

2026
6
No.221

興本地域学習センター・体育館・図書館

OKIMOTO Walker



6月 は 食育月間

▶ 食育月間については P2-3 へ

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27回

～食育月間大特集！

謎の宝の地図発見！～

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。



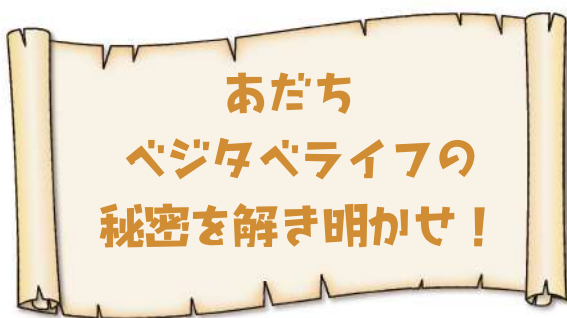
大変、庭をここ掘れワンワンしてたら…
宝の地図を発見したよ！

ええ—————!?ということは、もしかして
徳川埋蔵金!? ひとつなぎの大秘宝!? こ、これは
はニュースの予感。

と いうわけで今回はこの宝の地図をリサーチ
します。僕らはおきもと探偵団、略して、おき
たーん!!

地図からの指令 ベジタベライフの秘密

地図の裏にはこう書かれていました。



「あだちベジタベライフ」!? 食方に関する
メッセージ。つまりこれはダイニング (食卓) メッ
セージだ! 早速調査します。

あだちベジタベライフとは、糖尿病予防で重
要な野菜摂取量も少ないという現状を打開する
ため、野菜が食べやすくなる環境づくりを進め
ている足立区の取り組みのこと (※3P の足立区
HP を参照) どんな食方がいいのか調べたと
ころ、捜査線上に3つのポイントが浮かび上が
りました。

あだちベジタベライフ 3つのポイント

1 野菜から食べる (ベジ・ファースト)

食物繊維が豊富な野菜から食べるこ
とで、血糖値の急上昇を抑え血管を守
る。糖尿病をはじめ、動脈硬化や心筋
梗塞、脳梗塞などの生活習慣病の予防
に役立つ。

2 目標は1日 350g以上!

野菜を3食しっかり食べる

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊
維など健康に必要な栄養素を多く含ん
でいる。生野菜なら1日に両手3杯くら
い、茹でた野菜なら片手2杯くらいの
量を目安に食べる。

3 野菜をよく噛んで食べる

満腹感が早く得られるので食べすぎ
を防ぎ、肥満防止になる。

脳が活性化され、集中力や記憶力が
上昇する。



3つのポイントを覚えただけ、
気軽に野菜を食べるには
どうしたらいいのかしら?

地図が輝き、現れる協力店

すると地図に、おきもと探偵団が調査したお店の
中でベジタベライフ協力店の情報が現れました!

