あだちから
Go For 90th→100th

2022 11
No. 319

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
よいしょ

特集

65歳になったら、家族に65歳になる方がいたら、相談してみましょう

地域包括支援センター伊興ってどんなところ？

「伊興写真サロン」ボランティア　平井位子さん 撮影
「彩りの秋」（2021 年 11 月 30 日　埼玉県川口市 興禅院

「伊興写真サロン」の詳細は４ページをご覧ください

地域包括支援センターってどんなところ？？

【平井センター長（右上）と職員の方々】

高齢者の暮らしをサポート

地域包括支援センターは**高齢者の暮らしを地域でサポート**するために作られた公的な施設です。地域包括支援センター伊興は対象地域（伊興、東伊興、伊興本町、西伊興、西竹ノ塚）に住んでいる**６５歳以上の高齢者、または**その支援のための活動に関わっている方が利用できます。

◆受け付けている主な相談内容

- 家族介護の悩み事
- 福祉
- 施設入所
- 日常生活の困りごと
- 医療
- 権利擁護
- 介護予防（老化予防）

◆サービス内容

- 介護保険制度の説明
- サービス利用方法の説明
- 介護保険申請の代行
- 介護予防ケアプラン作成

お気軽にご相談ください！

【オレンジベストが職員の目印です】

講座（伊興るんるん教室）情報

◆やってみようスマートフォン
日時：偶数月　第２・４金曜日
①午前１０時～　②午後１時３０分～
内容：初心者向け、スマホがなくても大丈夫です！

◆エンジョイ！スマホサークル
日時：奇数月　第２・４金曜日　午後１時３０分
内容：参加者同士でスマホサークルを作ります。

◆何でも話せる会
日時：毎月第３金曜日　午後１時３０分
内容：職員や参加者と自由に気軽にお話できる場です。

◆エンジョイ！まち歩きサークル
日時：毎月開催
内容：参加者同士でルートを決め、楽しく街を歩きます。

いこもさんレポート

オレンジリング
伊興地域学習センター
ゆるキャラ　**いこもさん**

「認知症サポーター養成講座」センター職員が受講しました

９月の休館日に地域包括支援センター伊興の職員の方を講師に迎えて、**「認知症サポーター養成講座」**の職員研修をしたのよ。

認知症の方に対する**正しい対応の仕方**や、**基礎的な知識**を学んだわ。認知症ってよく耳にするけど、実際は分からないことが多かったから、とっても勉強になったわ！

認知症サポーターの証**『オレンジリング』**をもらったわ♪見て見て！（上のいこもさんに注目！）

地域包括支援センター伊興
月曜日～土曜日　午前９時～午後５時
（定休日：日曜日、祝日、年末年始）
TEL：０３－５８３７－１２８０
FAX：０３－５８３７－１２８２

センターからのお知らせ

職場体験へのご協力ありがとうございました

９月２８日（水）～３０日（金）の３日間、足立区立鹿浜菜の花中学校の２年生が２名、「職場体験」として伊興地域学習センターのお仕事を体験されました。その時の様子を「いこもさん」が教えてくれます。

職場体験とは…
生徒が事業所などの職場で働くことを通じて、職業や仕事の実際について体験したり、働く人々と接したりする学習活動です。

２人ともしっかり説明を聞いて頑張ってたわよ！

窓口での受付業務

トレーニングルームの受付や利用料の支払いとか、受付業務を体験してもらったわ。あたしから見ても、とっても落ち着いて接客できてたわよ。何より元気な挨拶が◎ね♪　２人とも、受付をやってみてどうだった？

Ａさん：一日目よりもちゃんと接客ができました。

Ｂさん：内容は限られてはいるけれど質疑応答ができました。

窓口でレジ入力をしたり、今日体験したことを記録中

館内の巡回点検

１階～３階と館外の巡回をしてもらったわ。落とし物がないか、ごみが落ちていないか、自転車の施錠忘れがないか、目を光らせて確認してもらったわよ！

Ａさん：自転車の施錠喚起の館内放送はとても緊張しました。

Ｂさん：思っていたよりも細かいところを見ていて驚きました。

他にも、講座の出欠確認で参加者とお話したり、実際に講座を体験してみたり、館内ポスターを張り替えたり、色んなことを体験してもらったわ。２人ともお疲れ様！当日来館してたお客さん達も協力ありがとうね！

