2021 8
No. 304

笑顔のかけはし 伊興センター

伊興地域学習センター
体育館・図書館地域情報紙

よいしょ

特集

生活の中に楽しいことをちょっとプラスしてみませんか？

今年もやります♪「ちょい〇〇」！

伊興写真サロンボランティア　平井位子さん 撮影
埼玉県春日部市・牛島古川公園Ⅱ期　「真夏の出来事」（2020年7月27日）

ちょいスポ？　ちょいカル？　ちょい読み？

あなたはどれにする？

≪今年もやります♪「ちょい○○」！≫

「忙しくてなかなか運動できてないなぁ」
「そういえば、しばらく絵を描いてないかも」
「最近、本読んでないや」

そんな方にぴったりの「ちょい○○」。今の自分の趣味にプラスして、ちょっとだけスポーツ、文化芸術活動、読書をしてみませんか？

気軽に楽しめるイベントをご用意してお待ちしています♪

●ヨガで体のゆがみをリセット with ベビー
（対象：首の据わった３ヵ月～あんよができる前の子どもと保護者）
9～12 月の毎月第２木曜日　午前 10 時 30 分～11 時 20 分

★親子でのびのび体操（対象：2～3 歳の子どもと保護者）
9～12 月の毎月第３日曜日　午前 10 時 30 分～11 時 30 分

◆おやこおはなし会＋ストレッチ（対象：0～3 歳の子どもと保護者）
8～12 月の毎月第４木曜日　午前 10 時 30 分～10 時 50 分

◆図書館でぷち体操（対象：0～3 歳の子どもと保護者）
9～12 月の毎月第 1・2・3 木曜日　午前 11 時 40 分～正午

他にも！　図書館でこんな器具を用意しています！

＜フィットネスチェアー＞
ゆらゆら揺れる椅子で
楽しく筋トレ！
（図書館１階　絵本の場所）

バランスを取るのが
難しいけど楽しいよ！
いこうもり

＜バランスボール＞
ポヨポヨ弾むボールで読書
しながらエクササイズ！
（図書館地下１階　閲覧室）

弾力のある座り心地が
気持ちいいわよ！
いこもさん

●伊興写真サロン（対象：16 歳以上の方）
9/5、10/3、11/14、12/12　いずれも日曜日　午前 10 時～正午

★パパは専属カメラマン　一眼レフテクニック～スマホもOK～
（対象：就学前の子どもと父親または保護者）
10/31（日）＆11/14（日）　午後１時 30 分～3 時

◆映える写真を撮るコツが学べるぷち講座（対象：16 歳以上の方）
9/12（日）　午後２時～4 時

注目！

※写真は昨年度開催のものです。

★親子で工作おはなし会
「キラキラ万華鏡づくり」
（対象：幼児～小学生と保護者）
10/10（日）　午前 10 時 30 分～11 時 30 分
鏡にまつわる「読み語り」を聞いた後、テレイドスコープと呼ばれる万華鏡を作って色んなものを覗いてみましょう！

★就寝前の整え時間　ストレッチポール（対象：16 歳以上の方）
①9/10・17・24　②11/12・19・26　いずれも金曜日　午後７時～8 時

★筋膜リリース＆スタンディングピラティス（対象：16 歳以上の方）
体験会：10/5
6日制：10/19、11/2・16・30、12/7・21
いずれも火曜日　午後７時～8 時

上記2講座は「ミニブックトーク」付き！

★トレーニングルームでミニ朗読会（対象：16 歳以上の方※事前登録制）
9/13（月）　午前10時～10時10分
9/26（日）　午後2時～2時10分　ほか　12月まで月２回程度実施

ほかにも様々なイベントを準備中です♪

注目！

◆おしゃべり読書カフェ（対象：16 歳以上の方）
9/6、10/4、11/1、12/6　いずれも月曜日
午前 11 時～正午
毎回変わる図書館職員オススメの本をテーマに、朗読やブックトークを楽しみましょう♪

●…詳細は 4・5 ページをご覧ください。
◆…当日申込みです。詳しくはお問い合わせください。
★…事前申込み制です。開催日が近づいた際は、本紙でお知らせします。
※新型コロナウイルス感染拡大防止や、その他理由で中止・変更になる場合があります。

