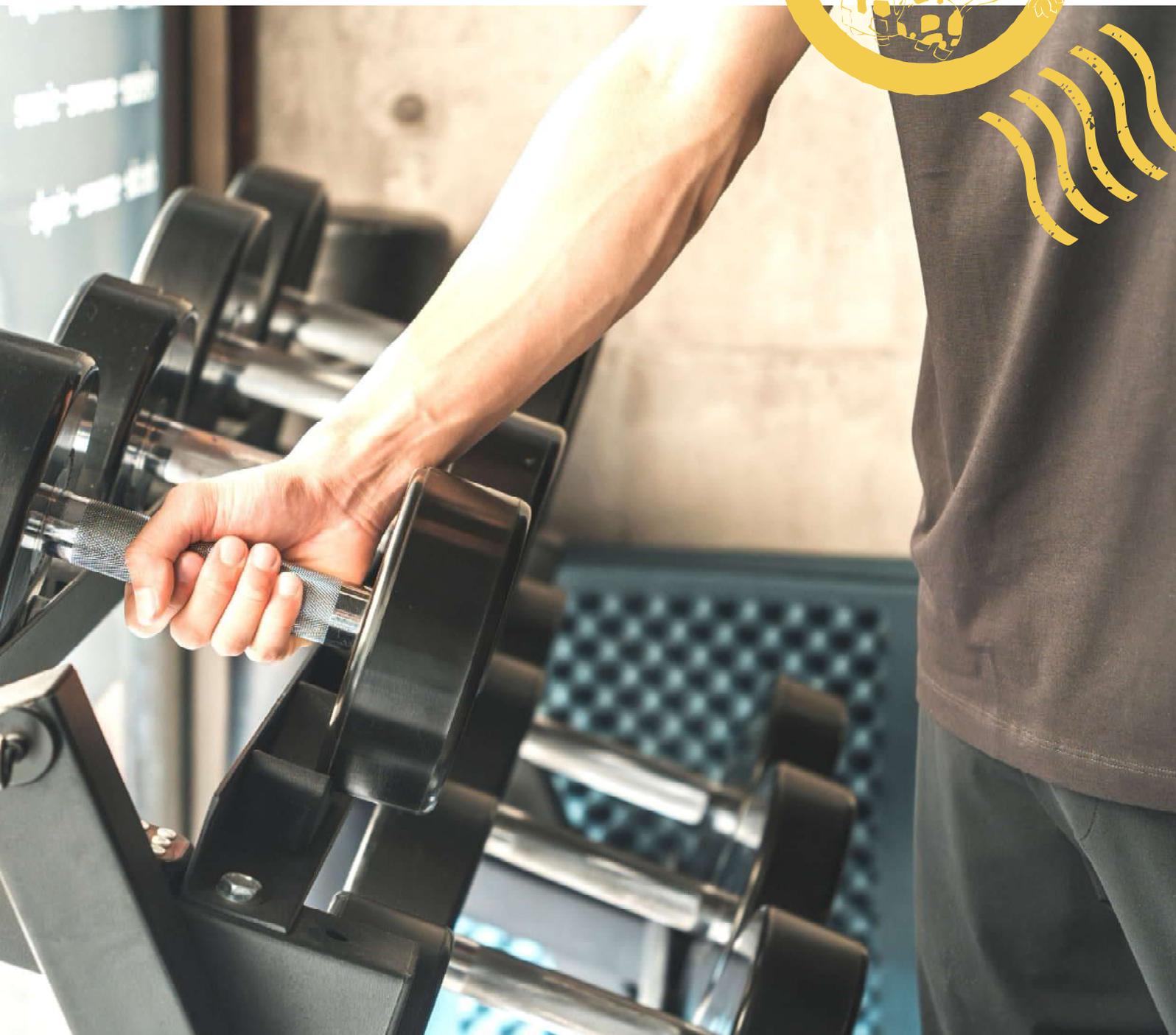


2026  
**4**  
No.219

興本地域学習センター・体育館・図書館

# OKIMOTO Walker



▶ トレーニングルーム利用案内は P2 へ

# トレーニングルームを利用して 元気な身体をつくりませんか？

## マシンは全部で21台



興本センタートレーニングルーム

興本センター別館(体育館)の2階にはトレーニングルームがあります。トレーニングルームには、全身の各部位を鍛えることが出来る様々なマシンが設置されています。

## ご利用には講習参加が必要です

ご利用には、まず「新規講習」にご参加いただきます。ここでは、健康チェックをして問診表を作成し、マシンの使用方法と施設ご利用ルールをご説明します。

次に「トレーニングアドバイス」(TA)にご参加いただきます。トレーナーが個人トレーニングに移行可と判断すると、個人トレーニング証が発行され、開館中ならいつでもご利用いただけます。

