

よいしよ

-地域の心地よい居場しよ-

2025

3

No.347



「伊興写真サロン」参加者 藤田佳史さん 撮影
タイトル:「乱舞する」(2023年4月5日 總持寺(西新井大師))

「伊興写真サロン」の詳細は4ページをご覧ください。

特集 (2ページ): いつでも、だれでも快適に。

「バリアフリースイレ」の設備をご紹介します

皆が使いやすいって
とっても大事な
ことよね



伊興地域学習センター
ゆるキャラ いごもさん

センターより

知ってるようで知らない？

バリアフリースイシの設備をご紹介します

当センターの1階と2階には便利な機能が備わった「バリアフリースイシ」があります。本当に必要な方を優先していただき、それぞれに合った適切なご利用をお願いします。



安全

小さなお子さまをお連れの方向けにおむつ交換台やベビーチェアを完備しています。



清潔

オストメイト*の方が腹部を洗浄するための専用の流し台が設置されています。

*膀胱や腸の機能が失われたため、お腹に「ストーマ」と呼ばれる「人口膀胱・人口肛門」を造設した方を「オストメイト」といいます。



ゆったり

車いすの転換がしやすく、介助が必要な方と同伴者の方が使いやすい広々としたスペースです。



第3回 大好き♡いこもさんコンテスト 結果発表

続報!

今年のケーキも
すごいわよ!

2025年2月号にてお伝えした「第3回 大好き♡いこもさんコンテスト結果発表」の続報をお届けします。

本コンテストでは「ベストいこもさん賞(大賞)」に輝いた作品を、毎年「再現ケーキ」にして受賞者に贈呈しています。今年も「洋菓子店グラン・フルール」さんをお願いして、受賞作品をケーキで再現していただきました。

ケーキを見た大賞の「パティシエいこもさん」の作者・のんさんは、「わあすごい!」と目をキラキラさせて、「帽子のいちごもお花も絵と一緒にだ!」と喜んでいました。来年もお楽しみに!



クリーム絞り袋も再現されています。



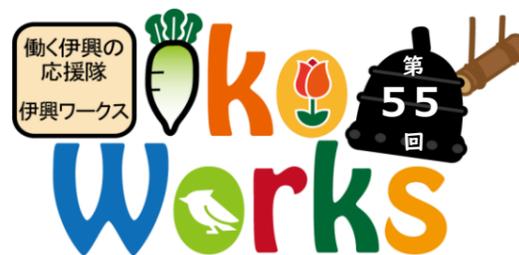
のんさんも大満足の様子でした。

●店舗情報●

店名: 洋菓子店グラン・フルール
住所: 足立区西新井7丁目12-12
営業時間: 午前11時~午後3時
午後4時~7時
電話番号: 03-5856-9566
定休日: 月曜日、火曜日
※祝日は除く
駐車場: なし



GRAND.FLEUR.NISHIARAI



伊興地域で活躍しているお店・団体を紹介します!

柔和な人柄の住職が参拝者をお迎え

東伊興の「寺町」の一角にある「法受寺」は、正暦3年(992年)に恵心僧都によって創建され、関東大震災後の昭和10年に現在地に移転しました。境内には五代将軍徳川綱吉の生母・桂昌院の墓や、「怪談 牡丹燈籠」の碑が建立されています。

御年82歳である住職様は「どうぞ、どうぞ」と参拝者をいつでも笑顔で歓迎してくれます。夜間参拝者のために午後10時まで門を開け、災害時の避難民のために備蓄品を用意し、町おこしにも熱心です。「私たちは地域に居させてもらってるんです。だから地域の人に喜んでほしい」と、イベント開催や交流を大切にしています。

一番大切なのは「人が和・輪になること」

現在、法受寺では下記のイベントを開催しています。

写経会: 毎月第3土曜日(3・8・9月を除く)