講座案内

掲載している内容は、新型コロナウイルスの影響やその他の理由で予告なく変更・中止になる場合があります。お申し込み時に最新情報をお確かめください。

7／26（月）午前9時から受付開始の講座一覧です。窓口・電話にて先着順でお申込みを受け付けます。

足立区　講座予約　検索

一部の講座はインターネットでもお申込みできます。受付初日は午後１時から受付開始となります。

大人向け
（１６歳以上）の方

日曜日にリフレッシュ「ズンバ」エクササイズ
持　当日受付

日時：８／８、２２　いずれも日曜日
午後１時～２時
定員：各２３名
費用：１，３５０円
講師：渡邊由紀

開催中止

午後0時30分より整理券を配布します（無くなり次第、受付終了）

楽しい俳句作り
日時：８／１２（木）
午後１時～４時
定員：１４名
費用：５５０円
講師：河原晴樹

日程調整中
詳しくはお問合せ下さい

夜に楽しむじっくりヨガ
日時：８／１０　毎月第２火曜日
午後７時～８時
定員：１０名
費用：５００円
講師：長谷川美和

開催中止

伊興写真サロン
日時：９／５　原則毎月第１日曜日
午前１０時～正午
定員：１０名
費用：無料
講師：伊興写真サロンボランティア

持…持ち物があります。事前にお問い合わせください。

どなたでも

はじいて遊ぼう おはじきサッカー体験会
当日受付

日時：８／８、１５　毎月第２・３日曜日
午後２時～４時
定員：各１０名
費用：無料
講師：伊興センター職員

開催中止

伊興おもちゃの病院
当日受付

日時：８／１４　原則毎月第２土曜日
午後１時～４時
（受付は３時３０分まで）
定員：１５名
費用：無料
講師：ボランティア技術屋集団「あだちトイ・ドクターズ」

開催中止

人権啓発ＤＶＤ上映会
当日受付

日時：８／２３　原則毎月第３日曜日
①午前１０時３０分～
②午後１時３０分～
③午後６時３０分～
定員：各５名
費用：無料

約３０分～６０分間の上映です。

楽しい折り紙ひろば
日時：９／５（日）
午後２時～３時３０分
定員：２０名
費用：無料
講師：伊興学びのサポートボランティア
伊興センター職員

子ども・親子向け

身近な野菜で染めよう！「タマネギ染め」体験
日時：８／３１（火）
午前１０時３０分～正午
対象：小学生
定員：１３名
費用：無料
講師：桜井敦史

ヨガで体のゆがみをリセット With ベビー
日時：８／１２　毎月第２木曜日
午前１０時３０分～１１時２０分
対象：首が据わった３カ月～あんよができる前の子どもと保護者
定員：１０組
費用：６００円
講師：長谷川美和

開催中止

弾いてみよう！夏休み 子ども三味線体験
日時：８／２３（月）
午後１時～１時５０分
午後２時３０分～３時２０分
対象：小学生
定員：各８名
費用：無料
講師：松永忠史郎

夏休み　親子でお揃い ハーバリウムボトルを作ろう
日時：８／３０（月）
午前１０時～１１時３０分
対象：小学生と保護者
定員：１０組
費用：３，０５０円
講師：藤原優子

にしいこう子どもひろば
日時：８／２６（木）
午後３時３０分～５時３０分
対象：１８歳以下の子ども
（就学前の子どもは保護者同伴）
定員：１０名
講師：ＮＰＯ法人アフォール

親子の癒やし時間 ベビーマッサージ
日時：９／２　毎月第１木曜日
１４　毎月第２火曜日
午前１０時３０分～１１時４５分
対象：２カ月～１歳未満の子どもと保護者
定員：各４組
費用：１回１，１００円
講師：石田理佳

子どもの力を伸ばす バルシューレＡ・Ｂ（４日制）
日時：９／２～９／３０の毎週木曜日
（９／２３を除く）
Ａ）午後３時４５分～４時３５分
Ｂ）午後４時５０分～５時４０分
対象：Ａ）４歳～就学前の子ども
Ｂ）小学１～３年生
定員：各１０名
費用：２，４４０円
講師：谷口亜依

