2022 7
No. 315
伊興地域学習センター
体育館・図書館地域情報紙

笑顔のかけはし　伊興センター

みいしゃ

特集

スポーツ・芸術文化・読書をちょいと試して楽しんじゃおう♪

今年も始まります！「ちょい〇〇キャンペーン」

伊興写真サロンボランティア　清水正信さん 撮影
「涼を求めて」（2021 年７月７日　中央区銀座　アートアクアリウム美術館 GINZA）

今年も
やるわよ！

伊興地域学習センター
ゆるキャラ　いこもさん

「ちょい〇〇」キャンペーン！

ちょい〇〇
ってなに？

皆さん、スポーツ・文化芸術活動・読書を楽しんでますか？ １つだけを楽しむなんてもったいない！ 今の活動に“ちょい足し”して両方楽しめちゃう、その名も『ちょい〇〇キャンペーン』の季節がやってきました！ 今年も色々なメニューを準備中です♪ また、初めての方やしばらく足が遠のいている方でも気軽にご参加いただけるプログラムもありますので、ぜひご参加ください。

Sports スポーツ ちょい

「運動したいけど、きっかけが…」

そんな方には、ちょっとだけスポーツができる
『ちょいスポ』 がオススメ！
久々に体を動かしてみませんか

★レッツエンジョイファミリー体操

日時：８～１２月の毎月第３日曜日　午前１０時～１１時
対象：２～３歳の子どもと保護者

7月26日 受付開始

親子で一緒に日曜日に楽しく体を動かしてみませんか？お子さんは遊び感覚で大喜び♪ 保護者の方も思いっきり運動できるのでストレス解消になりますよ。月に一度の一時間開催なので、お気軽にご参加ください。

こちらもオススメ

★おやこおはなし会+ストレッチ
★図書館でぷち体操
★和室でゆったり子連れヨガ
★子連れで楽しむヨガ＆ダンス

Culture 文化芸術 ちょい

「最近、全然趣味ができてないや」

そんな方には、ちょっとだけ文化芸術が楽しむ
『ちょいカル』 がオススメ！
新しい趣味を見つけてみませんか

★親子で工作おはなし会「キラキラ万華鏡づくり」

日時：９月１１日（日）午前１０時３０分～１１時３０分
対象：４歳～小学生と保護者

8月26日 受付開始

本の「読み語り」を聞いたり、テレイドスコープという景色が映る不思議な万華鏡を作ります。出来上がった万華鏡を持って、色んなものをのぞいてみましょう！

こちらもオススメ

★好きな香りを選んで
　簡単アロマスプレーづくり
★ハロウィンクラフトバンド工作＆
　スマホで子ども撮影テク

どんな景色が
見えるのかしら？

Reading 読書 ちょい

「しばらく本を読んでないかも…」

そんな方には、ちょっとだけ読書ができる
『ちょい読み』 がオススメ！
本の世界に癒されてみませんか

★筋膜リリース＆スタンディングピラティス（ブックトーク付き）

日時：９月６日、１０月４日・１８日　いずれも火曜日
午後７時～８時１５分　　対象：１６歳以上の方

7月26日 受付開始

ポール等を使って筋膜を引きはがして体の柔軟性を高めて、ピラティスで全身の筋トレ、ダンスエクササイズで全身運動！図書館職員によるブックトークで本の魅力や図書館の便利な使い方をお伝えします。

こちらもオススメ

★トレーニングルームでミニ朗読会
★おしゃべり読書カフェ
★比べてみたら好きになる　コーヒーの飲み比べ（ブックトーク付き）

伊興地域学習センター
公式 LINE アカウント

「友だち」大募集！

お得なクーポンもらえます！

「友だち」になると、伊興センター主催講座で使える「200円割引クーポン」がもらえます！
しかも、8～12月の間は毎月クーポンを配信！ おトクに楽しく、講座に参加しましょう♪

