

2026
2
No.217

興本地域学習センター・体育館・図書館

OKIMOTO Walker



▶ ぱく増し特集は P.2 へ

65歳からのたんぱく増しのススメ

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！

それって、フレイル*かも!?

こんなこと ありませんか?

- 体重が減ってきた
- 歩くのが遅くなった
- 活動量が減った
- なんとなく疲れる
- ペットボトルの蓋が空けにくい

ひとつでも が入ったら要注意です。

※「フレイル」って？

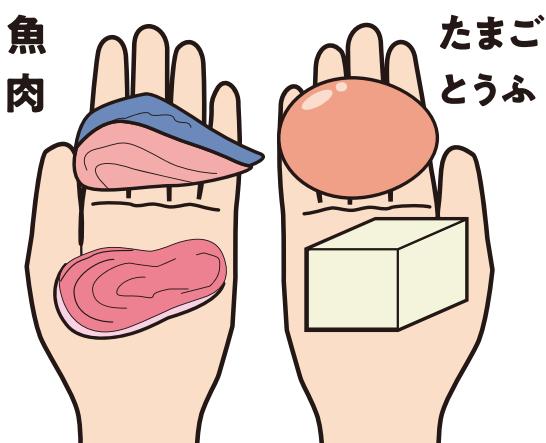
「歩くのが遅くなった」「なんとなく疲れる」など心身が弱ってきて、健康な状態と要介護の中間の状態です。

75歳以上の約4割が骨折・転倒やフレイル、関節疾患が原因で要介護になるといわれています。フレイルの予防には、たんぱく増しで筋肉を維持することが重要になります。

どのくらい食べればいいの？

たんぱく質は1日 60g以上の摂取が目標です。1日に必要なたんぱく質の量は、両手に乗るくらいを目安にするとわかりやすいです。

このとき注意したいのがたんぱく質の量(g)は食材の重さと同じではないということ。例えば卵1個分は約50gですが、含まれているたんぱく質は7gになります。



ぱく増し生活 3つのポイント

① いつもの食事にぱく増し

レトルトカレー、カップラーメンなどに
卵、ウインナー、魚肉ソーセージなどをプラス。



② 缶詰やレトルト食品を活用

いろいろな種類の缶詰やレトルト食品を常備しておくと便利。



③ 飲み物・おやつではぱく増し

乳製品を食事にプラス

牛乳 200ml	ヨーグルト 100g	ひと口チーズ 3個
(7g)	(4g)	(3g)

卵を使ったおやつ

プリン 100g	カステラ 1切れ50g
(6g)	(3g)

ぱく増しレシピはこちから⇒



ご相談はお近くの地域包括支援センターへ

65歳からの健康・介護の相談窓口です。「介護予防教室」や「地域での活躍の場」のご案内もいたします。元気なうちにご自身・ご家族のこと、お気軽にご相談ください。

月～土曜日、午前9時～午後5時
(祝日・年末年始を除く)



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



□ 2/8(日)・15(日)・22(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

クセ字を直そう 大人の硬筆教室 「筆ペン漢字行書編」



□ 2/20～3/27 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
 ■ 土田恵子
 ¥ 3,350 円 / 全 5 回

ハンディキャップヨガ体験



□ 2/21(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



□ 2/28(土)
 ◎ 午後 6 時 30 分～9 時
 ■ 18 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



□ 3/1～29 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
 ¥ 5,550 円 / 全 5 回