ちびっこ体操（７日制）
日時：９／７～１０／２６の毎週火曜日
（９／２１を除く）
午後３時３０分～４時３０分
対象：４歳～就学前の子ども
定員：４０名
費用：３，２９０円
講師：高橋恭子、鈴木清美、岩永祐子

こども体操（７日制）
日時：９／７～１０／２６の毎週火曜日
（９／２１を除く）
午後４時４５分～５時４５分
対象：小学生
定員：３５名
費用：３，２９０円
講師：鈴木清美、高橋恭子、岩永祐子

シニア向け

はつらつ教室Ａ・Ｄ
日時：８／５、１９　毎月第１・３木曜日
午前１０時～１１時３０分
対象：区内在住の６５歳以上で介護保険の要介護・要支援認定を受けていない方
定員：各３０名
費用：無料
講師：中山小夜子、阿部歩
鈴木恵美子

開催中止

◆Ａ（８／５）運動９０分
◆Ｄ（８／１９）運動４５分＋口腔衛生学４５分

講座予告

以下の講座は ８／２６（木）午前９時 から受付開始です。
他にもたくさんの講座を予定しております。
詳細は「あだち広報８／２５号」、または「よいしょ」９月号を
ご覧ください。皆さまのお申込みをお待ちしております！

はつらつ教室Ｃ・Ｂ
９／２、１６　いずれも木曜日
午前１０時～１１時３０分

就寝前の整え時間
ストレッチポール（３日制）
９／１０・１７・２４　いずれも金曜日
午後７時～８時

はじいて遊ぼう　おはじきサッカー体験会
９／１２・１９　いずれも日曜日
午後２時～４時

親子でのびのび体操
９／１９（日）
午前１０時３０分～１１時３０分

子どもクラシックバレエ
サークル体験Ａ・Ｂ・Ｃ（２日制）
９／２０（祝）・２７（月）
Ａ：午後４時３０分～５時３０分
Ｂ：午後５時３０分～６時３０分
Ｃ：午後６時３０分～８時

楽しい折り紙ひろば
１０／３（日）
午後２時～３時３０分

続けて健康！太極拳（11 日制）
１０／５～１２／２１　原則毎週火曜日
午前１０時４５分～正午

シェイプアップエクササイズ（11 日制）
１０／６～１２／２２　原則毎週水曜日
午前１０時～１１時３０分

親子の癒やし時間　ベビーマッサージ
１０／７（木）・１９（火）
午前１０時３０分～１１時４５分

子どもの力を伸ばす
バルシューレＡ・Ｂ（12 日制）
１０／７～１２／２３　毎週木曜日
Ａ：午後３時４５分～４時３５分
Ｂ：午後４時５０分～５時４０分

ヨガで体のゆがみをリセット with ベビー
９／９（木）
午前１０時３０分～１１時２０分

伊興おもちゃの病院
９／１１（土）
午後１時～４時

夜に楽しむじっくりヨガ
９／１４（火）
午後７時～８時

日曜日にリフレッシュ
「ズンバ」エクササイズ
９／１９・２６　いずれも日曜日
午後１時～２時

伊興写真サロン
１０／３（日）
午前１０時～正午

はじめての太極拳（11 日制）
１０／５～１２／２１　原則毎週火曜日
午前９時１５分～１０時３０分

筋膜リリース＆
スタンディングピラティス体験会
１０／５（火）
午後７時～８時

いきいき体操
１０／６～１２／２２　原則毎週水曜日
午後１時３０分～３時

ストレッチポールでリラックス（５日制）
１０／７～１２／２　第１・３木曜日
午後１時１５分～２時１５分

筋膜リリース＆
スタンディングピラティス（６日制）
１０／１９～１２／２１　第１・３・５火曜日
午後７時～８時

上記講座は予告です。内容、日時等が変更になる場合がございますので、
予めご了承ください。

地域情報

働く伊興の応援隊 伊興ワークス
Iko Works
第30回

Manart Nail
マナルトネイル さん

今回ご紹介するのは、竹ノ塚駅西口の小踏切から続く通り沿いにある、「マナルトネイル」さんです。

サンダルの季節はフットネイルが人気！
形を丁寧に整えてペディキュアを塗っていきます。

20 年前に区立第十四中学校の近くでお店を始め、今の場所に移って今年で 17 年目だというネイルサロンの「マナルトネイル」さん。実は、オーナーは前回ご紹介した「パステリカ」さんと同じ方で、お店も隣同士なんです。

