適なスポーツになります。

また、トランポリンの運動量は、5分間跳ぶとジョギングだと約1 Km相当の運動量になると言われています。固い地面を走るジョギングに比べると関節への負担も少なく室内で出来る、天候に左右されない運動としてオススメです。



フロントドロップ(腹落ち)

C&Rより一言



ストラドル(開脚)

トランポリンサークルC&Rは、興本体育館を拠点に活動する成人向けのレクリエーショントランポリンサークルです。みんなで楽しく体を動かし、ときにはお出かけやイベントも行うアットホームな雰囲気が魅力。子育て中のママもお子様連れで参加できます。運動しやすい服装で、ぜひ気軽に体験してみてください！

C&R(シーアンドアール)

活動日: 水・金曜日

午前 9:45～正午

活動場所: 興本体育館

会費: 2,000円/月

体験申込みはこちら▶





メリークリスマス！紙芝居師マットくんです。
サンタさんがやってくる季節になりました。サンタ
タと言えば、すっかり定着したあのイベントの紹介です。お祭り、わっしょい！

ヴィレッジマルシェ

クリスマス・ヴィレッジでは年2回（5月・12月）
にヴィレッジマルシェを開催しています。来たる
12月7日（日）に第7回ヴィレッジマルシェを
開催！

第5回から施設周辺の興野町住宅自治会と共
催で開催しており、施設と団地の2ヶ所で同時開
催しており、どんどん規模が大きくなっています。



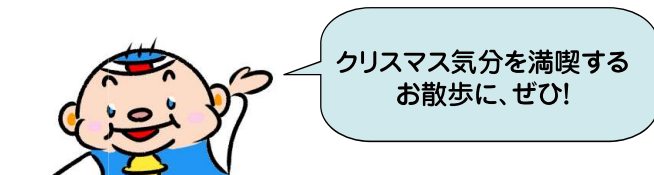
クリスマスヴィレッジ外観

地域のちからを感じる出店がいっぱい

さらに、キッチンカーをはじめとした飲食や物
販、ゲーム・ワークショップなどの地域のお店が
並ぶ他、移動図書館、ダンス…マットくんも紙芝
居公演でお邪魔します。

地域みなさんの力をお借りしながら開催す
る、まさに地域による地域のためのフェスティバ
ル！新たな発見や繋がりを作ることができるか
もしれません。

お友達やご家族で、ぜひ、あそびにいらして
くださいーい。



前回のマルシェの様子

イベント詳細

日時：12月7日（日）

午前10時～午後3時

会場：クリスマス・ヴィレッジ園庭及び
地域コミュニティサロン & 公園

予約不要・入場無料・入退場自由

雨天中止（2日前 12/5に判断）

児童養護施設
クリスマス・ヴィレッジ

足立区西新井本町4-13-16



Instagram





一般

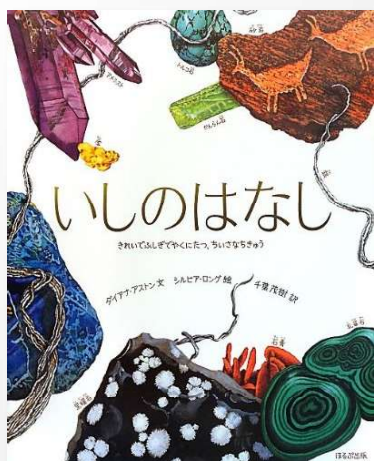
すべての瞬間が君だった
きらきら輝いていた僕たちの時間

ハ・テワン／著 呉 永雅／訳
マガジンハウス



きらきらがった詩集

愛や人間関係にまつわる詩が大きく 4 つの章に分かれて多く載っています。時には優しく寄り添い、時にはハッとするような様々な詩の中には、そのときのあなたの感情に合った心に響く詩も見つかるのではないのでしょうか。温かみのある挿絵も魅力的です。何かに悩んでいる時、優しい気持ちになりたい時、読んでみてはいかがでしょうか。



児童

いしのはなし きれいでふしぎで
やくにたつ、ちいさなちきゅう

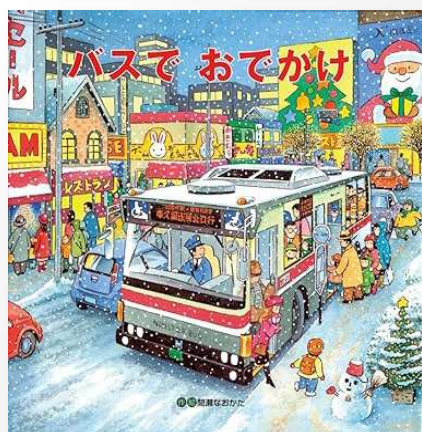
著者 / ダイアナ・アストン / 文
シルピア・ロング / 絵
千葉 茂樹 / 訳 ほるぷ出版



地球が作ったキラキラ

石のキラキラは地球がつくったことは知っていますか？

石にはいろいろなキラキラがはいっています。ラピスラズリにはラズライトや方ソーダ石のほかにもたくさん^{ほう}の石が含まれていて、これを長い間、地球の熱が暖めることで青い色がうまれます。この本でキラキラの秘密を見てみませんか？



絵本

バスでおでかけ

間瀬 なおかた / 作・絵
ひさかたチャイルド



さあ、キラキラをみつけにしゅっぱっだ！

ゆきがふりそうなさむいひ、かぞく4にんでバスにのっておでかけします。バスはスケートじょうやゆうえんちなどたのしそうなところにとまりますがおとうさんはおりようとしません。バスがしゅうてんについたらこんどはべつのバスにのりかえ。バスはにぎやかでキラキラしたまちなから、だんだんくらしいやまみちをのぼっていきます。いったいどこにいくのかな？