2つの講習は土日の開催枠もあります。受付は事前受付先着順ですので、まずはお問い合わせください。

## 無理せず自分のペースで

ご利用の目的は、健康のためにエアロバイクをこいだりジョギングをしたい、ダイエットをしたい、姿勢を良くしたい、スポーツのために身体を鍛えたいなど、人それぞれ。ご自身の目的やその日の体調に合わせてご利用いただけます。

トレーナーは新規講習・TA以外の時間にも勤務していることがありますので、続けていく上で不明な点が出てきたらご相談いただけます。

### 【料金】

16～69歳の方: 1回 300円

70歳以上・障がいのある方: 無料

### 【ご利用時間】

午前9時～午後9時(最終受付: 午後8時)

### 【新規講習のご予約・お問い合わせ】

興本地域学習センター

☎03-3889-0370

## 興本センター設置マシンの一部を紹介



ショルダープレス



ランニングマシン



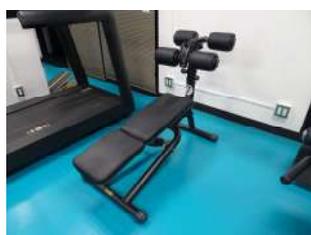
レッグプレス



ヴァリオ



エアロバイク



クランチベンチ



チェストプレス



プルダウン

# 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



- 📅 4/5(日)・12(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

### かぎ針で編む ばね口のミニポーチ作り



- 📅 4/25(土)
- 🕒 午後1時～4時
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 義川京子
- 💰 1,900円/1回

### いつまでも元気に歩く為の やさしい筋トレ・ストレッチ



- 📅 5/2～30の毎週土曜日 (5/16を除く)
- 🕒 午前10時～11時
- 👤 おおむね60歳以上の方
- 🎓 池田世珠
- 💰 1,360円/全4回

### 楽しく、美しく。 大人のクラシックバレエ教室



- 📅 5/3(日)・10(日)・24(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 体力回復ヨガ



- 📅 5/7～28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



- 📅 5/7～28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



- 📅 5/8(金)・15(金)・22(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

### 日本の美を学ぶ きもの着付け教室



- 📅 5/9(土)・23(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

予約受付開始  
3月26日(木)

## 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



- 📅 5/11(月)・25(月)
- 🕒 午前10時～正午
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 木村真弓
- 💰 1,100円/1回

### 子連れOK 骨盤調整ピラティス



- 📅 5/13(水)・20(水)・27(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

### ハンディキャップヨガ体験



- 📅 5/16(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

### クセ字を直そう 大人の硬筆教室 「ひらがな続け字編」



- 📅 5/22～6/26の毎週金曜日
- 🕒 午後1時30分～3時
- 👤 16歳以上の方
- 🎓 土田恵子
- 💰 4,020円/全6回

## 子ども 親子

### 親子フットサル 体験レッスン in 興本

- 📅 4/25(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

- 📅 4/25(土)
- 🕒 午後4時50分～5時50分
- 👤 小学生
- 🎓 中村悦子
- 💰 670円/1回

### みんなで楽しく 子どもクラシック バレエ教室 A・B



- 📅 5/7～28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



- 📅 5/9(土)・16(土)・23(土)
- 🕒 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
- 💰 1,680円/全3回