子連れOK 骨盤調整ピラティス



□ 3/4(水)・11(水)・18(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



□ 3/5(木)・12(木)・19(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



□ 3/5～26 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

予約受付開始 1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⇒



筋肉にアプローチ! 燃焼系ピラティス

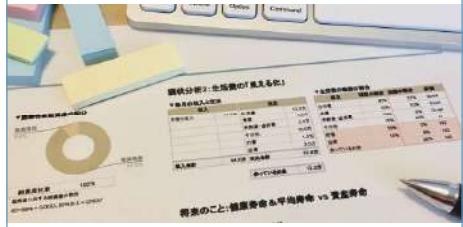


- 3/5～26の毎週木曜日
午後6時15分～7時15分
16歳以上の方
megumi
1,000円/1回

あれっと思うことが 増えた方に 大人の音楽脳トレ

- 3/6(金)・13(金)・27(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

なんとなくを卒業! ゴールから考える資産形成



- 3/8(日)
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

大人の折り紙教室



- 3/9(月)・23(月)
午前10時～正午
16歳以上の方
木村真弓
1,100円/1回

ヨーガ1回体験会



- 3/9(月)
午後1時30分～2時40分
3/10(火)
午後3時30分～4時40分
16歳以上の方
佐久間順子
560円/1回

筆文字アート 自分の字をアートにしてみませんか



- 3/14(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



- 3/14(土)・28(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

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(日)
A: 午前10時～10時45分
B: 午前11時～11時45分
A: 2～5ヶ月の子どもと保護者
B: 6ヶ月～1歳3ヶ月の子どもと保護者
石田孝子
900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。

親子フットサル 体験レッスン in 興本

□ 2/28(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

□ 2/28(土)
午後 4 時 50 分～5 時 50 分
小学生
中村悦子
670 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



□ 3/4(水)・18(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



□ 3/5～26 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



□ 3/7～28 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 リトミックと食にまつわる 気になる話



□ 3/10(火)
○ 午前 11 時～正午
■ 4 ル月～1 歳の子どもと保護者
□ くれっしえんど音楽教室 木下操
￥ 1,010 円 /1 回

サロン イベント

おもちゃの病院 in 興本

□ 2/1(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

フルートミニコンサート in 興本



□ 2/15(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

昭和の歌 歌声サロン

□ 2/15(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 in 興本

□ 2/24(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
□ 楢崎悠也、秋葉健太
￥ 無料

初心者歓迎 将棋体験



□ 3/1(日)・15(日)
○ 午前 9 時 30 分～正午
□ 3/9(月)・23(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

シニア向けおススメ講座のご紹介

心身ともに健康でいたい！ 新しいことを始めたい！
地域で新しいつながりを作りたい！
そんな方にぴったりの講座をいくつかご紹介します。



大人の折り紙教室



大人の折り紙教室は、手軽なのにどこまでも奥深い世界が広がる折り紙を、毎回参加者の希望も取り入れながら様々な作品をつくる講座です。1回ごとの申し込みなので、ご都合に合わせてご参加いただけます。

指先で細かい作業が求められるので、脳に刺激を与えて、集中力・想像力・色彩感覚・空間認知力を高める効果もあります。

大人の折り紙教室 (1/26～受付開始)



- 2/2 (月)・9 (月)・3/9 (月)・23 (月)
- ⌚ 午前 10 時～正午
- 👤 16 歳以上の方
- 🎓 木村真弓
- ¥ 1 回 1,100 円

あれっと思うことが増えた方に、大人の音楽脳トレ

「あれ、これって何だっけ？」と物忘れが増えてきた方、音楽が好きな方におススメしたい講座です。音楽に合わせた無理のないゲームや体操によって心身を癒したり脳に刺激を与えることで、脳の活性化や身体機能の改善を目指す講座です。

月 3回のペースで毎月開催しています。連続して参加することで新しいつながりも作れるかも？！

あれっと思うことが増えた方に、大人の音楽脳トレ (1/26～受付開始)

- 3/6 (金)・13 (金)・27 (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



いつまでも元気に歩く為のやさしい筋トレ・ストレッチ

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。運動は久しぶりという方や運動が得意ではない方でも楽しくご参加いただけるプログラムとなっています。

いつまでも元気に歩く為のやさしい筋トレ・ストレッチ (2/26～受付開始)