ショップカードでポイントを貯めるとお得な特典も…？！

せっかくなら対象講座に参加して特典をゲットしちゃいましょう！ 詳細は近日公開！！

ゆらゆら
楽しいよ

伊興図書館
マスコットキャラクター
「いこうもり」

図書館で読書しながら エクササイズ

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

<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）

弾むわ！

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。

６月２６日（日）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し込みを受け付けます。

大人向け（１６歳以上の方）

楽しく踊ってストレス解消！夜の「ズンバ」

持　当日受付

日時：７月６日・１３日・２０日
　　いずれも水曜日　午後７時～８時
定員：各３５名
費用：1回８１０円
講師：渡邊由紀

午後6時30分より整理券を配布します（無くなり次第受付終了）

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：７月１０日・１７日・２４日・３１日
　　いずれも日曜日　午後１時～２時
定員：各３５名
費用：1回８１０円
講師：渡邊由紀

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）

夜に楽しむじっくりヨガ

日時：７月１２日（火）
　　午後７時～８時
定員：１６名
費用：５９０円
講師：長谷川美和

楽しくのびのびストレッチポール（5日制）

日時：７月２１日～９月１５日
　　第１・３木曜日
　　午後１時１５分～２時１５分
定員：２０名
費用：2,800 円
講師：岩男叔子

はじめての太極拳（１２日制）

日時：７月２６日～１０月２５日　毎週火曜日
　　（８月１６日、９月２０日を除く）
　　午前９時１５分～１０時３０分
定員：２０名
費用：5,400 円
講師：倉並百合子

続けて健康！太極拳（１２日制）

日時：７月２６日～１０月２５日　毎週火曜日
　　（８月１６日、９月２０日を除く）
　　午前１０時４５分～正午
定員：２０名
費用：5,400 円
講師：倉並百合子

伊興写真サロン

日時：８月７日（日）
　　午前１０時～正午
定員：１５名
費用：無料
講師：伊興写真サロン運営ボランティア

シニア向け

はつらつ教室Ｂ

日時：Ｂ：７月２１日（木）
　　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・要支援の認定を受けていない方
定員：３０名
費用：無料
講師：中山小夜子、阿部歩

◆Ｂ）運動９０分

気軽にできる元気体操

日時：８月４日（木）
　　午前１０時～１１時３０分
対象：おおむね６５歳以上の方
定員：３０名
費用：４７０円
講師：中山小夜子、阿部歩

持　このマークが付いている講座は
当日受付ですが、持ち物があります。

- 運動できる服装
- 室内シューズ
- 蓋の付いた飲み物
- 汗拭き用のタオル
- マスク（運動中以外は着用）

子ども・親子向け

伸ばしてスッキリ子連れヨガ

日時：７月２０日（水）
　　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：８組
費用：６５０円
講師：長谷川美和

にしいこう子どもひろば～カラフルふうりん～

日時：７月２１日（木）
　　午後３時３０分～６時
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
費用：無料
講師：ＮＰＯ法人アフォール

子どもの力を伸ばすバルシューレＡ・Ｂ（４日制）

日時：７月２１日～８月２５日　毎週木曜日
　　（8月4日・11日を除く）
　　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

ママと赤ちゃんが笑顔になるベビトレヨガ

持　当日受付

日時：７月２２日（金）
　　午前１０時３０分～１１時３０分
対象：２カ月～２歳未満の子どもと母親
定員：８組
費用：８５０円
講師：柳川千景

レッツエンジョイファミリー体操

日時：７月２４日（日）
　　午前１０時～１１時
対象：２・３歳の子どもと保護者
定員：１０組
費用：８００円
講師：阿部歩

親子の癒やし時間　ベビーマッサージ

日時：８月４日（木）・１６日（火）
　　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６組
費用：１回 1,100 円
講師：石田理佳

どなたでも
（就学前の子どもは保護者同伴）

伊興おもちゃの病院

当日受付

日時：７月９日（土）
　　午後１時～４時
　　（受付は午後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」

人権啓発ＤＶＤ上映会～シェアしてみたらわかったこと～

当日受付

日時：７月１７日（日）　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～
　　※約３０～６０分の上映です。
定員：各５名　　費用：無料

楽しい折り紙ひろば

日時：７月２４日（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

おしえて！いこもさん

Ｑ．インターネットで講座の
　　申込みってできるの？

一部の講座はインターネットでも
申込みできるわ
右のQRコードを読み込むか
検索してね♪

足立区　講座予約　検索

足立区講座予約システム

オススメ講座

夏休みの思い出も宿題も
センターにおまかせ！

課題図書を読んで考える力をつけよう！（２日制）

日時：７月２５日（月）、８月２２日（月）
Ａ：午前１０時３０分～正午
Ｂ：午後１時 30 分～３時
定員：各１２名
費用：1,000 円
対象：Ａ）小学１・２年生
Ｂ）小学３～６年生
講師：片野和恵