ベジタベ協力店の宝の地図



※この記事は令和8年4月28日時点を基に制作しています

A 家庭料理ちさと

バランスの良いメニューを中心に、産地直送の野菜を使い、すべて手作り。看板の純レバーも人気。

📍 西新井本町 4-4-1
☎ 080-2225-6918



D 喫茶リアナ

朝の時間帯に野菜を使ったメニューとしてベジタベモーニングを提供。昭和レトロでモダンな店内も魅力。

📍 本木北町 2-20
☎ 03-3896-2219

B なかのや

野菜総菜を販売。あだち菜コロッケが「弁当・お惣菜大賞 2026」のコロッケ部門で優秀賞受賞。

📍 興野 1-10-5 興野ハイツ1階
☎ 03-6806-3960



C パン工房 ときわ堂食彩館

野菜たっぷりの惣菜パンやサンドイッチの取り扱いあり。またコッペパンは創業当時の目玉商品。

📍 興野 1-11-8
☎ 03-3848-2255



野菜たっぷりの美味しいメニューを食べてわかったよ！
この地図は・・・
健康という宝を手に入れるための地図だったのカー！

これらはおきもと探偵団が過去に調査したお店の中でベジタベライフ協力店の情報ですが、足立区にはまだまだたくさんの協力店があります。

さらに、6月の食育月間のベジタベ店企画の1つとして「推し麺×ベジを食べてプレゼントを当てよう！」を実施中。

詳しくは足立区 HP ご覧ください。



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

📅 6/14(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

大人のレジン教室 オリジナルクリップ作り

📅 6/21(日)
🕒 午後2時～4時
👤 16歳以上の方
🎓 小山弘美
💰 1,500円/1回

子連れOK 骨盤調整ピラティス



📅 7/1(水)・8(水)・15(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



📅 7/2(木)・9(木)・16(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**

筋肉にアプローチ! 燃焼系ピラティス

📅 7/2～30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

📅 7/3(金)・17(金)・24(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

クセ字を直そう 大人の硬筆教室 「カタカナ編」

📅 7/3(金)・10(金)・17(金)
🕒 午後1時30分～3時
👤 16歳以上の方
🎓 土田恵子
💰 2,010円/全3回

はじめての太極拳教室

📅 7/3～9/25の毎週金曜日
(7/24、8/14・28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

三味線教室 初中級編

📅 7/3(金)・17(金)、
8/7(金)・28(金)、9/18(金)
🕒 午後7時15分～8時30分
👤 16歳以上で1年くらい三味線経験があり
楽譜の読める方
🎓 松永忠史朗 💰 7,810円/全5回

リラックスヨガ



📅 7/6～9/28の毎週月曜日
(7/20、8/17、9/21を除く)
🕒 午後1時30分～2時40分
👤 16歳以上の方
🎓 佐久間順子
💰 5,600円/全10回

夜のピアノ教室「初級編」



📅 7/6～9/14の毎週月曜日
(7/20、8/10・17を除く)
🕒 午後8時～9時
👤 16歳以上の方
🎓 上田昌代
💰 10,340円/全8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

📅 7/4(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/全3回

予約受付開始
5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⇨



癒やしのヨガ



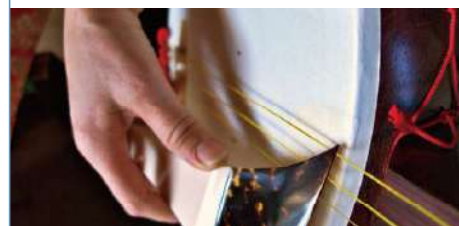
📅 7/7～9/29の毎週火曜日
(7/21、8/11、9/15・22を除く)
🕒 午後3時30分～4時40分
👤 16歳以上の方
🎓 佐久間順子
💰 5,040円/全9回

初級フルート教室



📅 7/8～9/9の毎週水曜日
(7/15・29、8/5・19を除く)
🕒 午前9時30分～10時15分
👤 16歳以上でフルートをお持ちの方
🎓 上野ひろみ
💰 14,080円/全6回

三味線教室 初級編



📅 7/10(金)・24(金)、8/21(金)、
9/4(金)・25(金)
🕒 午後7時15分～8時30分
👤 16歳以上の方
🎓 松永忠史朗
💰 7,810円/全5回

かぎ針で編む マクラメヤーンの ポシェットショルダー作り



📅 7/11(土)
🕒 午後1時～4時
👤 16歳以上の方
🎓 義川京子
💰 2,000円/1回

夏を楽しむ ゆかた着付け教室

📅 7/11(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

大人の折り紙教室



📅 7/13(月)・27(月)
🕒 午前10時～正午
👤 16歳以上の方
🎓 木村真弓
💰 1,100円/1回

楽しく、美しく。 大人のクラシックバレエ教室

📅 7/12(日)・19(日)・26(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

ハンディキャップヨガ体験



📅 7/18(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

子ども
親子

子どもから大人まで 一緒に学べる 剣舞エクササイズ



📅 7/1(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

■ 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。

みんなで楽しく 子どもクラシック バレエ教室A・B



- 📅 7/2 ~ 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

3歳からの 身体づくり運動遊び

- 📅 7/4 ~ 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

プロが教えるバイオリン はじめて教室A



- 📅 7/11 ~ 9/26 の毎週土曜日
(7/18, 8/1・8・15, 9/12・19を除く)
- 🕒 午後5時 ~ 5時50分
- 👤 小学生
- 👩‍🏫 荒川奈月
- 💰 16,500円 / 全6回