### こころとからだを育む リトミック



- 📅 5/12(火)
- 🕒 午前11時～正午
- 👤 4カ月～2歳6カ月の子どもと保護者
- 🎓 くれっしえんど音楽教室
- 💰 1,010円/1回

■ 一般・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。

### 親子トランポリン

- 📅 5/12～6/23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

### こどもトランポリン

- 📅 5/12～6/23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

### 子どもから大人まで一緒に学べる 剣舞エクササイズ



- 📅 5/13(水)・20(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

### ベビータッチB



- 📅 5/24(日)
- 🕒 午前10時30分～11時15分
- 👤 6ヵ月～1歳3ヵ月の子どもと保護者
- 👩‍🏫 石田孝子
- 💰 900円/1回

## サロン イベント

### おもちゃの病院 i n 興本

- 📅 4/5(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**

### フルーツミニコンサート i n 興本

- 📅 4/19(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

- 📅 4/19(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**

### サンデーアフタヌーンコンサート

- 📅 4/19(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

- 📅 4/26(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**

### みんなで楽しむ将棋サロン



- 📅 5/3(日)・17(日)
- 🕒 午前9時30分～正午
- 📅 5/11(月)・25(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

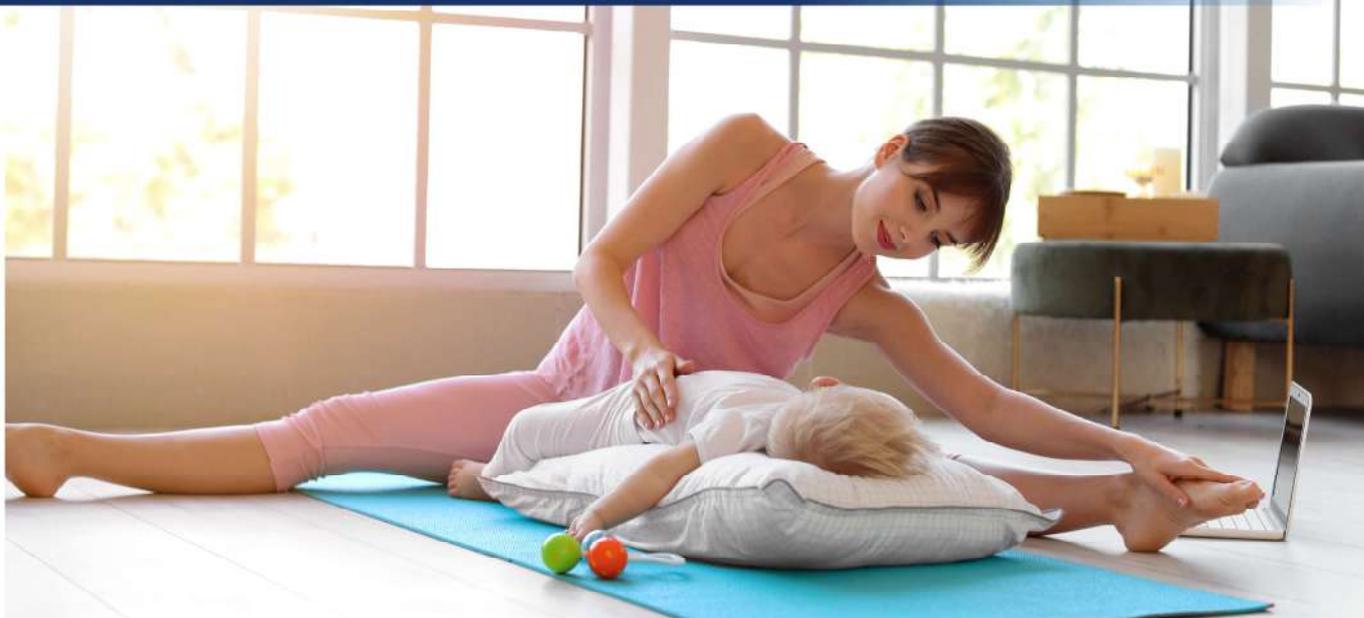
### 基礎から学ぶ はじめての将棋体験



- 📅 5/4(月)
- 🕒 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

### おきもと花壇ボランティア

- 📅 4/27(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
- 👩‍🏫 檜崎悠也、秋葉健太
- 💰 無料



### お子様連れでも気兼ねなく

興本センターでは、以前より小さなお子様がいる方でも気兼ねなく参加していただきたいと、子連れOKの講座を開催しています。

こちらの講座は、その日のお子様の体調や、ご自身のスケジュールに合わせてご参加していただけるよう、1日ごとにお申込みいただけます。そして、空きがあれば当日の申し込みも可能です。

ちょっと身体を動かしたいな。と、思ったその時に、ぜひお問い合わせください。

### 託児サービスがあります

対象は3カ月～3歳までのお子様となっております。託児料金は1回 880 円です。そして、1回託児サービスをご利用いただくと、LINEポイントを1ポイントもらえ、4ポイント貯めると次回の託児料が1回無料となります!

