

# よいしょ

-地域の心地よい居場しょ-

2024  
**10**  
No.342



「伊興写真サロン」ボランティア 平井位子さん 撮影  
タイトル:「秋の装い」  
(2021年11月8日 宮城県仙台市天守閣自然公園)

「伊興写真サロン」の詳細は4ページをご覧ください。

「まつり」って聞いた  
だけでワクワクして  
きちゃうわね♪



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) : 伊興センターの秋の2大まつりの季節がやってきた!

**スポーツカーニバル 2024&伊興まつり 2024 開催**

# 今年も やります！伊興センター＝秋の2大まつり

## スポーツカーニバル

10/14日 10:00-15:10

10月14日は **スポーツの日**!

伊興センターで楽しく元気に体を動かしませんか?

電話または窓口にて申込受付中・参加費無料

10:00-12:00 1階 体育館

中学・高校生の **バドミントン レベルアップ教室**

対象：中学生・高校生 定員：30人

S/Jリーグに所属していた緒方友哉選手が登場!  
緒方選手の指導の元、レベルアップしてみませんか?

13:00-14:00 1階 体育館

親子でエンジョイ! **バルシューレ**

対象：4歳～小学生と保護者 定員：15組

ドイツ生まれのボール遊び「バルシューレ」。  
様々な動きを取り入れているのでスポーツの入口にぴったりです!

14:10-15:10 1階 体育館

親子でチャレンジ! **ラクロス**

対象：小学3年生～6年生と保護者 定員：15組

2028年ロサンゼルス五輪の正式種目に選ばれた「ラクロス」。  
伊興センターで体験してみませんか?

10:00-12:00・13:00-15:00 3階 レクリエーションホール

**健康体力測定** ※当日申込

対象：どなたでも 定員：なし 持ち物：室内履き、動きやすい服装  
今の自分の体力、気になりませんか? 当日申込で気軽に計測できます!

## 伊興まつり2024

10.27日 10:00-15:00

### 発表&体験会

登録団体の皆さんが日頃の練習の成果を発表します!

他にも、各団体の体験会や、おはなし会、当センターの人気講座の無料体験も開催。全て観覧・参加自由です。お待ちしております♪

### 【レクリエーションホール】

**バレエサークル・リチェ**

…クラシックバレエの発表

**ひまわりシェイプの会**

…シェイプアップ体操の体験

**AnkurA、キャンディボトル、**

**ホワイトエンジェル、ぷりりん**

…4団体合同のヒップホップダンス発表

### 【体育館】

**伊興新体操クラブ**

…新体操の発表、体験

**テコンドー伊興クラブ**

…テコンドーの発表、体験

**日本空手道 崇拳会**

…空手の型の発表、ミット打ち体験

### 模擬店

地域の方々による模擬店が大集合! 目移りしちゃう美味しそうなものばかり♪

### 【第1学習室】

調理パン、オーガニック食品、ドライフルーツ、ドリンク

### 【センター正面】

焼き鳥、焼きそば、コーヒー、フランクフルト、焼き菓子、シフォンケーキ

### 展示&体験&ワークショップ

1階・2階にて展示・体験・ワークショップを開催♪  
今年は第3回目となる「大好き♡いこもさんコンテスト」の出品作品を制作できるワークショップも登場!  
どなたでもお気軽にご参加いただけます。

### 【1階フリースペース】

**日本空手道 崇拳会**…輪投げ、一元玉落とし  
**地域包括支援センター伊興**…脳トレ&出張相談会  
**伊興小学校 PTA**…バンチボール販売

### 【教養室】

**さくら茶道会**…お茶席体験 (300円)

### 【第2学習室】

**第3回 大好き♡いこもさんコンテスト 作品制作&エントリー会場**

…作品作り (ぬり絵、自由絵、粘土)

### 【2階フリースペース】

**楽しい俳句 青嵐会**…俳句の展示

**千章会**…水彩画の展示

**cocokaRa Co.乃梨子**

…ハロウィンバッグ作り (500円)

**ちかいるやさん**

…クリップデコレーション (500円)