こころとからだを育む リトミック



- 📅 7/14(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

サロン イベント

おもちゃの病院 i n 興本

- 📅 6/7(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**

トロワ・スールの 歌うミニコンサート

- 📅 6/7(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**

サンデーアフタヌーン コンサート

- 📅 6/14(日)
- 🕒 午後2時 ~ 2時30分
- 👤 どなたでも
- 👩‍🏫 アンサンブル結トリオ **申込不要**
- 💰 無料

フルーツミニコンサート i n 興本

- 📅 6/21(日)
- 🕒 午前10時30分 ~ 11時
- 👤 どなたでも
- 👩‍🏫 上野ひろみ **申込不要**
- 💰 無料

みんなで楽しむ 将棋サロン



- 📅 7/12(日)・19(日)
- 🕒 午前9時30分 ~ 正午
- 📅 7/13(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

- 📅 6/21(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 **当日受付**
- 💰 550円 / 1回

おきもと 花壇ボランティア

- 📅 6/22(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
- 👩‍🏫 植崎悠也、秋葉健太
- 💰 無料

大人の方へ向けた、ハンドメイド教室をご紹介します!

興本センターでは、大人向けのハンドメイド教室を定期的に開催しています。初心者の方でも安心して参加できる内容で、楽しく作品づくりを学べます。ものづくりに興味のある方や、新しい趣味を始めたい方におすすめです。気になる方は、ぜひお気軽にご参加ください。



大人のレジン教室 オリジナルクリップ作り

いま話題のハンドメイド素材「UV-LED レジン」を使って、かわいいオリジナルクリップ作りに挑戦してみませんか?

透明感のあるレジンに、お気に入りのシールを組み合わせるだけで、初心者でも手軽におしゃれな作品が完成します。特別な技術がなくても楽しめるのが魅力で、材料も比較的手頃にそろえられます。

デザイン次第で自分だけの個性を表現できるので、作る時間もわくわく。完成したクリップは日常使いにはもちろん、ちょっとしたプレゼントにもぴったりです。おうち時間を充実させる趣味として、気軽に始めてみてはいかがでしょうか。

大人のレジン教室 オリジナルクリップ作り



📅 6/21(日) 午後2時~4時
👤 16歳以上の方
🏠 小山弘実 ☎ 1,500円/1回

マクラメヤーンの ポシェットショルダー作り

コロナ禍以降、世代を問わず編み物の人気が高まっているのをご存じでしょうか。おうち時間の充実やリラックス効果が注目され、初心者から経験者まで幅広く楽しまれています。今回は、そんな編み物の中でも注目の「マクラメヤーン」を使ったポシェットショルダー作りに挑戦します。マクラメヤーンは一般的な毛糸とは異なり、硬さと滑らかさを兼ね備え、しっかりとしたハリと強度があるのが特徴です。そのため形が崩れにくく、実用的でおしゃれな仕上がりになります。

初めての方は時間内に完成が難しい場合もありますが、作品はご自宅に持ち帰って続きを進めることができます。また、分からない部分は講師のサークルに参加することで丁寧なサポートが受けられるので安心です。新しい趣味として、ぜひ気軽にご参加ください。