経験豊富な保育士が多数在籍している「出張キッズスペース mamato」の方がしっかりと見守っていただけるので、とても安心です。

託児サービスは開催日の1週間前が締切となりますので、ご希望の方はお早めにお申込みください。

### 運動不足やストレス解消に

水曜日は「骨盤調整ピラティス」、木曜日は「体力回復ヨガ」を開催しています。

お子様をそばに置きながらでも、お子様を預けておひとりでも、お気軽にご参加ください。

講師は、整体師やボディケアセラピスト等の資格を持ち、2人の子どものお母さんでもあります。ご参加される方々に寄り添いながら、心安らげるひと時を過ごしていただけたらと思います。

### 次回開催予定

**水** 子連れOK 骨盤調整ピラティス

📅 4/8(水)・15(水)・22(水)

🕒 午前10時30分～11時30分

**木** 子連れOK 体力回復ヨガ

📅 4/16(木)・23(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)

💰 890円/1回

1,770円(託児付き)/1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26回

～唐揚げとコロッケの共演！  
ダブルなおめでとう～

## なかのや

足立区興野1-10-5  
興野ハイツ1階  
営業時間:午前10時～午後7時  
電話:03-6806-3960  
定休日:水曜日



Instagram

本木新道

↓ 土手

★  
プライス

興本センター  
図書館

体育館

桜餅、タケノコ、春キャベツ・・・春を満喫している、おきもと探偵団の調査員Tです。

春は別れと出会いの季節。なんと足立区で卒業に関してある取り組みをしているお惣菜屋さんの情報が飛び込んできました！卒業と…お惣菜？これはニュースの予感。

僕らはおきもと探偵団、略して、おきたーん!!



店舗外観（※2024年オープン時の頃の写真）

## お弁当とお惣菜さんの「なかのや」

手の込んだ多彩な惣菜で人気のなかのやさんが、近隣の小学校に打診し（取材時は西新井小学校）、卒業生に特別な案内チラシを配り、そのチラシを持ってきた卒業生に唐揚げ弁当1食プレゼントをするという取り組みを実施しました。（※この記事は取り組みの紹介であって、案内チラシをお持ちでない方へのプレゼント案内ではありません。）

店長は唐揚げ愛の向上のため、地域貢献と店舗情報の発信のためにとこの取り組みを始めたとのこと。実は、昨年も同じ取り組みを実施しており、なんと卒業生の約8割がご来店。とても喜んでいただそうです。

卒業生の皆さん、卒業おめでとう！

## あだち菜を使ったコロッケで「優秀賞」を受賞

そして、おめでとうなニュースは続きます。区内の農家で生産される小松菜こと「あだち菜」を使って、「お弁当・お惣菜大賞 2026」であだち菜コロッケがコロッケ部門で優秀賞を受賞しました。おめでとうございます！

最大の特徴は・・・割ったら出てくる鮮やかな緑色！食欲が湧いてきます。地元特産品の野菜を国産じゃがいもと一緒にホクホク美味しく食べられて・・・んー最高！ぜひ、皆さまも地元愛あふれるコロッケと出会って下さい。



あだち菜コロッケ 150円（税込）※金額変更の可能性あり



卒業生も、受賞したなかのやさんも  
ダブルでおめでとう！

## 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

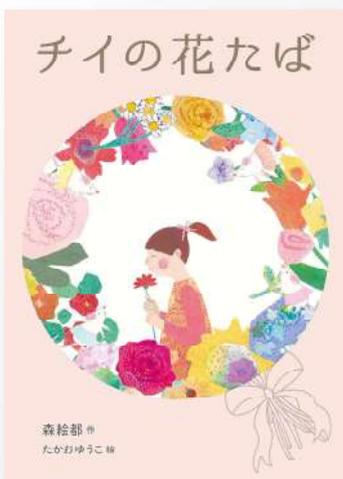
## 夢幻花

東野 圭吾 / 著  
PHP 研究所



### だれかこの花ご存じですか？

花を愛する老人秋山周治が殺され、殺人現場からは黄色い花の鉢植えが消えていた。孫娘の梨乃は消えた黄色い花が気になり写真をブログにアップする。すると蒲生要介と名乗る男が現れ、黄色い花には関わらないよう警告される。梨乃はふとしたことから出会った大学院生の蒲生蒼太と謎の黄色い花について調べ始めるが…。