１回目は図書館司書の案内で図書館見学ツアーをして、次回までに課題図書を読んでワークシートを完成させます。２回目は書き方のコツを学びながら、ワークシートを元に実際に読書感想文を書きます。本や図書館の魅力を知って、本の楽しさ、書くことの大切さを学びましょう。

身近な野菜で染めよう！「タマネギ染め」

日時：７月３０日（土）
午前１０時～１１時３０分
定員：１５名
費用：５００円
対象：小学生
講師：桜井敦史（登録団体「泉染会」指導者）

「タマネギ」の皮を使って、手ぬぐいを染めます。煮出している時は、まるでオニオンスープを作っているような美味しい香りがしてきて、その中に手ぬぐいを入れると、あざやかな黄色～オレンジ色に染まります。
オリジナルの手ぬぐいを作ってみませんか。

前回開催した時の様子

弾いてみよう！夏休み子ども三味線Ａ・Ｂ

日時：８月９日（火）
Ａ：午前１０時～１０時５０分
Ｂ：午前１１時１５分～午後０時０５分
定員：各８名
費用：無料
対象：小学生
講師：松永忠史朗（松永流三味線奏者）

日本の伝統文化である「三味線」を弾いたことはありますか？この講座では三味線の歴史や造りを学んだり、実際に一人一丁持って弾いたりして、三味線を体験します。みんなで１曲完奏を目指しましょう！

前回開催した時の様子

知っトク情報

選べる「個人貸出カード」一覧

個人貸出カードが WEBでお申込みできるようになりました

ご自宅のパソコンやスマートフォンで、区立図書館の「個人貸出カード」の**「仮登録申請」**ができるようになりました。あらかじめウェブで申請しておけば、図書館に来てからの書類の記入が不要に！あとは図書館に来ればすぐカードが発行できますよ。ぜひご利用ください。

仮登録申請の流れ

1

足立区立図書館公式ホームページの
「はじめてご登録する方へ」にアクセス
https://www.city.adachi.tokyo.jp/toshokan/topics/040104sinnkinoannnai.html

2

上記の説明を了承し～

下段の「仮登録申請」内にある
「上記の説明を了承し、「仮登録申請」を申し込まれる場合はコチラ⇒（外部サイトへリンク）」をクリック

3

画面に従い「利用者仮登録申請」を完了させる
→**「仮登録申請番号」**がメールで届く

4

「仮登録申請番号」と**「本人確認書類」**を持ってカウンターへ
→「個人貸出カード」を受け取る
※受付からカードをお渡しするまでに５～１０分かかります。時間に余裕をもってお越しください

ご不明な点は下記へお問い合わせください

伊興図書館
TEL：０３-３８５７-８５０１
受付：午前９時～午後８時

＜受付可能な本人確認書類＞
- 運転免許証
- 健康保険証
- マイナンバーカード
- 学生証　等

※足立区在勤・在学の方は証明できるもの

7月の住区センター情報

伊興住区センター（伊興５－２２－１３）
TEL：０３－３８５５－２７０７
休館：7月３・１０・１１・１７・１８・２４・３１日

悠々館☆七夕のつどい
日時：７月２日（土）午後１時～３時
内容：フラダンスや健康ダンスなどの発表があります。

児童館☆夏休み工作：スノードームをつくろう
日程：７月２３日（土）
対象：午後１時３０分～２時１５分：１・２年生
午後２時３０分～３時１５分：３年生以上
定員：各１５名
内容：オリジナルのスノードームをつくります。