マナルトネイルさんはネイルだけでなく、まつ毛、フェイシャルエステ、ワックス脱毛、ツボ押しなど様々なメニューがあり、どれもリーズナブルなのが魅力的です。

取材に応じてくださったスタッフの駒井さんに人気のメニューを伺うと、「ジェルネイルのラメグラデーション（税込 3,300 円）ですね。また、仕事柄ネイルができないという方にフットネイルも人気ですよ！」とのこと。他にも、カラーのみやフレンチ、ラインストーン、ペイントアートなど、お好みに合わせてパーツやデザインを選べるそうです。

また、女性限定のリンパマッサージ(30 分税込 3,300 円～) もあり、取材中にもそれをお目当てにお客さんがいらっしゃっていました。オーナーやスタッフの皆さんの優しい接客で、お客さんもすっかりくつろいだご様子。

客層は主婦の方が一番多いそうですが、最近は学生も増えているとのこと。また外国語が話せる日本人スタッフがいたり、オーナー自身ブラジルの方ということもあり、アジアから南米まで幅広いお客様が訪れ、アットホームな雰囲気であることも魅力のひとつです。

最後に「よいしょ」を読んでいる方へメッセージを伺うと「初めてのお客様だと最初は緊張するかも知れませんが、実家に帰るような気持ちで気軽にいらっしゃってくださいね！一同お待ちしております」とにっこり。

マッサージでリラックスして、ネイルで指先から綺麗に！マナルトネイルさんで身も心もリフレッシュしてみてはいかがでしょうか。

ネイルはシンプルなものからゴージャスなものまで、お好みに合わせて選べます♪

●店舗情報●
住　　所：足立区西竹の塚２－６－４　１Ｆ
電話番号：０３－３８５６－２００９
営業時間：平　日：午前１０時～午後８時（日曜日は午後６時）
定 休 日：元旦のみ　／　駐車場：なし
Ｈ　　Ｐ：「ホットペッパービューティー」や「ネイルブック」で「マナルトネイル」と検索！

住区センターからのお知らせ

伊興住区センター
住所：伊興５−２２−１３
電話：０３−３８５５−２７０７
休館：１・８・９・１５・１６・２２・２９日

悠々館☆熱中症対策事業　カラオケ大会
日時：８月２４日（火）　午後１時から３時３０分まで
受付：開始時間３０分前から
定員：２０名
申込：８月１２日（木）から窓口にて
内容：楽しみながら熱中症予防の声かけをしていきます。

児童館☆夏休み工作「香りのビンをつくろう」
日時：８月２１日（土）
①午後１時３０から２時３０分まで
②午後３時から４時まで
受付：各開始時間１５分前から
定員：各１５名
申込：８月１０日（火）から２０日（金）まで
※保護者の方が児童館窓口にて
内容：保冷剤で簡単に芳香剤をつくってみよう！

東伊興住区センター
住所：東伊興１−５−２２
電話：０３−３８９９−８５３１
休館：１・８・９・１５・１６・２３・２９日

悠々館☆熱中症対策事業　お楽しみ会
日時：８月２０日（金）
午後１時３０分から３時３０分まで
定員：３０名
対象：６０歳以上の方
申込：７月２８日（水）から窓口にて
内容：参加したみなさんと涼しく楽しく過ごします。

児童館☆子どもの未来応援事業　草木染め教室
日時：８月２１日（土）　午後２時から４時
受付：開始時間１５分前から
定員：２０名
申込：７月２６日（月）から前日まで。電話・窓口にて
内容：草や花などを煮てバッグを染めます。