児  
童

## チイの花たば

森 絵都 / 作  
たかお ゆうこ / 絵  
岩崎書店



### 大きくなったら、お花やさんになりたい

チイのおばあちゃんはお花やさん。おばあちゃんは神わざでお客様のイメージにぴったりの花たばをつくれます。

チイはいつしかおばあちゃんのようなお花やさんになりたいとおもうようになりました。でもそのためには花にテストされる日がくる、とおばあちゃんにいわれます。さてチイは合格できるのでしょうか。



絵  
本

## おはなをあげる

ジョナルノ・ローソン / 作  
シドニー・スミス / 絵  
ポプラ社



### おんなのこのつくる、おはなのせかい

まちなかでみつけたおはなを、つみながらあるくおんなのこ。おんなのこはおはなをつんでは、しんでしまったことりや、おさんぼしているいぬなどにあげていきます。そしておんなのこがおはなをあげるたびに、せかいはどんどんカラフルであたたかいばしょにかわっていきます。もじのない、おはなのえがきれいな1さつです。

### 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。

📅 4月4日(土)  
午後1時30分～3時

👤 16歳以上の方

📍 第1学習室

🎭 「虹色の傘」大島 真寿美/著  
「幸福な王子」オスカー・ワイルド/著  
西村 孝次/訳

### 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♪

📅 4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。

📅 4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)

興本イメージキャラクター  
「おきもとまと」



### 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。

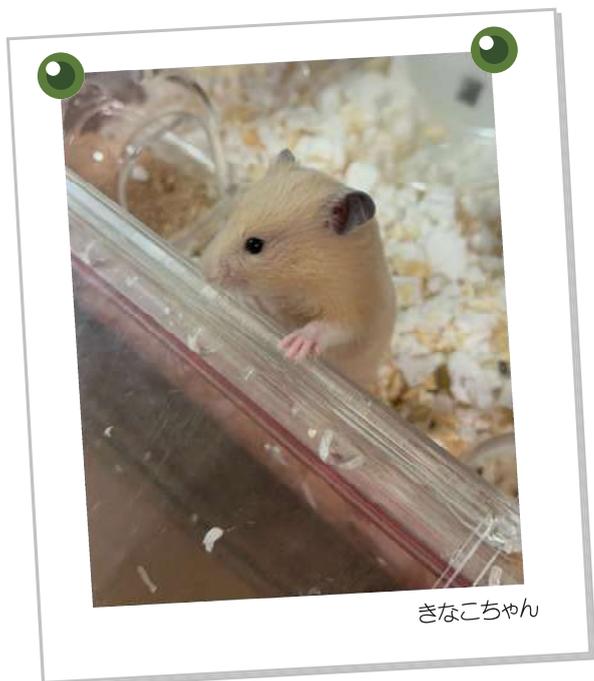
📅 4月26日(日)  
午後1時30分～2時

👤 小学生以下の子どもと保護者

📍 レクリエーションホール

🎭 ムーミンパペットアニメーション  
「ムーミンママの巻」

# 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 : ゆいさん家のきなこちゃん

種類 : キンクマハムスター 年齢 : 1歳 性別 : メス

チャームポイント : キュルキュルな瞳

ひとこと : すごく怖がりな性格で、ビクビクしながらも寄ってきてくれる所がとってもかわいい。食べることが大好きな食いしん坊さんです！

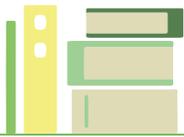
オッキーからのひとこと : まんまるなおめめがキュート♡飼い主さんを見つめているのかな？