詳細は当日プログラムをご覧ください。※予告なく、内容が変更になる場合があります。

# 講座案内

9月26日(木) 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)

**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

## 楽しく踊ってストレス解消！ 夜の「ズンバ」



日時：10月2日・9日・16日・23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：10月13日・20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

## 楽しくのびのびストレッチポール(5日制)



日時：10月17日～12月19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

かまぼこ型のストレッチポールを使い、全身をじっくり伸ばすストレッチを行います。ポールの上に仰向けに寝て、腕を上げ下げしたり、体を左右に揺らしたりしてほぐし、無理なく体のコリやゆがみの改善を目指します。

## おしゃべり読書カフェ



日時：11月2日(土)  
午前10時30分～正午  
定員：8名 費用：300円  
※今月のテーマ「生活習慣」

## 伊興写真サロン



日時：11月3日(日)  
午前10時～正午  
定員：15名 費用：無料

## ホットコーヒーの淹れ方講座



日時：①11月4日(月・祝)  
②11月9日(土)  
午前10時～11時30分  
定員：各8名 費用：1回1,000円

## にしいこう子どもひろば



日時：10月10日(木)  
午後3時30分～5時30分  
対象：18歳以下の子ども  
定員：10名 費用：無料

## 親子でリラックス ベビーマッサージ



日時：10月15日(火)  
11月7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：各6組 費用：1回1,100円

## 親子 de ラクロスにチャレンジ



日時：10月26日(土)  
午後6時30分～8時  
対象：小学生と保護者  
(小学生のみの参加可能)  
定員：8組  
費用：1,200円(小学生のみ600円)

クッション性のある安全なボールを使用して、基本的な動きを学び、簡単なゲームを行います。注目が集まるスポーツを親子で体験しませんか？小学生のみの参加もお待ちしております。

## にしいこう子どもひろば 「触って、感じて、ことばを作ろう スライムアート！」



日時：11月4日(月・祝)  
午前10時～正午  
対象：18歳以下の子ども  
定員：10名 費用：無料

## こども体操(7日制)



日時：11月5日～12月17日  
毎週火曜日  
午後4時40分～5時40分  
対象：小学生  
定員：45名 費用：3,290円

## 親子で英語リズム体操



日時：11月6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

A:運動90分  
D:口腔衛生学  
45分  
+運動45分



日時：A:10月3日(木)  
D:10月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：各30名 費用：無料

## おしゃべり歌声体操



日時：10月22日、11月12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

懐かしい曲や往年の名曲を講師のピアノ生演奏で歌うほか、脳トレとして歌詞を覚えて歌ってみたり、皆で道具を使ったリズム遊びをしたり、わいわい盛り上がり楽しい講座です。たくさん歌っていっぱい笑いましょ。

## とっても簡単！ ボサノバ運動&ダンス



日時：10月28日(月)  
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

## ゆる〜りお気楽元気体操



日時：10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  
椅子に座りながら、ボールや輪ゴム、タオルなどの道具を使った運動を行います。ご自宅でもできる簡単な動きが中心となりますので、日頃の運動不足解消にもうってつけです。ゆる〜りお気楽にご参加ください。

## 伊興おもちゃの病院



日時：10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

## 楽しい折り紙ひろば



日時：10月13日(日)  
午後2時～3時30分  
対象：小学生以上の方  
(小学1・2年生は保護者同伴)  
定員：24名 費用：無料

## 人権啓発DVD上映会 ～配偶者からの暴力の根絶を目指して～



日時：10月20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

大人向け（16歳以上の方）  
子ども・親子向け

週末に整える疲れリセットヨガ（ブックトーク付き）

日時：10月11日（金）・25日（金）  
午後7時～8時5分  
対象：16歳以上の方  
定員：各8名  
※託児サービスは先着2名まで  
費用：1回710円  
講師：長田清美（ヨガインストラクター）



深い呼吸を意識しながら行うヨガで、一週間の疲れをリセットしませんか。自律神経を整え、心とカラダのリフレッシュを促します。12月まで図書館職員によるブックトーク付き。  
3カ月～就学前のお子様を対象とした無料の託児サービスを実施中（受付は窓口・電話のみ）。