西伊興住区センター
住所：西伊興１−１２−１２
電話：０３−３８９６−７３６２
休館：１・８・９・１５・１６・２２・２９日

児童館☆食品サンプル作り
日時：８月２１日（土）　午後２時から３時３０分まで
受付：午後１時３０分まで
定員：２０名
申込：７月２１日（水）から電話・窓口にて
内容：食品サンプルを一緒に作ります。

対象者欄がないものは小学生となります。
費用欄がないものは無料となります。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、掲載している情報が変更、イベントが中止になる場合があります。
必ずお出かけ前にお電話等で最新情報をご確認ください。

西新井住区センター
住所：西新井７−１９−６
電話：０３−３８５４−１５２７
休館：１・８・９・１５・２２・２３・２９日

児童館☆児童館 de オリパラ
日時：８月７日（土）
①午後２時から３時まで
②午後３時３０分から４時３０分まで
定員：各１２名（完全予約制）
受付：各開始時間から
申込：７月２７日（火）から
※保護者の方が児童館窓口にて
内容：オリパラにちなんだ競技を
体験してみよう！！

東伊興生活館・児童館
住所：東伊興３−２３−６
電話：０３−３８９７−２２２５
休館：1・８・９・１５・２２・２３・２９日

児童館☆オリパラ夏まつり
日時：８月２１日（土）
①午前１０時〜１１時　②午後２時〜３時
対象：①未就学児親子　②小学生
定員：①２０組（４０名）　②４０名
申込：８月２日（月）から窓口にて
内容：オリパラを応援する夏まつり。
ホールでゲームを楽しみます。

児童館☆じゃがいもを育ててみよう
日時：８月２８日（土）
午後２時〜３時
定員：２０名
申込：８月２日（月）から窓口にて
内容：じゃがいもの種芋を植えて育てます。
１２月に収穫します。

栗原北住区センター
住所：栗原４−１９−１５
電話：０３−３８９９−８７６１
休館：１・８・９・１５・１６・２２・２９日

悠々館☆熱中症対策事業　健康体操
日時：８月４日（水）
午前１０時から１１時まで
定員：２５名
対象：６０歳以上の方
申込：７月２０日（火）から窓口にて
内容：渡辺由美子先生の楽しい体操です。

児童館☆親子コリント工作
日時：８月７日（土）
午前１０時３０分から正午まで
受付：開始時間１５分前から
定員：１０名（完全予約制）
申込：８月２日（月）から電話にて
内容：親子でコリントを作ります。

防犯防火情報　防災週間（８月30日〜９月５日）

地震による家具の転倒・落下・移動が引き起こす3つの危険

ケガ
地震で倒れてきた家具の下敷きになったり、上から落ちてきたものがぶつかったり、割れた食器やガラスなどでケガをすることがあります。

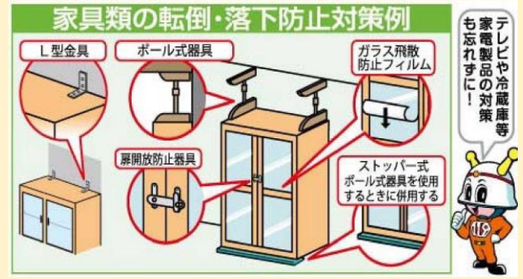
火災
過去に発生した地震では、倒れた家具等によって電気ストーブの電源スイッチが押され、近くにあった燃えやすいものに着火する事例があります。

避難障害
地震で家具や家電製品が倒れたり、移動したりすることで、出入口などの避難通路がふさがれ、閉じ込められてしまうことがあります。

西新井消防署ホームページ
西新井消防　で検索
西新井消防署　TEL　3853-0119
大師前出張所　TEL　3886-0119
上沼田出張所　TEL　3855-0119
本　木出張所　TEL　3889-0119
舎　人出張所　TEL　3856-0119
（QRコードからも検索できます）
（西新井消防署HP）