かぎ針で編む マクラメヤーンの ポシェットショルダー作り



📅 7/11(土) 午後1時~4時
👤 16歳以上の方
🏠 義川京子 ☎ 2,000円/1回



一般

ストラディヴァリウスを上手に盗む方法

深水 黎一郎 / 著
河出書房新社



音楽 × ミステリーの短編小説

天才ヴァイオリニストの凱旋コンサート会場で時価数十億のストラディヴァリウスが盗まれた。会場中を隈なく探しても見つからず持ち出された形跡もない。犯人は如何にして会場から一歩も出ずにヴァイオリンを消し去ったのか、その芸術的かつあまりに大胆な方法とは? 音楽を題材にした短編小説集。初心者も楽しめる音楽とミステリーの調和をご堪能ください。



児童

トーキングドラム 心ゆさぶるわたしたちのリズム

佐藤 まどか / 著
PHP 研究所



音楽が心のよりどころを見つけてくれる

様々な^{なや}悩みを抱え「放課後子ども教室」で^{かか}過ごす^す高学年の4人が、ある出来事から本格的な楽器作りを始めます。竹竿や^{たけざお}使い古しの湯おけなど身近なものを利用しつつ、工夫を重ねて楽器を完成させます。

4人は完成した楽器で練習を重ねていくうちに誰かに聴いてもらいたくなり…。

物作りと音楽の^{つた}楽しさが^{さつ}伝わってくる1冊です。



絵本

おんがくかいのよる 5ひきのすてきなねずみ

たしろ ちさと / さく
ほるぷ出版



みんなでうたえばもっとたのしい

あるまんげつによる、かぜにのってきこえてきたかえるたちのがっしょうに5ひきのねずみたちはむちゅうになりました。

じぶんたちもおんがくをやろうとさまざまながつきをつくり、くるひもくるひもれんしゅうをします。

さあ、ねずみたちはうまくえんそうできるでしょうか。

親子 赤ちゃんおはなし会

絵本の読み語りのほか、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♪

- 6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)

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。

- 6月6日(土)
- 午後1時30分～3時
- 16歳以上の方
- 第1学習室
- 「あのとこの鉄鍋」井上 荒野/著
- 「百万本の赤い薔薇」有川 ひろ/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。

- 6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

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。

- 6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
- 「ブレーメンの音楽隊/たなばたさま」(まんが世界昔ばなし)

わたしのペットを紹介します！コーナー



クウちゃん

飼い主さん & ペットのお名前 : ひとんさんちのクウちゃん

種類: トイプードル 年齢: 17才 性別: メス

チャームポイント : くりくりな目

ひとこと : のんびりやさんで、よく寝ています。人間だと80歳くらいですが、毎日元気に散歩しています！

オッキーからのひとこと : くりくりお目目が可愛いワン♡



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

「^{つんどく}積読サロン」がはじまりました！

興本図書館では大人向けイベントとして、5月23日(土)より「積読サロン」がはじまりました。積読とは、本を入手し手元に置いてそのまま読まずに積んでしまうこと。このサロンでは、そんなご自宅にある積み本たちを参加者の皆様に持ち寄っていただき、気軽な積読トークを繰り広げたいと思っています！ご自分の積読についてお話ししてみたい方、積読していくことに罪悪感を抱えている方、次に読む本を見つけない方…どなたでも大歓迎です。



日時: 7月25日(土) 15時～16時30分
(奇数月第4土曜日の開催を予定しておりますが、変更の可能性もあります)

場所: 第2学習室 (変更の可能性もあります)

持ち物: 積読本5冊以内 (図書館の本でも、ご自宅の本でもどちらでも結構です)

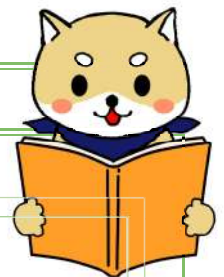
対象: 16歳以上

申込: 6月1日(月)より 興本図書館窓口及び電話にて受付開始

定員: 10名 (先着順)

どなたでも

「ことのは音読サロン」で楽しく音読いかがですか？



「声に出してこころも脳もいきいき」をテーマにした音読の部屋「ことのは音読サロン」。エッセイや短編など、声に出しながら読むことでいつもと違う読書体験をすることができます。

