



SENJU JUKU 400th since 1625



知ると分かる。
すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI

伊興地域学習センター・体育館・図書館 地域情報紙

よいしよ

-地域の心地よい居場しよ-

2025

5

No.349



「伊興写真サロン」参加者 井上雅明さん 撮影
タイトル:「東京スカイツリーに泳ぐ」
(2024年4月19日 墨田区 東京スカイツリータウン)

「伊興写真サロン」の詳細は4ページをご覧ください。

あたしはよく
「鳥に似てる」って
言われるわ

※子持ち勾玉がモチーフです



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) : 伊興地域でも珍しい鳥が観察できます！

自然の声に耳をすませる「愛鳥週間」

自然の声に耳をすませる

愛鳥週間

5月10日～16日は「愛鳥週間」です。自然を大切に、そこに暮らす野鳥を守ろう！という思いが込められています。私たちの日常に溶けこんでいる野鳥たち。耳をすまして、その姿を再発見してみましょう。

足立区は「野鳥王国」

区内で実施されている「野鳥モニター」の定期調査によると、観察できる野鳥は年間を通して約70種類！市街地でよく見かける鳥をはじめ、緑や水辺が多い公園に暮らす鳥や、繁殖のため外国から渡ってくる鳥、食べ物を求めて移動する鳥など、色々な種類の野鳥を見ることができます。

伊興センターで会えるかも！？身近に暮らす野鳥たち



シジュウカラ 全長約14センチ
スズメと同じくらいの大きさで、黒い頭と白い頬。胸からお腹にかけて、ネクタイをしめているような黒い模様があります。



メジロ 全長約12センチ
スズメよりも小さな鳥で、見た目はウグイスと間違えられやすい。目の周りが白いため、漢字で書くと「目白」です。



オナガ 全長約36センチ
頭が黒く、翼と尾が青灰色。名前の通り長い尾が目立っているので見つけやすい。鳴き声も「ゲーイゲーイ」と特徴的。

野鳥を探してみよう！

時間帯は朝がおススメ

野鳥はほとんどが昼行性で、人が少ない日の出前からお昼まで、特に活発に行動します。

また早朝は静かで鳴き声が聞き取りやすいため、野鳥が止まっている木を探す大事なヒントになります。



観察マナーを知ろう！

- ① 餌付けをしない
- ② 野鳥との距離を保ち、追い回さない
- ③ 繁殖期に巣に近づかない

誰でも気軽に楽しむことができる野鳥観察ですが、自然への敬意と周りの人への配慮を忘れないようにしましょう。



都立舎人公園で会える！こんな野鳥たち (一部の野鳥は見られる時期が限られます)



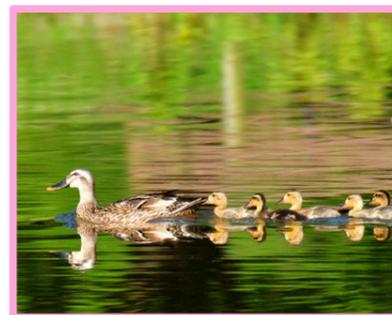
コゲラ 全長約15センチ
スズメと同じほどの大きさで、日本最小のキツツキ。コツコツと木の幹を叩いて巣を作る。住宅地の古い木にも現れます。



