

よいしよ

-地域の心地よい居場しよ-

2024

9

No.341



「伊興写真サロン」ボランティア 清水正信さん 撮影
タイトル:「青空の下で華やぐ」
(2021年10月11日 千葉県柏市あけぼの山農業公園)

「伊興写真サロン」の詳細は4ページをご覧ください。

いざという時にために
今から『備え』しておくことが
大切よ!



伊興地域学習センター
ゆるキャラ いこもさん

特集 (2~3ページ) : 8月30日~9月5日は『防災週間』

今、始める 明日の備え

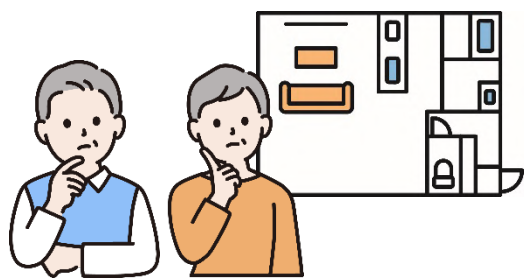
今、始める 明日の備え

8月30日から9月5日は**防災週間**です。いつ起こるかわからない災害に対して、日頃から私たちにできる「**備え**」にはどんなものがあるでしょうか。日常生活に目を凝らし、**今からできる備え**について考えてみませんか。

家具類の転倒防止対策 身の安全の備え

背の高い家具が倒れてきて怪我をしたり、**出口を塞いで避難ができない**などのキケンがないかチェックしてみましょう。

また、普段から**スリッパ**を準備しておく、**散乱物による怪我**を防いでくれます。



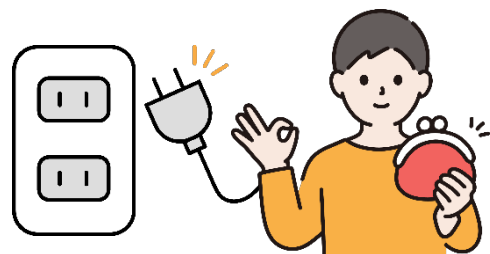
自分が住む地域について知る 確かな行動の備え

自治体が提供する**ハザードマップ**や**防災アプリ**を活用して、災害時に役立つ施設や危険な場所を把握し、いざという時に必要な物や、もしもの時にどう行動するかを家族で話し合っておきましょう。



火災防止対策 初動対応の備え

消火器の準備やお風呂の汲み置きなども大切ですが、**使用しない電気器具のコンセントをこまめに抜く**などの行動を習慣化すると、火災防止と電気代の節約にもなり一石二鳥です。



詰めすぎ厳禁！ 防災リュックの備え

すぐに避難をしなければいけない時、あらかじめ**防災リュックを準備**しておけば、**必要最低限の物資を素早く持ち出す**ことができます。玄関やリビングなど、**常に目につく場所**で保管しましょう。



足立区の防災アプリ&防災ガイドを活用しよう！



防災アプリアイコン

ダウンロード



iPhone



Android

こんな機能があります

- 各種ハザードマップを含む防災マップを搭載
- 避難所の開設・混雑状況がリアルタイムでわかる
- GPS機能で現在位置や避難所の位置を確認できる
- 非常時の情報をプッシュ通知でお知らせ
- 緊急時に周囲に知らせる「防犯ふえ」機能アリ
- 公共交通やライフライン情報、気象情報も見られる



トップ画面サンプル



災害ポータルサイト



皆さん、以前各戸配付された「**あだち防災マップ&ガイド**」は読みましたか？地震が発生した時の避難手順に特化した冊子です。事前に読んで避難手順を確認し、シミュレーションしておきましょう。

こんな情報が載っています

- 足立区の被害想定や被害の特徴
- 避難の流れやフローチャート
- 避難所での生活・ルール
- 要配慮者の避難について
- 避難所マップ
- 備蓄品・非常持出品リスト