また音読だけでなく楽しくクイズも行います。参加者同士で楽しく音読する場です。ぜひお気軽にご参加ください。

日時: 6月13(土)・27日(土)
13時30分～14時30分
(毎月第2・4土曜日の開催を予定しておりますが、変更の可能性もあります)

場所: 第2学習室 (変更の可能性もあります)

対象: 16歳以上

申込: 興本図書館窓口及び電話にて随時受付中

定員: 10名 (先着順)

作品: 『注文の多い料理店』 宮沢 賢治 / 著

本は大切に！

図書館で働いていると、色々な状態の本と出会います。過去の自由帳内では、水濡れやセロハンテープ貼付けについて取り上げてきました。今回は、これまでにあった事例を3つご紹介します。

1つ目は『感想が書かれていた本』です。本を読んで浮かんだ感想を衝動のまま書いてしまったのか、このあと読む人と感想を共有したかったのか真偽は分かりません。

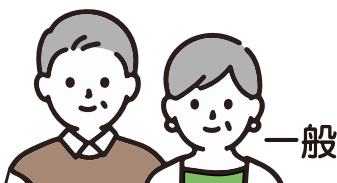
2つ目は『ページの貼付き』です。ページがめくれないと思えば見ると、お米や何か甘い匂いのものが挟まっているということはよくあります。無理に開くと文字や絵がはがれてしまいます。

3つ目は『クイズへの書き込み』です。楽しみたい気持ちはわかりますが、次に読む人は残念な気持ちになってしまいます。

以上3点の事例を取り上げました。公共図書館の資料は区民の皆様のもので、気持ちよく資料を読めるように、本は大切に扱きましょう。



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。



6月生まれの作家
たまねぎ VS トマト



パンダとくま
雨

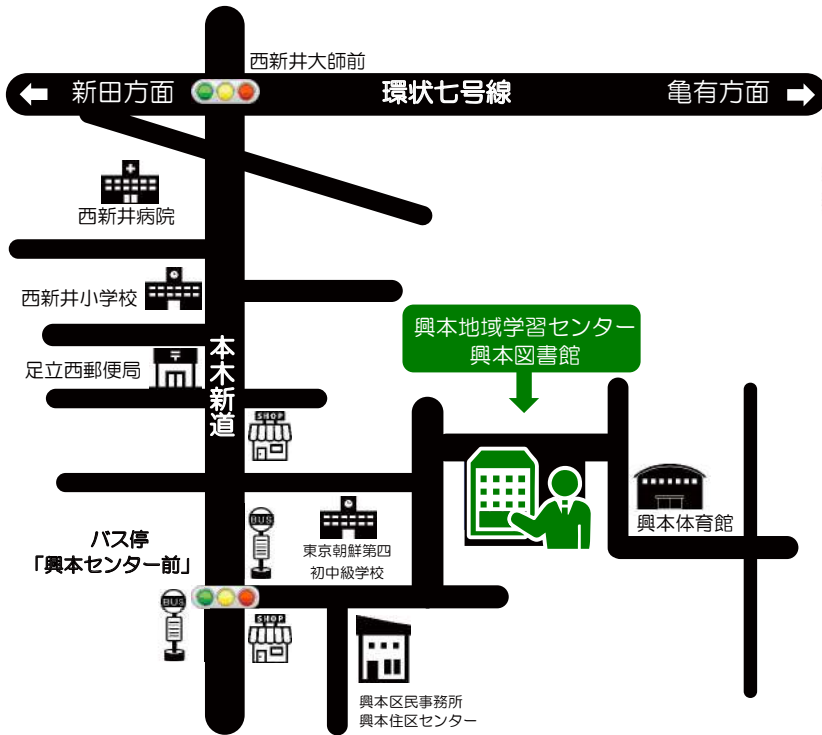


3門(社会科学)
ファンタジー



備え

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

6 月 15 日 (月)

興本図書館

6 月 15 日 (月) ・ 30 日 (火)

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 6 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