西新井住区センター（西新井７－１９－６）
TEL：０３－３８５４－１５２７
休館：7月３・１０・１７・１８・２４・２５・３１日

悠々館☆歌声ひろば（熱中症対策事業）
日時：７月４日（月）・１１日（月）
午後１時３０分～２時３０分
内容：童謡、唱歌、演歌などを一緒に歌います。

児童館☆夏休み！お楽しみ会　ミニゲーム大会
日時：７月２７日（水）
午後２時３０分～３時３０分
定員：５０名

東伊興住区センター（東伊興１－５－２２）
TEL：０３－３８９９－８５３１
休館：7月３・１０・１７・１８・２４・２５・３１日

悠々館☆フレイル予防講座
日時：７月４日（月）午前１０時～１１時
内容：フレイル予防講座を行います。

児童館☆夏休み工作（陶芸）「陶灯を作ろう」
日時：①7月２３日（土）午前１０時～１１時４５分
②7月３０日（土）午前１０時～１１時４５分
午後２時～３時４５分
対象：①３歳以上の幼児と保護者　２０組
②小学生　午前・午後で各２０組
内容：粘土で陶灯を作ります。費用は２００円です。
７月４日（月）午前１０時より申し込み開始。

栗原北住区センター（栗原４－１９－１５）
TEL：０３－３８９９－８７６１
休館：7月３・１０・１７・１８・１９・２４・３１日

悠々館☆健康体操
日時：７月２１日（木）午前１０時～１１時
内容：渡辺由美子先生の指導で、楽しく体を動かします。

児童館☆子ども夏まつり
日時：７月９日（土）
午前１０時３０分～(終了時間未定)
内容：ゲームや工作などをします。
予約制となります。
詳しくは児童館までお問合せください。

東伊興生活館・児童館（東伊興３－２３－６）
TEL：０３－３８９７－２２２５
休館：7月３・１０・１１・１７・１８・２４・３１日

☆みんなの体操
日時：７月２０日（水）午前１０時～１１時
対象：６０歳以上の方　　定員：１５名
内容：いつでも元気に過ごすための簡単な体操をします。前日までに申し込みしてください。

☆夏休み工作
日時：７月２８日（木）午後２時～４時
定員：３０名
内容：きれいな万華鏡を作ります。前日までに児童館で申し込みをしてください。

西伊興住区センター（西伊興１－１２－１２）
TEL：０３－３８９６－７３６２
休館：7月３・１０・１１・１７・１８・２４・３１日

悠々館☆カラオケ発表会
日時：７月１６日（土）午後１時～３時３０分
内容：カラオケ教室、同好会、歌広場に所属している方の発表会を行います。観覧は自由です。

児童館☆紙ねんどで作るランプシェード
日時：７月２７日（水）、２８（木）、２９（金）
午後１時３０分～５時
定員：各２０名
内容：のびる紙ねんどを着色して型作りランプシェードを作りましょう！予約制となります。

※悠々館イベントで対象者欄がないものは６０歳以上の方、児童館イベントは小学生対象となります。
※費用欄がないものは無料となります。
※イベントの詳細は各センターにお問い合わせください。

※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。

防犯防火情報

⚠リチウムイオン電池からの火災が増えています⚠

近年、モバイルバッテリーなどが急速に普及し、これらに使用されているリチウムイオン電池からの火災が増えています。

リチウムイオン電池などの小型充電式電池は、可燃ごみや不燃ごみに混ぜて廃棄しないようにしましょう。

廃棄する際は、お近くの家電量販店やホームセンター等にお問合せいただくか、「一般社団法人ＪＢＲＣ」のホームページ（https://www.jbrc.com/）でご確認ください。

「東京消防庁公式アプリ」をダウンロードしよう

ダウンロードは
👈のＱＲコードから

消防や救急の知りたい情報をチャットボットやマップ機能を中心に、ユーザーの興味関心に合わせて利用できるアプリです。

西新井消防署ホームページ西新井消防で検索（右のＱＲコードからも検索できます）

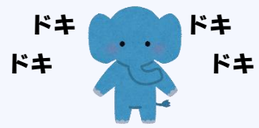
西新井消防署	TEL　3853-0119	大師前出張所	TEL　3886-0119
上沼田出張所	TEL　3855-0119	本　木出張所	TEL　3889-0119
舎　人出張所	TEL　3856-0119		