配付場所（転入者・希望者）

- 災害対策課
- 戸籍住民課窓口サービス係
- 各区民事務所
- 障がい福祉課各支援係
- 障がい福祉センター

伊興センターの防災への取組



総合防災訓練の実施

伊興センターでは年2回、**総合防災訓練**を行っています。実際の火災を想定し、**緊急放送・避難誘導・消火訓練**を行いました。実施の際は皆様のご協力をお願いします。



消防設備の点検と研修

7月15日の休館日には専門業者による**消防設備の点検**のほか、研修として**非常扉の位置・動作確認**や、非常放送発報からの**避難や通報の流れ**について学びました。

次回の実施日は

9月9日(月)

午前11時15分～ ※15分程度

ぜひご参加ください！

講座案内

8月26日(月)午前9時から
受付開始となる講座の一覧です。
窓口・電話にて先着順で受け付けます。

インターネット予約は
同日午後1時より右の
二次元コードから受付開始です。



大人向け(16歳以上の方)
子ども・親子向け
シニア向け
どなたでも(就学前の子どもは保護者同伴)

楽しく踊ってストレス解消! 夜の「ズンバ」



日時: 9月4日・11日・18日・25日
いずれも水曜日
午後7時30分~8時30分
定員: 各40名 費用: 1回910円

日曜日にリフレッシュ 「ズンバ」エクササイズ



日時: 9月8日・15日・22日
いずれも日曜日
午後1時~2時
定員: 各40名 費用: 1回910円

週末に整える 疲れリセットヨガ



日時: 9月13日・27日
第2・4金曜日
午後7時~8時5分
定員: 各8名 費用: 1回710円
※無料託児サービスあり(先着2名まで)

深い呼吸で無理なく楽しむ リラックスヨガ



日時: 9月22日(日)
午前10時~11時
定員: 12名 費用: 710円

楽しくのびのび ストレッチポール体験会



日時: 10月3日(木)
午後1時15分~2時15分
定員: 20名 費用: 560円

日本舞踊で舞いトレ



日時: 10月4日(金)
午前10時~11時30分
定員: 8名 費用: 560円

おしゃべり読書カフェ



日時: 10月5日(土)
午前10時30分~正午
定員: 8名 費用: 300円
※今月のテーマ「料理」

伊興写真サロン



日時: 10月6日(日)
午前10時~正午
定員: 15名 費用: 無料

はじめての太極拳(12日制)

日時: 10月8日~12月24日
毎週火曜日
午前9時15分~10時30分
定員: 20名 費用: 5,400円

続けて健康! 太極拳(12日制)

日時: 10月8日~12月24日
毎週火曜日
午前10時45分~正午
定員: 20名 費用: 5,400円

帯結びが楽になる 簡単クリップ着付け(8日制)



日時: 10月8日~12月10日
毎週火曜日
(10/15、11/19を除く)
午前10時30分~正午
対象: 16歳以上の女性
定員: 5名 費用: 5,100円

ボディメイクフィットネス (10日制)



日時: 10月9日~12月11日
毎週水曜日
午前10時~11時30分
定員: 55名 費用: 4,700円

i 掲載している内容は、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。

持 このマークが付いている講座は当日申込みで持ち物があります。
・運動できる服装
・室内シューズ
・蓋付きの飲み物
・汗拭きタオル

親子deラクロスに チャレンジ



日時: 9月28日(土)
午後6時30分~8時
対象: 小学生と保護者
(小学生のみの参加も可能)
定員: 8組
費用: 1,200円(小学生のみ600円)

ハロウィングラフトバンド工作 & スマホで子ども撮影テク



日時: 9月29日(日)
午前10時~正午
対象: 4歳~小学生と保護者
定員: 24組 費用: 500円

親子でリラックス ベビーマッサージ



日時: 10月3日(木)
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: 6組 費用: 1,100円

一眼カメラで子どもをパシャリ! 撮影&編集テク(2日制)