午後2時~4時・1回1,000円・当日申込

ご詠歌: 毎月第1水曜日・午前10時~11時30分

1回1,000円・事前申込

「でもね、本当の目的は、皆で集まっておしゃべりすることなんです。都会では横のつながりが薄いでしょう。お寺に来て和・輪になることが大事なんです」と住職様。檀家以外の方も参加でき、楽しいと評判だそうです。



本堂で写経会や落語会などのイベントを開催

●お寺の情報●

住所: 足立区東伊興4-14-8
受付時間: 午前9時~午後5時
※法要中など対応できない場合があります。

電話番号: 03-3899-1508

駐輪場: あり / 駐車場: あり

地図は裏表紙をご覧ください

普賢山 新幡随院 法受寺

(ふげんざん しんぱんずいいん ほうじゅうじ)



住職・難波大昭さん



仏様が境内を見守ります。

足立区の寺院が集結して開催

毎年4月3日、お釈迦様の誕生日には足立区内の寺院が協力し合い、「あま茶法要*」を開催しているそうです。ぜひ、足をお運びください。

第56回 花まつりのつどい

日時: 4月3日(木) 午後1時~3時

※開場は正午より

場所: 西新井大師(西新井1-15-1)内 光明殿
参加費: 入場無料(当日申込み・先着順)

内容: 一部・あま茶法要(足立区内寺院住職方)
二部・落語(柳家菟三郎)、音楽鑑賞(「ちむぐくる」)
「都立淵江高校和太鼓部」)

主催: 足立区仏教会

問合せ: 03-3899-1508(法受寺)

*花まつり(正式には「灌仏会(かんぶつえ)」)で花御堂に安置された誕生仏に甘茶をかけたり、甘茶を飲む行事のことです。



(左)「花まつりのつどい」ポスター (右上)ちむぐくるさん (右下)「花まつりのつどい」限定で配布される御朱印の例

撮影協力: 地域の魅力発信ボランティア 宮田 稔

講座案内

2月26日(水) 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: 3月5日・12日・19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

当日受付

持

日曜日にリフレッシュ 「ズンバ」エクササイズ



日時: 3月9日・16日・23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

当日受付

持

週末に整える 疲れリセットヨガ



日時: 3月14日・28日
第2・4金曜日
午後7時～8時
定員: 各8名 費用: 1回710円

深い呼吸で無理なく楽しむ リラックスヨガ



日時: 3月23日(日)
午前10時～11時
定員: 12名 費用: 710円
※4月から講座名が変更となります。
詳細は6ページをご覧ください。

とっても簡単! ボサノバ運動&ダンス



日時: 3月24日(月)
午前10時30分～11時30分
対象: 40歳以上の方
定員: 20名 費用: 600円

はじめての太極拳(11日制)

日時: 4月1日～6月24日
毎週火曜日
(4/29、5/6を除く)
午前9時15分～10時30分
定員: 20名 費用: 4,950円



続けて健康! 太極拳(11日制)

日時: 4月1日～6月24日
毎週火曜日
(4/29、5/6を除く)
午前10時45分～正午
定員: 20名 費用: 4,950円



親子でリラックス ベビーマッサージ



日時: 3月18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: 6組 費用: 1,100円

こどもアートひろば 「自信と個性をのぼす」



日時: 3月20日(祝・木)
午前10時30分～正午
対象: 小学3～6年生
定員: 10名 費用: 500円

親子 de ラクロスに チャレンジ



日時: 3月22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)
定員: 8組
費用: 1,200円(小学生のみは600円)

ちびっこ体操(5日制)



日時: 4月15日～5月27日
毎週火曜日(4/29、5/6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: 2,350円

こども体操(5日制)



日時: 4月15日～5月27日
毎週火曜日(4/29、5/6を除く)
午後4時40分～5時40分
対象: 小学生
定員: 45名 費用: 2,350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: 3月6日(木)
C: 3月20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

ピラティス&エクササイズ 二の腕コース(3日制)