地震時の３つの危険から身を守るために、家具転対策が有効です。家具や家電製品のレイアウトを変更するだけでも、家具転対策になります。

最も効果的な対策は、家具類にＬ型金具等を取り付けることですが、ポール式とストッパー式の器具を組み合わせるとＬ型金具と同等の効果が得られます。



クイズdeよいしょ

みんなが　かんがえてくれた
クイズを　のせています

Ｑ１．さかなを　かぞえるときは　ひき
では　イカを　かぞえるときは？　（きゅうり大好きさん）

Ｑ２．たからのはこの　なかみを　いっしゅんで
けしちゃう　ほうほうは？　（ばーるたさん）

Ｑ３．あじつけによって　あまかったり
からかったりする　イスは？　（あんこさん）

おうぼのしかた

・とうこうようしに　クイズを　かいて、ポストに　いれてね。
ようしと　ポストは、１かいの　カウンターの　ちかくに　あるよ。
・クイズが　のったひとは、8/31 までに　けいひんを　とりにきてね。

Q１．ぱい、Q２．たからのはこの「た」をぬく、Q３．カレーライス

図書館だより

伊興図書館へいこう！

TEL：０３-３８５７-８５０１（午前９時～午後８時）

おはなしかい

おはなし会

（幼児～小学生向け）

日時：~~８月１０日~~、２４日（火）
午後４時～４時３０分

会場：１階「児童コーナー」
絵本の場所

8/10のみ開催中止

こども映画会

（どなたでも）

日時：８月１５日（日）
午後２時～２時３０分

会場：３階
レクリエーションホール

開催中止

おやこおはなし会＋ストレッチ

（乳幼児と保護者向け）

日時：８月２６日（木）
午前１０時３０分
～１０時５０分

会場：３階
レクリエーションホール

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、場所や時間を変更、状況によっては急遽中止とさせていただく場合がございます。
事前にお問い合わせください。