日時: 10月6日(日)
午後1時30分~3時
10月13日(日)
午後1時~3時30分
対象: 就学前の子どもと保護者
定員: 5組 費用: 無料

とっても簡単! ボサノバ運動&ダンス



日時: 9月23日(月・祝)
午前10時30分~11時30分
対象: 40歳以上の方
定員: 30名 費用: 600円

おしゃべり歌声体操

日時: 9月24日、10月8日
第2・4火曜日
午後1時15分~2時45分
対象: 60歳以上の方
定員: 各20名 費用: 1回550円

ゆる〜りお気楽元気体操

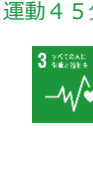
日時: 9月30日(月)
午後1時30分~3時
対象: おおむね65歳以上の方
定員: 20名 費用: 470円

親子で英語リズム体操



日時: 10月2日(水)
午前11時~11時45分
対象: 1歳6カ月~4歳の子どもと保護者
定員: 5組 費用: 820円

はつらつ教室 B: 運動90分 C: 栄養学45分 + 運動45分



日時: B: 9月5日(木)
C: 9月19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: 各30名 費用: 無料

カラダすっきり体操(11日制)



日時: 10月9日~12月18日
毎週水曜日
午後1時30分~3時
対象: おおむね60歳以上の方
定員: 55名 費用: 5,170円

伊興おもちゃの病院



日時: 9月14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

「そのドア、自動で開きますか?」
~マジョリティの立場から人権を考える~



日時: 9月15日(日)
①午前11時~ ②午後2時~
③午後7時~
定員: 各5名 費用: 無料

楽しい折り紙ひろば



日時: 9月22日(日)
午後2時~3時30分
対象: 小学生以上の方
定員: 20名 費用: 無料

オススメ講座

ソムリエと楽しむ 秋のイタリアワイン会

日時：9月28日(土)
午後6時30分～8時30分
対象：20歳以上の方
定員：10名
費用：3,980円
講師：常藤信一郎
(J.S.A公認ワインソムリエ、調理師)

ブックトーク付



ソムリエが選んだワインを飲み比べて、ワインの楽しみ方と基礎知識を学びます。調理師でもある講師が作った前菜をいただきながら、ワインと料理の相性についても学んでいただきます。今回は図書館職員によるブックトーク(本の紹介)もあります。



<提供メニュー>
・オーガニックワイン
・焼茄子のズッパ
・秋人参のラペ
・ペンネ・ブッタネスカ
・豚肉と茸のスカロッピーネ
・自家製フォカッチャ

過去の講座の様子

ピラティス&エクササイズ 腰痛改善コース①②(3日制)

日時：①10月1日・15日・29日
②11月5日・19日・12月3日
第1・3・5火曜日
午後7時30分～8時45分

対象：16歳以上の方
定員：各20名
費用：1コース2,400円
講師：イーディ・オオツ
(一般社団法人東京マインドアカデミー協会代表)

マットピラティスでゆったりスタートしたあと、筋膜リリースでトレーニング部位をほぐし、腰周りを中心に鍛えていきます。全身リズムエクササイズを通して楽しく腰痛改善を目指しましょう。



講師
イーディ・オオツ

センターより

伊興写真サロン主催 **行こう！写真展**

～夏の或る日～

- 9月1日(日) 午前9時～9月27日(金) 午後8時
2階「伊興みんなのギャラリー」にて
- 9月28日(土) 正午～10月3日(木) 午後2時
エル・ソフィア(梅田7-33-1) 1階「梅田ラウンジ」にて



「伊興写真サロン」の参加者とボランティアの写真を集めた「行こう！写真展」を開催します。第7回のテーマは「夏の或る日」です。ぜひ足をお運びください。

※開館時間中はいつでも鑑賞できます。
※9月17日(火)は休館日です。

写真上：老沼和夫さんの作品
「入道雲」@栃木県鹿沼市

写真下：平井位子さんの作品
「光の夏」@山梨県山中湖村

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
幼児～小学生向け
大人向け(16歳以上の方)