日本舞踊で舞いトレ（5日制）

日時：10月18日～12月20日  
第1・3金曜日  
午前10時～11時30分  
対象：16歳以上の方  
定員：8名  
費用：2,800円  
講師：乃梨子（日本舞踊師範）



日本舞踊の動きを軸に扇子や手ぬぐいを使いながら踊って、全身運動を行います。優雅に踊りながら下半身や体幹をしっかり使うことで、筋力アップにつながります。Tシャツ姿で気軽に参加できますが、持参した浴衣で楽しみたい方には講師が着付けをサポートします。

ちびっこ体操（7日制）

日時：11月5日～12月17日  
毎週火曜日  
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  
（足立区公認スポーツ指導員）



遊びを取り入れたゲーム形式の体操をはじめ、ボールやロープ・跳び箱・マット・鉄棒などの道具を使った幅広い運動を行います。先生やお友達と楽しく体を動かすことで、お子様の基礎体力を育みます。

TEL：03-3857-8501（午前9時～午後8時）



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：10月10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SP



日時：10月27日（日）  
午前11時50分～午後0時20分  
会場：3階「レクリエーションホール」  
定員：20組

伊興まつり2024スペシャル版として、大型絵本の読み語りや手遊び、簡単なストレッチを行います。

おはなし会



日時：10月9日（水）・23日（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：10月19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：10月23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：10月4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 『日本の美しい庭園を1冊で巡る旅』

大野暁彦・鈴木弘樹/著  
エクスナレッジ/発行

京都にある「桂離宮」をはじめ、日本には美しい庭園がたくさん存在しています。足を運びやすい東京圏内では「六義園」や「小石川後楽園」が有名ですね。この本は各庭園の鑑賞ポイントやその歴史など、より楽しむための情報が詳細に紹介されています。

これからやってくる紅葉の季節、様々な庭園にお出かけしてみたいかたがでしょうか。

## 一般図書 『こどもおうちあそび大全』

横山洋子/著  
永岡書店/発行

子どもと一緒に大人も楽しく遊びませんか?

おふとんで滑り台をしたり、うちわを使って「ふうせんテニス」をしたり、幼児教育のスペシャリストが0歳から2歳までを対象にした遊びを紹介しています。

おうちの中でも工夫を凝らせば色々な遊び方ができます。体と頭を動かして、親子で一緒に遊びを楽しみましょう!



## 一般図書 『ボードゲームブロードウェイ』

安田均・グループ SNE/著  
グループ SNE/発行・新紀元社/発売

2010年~2022年のボードゲーム界の流れがまるわかり!それぞれの時期に発売されたゲームの簡単なルール説明や実際にプレイしてみた感想などが、写真と共に紹介されています。

「シェフィ」という、1匹の羊を1000匹に増やしていく1人用のカードゲームの紹介もありました。家族や友人と、または1人でも遊べるボードゲーム選びに困っている方必見の1冊です!

# おすすめ!

## 秋の読書週間イベント ~図書館防衛線 秋の陣~

期間: 10月27日(日)~11月30日(土)  
会場: 1階「児童コーナー」  
対象: 幼児~小学生

伊興図書館がいこうもりの天敵たちに狙われている!? いこうもりと一緒に戦ってくれる仲間を探しているみたい。期間中に「1階児童コーナー」で本を5冊借りるとイベントに参加できるよ!この機会にたくさん本を読んで、みんなでいこうもりを助けてあげよう!



伊興地域で活躍しているお店を紹介します!