日時: 4月1日・15日・29日
いずれも火曜日
午後7時30分～8時45分
定員: 25名 費用: 2,400円

日本舞踊で舞いトレ(2日制)



日時: 4月4日・18日
第1・3金曜日
午前10時～11時15分
定員: 8名 費用: 1,140円

伊興写真サロン



日時: 4月6日(日)
午前10時～正午
定員: 15名 費用: 無料

ゆる〜りお気楽 元気体操



日時: 3月24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

おしゃべり歌声体操



日時: 3月25日、4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

カラダすっきり体操(11日制)



日時: 4月9日～6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

名古屋帯を手結びしよう カジュアル着物着付け(8日制)



日時: 4月8日～7月1日 毎週火曜日
(4/15・29、5/6・20、6/17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: 4,750円

ボディメイクフィットネス(11日制)



日時: 4月9日～6月18日
毎週水曜日
午前10時～11時30分
定員: 55名 費用: 5,170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

伊興おもちゃの病院



日時: 3月8日(土) **当日受付**
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 「イマジネーション」



日時: 3月16日(日) **当日受付**
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: 3月23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

オススメ講座

大人向け (16歳以上の方)
 子ども・親子向け
 シニア向け

ピアノとヴァイオリン スプリングコンサート

日時：3月30日(日)
 午後2時～3時30分
 定員：40名
 費用：1,500円
 講師：Ayamé (ピアニスト)
 辻井音々 (ヴァイオリニスト)



散歩に出かけるように、コンサートに来ませんか。音楽を身近に、家族や友だちと過ごす豊かなひとときを過ごしましょう。コンサートビギナーの方にも、気軽に楽しんでいただける選曲でお届けします。



水曜日のキッズヒップホップ サークル体験 A・B (3日制)

日時：4月9日～23日 毎週水曜日
 A：午後4時15分～5時
 B：午後5時～5時45分
 対象：A：4歳～小学3年生
 B：小学4～6年生
 定員：各10名
 費用：30円
 講師：西村彩夏 (登録団体「AnkurA」指導者)



登録団体「AnkurA」さんのサークル体験です。体を動かすことが好きな子は未経験者も大歓迎。笑顔いっぱいレッスンに参加してみましょう。



春休み 親子でレジン工作 A・B

日時：3月29日(土)
 A：午前10時～11時
 B：午前11時15分～0時15分
 対象：小学生と保護者
 定員：各6組
 費用：400円 (1組3名の場合は600円)
 講師：伊興地域学習センター職員



ミール皿とレジン液を使ってキーホルダーを作ります。親子でお揃いにしても、自由で作ってもOK！春休みの楽しい思い出作りをしませんか？



自分のペースで楽しめる やさしいヨガ (旧リラックスヨガ)

日時：4月3日(木)
 午前10時～11時
 対象：おおむね40歳以上の方
 定員：12名
 費用：710円
 講師：長田清美 (ヨガインストラクター)



ヨガ初心者の方向けの「やさしいヨガ」です。体が硬い方やヨガに慣れていない方でも、補助道具や椅子に座って行うため、安全にヨガを楽しめます。ゆったりとした呼吸を意識しながら、自分のカラダの声を聞いてみましょう。



図書館だより

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：3月13日(木)・27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。

みんなで作ろう



今月は「お花マグネット」
 工作に役立つ本もご用意しています！

日時：3月8日(土)
 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：3月1日(土) 午前9時～
 窓口・電話にて受付

おはなし会



日時：3月12日(水)・26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：3月15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：3月26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：3月7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

『天気 負けないカラダ』

小林弘幸・小越久美/著
サンマーク出版/発行

雨が降ると頭が痛くなったり、やる気がなくなったりしてしまうことはありませんか？なぜ天気が変わると体調を崩すのか、どうしたら天気を気にせず健康に過ごすことができるのか。本書はそんな疑問にお答えしています。病気ではないけれど体調が悪くて困っている方、悩みを解決できるヒントになるかもしれません。