図書館でLet's ベジチェック

～手のひらで野菜摂取量を測ろう～

１１月は「糖尿病月間」です。糖尿病予防には野菜を摂ることはとても大切です。手のひらを３０秒かざすだけで「どのくらい野菜を摂取しているか」が分かる「ベジチェック」を受けてみましょう。また図書館では関連本を集めた特集棚を設置します。ぜひご利用ください。

日時：１１月９日（水）
午前１０時～午後３時
場所：１階フリースペース
費用：無料
対象：どなたでも

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。

１０月２６日（水）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。
インターネット予約は午後１時より、右のＱＲコードから受付開始です。

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」

当日受付　持

日時：１１月２日・９日・１６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
※午後６時３５分より整理券を配布します（無くなり次第受付終了）

新米講師チャレンジ相談会

日時：１１月５日（土）
午前９時～９時３０分
午前１０時～１０時３０分
午前１１時～１１時３０分
定員：各３名
費用：無料

体幹を鍛える月２でがっつりヨガ（２日制）

日時：１１月８日・２２日　第２・４火曜日
午後７時～８時
定員：１６名
費用：1,180 円

新米講師チャレンジ講座 リラックスヨガヨガ

日時：１１月１３日（日）
午前１０時３０分～１１時３０分
定員：１０名
費用：７１０円

お肌にやさしいミツロウクリーム作り

日時：１１月１９日（土）
午後２時～３時３０分
定員：１２名
費用：1,500 円

日曜日にリフレッシュ「ズンバ」エクササイズ

当日受付　持

日時：１１月２０日・２７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
※午後0時３５分より整理券を配布します（無くなり次第受付終了）

伊興写真サロン

日時：１２月４日（日）
午前１０時～正午
定員：１５名　　費用：無料

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）

シニア向け

はつらつ教室Ｃ・Ｂ

日時：Ｃ：１１月３日（木）・Ｂ：１７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
Ｃ：運動４５分+栄養学４５分
Ｂ：運動９０分

気軽にできる元気体操

日時：１１月２８日（月）
午後１時３０分～３時
対象：おおむね６５歳以上の方
定員：２０名　　費用：４７０円

子ども・親子向け

子連れで楽しむヨガ＆ダンス

日時：１１月１３日（日）
午後１時～２時
対象：小学生以下の子どもと保護者
定員：１５組
費用：５２０円

伸ばしてスッキリ子連れヨガ

日時：１１月１６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

にしいこう子どもひろば

日時：１１月１７日（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　　費用：無料

レッツエンジョイファミリー体操

日時：１１月２０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

ママと赤ちゃんが笑顔になるベビトレヨガ

日時：１１月２５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

親子の癒やし時間　ベビーマッサージ

日時：１２月１日（木）・２０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

親子でクリスマスお絵かきおはなし会

日時：１２月１１日（日）
午前１０時～１１時３０分
対象：４歳～小学生と保護者
定員：１０組
費用：無料

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：１１月１２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

人権啓発ＤＶＤ上映会～Voice!!!人権の教室～

当日受付

日時：１１月２０日（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：１１月２７日（日）
午後２時～３時３０分
定員：２０名
費用：無料

オススメ講座

しっかり学べる
韓国語サークル体験（５日制）

日時：１１月１８日～１２月１６日　毎週金曜日
Ａ（入　　門）：午後５時３０分～６時２５分
Ｂ（初･中級）：午後６時３０分～７時２５分
Ｃ（初　　級）：午後７時３０分～８時２５分
定員：各１０名
費用：各３０円
対象：１６歳以上の方
講師：李英心（登録団体「ハン・サラン」指導者）