### 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](mailto:lib-okimoto@tme-adachi.com)



## こどもむけ

きん さいくつ ちから あ としょかん めざ  
金の採掘！力を合わせて金の図書館を目指そう！

ほん さつか  
本を5冊借りるごとに、金のパーツを1枚  
プレゼント！館内児童コーナーの指定の場所  
にパーツを貼っていくと、黄金でできた色々  
なものが作られ貼り出していくよ。金の量に  
よって作られるものは豪華になっていくけど何  
が作られていくかはお楽しみ♪みんなで最終  
目標の黄金図書館を完成させよう！

かいさいきかん がつ にち か がつ にち にち  
開催期間：4月21日（火）～5月17日（日）

たいしょう ようじ しょうがくせい  
対象：幼児～小学生

はいふばしょ おきもと  
配布場所：興本図書館カウンター



## どなたでも

### 足立ゆかりの人と作品コーナー設置

足立区立図書館では「足立ゆかりの人と作品」コーナーを設置しています。興本図書館では昨年の12月から参考図書の上に設置していました。

このコーナーには足立区で収集している、足立区にゆかりのある人の著作、伝記や足立区にゆかりのある作品の中から、読みやすい作品を並べています。

資料の他に、人物紹介や作品地図も展示していますので、ぜひのぞいてみてください。



メイン通路一番奥の左手にあります

## ぼっちでタコパ！

年々と大阪旅行が増えてきている図書館員です。繰り返し通っているうちに大阪名物であるたこ焼き店巡りもしました。そこであの味を家でも食べられないかと思い、人生初めてたこ焼き機を購入し、さっそく作ってみました。



マイ・たこ焼き

たこ焼きの生地を鉄板に流し込んで具となるタコに天かすや紅ショウガを入れて焼きました。

完成したたこ焼きは本場で食べたとおりとはいきませんでした。家で満足のいく出来上がりでした。外カリ中ふわを目指して精進していきます。



ジュージュー



できあがり♡

### 参考文献

『お好み焼き・たこ焼き・もんじゃ焼きプロの究極の味を家庭でつくる！人気18店のこだわりレシピを大公開！』  
粉もん研究会／編 洋泉社

図書館内  
特集テーマ

4月

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。



4月生まれの作家

ラーメンVSカレー



ともだち

春



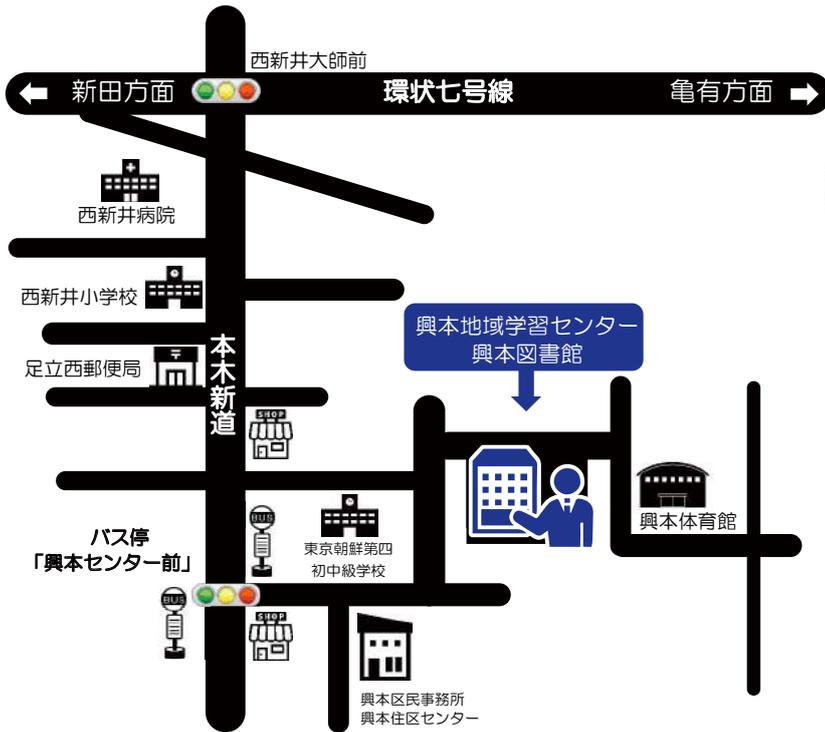
1門(哲学)

学校



時短

# 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

4 月 20 日 (月)

興本図書館

4 月 20 日 (月) ・ 30 日 (木)

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 8 年 4 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