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6日(土)
午後1時30分～3時
 16歳以上の方
 第1学習室
 「父の詫び状」向田 邦子／著
「深川雪景色」村上 元三／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♪

-  12月2日(火)・16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。

-  12月10日(水)・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

親子で動物映画会 第2弾！
申込不要、出入自由ですのでお気軽にご参加ください。

-  12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
 「どうぶつせかいりょこう」
(ちきゅうはおおきなどうぶつえん)



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 : よっしー家の玖呂(クロ)と茶々(チャチャ)
 種類 : 雑種猫 年齢 : とともに1歳 性別 : 玖呂→オス 茶々→メス
 チャームポイント : 玖呂→黒猫だけどお腹に白いハートがあるところ。
茶々→甘えん坊なところ。
 ひとこと : 我が家にやってきて1年。存在そのものが癒しです。
 オッキーからのひとこと : 2匹のくりくりお目目が可愛い！
お腹の白いハート、見てみたいワン♡
 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



今月のトピックス

本のお楽しみ袋 & 年末休館のお知らせ

どなた
でも

本のお楽しみ袋（こども向け） & お歳暮袋（大人向け）



本のお楽しみ袋

本のお歳暮袋

テーマに沿った本が 2 ～ 3 冊入っています。どんな本が入っているかは中を見てからの楽しみ♪

開催期間:12月1日(月)～(無くなり次第終了)

さらに 12 月 16 日(火)からは、本を借りる毎に年越しくじがもらえます！当選番号は 1 月 4 日(日)から 1 月 10 日(土)まで館内に貼り出します。

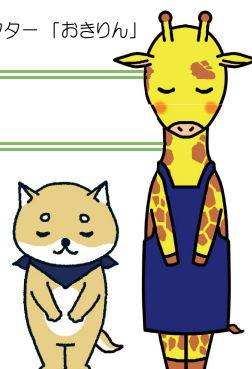
興本イメージキャラクター「おきりん」

休館日

年末年始の図書館の休館について

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、ご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。



	12/28(日)	12/29(月)～ 1/3(土)	1/4(日)
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～

クリスマスの美味しいもの



12月25日はクリスマスです。クリスマスといえば皆さんは何を思い浮かべますか？真っ先に思い浮かぶのはツリーとケーキでしょうか。11月下旬頃になると街中も徐々にクリスマスらしい雰囲気へ様変わりし、ツリーやケーキが店頭に並んだりイルミネーションが飾られたりと、見ているだけで楽しい気分になります。

また近年は各所でクリスマスマーケットが開催されるようになり、可愛いオーナメントや温かい食べ物や飲み物が楽しめるようになりました。寒い中で飲むホットワインはシナモンの甘い香りがふわっと広がり身体も心も温まり絶品です。屋内で飲むよりも一層美味しく感じるような気がします。

特にクリスマスが近づくと食べたくなるのが、ドイツの菓子パン「シュトーレン」。白い粉砂糖が全体にまぶされていて、生地にはレーズン等のドライフルーツやナッツなどが練りこまれています。ドイツではクリスマスを待つまでの間に少しずつスライスして食べるそうです。



シュトーレン

以前ドイツ旅行をした際に現地で購入しましたがとても美味しくてクリスマスが来る前に食べきってしまいました。最近は近所のパン屋さんでも売っているので、見かけたらついつい買ってしまう。今年のクリスマスはどんな美味しいものを食べようか、いまからワクワクとよだれが止まりません。



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

12月生まれの作家

日本 VS 海外



児童

冬

星



ティーンズ

競争

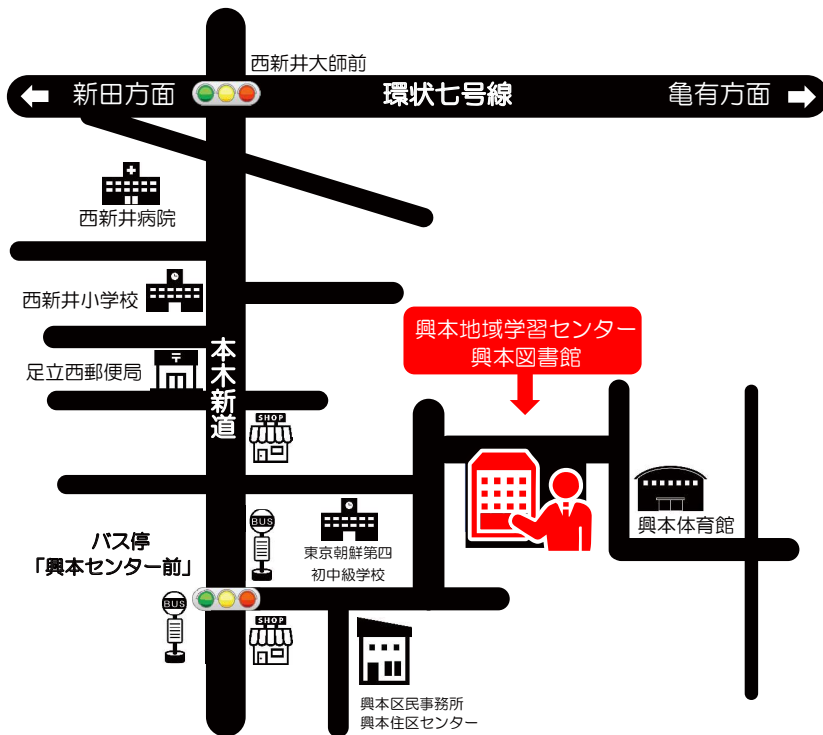
趣味



お役立ち

年末準備

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15日(月)

年末年始休館日 12月29日(月)～1月3日(土)

※ 12/28 (日)、1/4 (日) の窓口は 17 時まで

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 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



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