一般
図書

『Tarzan 特別編集 歩く&筋トレこそ、最強の健康メソッド！』

麻坂博史/編集
マガジンハウス/発行



厚生労働省による国民の健康や体力増進のガイドでは、毎日8,000歩以上の歩行に加えて、週2日以上筋トレが推奨されています。その量の運動は難しいと思った方必見！本書には歩き方の基本や足のお悩み改善、初心者向けの筋トレが掲載されています。写真や図を用いてわかりやすく解説されているので、健康保持のためにぜひ手に取っててください。

一般
図書

『野菜をまるごと食べつくす』

伯母直美/著
主婦と生活社/発行



「魚焼きグリルで焼く」「フライパンで焼く、炒める」「オイル蒸し」など基本の調理方法から、野菜をムダにしない洗い方、切り方、保存方法まで載っている野菜料理入門書とも呼べる1冊です。掲載されているレシピは手軽に作れるものが多いので、料理初心者はもちろん、時短で料理をしたい方にもおすすめです。

知っトク情報

知っている、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【本屋大賞】

○本屋大賞ってなに？

本屋大賞とは、書店員が過去1年間に読んだ本の中で「面白かった」「お客様に薦めたい」「自分の店で売りたい」と思った本を選び、投票によって受賞作が決められる文学賞です。有志の書店員で構成される本屋大賞実行委員会が運営しており、2004年に第1回目が開催され、今年で22回目を迎えます。一次投票でノミネート10作品が発表され、二次投票を経て大賞作品が決まります。

第9回からは、過去1年間に日本で出版された翻訳小説の中で大賞を決める「翻訳小説部門」、第13回からは、過去1年間よりも前に出版された本の中で、今読んでも面白いと思う作品に投票する「発掘部門」も設けられています。



【実際の本棚の様子】

特色
本屋

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おすすめの本をご紹介します。

第13回(2016年)本屋大賞 第5位

『朝が来る』



辻村深月/著
文藝春秋/発行

長く辛い不妊治療の末、自分たちの子供を産めず、特別養子縁組という手段を選んだ夫婦。男の子を迎えたその夫婦のもとに、子どもを返して欲しいとの電話が…。

第17回(2020年)本屋大賞 第6位

『medium 霊媒探偵城塚翡翠』



相沢沙呼/著
講談社/発行

城塚翡翠は霊媒師であり、死者の言葉を伝えることができる。その言葉をもとに、香月史郎が難事件を解決していく中、巷を騒がせている事件の犯人が翡翠に迫る。

おすすめ!

こども映画会

日時：3月9日(日)
午後3時～3時30分

会場：3階「レクリエーションホール」

定員：50名

対象：幼児～小学生

今回は小学校の教科書にも載っている『白いぼうし』『くじらぐも』の2作品を上映します。お友だちを誘って見に来てください！



『車のいろは空のいろ 白いぼうし』
あまきみこ/作 ポプラ社/発行

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: 3月2・9・16・17・20・23・30日

悠々館☆春の芸能大会

日時: 3月22日(土) 午後1時~4時
内容: 民謡・フラダンス・健康ダンスなどの各教室の発表会を行います。

児童館☆春のおたのしみ会

日時: 3月29日(土)
午後1時30分~3時
対象: 小学生~18歳以下の方
内容: だがしつり・ゲーム・こうさく・わくわくつかみどりなどをします。無くなり次第終了です。

東伊興住区センター (東伊興1-5-22)

TEL: 03-3899-8531
休館: 3月2・9・16・17・20・23・30日

悠々館☆東伊興落語会

日時: 3月15日(土) 午後2時~3時30分
定員: 60名
対象: どなたでも
内容: 柳家メ治師匠、紙切りの林家楽一さんによる落語会を行います。

児童館☆プラバンでキーホルダーを作ろう!