おやおはなし会



日時：9月12日(木)
午前10時30分～10時50分
会場：2階「教養室」 定員：8組

絵本の読み語りやお家でも楽しむことができる手遊びなどを行います。職員が選んだおすすめの本もご用意しておりますので、ぜひご参加ください。

おやおはなし会+ストレッチ



日時：9月26日(木)
午前10時30分～11時
会場：3階「レクリエーションホール」
定員：10組

絵本の読み語りや、お家でも楽しむことができる手遊びに加え、簡単なストレッチを行います。

おはなし会



日時：9月11日(水)・25(水)
午後3時30分～4時

会場：1階「児童コーナー 絵本の場所」
季節に合った絵本や科学絵本、昔懐かしい紙芝居など幅広い作品をご用意しております。幼児から小学生、ご家族でも楽しんでいただけるおはなし会です。

英語おはなし会



日時：9月21日(土)
午後3時～3時30分

会場：1階「児童コーナー 絵本の場所」
英語絵本の読み語りやパネルシアターなどを行います。初めて英語に触れる子も英語に馴染みのある子も、みんなで言葉のリズムに合わせて遊びましょう。

伊興ボードゲーム倶楽部



日時：9月25日(水)
午後4時～4時30分
会場：1階「フリースペース」

ボードゲームが好きな人も、初めて遊ぶ人も、色々なゲームを楽しんでみませんか？
UNOやジェンガなどみんなで楽しめるゲームをご用意してお待ちしています。

大人のためのおはなし会



日時：9月6日(金)
午後2時～3時30分
会場：2階「第2学習室」 定員：10名

大人向けの朗読や紙芝居、絵本などの読み語りを聞くおはなし会です。
プログラムはFacebookまたは館内チラシをご覧ください。



職員の新刊だよ

伊興図書館の職員が、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

『気にしなない生き方』

ひろゆき (西村博之) / 著・文
SBクリエイティブ/発行

歯に衣着せぬコメントでネットを中心に活躍している著者ですが、周りから「メンタルが強い」とよく言われるそう。その秘訣は「気にしなない」こと。「日本人は他人の目をやたらと気にする民族で、世間に自分から縛られていっている感じ」と海外歴が長い著者は述べている。集団生活の中でついつい過敏になってしまう方におすすめ。

一般
図書

『墓じまいラブソディ』

垣谷美雨/著・文
朝日新聞出版/発行



「お父さんと同じお墓には入りたくない！」四十九日の法要を目前に控え突然明らかになった姑の遺言。いきなりの真実に黙り込む義父と、亡き母の希望を叶えるため奔走する義姉。この墓騒動を巡って、次々に家族間の確執が浮き彫りになり…。『老後の資金がありません』の著者が送る「老後の先」の物語。



児童
図書

『おもしろすぎる 山図鑑』

ひげ隊長/著・文
主婦の友社/発行

9月上旬から北海道を皮切りに各地の山では、気軽に山歩(さんぽ)を楽しめる紅葉シーズンが始まります。この本では、山に関する雑学からおすすめの山歩コースの紹介まで、登山が10倍楽しくなる情報が満載です。ぜひ自分だけの推し“山”を見つけてみませんか？

おすすめ!

図書館でぷち体操



日時：9月5日、10月3日

※12月まで毎月第1木曜日に開催します。

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(先着順) ※開始10分前から整理券配布

対象：0～3歳の子どもと保護者

体操の先生と楽しく体を伸ばしませんか？

親子でつくろう スクラップブック



日時：9月28日(土)

11月23日(土・祝)