日時：８月６日（金）午後１時～２時

会場：３階　レクリエーションホール

８月予定の作品

開催中止

〈絵本〉『[illegible]』
[illegible]作・絵

〈朗読〉『羅生門』後編
芥川 龍之介/著

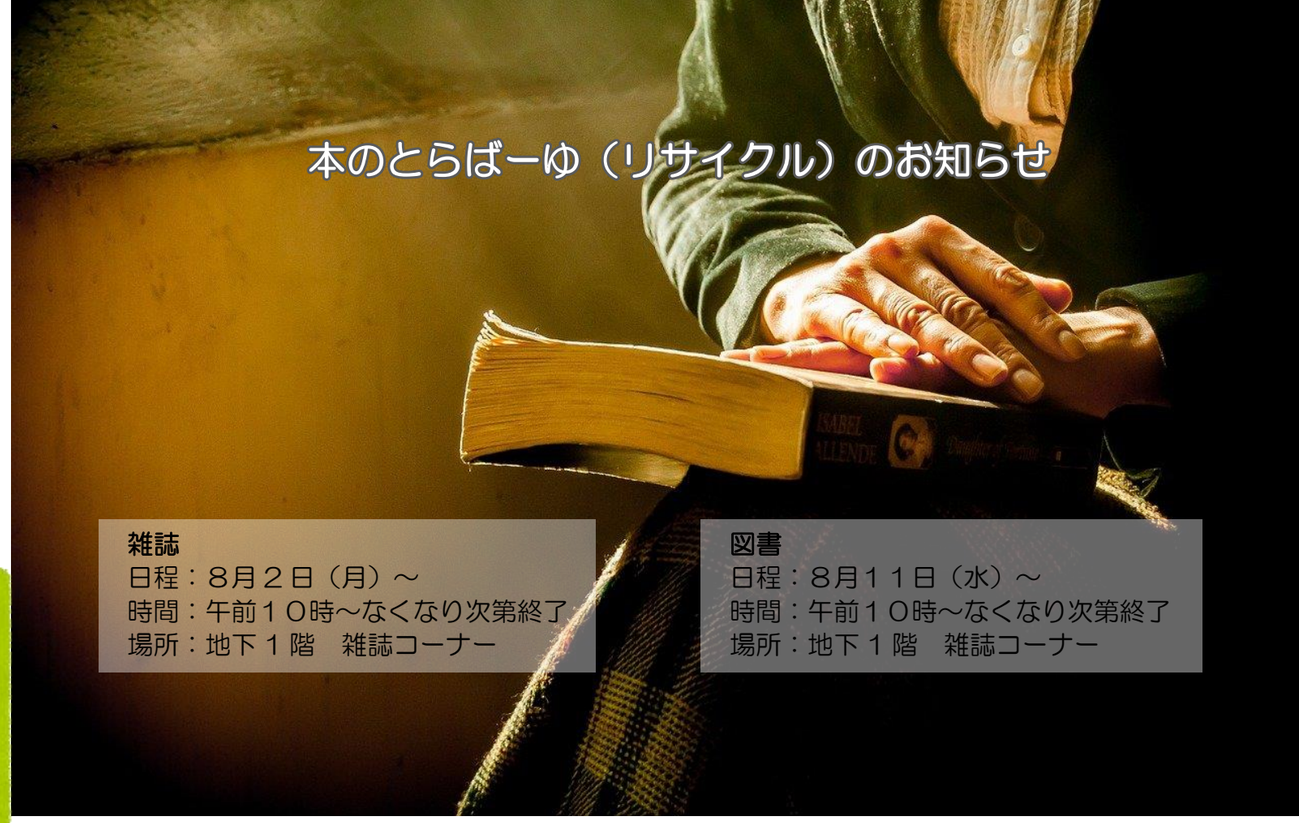
〈紙しばい〉『からいもとどろぼう』
さえぐさ ひろこ/脚本・高部 晴市/絵

「伊興読書さろん」は大人のためのおはなし会です

伊興読書さろん

※予定作品が変更となる場合があります。
あらかじめご了承ください。

作品の詳細はFacebookでも公開しています。



本のとらばーゆ（リサイクル）のお知らせ

雑誌
日程：８月２日（月）～
時間：午前１０時～なくなり次第終了
場所：地下１階　雑誌コーナー

図書
日程：８月１１日（水）～
時間：午前１０時～なくなり次第終了
場所：地下１階　雑誌コーナー

今月のおすすめ

『華麗なる「バレエ・リュス」と舞台芸術の世界
ロシア・バレエとモダン・アート』

解説・監修：海野　弘
出版：パイインターナショナル

「バレエ・リュス」というロシアバレエ団が生まれてから消えるまでの軌跡を描いた本です。
　ポスターや衣装、当時の写真など色とりどりの美しいものたちがたくさん載っていて、見ているだけでうっとりします。
　なかなか美術館や観劇などに出かけられない昨今ですが、ぜひ美しいものを見て癒やされてください。

伊興センター周辺地図

【伊興センターへのアクセス】

★東武スカイツリーライン
「西新井駅」西口より
東武バス西０３・０４系統（西新井駅西口⇔流通センター・竹の塚車庫）
「西新井消防署前」下車３分
（バスをご利用の場合、本数が少ないのでご確認のうえご来館ください）

★足立コミュニティバスはるかぜ３号
（西新井・舎人線）
「伊興地域学習センター東」下車３分
（バスをご利用の場合、本数が少ないのでご確認のうえご来館ください）

★東武スカイツリーライン
「竹ノ塚駅」西口より、徒歩１５分

facebook で伊興センターの情報を配信中！

おすすめ講座、休館日、体育館の個人利用などお知らせしています。
QR コードを読み込むか、下記の URL でアクセスできます。
URL: https://www.facebook.com/415825358622923/

よいしょ２０２１年８月号/Ｎｏ３０４
２０２１年７月２５日 発行
編　集：よいしょ編集部
発　行：施設運営事業者
株式会社グランディオサービス
発行所：伊興地域学習センター
足立区伊興２-４-２２
ＴＥＬ：０３-３８５７-６５３７
ＦＡＸ：０３-３８５３-０４２９
ＭＡＩＬ：ikou@grandio.co.jp

「明るく元気なサポーター」伊興センター

全館休館日：８／１６（月）・９／２１（火）
図書館休館日：８／３１（火）・９／３０（木）

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。

「美しいまち」は「安全なまち」
足立区
ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区