日時: ①3月12日(水) ②3月13日(木)
午後2時~4時
内容: プラバンに好きな絵を描いて、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: 3月2・9・10・16・20・23・30日

児童館

☆工作「とべとベロケット」
日時: 3月12日(水) 午後2時~4時
内容: 紙コップを使って高くジャンプするロケットを作ります。

☆ベビィタイム「ママヨガ」

日時: 3月21日(金)
午前10時30分~11時30分
対象: 乳幼児と保護者
内容: 山崎先生に教わりながら、赤ちゃんと一緒にヨガを楽しみましょう。

※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: 3月2・9・16・20・23・24・30日

悠々館☆「春分」ゲーム大会

日時: 3月19日(水)
午前10時~11時
内容: 3月20日の「春分の日」にちなんだゲームをします。

児童館☆はるのおたのしみ会

日時: 3月19日(水)
午後2時30分~3時30分
内容: 渋谷慶太さんとマジックファンタジアの皆さんによるマジックショーをします。

西伊興住区センター (西伊興1-12-12)

TEL: 03-3896-7362
休館: 3月2・9・10・16・20・23・30日

悠々館☆体組成測定会

日時: 3月28日(金)
午前10時15分~11時30分
内容: 個人ごとに計測結果を記録します。事前予約制で、3月11日~当日まで受付をします。

児童館☆「コッパー」アルミ缶で壁飾りづくり

日時: ①3月5日(水) ②3月6日(木)
午後1時30分~5時
内容: アルミ缶を使って壁飾りを作成します。アルミを開いた台紙に好きな絵を描いて、釘とトンカチで輪郭を作ります。

栗原北住区センター (栗原4-19-15)

TEL: 03-3899-8761
休館: 3月2・9・16・17・20・23・30日

悠々館☆かんたん押絵 犬と猫

日時: 3月12日(水)
午前9時30分~11時30分
内容: 犬か猫のどちらかを選んで簡単な押絵を作ります。

児童館☆春休みのプラバン工作

日時: ①3月26日(水) ②3月27日(木) ③3月28日(金)
午後1時30分~3時30分
内容: プラバンでキーホルダーを作ります。オープンを使用するため、当日渡せない可能性があります。

※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

きかいに いれと
きかいが こわれてしまう
ちょうみりようは なに?
(あおさん)



Q2

にほんごは にほんのことば。
じゃあ えいごは どのくにの
ことばでしょうか? (Yuaさん)



Q3

ごはんを たべるときに
だく「いた」って なーに?
(H、Aさん)



クイズ
だいぼしゅう!

- ・ 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 3がつ31にちまでに けいひんを とりきてね。

クイズの答えは、①テレビ、②英語、③いただきますです。

西新井消防署より

新生活! 引越し完了!

してありますか? 家具類の転倒・落下・移動防止対策



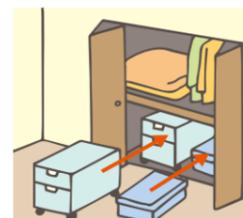
もうすぐ就職、転勤、入学など新しい生活が始まる季節です。引っ越しや部屋の模様替えなど、家具を動かすこの機会に家具類の転倒・落下・移動防止対策を見直してみましょう!



家具類の転倒・落下・移動防止対策の例

集中収納

備え付けの収納家具などに荷物を集中収納してみる。



収納方法の工夫

棚などに荷物を収納するときは、重たいものを下に収納し重心を低くする。



レイアウトの工夫

家具が移動して部屋の出入口など避難通路を塞いだりしないよう配置してみる。



西新井消防署 TEL: 03-3853-0119
上沼田出張所 TEL: 03-3855-0119
舎人出張所 TEL: 03-3856-0119

大師前出張所 TEL: 03-3886-0119
本木出張所 TEL: 03-3889-0119

西新井消防署ホームページ [西新井消防署 検索](https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/fs/nisairai/index.html) https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/fs/nisairai/index.html

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



Facebook



Instagram



LINE

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：3月17日（月）

図書館休館日：3月31日（月）



よいしょ 2025年3月号/No.347

2025年2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。