# ぬくもりを感じるカフェ



## 陶器とアンティークを楽しむ

今回お邪魔したのは、大師前駅から徒歩5分、尾竹橋通りに面した『The beau -cafe- (サボウカフェ)』さんです。足立区出身であるオーナーの川上さんが、「地元の憩いの場になれば」という思いからオープンしました。座席数は9席とコンパクトですが、高い天井がそれを感じさせません。広く「喫茶」という意味のある「茶房」と、フランス語の「Thé(茶)」「beau(美)」という単語の音をかけた店名に遊び心を感じます。

「beau(美)」を担うのは、このお店の器たち。美しさと使いやすさにこだわって選んだ器はどれも個性豊かな表情で目を楽しませてくれます。

## 心もお腹も満たす時間

「自家製チーズケーキ(500円)」は味わいの異なる3層の生地を、時間をかけて丁寧に重ねたお店のイチオシメニューです。酸味・甘さ・食感がまろやかに一体となる感覚を楽しめ、飲み口さっぱり「ハンドドリップコーヒー(400円)」との相性が抜群です。

「お腹が空いたときにいつでも来て欲しい」という思いから常時全メニューを提供しています。香ばしい焼き鮭や赤魚などが日替わりで登場する「お魚屋さんの魚定食(1,000円)」や、スパイシーな香りが食欲を刺激する「バターチキンカレー(1,000円)」など、美味しくってしっかりお腹が満たされること間違いなし! ※価格は全て税込み表示



お店の外観



器のコレクション棚

店内の様子

## 「誰もが居心地のいい場所」を目指して

メニュー開発も日々試行錯誤を繰り返しながらチャレンジを続けています。原動力は、お客様からの応援の言葉だそうです。「息が詰まる日常から離れて、ホッと息をつける場所にしてもらえたら嬉しいです。お気軽にご来店ください」と語るオーナー。

一度訪れてみれば、きっとあなたのお気に入りの場所になるはずですよ。

地図は裏表紙をご覧ください

### ●店舗情報●

住所: 東京都足立区栗原3-2-1-5  
Bon Dia 1F  
営業時間: 平日: 午前11時30分~午後6時  
日祝: 午前11時~午後6時  
※季節により変動あり  
電話番号: 080-3509-7884  
定休日: 金・土曜日  
駐輪場: なし / 駐車場: なし



@\_SABOOU\_ Instagram

撮影協力: 地域の魅力発信ボランティア 酒井 隆行



自家製チーズケーキとハンドドリップコーヒー器にも注目して召し上がれ!

## 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: 10月6・13・14・20・21・27日

#### 悠々館☆住区 de 団らん

日時: 10月16日(水) 午後4時~5時  
内容: 読書の秋として日本文学を思い出そうクイズ(作家名と作品名を当てる)を行います。事前申込制です。

#### 児童館☆「オセロ大会」

日時: 10月26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20名  
内容: トーナメント制でオセロ大会をします。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: 10月6・13・14・20・28・29日

#### 悠々館☆東伊興住区まつり

日時: 10月27日(日) 午前10時~午後3時  
内容: 演芸大会や作品展示、模擬店などがあります。入場は9時30分からできます。作品は10月22日から27日まで展示されています。

#### 児童館☆東伊興住区まつり

日時: 10月27日(日) 午前10時~午後3時  
定員: 300名  
内容: 射的やスーパーボールすくい、ゲームやくじ等ができます。午後1時30分または、定員になり次第受付を終了します。

### 東伊興生活館 (東伊興3-23-6)

TEL: 03-3897-2225  
休館: 10月6・13・14・20・21・27日

#### 児童館☆工作「プラバン工作」

日時: 10月9日(水) 午後2時~4時  
定員: 20名  
内容: プラバンに絵を描いてストラップにします。

#### 児童館☆みんなの体操

日時: 10月16日(水) 午前10時~11時  
対象: 地域の大人の方  
内容: 誰でもできる体操をします。頭の前からつま先まで身体全体をリフレッシュします。

※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。

### 西新井住区センター (西新井1-4-17)

TEL: 03-3854-1527  
休館: 10月6・13・14・20・28・29日

#### 悠々館☆住区まつり

日時: 10月27日(日) 午前10時~午後3時  
対象: どなたでも  
内容: 各教室の発表や展示などを行います。

#### 児童館☆住区まつり

日時: 10月27日(日) 午前10時~正午  
対象: 18歳以下の方(就学前の子どもは保護者同伴)  
内容: ヨーヨー釣りやくじ引き、お菓子釣り、スーパーボールすくい等ができます。