　登録団体「ハン・サラン」さんのサークル体験イベントです。K-POP やドラマ、料理などから韓国文化に興味を持って韓国語を学び始めた方々が、ネイティブの講師から、レベル別に学んでいます。
　これから始めたい方も、更に上達したい方も、この機会に韓国語を学んでみませんか？

講師（前列右）と初･中級コース参加者

※★は難易度を表しています

入　　門★☆☆：「あいうえお」からスタートする
　　「これから韓国語を始めたい」という方
初･中級★★★：会話や書き取り、暗記発表など
　　「更に上達したい」方
初　　級★★☆：挨拶など簡単な会話程度はできる方

【サークル情報】
活動日：毎週金曜日
時　間：午後５時３０分～９時３０分
　※コースにより時間帯が異なります。
入会金：なし
月会費：5,000 円

ファミリーコンサート
琵琶ってどんな音？

日時：１１月２７日（日）
午前１１時～正午
定員：２０組
費用：無料
対象：就学前の子どもと保護者
講師：服部櫻絲（錦琵琶奏者）

　あまり身近ではない和楽器「琵琶」の音色を生で聴いたことはありますか？
　このイベントでは生演奏を聴いたり、琵琶に触って音を出してみたり、琵琶×おはなし会のコラボを聴くなど、色々な体験ができるコンサートです。
　お子様と一緒に「音楽×読書」を楽しみましょう。

講師の服部櫻絲さん

初めて触れるものって
ワクワクするわね♪

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！

伊興図書館
マスコットキャラクター
いこうもり

イベント情報

図書館が行う今月の催しです

乳幼児と保護者向け

図書館でぷち体操

日付：１１月３日・１７日（木）
時間：午前１１時４０分～正午
会場：１階「児童コーナー　絵本の場所」
定員：３組

　体操講師の方に、あかちゃんと一緒にできるストレッチを、２０分間しっかり教えてもらいましょう！体がポカポカするくらいの運動をします。

おやこおはなし会

日付：１１月１０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

　０歳から３歳の乳幼児と保護者を対象にした手遊びやパネルシアターなどを交えたおはなし会です。

おやこおはなし会＋ストレッチ

日付：１１月２４日（木）
時間：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」
定員：８組

　いつものおはなしや手遊びの後に、パパママ向けの簡単にできるストレッチを行います♪

幼児～小学生向け

おはなし会

日付：１１月９日・２３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」

みんなでつくろう

まつぼっくりで
クリスマスツリー
をつくるよ！

日付：１１月１９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：１１月１日（火）～
　　窓口・電話にて受付開始

英語おはなし会

日付：１１月１9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

こども映画会

日付：１１月２０日（日）
時間：午後３時３０分～４時
会場：３階「レクリエーションホール」
作品：「スノーマン」
　　レイモンド・ブリッグズ/原作

※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。

今月のおすすめイベント

本で旅しよう！トラベルビンゴ

秋の読書週間イベントです

特集コーナーにある世界各国の本を読んでビンゴを完成させよう！ビンゴすると素敵なプレゼントがもらえるよ。普段触れたことのない国の物語や文化、自然をのぞいてみよう。新しい発見があるかも♪

期間：１０月２７日（木）～１１月２９日（火）
会場：１階「児童コーナー」

おしゃべり読書カフェ

図書館員おすすめの本をテーマに
楽しくおしゃべりするイベントです

日付：１１月１６日（水）
時間：午前１０時３０分～１１時３０分
会場：２階「第２学習室」
定員：８名

今回のテーマは「コスメ」

偏光ラメ入りのアイシャドウパレットを初めて開けるときや、新品リップのキャップを開けてちょこっと出してみて眺める至福のとき…。コスメ大好きな皆さんぜひおしゃべりしませんか？
メイクの本や雑誌などを集めてお待ちしています！

本の歴史と御朱印帳づくり

オリジナル御朱印帳を作るイベントです

日付：１２月３日（土）
時間：午前１０時～正午
会場：２階「第２学習室」
定員：５組
費用：９００円（教材費）
持物：表紙に使う布か紙（１９５㎜×１４５㎜以上の物）２枚
申込：１０月２６日（水）より先着順
　　詳しくは４ページ上部をご覧ください。