午後2時～2時30分

会場：1階「フリースペース」

対象：幼児～小学生と保護者

参加したい日付を選んで9/1より電話または図書館のカウンターでお申込みください。

知っトク情報

知っているのと、伊興図書館をもっと便利に使える情報をお伝えします！

特集コーナー紹介【太宰治賞編】

○太宰治賞ってなに？

太宰治賞は、筑摩書房によって1964年に創設された小説の新人賞です。1978年の第14回をもって休止していましたが、1998年太宰治没後50周年を期に、筑摩書房と東京都三鷹市の共同主催で復活、今年で40回目を迎えました。

対象は未発表の小説に限られ、受賞作品、最終候補作品は、筑摩書房発行の「太宰治賞」に掲載されます。



【太宰治】

出典：国立国会図書館「近代日本人の肖像」
(<https://www.ndl.go.jp/portrait/>)



【実際の本棚の様子】

特色

特集コーナーは
地下1階にあるよ！
黄色のラベルが
目印！



○受賞作品の紹介

過去に受賞した作品の中から職員のオススメの本をご紹介します。

第21回(2005年)受賞作

『君は永遠にそいつらより若い』



津村記久子/著
筑摩書房/発行

就職先も決まり、大学卒業を間近に控えた堀貝佐世。ユーマラスでありながら、やや偏屈で不器用な佐世と、生き辛さを感じている同世代の人々の物語。

第26回(2010年)受賞作

『こちらあみ子』



今村夏子/著
筑摩書房/発行

寡黙だが優しい父、自宅で書道を教えている母、一緒に登下校してくれる兄、少し風変わりなあみ子。普段通りの日常は、あることをきっかけに崩れ始める。

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: 9月1・8・9・15・16・22・23・29日

悠々館 ☆ 敬老のつどい「出前寄席」

日時: 9月7日(土)
午後1時~3時
内容: 落語家が消費者問題に役立つ情報のネタを演じます。

児童館 ☆ 「みんなの防災対策」

日時: 9月28日(土)
①午前10時45分~11時45分
②午後2時30分~3時30分
定員: 各10名
対象: 小学生~18歳
内容: 非常食の試食、ゴミ袋で簡単に作れるカップや防災グッズの紹介をします。事前申込制です。

東伊興住区センター

(東伊興1-5-22)
TEL: 03-3899-8531
休館: 9月1・8・15・16・22・23・29・30日

悠々館 ☆ 座ってできるフィットネスダンス

日時: 9月3日(火)
午前10時30分~11時30分
定員: 30名
内容: 椅子に座ったまま音楽に合わせて楽しく身体を動かします。

児童館 ☆ 工作の日

「プラバンでキーホルダーを作ろう」
日時: ①9月18日(水) ②9月19日(木)
午後2時~4時
内容: プラバンに自分の好きな絵を描いてキーホルダーを作ります。

東伊興生活館

(東伊興3-23-6)
TEL: 03-3897-2225
休館: 9月1・8・9・15・16・22・23・29日

児童館 ☆ 工作「ペットボトルけん玉」

日時: 9月11日(水) 午後2時~4時
内容: ペットボトルでけん玉を作ります。

児童館 ☆ ベビィタイム

「ベビィとママのヨガ体験」
日時: 9月20日(金)
午前10時30分~11時30分
対象: 0~1歳の子どものと母親
内容: 赤ちゃんと一緒にヨガを楽しみましょう。

西新井住区センター (西新井1-4-17)
TEL: 03-3854-1527
休館: 9月1・8・15・16・22・23・24・29日

悠々館 ☆ 敬老のつどい

日時: 9月13日(金)
午前10時~11時
内容: ビンゴ大会を行います。

児童館 ☆ 工作「スーパーボール」

日時: ①9月25日(水) ②9月26日(木)
午後2時30分~3時30分
内容: おゆまるを使ってスーパーボールを作ります。



西伊興住区センター

(西伊興1-12-12)
TEL: 03-3896-7362
休館: 9月1・8・9・15・16・22・23・29日

悠々館 ☆ 住区 de 団らん

日時: 9月30日(月)
午後3時30分~5時
定員: 20名
内容: 工作やゲームなどを予定しています。何をするかは当日のお楽しみです。事前申込制です。

児童館 ☆ ベビーダンス

日時: 9月19日(木)
午前11時~11時45分
対象: 首のすわった乳幼児と保護者
内容: お子さんを抱っこ紐で抱っこしたまま、音楽に合わせて楽しくステップを踏みます。