キビタキ 全長約14センチ
オスとメスで体の色に違いがあり、黒に鮮やかなオレンジが目を引く姿は雄。姿に加えて鳴き声も美しい、歌の名手。



ツミ 全長約30センチ
メスの方が体は大きく、ハトと同サイズほどの日本最小のタカ。意外にも人の生活近く、街路樹などに巣を作ることも。



カルガモ 全長約61センチ
カモの多くは冬鳥で、一年中見ることができなのがこのカルガモ。逃げず、飛ばず、肉眼でも観察しやすい野鳥です。



カイツブリ 全長約26センチ
頬から首横が赤褐色で、冬になると淡い色に変化します。小さな体で雛を背負って泳ぐ、子育て熱心な姿が愛くるしい！



カワセミ 全長約17センチ
「水辺の宝石」と呼ばれ、キレイな川にしか生息しないイメージの貴重な鳥。遭遇できたらとってもラッキーです。

野鳥についてもっと知りたい方へ

身近な野鳥について教えてくれるボランティアの活動や、野鳥観察初心者におススメのハンドブックをご紹介します。準備ができれば野鳥たちに会いに行ってみましょう。

都立舎人公園ボランティア「鳥の会」

定期野鳥調査会のご案内

実施日時：偶数月の第3土曜日
午前7時30分からの約2時間
集合場所：舎人公園サービスセンター前
※事前予約不要
問合せ：舎人公園サービスセンター
03-3857-2308

野鳥観察のお供！

『あだちの野鳥』

- 発行：足立区環境部環境政策課
- 足立区の野鳥一覧
- 観察スポット情報
- 野鳥観察の基本

初心者むけの情報が満載！区内図書館で借りられるほか、足立区役所11階環境政策課等にて配布中。

PDF版のほか区の野鳥の情報が満載→



写真提供：地域の魅力発信ボランティア 酒井隆行さん

講座案内

4月26日(土) 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)

ズンバ(水曜・夜)



日時: 5月7日・14日・21日・28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

週末に整える 疲れリセットヨガ



日時: 5月9日・23日
第2・4金曜日
午後7時~8時
定員: 各15名 費用: 1回710円

ズンバ(日曜・昼)



日時: 5月11日・18日・25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

とにかく楽しく踊りたいダンスサークル体験(2日制)



日時: 5月16日・23日 毎週金曜日
午前10時~11時30分
対象: 16歳以上の女性
定員: 10名
費用: 20円
講師: 須田翔子(登録団体「トマトの会」指導者)



登録団体「トマトの会」さんのサークル体験イベントです。K-POPなどのダンス曲を、指導者が簡単にアレンジした振付で踊って、気持ちよく汗をかきます。他にも筋トレやストレッチなど、全身のケアも行います。

ピラティス&エクササイズ お腹コース①・②(3日制)



日時: ①5月20日、6月3日・17日
②7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: 各25名 費用: 各2,400円

自分で浴衣を着てみよう 着てて楽ちん貝の口結び



日時: 5月29日(木)
午前10時~正午
対象: 16歳以上の女性
定員: 6名
費用: 800円



自分一人でも浴衣の着付けができるよう、丁寧に指導します。今回は帯がべたんこで観劇や車の運転でも背中が気にならない「貝の口結び」を学びます。着方を覚えて5月31日の「足立の花火」を見に行きましょう!

伊興写真サロン



日時: 6月1日(日)
午前10時~正午
定員: 15名 費用: 無料

日本舞踊で舞いトレ(2日制)



日時: 6月6日・20日
第1・3金曜日
午前10時~11時15分
定員: 8名 費用: 1,140円

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。

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

親子でリラックス ベビーマッサージ



日時: 5月20日(火)
6月5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

ちびっこ体操(6日制)



日時: 6月10日~7月15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: 2,820円

こども体操(6日制)