時代とともに形を変えてきた「本の歴史」を学びながら、お気に入りの布や紙を表紙にあしらった「オリジナル御朱印帳」を作ってみませんか？
伊興地域で御朱印がもらえる場所の紹介や、あまり寺社仏閣になじみのない方には参拝方法もご紹介します♪

新刊情報

伊興図書館の館長が、新しく所蔵した本の中から
特に面白かった本を紹介するコーナーです

一般図書

『あいまい・ぼんやり語辞典』　森山　卓郎/編集
東京堂出版/発行

ふわっとしている日本語を項目ごとに解説している辞典です。最初の項目は「ああ」ですが、納得の「ああ解った」、感動の「ああ綺麗！」など無意識に使い分けていますが、こんなにも意味があったのかと興味深く読める一冊でした。ぜひ皆さんも雑学として読んでみてはいかがでしょうか。

知っトク情報

自動貸出機・自動返却機を使ってみよう

今年設置されてから、すでにたくさんの方にご利用いただいています！
まだ使ったことのない方もこれを機にご活用ください♪

自動貸出機

現在、１階と地下１階に１台ずつ設置されています

1. 借りたい本を所定の位置に置く
2. 画面に表示される冊数に間違いがないか確認
   ※冊数が間違っている場合は、一度本を台から離してから置き直す
3. 個人貸出カードのバーコードをバーコードリーダーに読み取らせる
4. 画面の「読取結果一覧」の内容があっているか確認
5. レシートを取り、画面の「確認」ボタンを押す

自動返却機

現在、地下１階にのみ設置されています

返却したい本を一冊ずつ
機械に入れてください

地下１階　設置場所

１１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：１１月３・６・１３・２０・２１・２３・２７日

悠々館☆住区 de 団らん
日時：１１月１６日（水）午後４時～５時
内容：ゲームや歓談などをします。
楽しい時間を過ごしましょう。

児童館☆ドミノ大会
日程：１１月１２日（土）
①午後１時３０分～２時３０分
②午後２時４５分～３時４５分
対象：①小学１・２年生、②小学３年生以上
定員：各１５名
内容：制限時間内にドミノを並べます。
優勝めざしてがんばりましょう！！

西新井住区センター（西新井７－１９－６）
TEL：０３－３８５４－１５２７
休館：１１月３・６・１３・２０・２３・２７・２８日

悠々館☆お家で写経
日時：１１月１日（火）午前９時～午後３時３０分
内容：写経用原稿を配布して、１１月２６日（土）までに
自宅で写経をしてもらい回収します。

児童館☆工作「けん玉の絵つけ」
日時：①１１月１５日（火）、②１１月１６日（水）
午後２時３０分～３時３０分
定員：各１６名
内容：着彩されていないけん玉にマジックで好みの色を
塗り、マイけん玉を作ります。

東伊興住区センター（東伊興１－５－２２）
TEL：０３－３８９９－８５３１
休館：１１月１・３・６・１３・２０・２３・２７日

悠々館☆口腔ケアのおはなし
日時：１１月１４日（月）午前１０時～１１時２０分
内容：健口くんパ・タ・カ測定と口腔ケアのおはなしを
します。

児童館☆オセロ大会
日時：１１月１２日（土）午後２時～４時
定員：２４名
内容：トーナメント式でオセロをします。
午後１時３０分から受付を開始します。

栗原北住区センター（栗原４－１９－１５）
TEL：０３－３８９９－８７６１
休館：１１月３・６・１３・１４・２０・２３・２７日

悠々館☆ウォーキング
日時：１１月３０日（水）午後１時３０分～２時３０分
内容：渡辺由美子先生から正しいウォーキングの方法を
楽しく学びます。

児童館☆キッズダンス
日時：１１月１７日（木）午前１０時３０分～１１時３０分
対象：１歳半から１人で歩ける幼児と保護者
内容：石場晃子先生の指導でダンスをします。