栗原北住区センター

(栗原4-19-15)
TEL: 03-3899-8761
休館: 9月1・8・15・16・22・23・24・29日

悠々館 ☆ 熱中症対策事業「健康体操」

日時: 9月4日(水)
午後1時30分~2時30分
内容: 渡辺由美子先生による楽しい体操を行います。

児童館 ☆ 幼児イベント「絵本の読み語り」

日時: 9月26日(木)
午前10時30分~11時30分
対象: 幼児と保護者
内容: 中央図書館の職員が絵本の読み語りをします。

※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。
※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。

クイズdeよいしょ

Q1

へんじが じょうずな
おうさまの しゅみは?
(みたらしー号丸さん)



クイズ
だいぼしゅう!

Q2

もじの「と」と「な」を
かう どうぶつは なあに?
(はーちゃんさん)

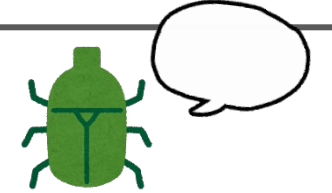


- ・ とうこうように クイズをかいて ポストに いれてね。 ようしと ポストは 1かいの カウンターの ちかくに あるよ。
- ・ クイズが のったひとは 9がつ30にちまでに けいひんを とりきてね。

(9月25日(水)・26日(木)) 毎週火曜・水曜・木曜・金曜・土曜・日曜・祭日 11時~12時

Q3

あるひ、ことばが はなせるむしが
いました。 そのむしは「かきくけこ」を
「かきくけね」と いてしまいます。
そのむしはなーんだ。(minamiさん)



西新井消防署より



救急車がひっ迫しています!

東京消防庁マスコット
「キュータ」



突然の症状やけが 救急車を呼びたくなりますよね...



ご存知ですか? 『#7-119』

【救急車が必要か迷った時に電話相談できます】

救急要請件数が増えると、遠くの救急車が出場することが増え、現場への到着が遅れ、救える命が救えなくなる恐れがあります。
(医師や看護師が24時間年中無休で相談を受け付けています。)

救急車の適時・適切な利用をお願いします!

病院へ行く? 救急車を呼ぶ? 迷ったら...

#7119

【電話で相談】 東京消防庁救急相談センター
【ネットでガイド】 東京消防庁救急ガイド

こちらからもつながります
23区 03-3212-2323
多摩地区 042-521-2323

東京消防庁救急相談センター 東京消防庁救急相談センター

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

西新井消防署ホームページ

西新井消防署 検索

災害状況・救急・家具類の転倒、落下防止対策など、皆さまの「役立つ情報」を随時更新しています。ぜひ、ご活用ください。



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

※本数が少ないため事前にご確認ください。

★徒歩でお越しの場合

東武スカイツリーライン

「竹ノ塚駅」西口より、徒歩16分

日暮里・舎人ライナー

「谷在家駅」東口より、徒歩19分

あだち御朱印ラリー

実施期間：開催中～9月15日まで

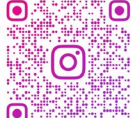
※休館日を除く

受付時間：午前9時～午後8時

オリジナルの御朱印帳を購入し、足立区内の魅力的なスポットを巡って、飲食やお買い物を楽しみながらお店オリジナルの御朱印集めが楽しめるイベントです。伊興センターでも実施中です。



お友だちになってね



公式ホームページ

伊興 笑顔

検索



「笑顔のかけはし 伊興センター」

全館休館日：9月17日(火)・10月21日(月)

図書館休館日：9月30日(月)・10月31日(木)

「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



いこもさん

よいしょ 2024年9月号/No.341

2024年8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