クイズdeよいしょ

みんなが　かんがえてくれた
オリジナルのクイズを　のせています

Q1
さかなやさんではなく
やおやさんで
うっている　イカは？
（たけちゃんさん）

Q2
ぞうは　ぞうでも
いつも　どきどきしている
ぞうはなんだ？
（あいりっちさん）



Q3
たぬきが　たからくじを
かいました　なにが
あたったでしょうか？
（いーちゃんさん）

クイズだいぼしゅう！

・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 7がつ31にちまでに けいひんを とりにきてね。

Q1．すいか、Q2．心臓、Q3．はずれ（かちくじ）
しんぞう

図書館だより

TEL：０３-３８５７-８５０１
（午前９時～午後８時）

伊興図書館へいこう！

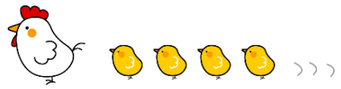
おはなし会

ボランティアや図書館職員が、色々な絵本の
読み語りや手遊びを行うイベントです。

乳幼児と保護者向け

おやこおはなし会

日付：７月１４日・２８日（木）
時間：午前１０時３０分～１０時５０分
会場：２階「教養室」
定員：８組



幼児～小学生向け

おはなし会

日付：７月１３日・２７日（水）
時間：午後３時３０分～４時
会場：１階「児童コーナー」絵本の場所

英語おはなし会

日付：７月１６日（土）
時間：午後３時３０分～４時
会場：１階「児童コーナー」絵本の場所

どなたでも

みんなでつくろう

日付：７月１６日（土）
時間：午後２時～２時３０分
会場：２階「教養室」
定員：５名（同伴の保護者は含まない）
申込：７月１日（金）～窓口・電話にて受付開始

ペットボトルで
「風鈴」を作る

※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。

本のリサイクル

伊興図書館で役目を終えた本を、１人２冊まで
無料でお持ち帰りできるサービスです。

雑　誌
日付：７月２日（土）
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
日付：７月１１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」

スペシャルイベント

今月にしかない、特別な催し物を紹介します。

七夕おはなし会

日付：７月３日（日）
時間：午前１０時３０分～１１時１５分
会場：３階「レクリエーションホール」
対象：幼児～小学生
受付：当日直接会場へお越しください

キラキラ光るパネルシアターや、大きな絵本、七夕やお星さまに関する読み語りをするよ！
おはなし会の後はみんなで短冊に願い事を書いて、児童コーナーに飾ろう！！

夏休み一日図書館員

日付：８月１６日（火）
　　８月１７日（水）
時間：①午前 10 時～正午
　　②午後２時～４時
定員：両日①②とも各２名
対象：小学４～６年生
申込：７月２３日（土）～８月６日（土）
※定員を超えた場合は抽選になり
　ます。ご了承お願いいたします。

図書館大好きなみんなあつまれ～！
「図書館の人って何をしているのかな？」
「図書館が大好きだからお仕事を体験してみたい！」
そんなあなたをお待ちしております♪

〈体験内容一例〉
・本の貸出返却
・予約の入った本を本棚から探す
などなど♪

大人のためのおはなし会

大人の朗読や紙芝居、絵本などの読み語りを聞くおはなし会です。

日付：７月１日（金）
時間：午後２時～３時３０分
会場：２階「第２学習室」
定員：１０名

プログラム
〈朗読〉『ノックの音が』より
「夢の大金」　星新一/著
〈朗読〉『文豪ナビ芥川龍之介　カリスマシェフは、短編料理でショーブする』より
「杜子春」　新潮文庫/編
その他作品の発表もあります
詳細は Facebook をご覧ください

伊興センター周辺地図

【伊興センターへのアクセス】

★バスでお越しの場合

◇東武バス

東武スカイツリーライン「西新井駅」西口発
①西03「流通センター」行　乗車
②西04「竹の塚車庫」行　乗車
→「西新井消防署前」　下車3分

◇足立コミュニティバス

東武スカイツリーライン「西新井駅」西口発
または　日暮里・舎人ライナー「見沼代親水公園駅」西口発
「はるかぜ3号（西新井・舎人線）」に乗車
→「伊興地域学習センター東」　下車3分

※いずれも本数が少ないのでご確認のうえご来館ください

★徒歩でお越しの場合

「竹ノ塚駅」西口より、徒歩15分

お友だちになってね

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。

LINE

公式ホームページ

笑顔のかけはし 伊興　検索

「明るく元気なサポーター」伊興センター

全館休館日：7月19日（火）
8月15日（月）
図書館休館日：7月29日（金）
8月31日（水）

いこもさん

足立区

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

よいしょ 2022年7月号/No.315
2022年6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