東伊興生活館（東伊興３－２３－６）
TEL：０３－３８９７－２２２５
休館：１１月３・６・１３・１４・２０・２３・２７日

児童館☆工作「アイロンビーズ」
日時：１１月１６日（水）午後２時～４時
定員：２０名
内容：アイロンビーズで好きな図案のストラップを
作ります。

児童館☆ベビータイム
日時：１１月４日（金）午前１０時３０分～１１時３０分
対象：０～１歳の乳幼児と母親、妊婦
内容：参加者の皆さんでほっと一息つける憩いの場を
提供します。

西伊興住区センター（西伊興１－１２－１２）
TEL：０３－３８９６－７３６２
休館：１１月３・６・１３・１４・２０・２３・２７日

悠々館☆教室受講生「作品展示会」
日時：１１月１５日（火）～１９日（土）
午前９時～午後５時　※最終日のみ正午まで
内容：俳句・水墨画・編み物・陶芸・折り紙・絵手紙の
作品を集会室やロビーに展示します。

児童館☆タケちゃんの忍者運動会
日時：１１月２４日（木）午後２時３０分～４時３０分頃
定員：３０名
内容：タケちゃんと修行をして忍者になって遊びましょう。
受付は１１月１５日～２２日までです。

※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。
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

秋の火災予防運動
１１月９日（水）から１１月１５日（火）

住宅火災の三大出火原因は、「こんろ」「たばこ」「ストーブ」です。
出火原因と対応ポイントを確認し、住宅火災から命を守りましょう

こんろ火災を防ぐポイント！
- ○ 調理中に離れない。
- ○ 周囲に燃えやすいものを置かない。
- ○ 防炎品のエプロンやアームカバーを使用する。
- ○ 火が鍋底からはみ出さないように調節する。
- ○ 安全機能（Si センサー）付きこんろを使用する。

たばこ火災を防ぐポイント！
- ○ 寝たばこは絶対にしない。
- ○ 飲酒→喫煙→うたた寝に注意する。
- ○ 吸殻を灰皿にためない。
- ○ 吸殻は水で完全に消してから捨てる。
- ○ 火種を落とさないよう安全な場所で喫煙する。

ストーブ火災を防ぐポイント！
- ○ 周囲に燃えやすいものを置かない。
- ○ 外出時や就寝時は必ず消す。
- ○ 給油は必ず消してから行う。
- ○ ストーブの近くで洗濯物を乾かさない。

＜各消防署の電話番号一覧＞

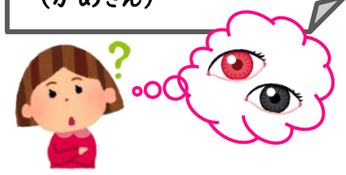
西新井消防署	03-3853-0119
大師前出張所	03-3886-0119
上沼田出張所	03-3855-0119
本木出張所	03-3889-0119
舎人出張所	03-3856-0119

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

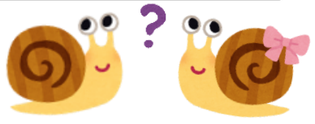
クイズdeよいしょ

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
あかいめが１こ
くろいめが20こ
あるものって　なーんだ？
（かめさん）



Q2
かたつむりは　メスと
オスが　いるでしょうか？
いないでしょうか？
（つむさん）



Q3
5にんでかくれんぼします。
3にんみつかりました。
あとなんにん　みつければ
いいでしょうか？
（すぬあぽさん）

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　１１がつ30にちまでに　けいひんを　とりにきてね。

Q1．ナイフロ、Q2．いない、Q3．ひとり（5にんから、ひとりおいて）

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

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　検索

「明るく元気なサポーター」
伊興センター

全館休館日：11月21日（月）12月19日（月）

図書館休館日：11月30日（水）

年末年始休館：12月29（木）～2023年1月3日（火）

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

足立区

いこもさん

よいしょ 2022年11月号/No.319
2022年10月25日 発行

編　集：よいしょ編集部
発　行：指定管理者
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

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