日時: 6月10日~7月15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: 2,820円

ゆる〜りお気楽 元気体操



日時: 5月26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

おしゃべり歌声脳トレ



日時: 5月27日、6月10日
第2・4火曜日
午後1時15分~2時45分
対象: 60歳以上
定員: 各15名 費用: 1回550円

自分のペースで楽しめる やさしいヨガ



日時: 6月5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

頑張らなくても健康に! 座っておこなう体操



日時: 6月5日(木)
午前10時~11時30分
対象: おおむね70歳以上の方
定員: 16名
費用: 300円

椅子に座りながら、ボールなどを使用して体操をします。自宅でも実践できる運動を中心にいきます。無理せず適度な運動で、楽しく健康な体を目指しましょう。

伊興おもちゃの病院



日時: 5月10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 「キミとセカイをつなぐモノ」



日時: 5月18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

みんなでスポーツを楽しもう! ラクロス体験



日時: 5月24日(土)
午後6時30分~8時
対象: 小学生以上
定員: 16名
費用: 600円

楽しい折り紙ひろば



日時: 5月25日(日)
午後2時~3時30分
対象: 小学生以上
(小学1・2年生は保護者同伴)
定員: 24名 費用: 無料

土曜日に踊ろう！ ヒップホップダンスサークル体験 (3日制)

日時：5月31日～6月14日
毎週土曜日
①午後0時30分～1時15分
②午後1時20分～2時05分
③午後2時10分～2時55分

対象：①3歳～6歳
②小学1年生～3年生
③小学4年生～6年生

定員：①③20名、②10人 費用：各30円
講師：須田翔子、大越実鈴 (「キャンディボトル」指導者)



登録団体「キャンディボトル」さんのサークル体験イベントです。3歳から参加でき、初めての習い事にもぴったりです。サークル会員さんと楽しく踊りましょう！

親子で手作りランチ おいしい夏野菜おいなりさん

日時：6月14日 (土)
午前10時30分～正午

対象：5歳～小学生と保護者
定員：8組
費用：1,580円
講師：内藤香代子

(自家焙煎コーヒー豆 はにわ屋、調理師)



夏野菜を使ったおいなりさんを親子で作ります。シャキシャキとした野菜に、じゅわっと甘い油揚げは相性抜群です。簡単に美味しく作れるので、お子さんと一緒に楽しいランチを食べましょう。

生演奏の大迫力！ ジャズ&サンバコンサート

日時：6月1日 (日)
午前11時30分～午後0時30分

対象：小学生以上
定員：50名
費用：小学生：無料
中学生：800円
高校生以上：1,800円

講師：あいしゃ道子、小畑智史、吉川大介、尾崎 Alexandre



ジャズとサンバの生演奏を楽しむコンサートです。ボーカル・ピアノ・ベース・ドラムの編成で、一度は耳にしたことがある曲やじっくり聴きたくなる曲を演奏し、ジャズ初心者でも気軽に楽しめます。

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)

おやこおはなし会



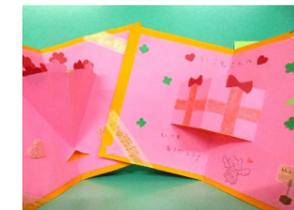
日時：5月8日 (木)・22日 (木)

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



母の日や誕生日に！
立体メッセージカード
を作るよ！

工作に役立つ本も
ご用意しています。

日時：5月10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：5月1日 (木) 午前9時～
窓口・電話にて受付

おはなし会



日時：5月14日 (水)・28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：5月17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：5月28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：5月9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または館内のチラシをご覧ください。

Facebook



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

『C線上のアリア』

湊かなえ/著
朝日新聞出版/発行

中学生の時に両親を事故で亡くした美佐は、叔母に引き取られ高校時代を山間部の田舎町で過ごす。それから約30年経ち、叔母に認知症の症状が見られ始め、かつて育った家をごみ屋敷と化していた。片づけの過程で金庫の中から1冊の本を発見して…。誰にも語られなかった叔母の秘密を巡る予測不能な「介護ミステリ」をお楽しみください。

一般
図書

『本当に面白い ボードゲームの世界』

『本当に面白いボードゲームの世界』編集部/著
太田出版/発行

世界は今、空前のボードゲームブーム。毎年4,000個以上の新作が発表されています。「興味はあるけど難しそう」「種類が多くて分からない」と遊ぶのを躊躇している皆さんにおすすめの一冊です。簡単なものから、珠玉の名作まで、選りすぐりのゲーム128種を紹介しています。ぜひ自分の推しゲームを見つけて“本当に面白いボードゲームの世界”に足を踏み入れてみませんか？



一般
図書

『要領がいい人が見えないところでやっている50のこと』

石川和男/著
明日香出版社/発行

あなたの周りの「要領がいい人」は実はこんなことまでやっている！？日々何に注意してどう段取りを組むのか、ストレスなくスマートに働く人の見えないコツが盛りだくさん！税理士・大学の客員研究員など、9つの肩書きを持つスーパー会社員の著者が送るお仕事バイブル本です。



開催中!