- 4/4 (土)・11 (土)・25 (土)
- ⌚ 午前 10 時～11 時
- 👤 おおむね 60 歳以上の方
- 🎓 池田世珠
- ¥ 1,020 円



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24回

~毎日食べたい家庭ごはん~



足立区サイコー！おきもと探偵団の調査員 T です。毎日調査に明け暮れて、気が付くと即席めん・・・そこへふわりと漂う料理の香り！？

この香り、何としてもたらふく食べなくては…いやっ、何としても調査しなくてはっ！僕らはおきもと探偵団、略して、おきたーーーん！！

暖簾をくぐると・・・実家だった！？

たどり着いたのは家庭料理ちさと。
ランチタイムの日替わり定食ではバランスの良いメニューが選べます。

実家のテーブルで並べられた多種多様な料理を思い出します。まさに家庭料理。

店長に看板メニューを深堀りしたところ、なんと産地直送の野菜を使った料理を提供して、さらに料理は全て手作り！



家庭料理ちさと外観

看板メニューを実食！

看板メニューの純レバーを食べたところ・・・レバー特有のクセを抑えつつ、うま味だけを凝縮し濃厚でなめらかな味わい！

西郵便局

本木
新道ローソン
くすりの
福太郎

公式 X ▶



家庭料理 ちさと

足立区西新井本町4-4-1

営業時間: 11:30~13:30、

18:00~23:00

定休日: 日・祝日

(土曜はランチお休み)

連絡先: 080-2225-6918

家庭料理というと日常的に作られる身近な材料という印象ですが、ここまで手の込んだ料理を口にすることないので、とてもありがたいですーー！



(写真左) 牛すじ煮込み、(写真右) 純レバー / 700円(税込)

ちさとさんはお客様のお誕生日（月）にはお祝いをしたり、クリスマス年始の際には季節に沿った料理を提供するそう。調査員 T もお祝いされたーーーい。

久し振りに実家に帰りたくなりました。ちさとさんのおかげです。調査員の第二の実家になりました。

ぜひ、みなさんも家庭料理ちさとにお越しください。



家庭料理のいいところは、
作る人の思いや温かさが
そのまま味に宿るところだね。

足立区を盛り上げるニュースを大募集

✉ info-okimoto@abox3.so-net.ne.jp

イベントやお店、ほのぼのする出来事など地域を盛り上げるニュースを広く募集しています。①お名前②ご連絡先③情報内容を記入の上、興本地域学習センター窓口もしくはメールにてお知らせください。メールの場合は、件名に「おきもと探偵団情報」と記載ください。

なお掲載時期や目的にそぐわない等、ご希望に添えない場合もございますので、予めご了承ください。



一般

令和元年の人生ゲーム

麻布競馬場／著
文藝春秋

それが楽な道だとしても

本作は、大学生から社会人へと成長していく多様な人物が“働くことの意味”を探していくオムニバス小説です。登場人物たちは、将来への不安や人生の分岐点に立ったとき社会からの責任や重圧を避け、楽な道を選びます。たとえ、逃げた先で見いだした答えでも確かに価値のあるものだとわかる一冊でした。



児童

狐靈の檻

廣嶋 玲子／作
マタジロウ／絵
小峰書店

狐靈は檻から逃げられるのか

孤児の千代は豪族である阿豪一族に買われ、特別な役目を与えられる。それは、屋敷の離れに閉じ込められたお守り様「あぐりこ」の世話を話し相手をすることだった。あぐりこの優しさと、あぐりこを利用し栄えてきた阿豪を知った千代は自由を願うあぐりこを助けるため、二人で脱出の準備を進めていく。二人は無事に逃げることができるのか。



絵本

いろいろおにごっこ

小沢 正／作
国松 エリカ／絵
世界文化社

おにごっこで「やむさをふきとばそう!」

こうえんで、やさいやくだものたちが、いろいろおにをしてあそんでいます。あかといえばトマトちゃん、みどりといえばピーマンくんに、ペタペタペタとみんなでタッチ! つぎのいろは、あおです。まわりをみまわして、やっとみつけたあおいなにかに、ちかづいてタッチすると…? 「おに」や「まめまき」がでてくるので、せつぶんにぴったりです。

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♪

- 2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)

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)

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来てください。

- 2月7日(土)
 - 午後1時30分～3時
- 16歳以上の方
- △ 第1学習室
- 『古伊万里の茶碗』内海 隆一郎／著
『現代語訳 平家物語 第十一巻より
逆櫓～那須与一まで』尾崎土郎／訳

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。

- 2月22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
- 「鉄のハンス」(新グリム名作劇場)