### 西伊興住区センター (西伊興1-12-12)

TEL: 03-3896-7362  
休館: 10月6・14・20・21・27日

#### 悠々館☆住区まつり

日時: 10月13日(日) 午前10時~午後2時  
内容: 太鼓演奏や演芸発表、子供向けゲーム、作品展示、模擬店などがあります。作品展示のみ10月11日午前10時より開始します。

#### 児童館☆ベビータッチ

日時: 10月10日(木) ①午前10時15分~11時 ②午前11時~11時45分  
対象: ①2カ月~5カ月、②6カ月~1歳3カ月  
内容: 赤ちゃんとのふれあい体操を助産師さんから教わります。

### 栗原北住区センター (栗原4-19-15)

TEL: 03-3899-8761  
休館: 10月6・13・14・20・21・27日

#### 悠々館☆栄養講座

日時: 10月29日(火) 午前10時~11時  
内容: 管理栄養士さんによる栄養講座を行います。事前申込制で9月28日より受付を開始します。

#### 児童館☆ハロウィンリース作り

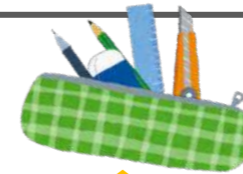
日時: 10月19日(土) 午後1時30分~3時30分  
内容: 毛糸でリースを作ってかわいく飾りつけをします。事前申込制で10月10日~16日まで窓口で受付しています。

※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

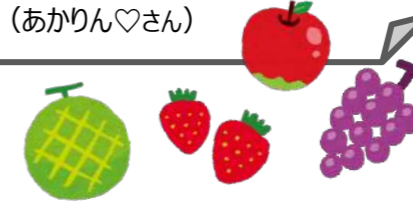
いつも「かった」といって  
よろこんでいる  
ぶんぼうぐは?  
(彩夢さん)



クイズ  
だいぼしゅう!

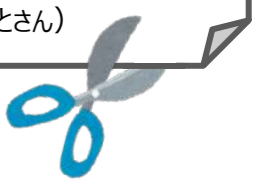
Q2

りんご、メロン、ぶどう、いちご  
4つのなかで なかまはずれは  
どれでしょう。  
(あかりん♡さん)



Q3

はさみでは きれても  
おりがみをしたり  
じをかけない かみは?  
(はるとさん)



- ・ 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 10がつ31にちまでに けいひんを とりきてね。

41044・E0` (541122110471.117222) <0X・Z0`-664`T0` 242

## 西新井消防署より



東京消防庁マスコット  
「キュータ」

令和6年度

## 防火防災標語を募集しています!!

募集期間: 8月1日(木) ~ 11月15日(金)

### 募集テーマ

- ① 自助・共助・公助の連携強化による地域防災力の向上を推進するもの
- ② 防火防災訓練を通じた地域との連携強化をよびかけるもの
- ③ 新たな防火防災訓練参加者の拡大や地域防災の担い手の育成を推進するもの

最優秀賞 1点 QUOカード5万円分を贈呈  
優秀賞 3~4点程度 QUOカードを贈呈

### 【応募資格】

東京消防庁管内(稲城市及び島しょ地域を除く東京消防庁全域)に在住・在勤・在学している方  
※東京消防庁職員及び当該職員と同居の家族並びに東京消防庁管内の消防団の団員を除きます。

### 過去の受賞作品(防災標語)

- ◎参加しよう もしものための 防災訓練
- ◎防災は 日頃の備えの 積み重ね
- ◎防災で 守る地域と みんなの笑顔
- ◎身を守り 地域と協力 たすけあい

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



詳しくはこちら! →  
東京消防庁  
防火防災標語募集  
電子申請専用ページ



西新井消防署ホームページ

西新井消防署 検索

# 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

The beau-cafe-  
(9ページ参照)

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：10月21日(月)・11月18日(月)

図書館休館日：10月31日(木)・11月29日(金)

「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



いこさん

よいしょ 2024年10月号/No.342

2024年9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