わたしのペットを紹介します！コーナー

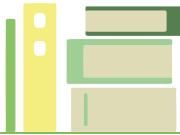


飼い主さん&ペットのお名前	: ともさん家のクロアくん
種類	: 雜種・黒ネコ 年齢: 16歳 性別: オス
チャームポイント	: 白いあごひげ
ひとこと	: 生まれたての保護猫を引き取って、今ではすっかり白髪が増えたおじいちゃんに。抱っこが大好きで、せがまれると仕事にならないのですが、可愛いので許します。
オッキーからのひとこと	: 落ち着いたおじいちゃんの雰囲気がとっても素敵だワン！これからも未永く元気でいてほしいワン！

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

ショート物語講座 & ボードゲーム会

□ 日付・時間 ■ 対象 ▲ 場所 ■ 定員 ■ 課題本

こども
むけ

ショートショートで物語を書いてみよう



ショートショートは、自由な発想で書く、短い物語。

ステップを踏めば「こんなに簡単に？」と驚くほどスラスラ書ける！ そんな楽しさを体験してみませんか。

みんなで楽しくわいわいアットホームに話し合いながら作品を作ります。

初心者でも安心して書き方が学べる内容です。ぜひ、ご参加ください。

ショートショートで
物語を書いてみよう

□ 3/8 (日) 午後 1 時 30 分～3 時

■ 小学生～中学生

￥ 無料

1/26(月) 受付開始 (先着順／定員 10 名)

①窓口・電話 午前 9 時～

☎ 03-3889-0370

②ネット

午後 1 時～

※申込み初日のみ

足立区講座予約

システムより⇒



こども
むけ

みんなでゲームするよ！



『ボードゲーム会』を実施します。

ワクワクするようなゲームが盛りだくさん！

みんなで色々なゲームにどんどん挑戦してみよう

ボードゲーム会 (当日受付)

□ 3/14 (土) 午後 2 時～3 時

興本センター 2 階 第二学習室

■ 小学生までの子どもと保護者

￥ 無料

図書館員の自由帳

豆知識、クイズ、体験記など、毎月自由にお届けします！

いざ、聖地巡礼へ～京都編～

聖地巡礼好きの図書館員Tです。今回は私の気に入り2作品の京都巡礼旅をお届けします。

1作品目は、万城目学の『八月の御所グラウンド』に登場するグラウンドです。本作は謎の野球トーナメント戦に巻き込まれた主人公のもとに、今は亡きあの野球の英雄が現れ、さまざまな奇跡を起こす心温まる物語です。



御所グラウンド

実際にグラウンドを訪れると、彼らの過ごした奇跡の瞬間に立ち会えたような感動に包まれ、一緒に野球がしたくなりました。

2作品目は、森見登美彦の『夜は短し歩けよ乙女』に登場する「糺の森」です。本作は主人公の「先輩」が後輩である「黒髪の乙女」に恋心を抱き、乙女にあの手この手でアプローチをかけようと奮闘する物語です。この「糺の森」は下鴨神社の参道にあり、そこでは毎年夏に大きな古本市が行われ、乙女も昔愛読していた絵本を探すために訪れます。もちろん先輩もそんな乙女に声をかけるために、必死に彼女を追いかけます。ふたりのことを思い浮かべながら巡る古本市は至福のひとときでした。



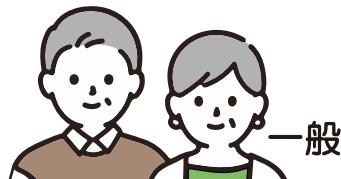
糺の森

参考にした本

『八月の御所グラウンド』万城目学／著 文藝春秋
『夜は短し歩けよ乙女』森見登美彦／著 角川書店



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

甘いものVS辛いもの



日本

料理

児童



ハンドメイド

恋

ティーンズ



お役立ち

着物&リメイク

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

2月16日(月)

2月16日(月)・27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ります。



興本地域学習センター

検索

発行: 株式会社ティー・エム・エンタープライズ
発行日: 令和 8 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



KDH 関東電気保安協会

KDH



知ると分かる。すると変わる。

足立区



SDGs MODEL ADACHI