こどもの読書週間イベント

「春のいこうとしょかんツアー」

期間：～5月31日(土)

会場：1階「児童コーナー」

対象：幼児～小学生

伊興図書館の本棚を巡る読書イベントを開催中です！

参加を希望される方は児童コーナーの「ツアーのあんない」をご覧ください。



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！



図書館 Troubleshooting



図書館を利用する際に起きる様々なトラブルについての対処法をご説明します！

Case 1 本のページが破れた・とれてしまった!

破片と一緒に近くの図書館までお持ちいただくと修理できる可能性がございます。

本の修理には専門の道具が必要です。そのため、セロハンテープやボンドなどで修理をしていただく必要はございません。**市販のセロハンテープを使ってしまうと、変色・変形してしまう恐れがあります。必ず破れた状態のままお持ちください。**



Case 2 本を濡らしてしまった!

湿気を含んだままにしていると、カビが発生したり、ページが歪んだりしてしまいます。

図書館では、何もプリントされていない紙を、濡れている箇所1ページ毎に挟み、万力で強く圧力をかけます。こうすることで水分が吸い取られ、シワにもなりにくくなります。正しく対処すれば綺麗な状態に戻りますので、なるべく早めにお近くの図書館までお持ちください。



【きれいな紙を挟む】



【挟み終わった状態】



【万力で圧力をかける】

※汚破損の程度が著しく激しい場合は、弁済になる場合がございます。図書館の資料は区民のみなさまの財産です。大切に扱ってください。

本の修理も図書館の仕事のひとつ!



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: 5月3・4・5・6・11・18・19・25日

悠々館☆つくし会健康広場 資生堂化粧療法 いきいき美容教室

日時: 5月26日(月)
午前10時30分~11時30分
内容: スキンケアやメイクアップの専門家による指導で、心の健康寿命を延ばします。

児童館☆「こどもの日工作」

日時: 5月24日(土)
①午前10時30分~11時30分
②午後2時~3時
定員: 各10名
内容: アイロンビーズでストラップ、大きな紙でかぶとを折ります。5月12日~22日まで受付します。

東伊興住区センター (東伊興1-5-22)

TEL: 03-3899-8531
休館: 5月3・4・5・6・11・18・19・25日

悠々館☆住区 de 団らん

日時: 5月21日(水)
午前10時~正午
内容: 脳トレや簡単なゲームで遊び、皆さんで食事をします。

児童館☆工作「びゅんびゅんごま」を作ろう

日時: ①5月21日(水) ②5月22日(木)
午後2時~4時
内容: 厚紙を使って「びゅんびゅんごま」を作ります。

東伊興生活館 (東伊興3-23-6)

TEL: 03-3897-2225
休館: 5月3・4・5・6・11・12・18・25日

児童館

☆ベビィタイム「ベビーマッサージ」

日時: 5月16日(金)
午前10時30分~11時30分
対象: 0~1歳くらいまでの乳幼児と保護者
内容: 講師の先生をお迎えしてご指導させていただきます。

☆工作「しゃもじでアート」

日時: 5月21日(水) 午後2時~4時
内容: しゃもじに絵を描いて、おうちの人にプレゼントしましょう。

※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。

西伊興住区センター (西伊興1-12-12)

TEL: 03-3896-7362
休館: 5月3・4・5・6・11・12・18・25日

悠々館☆お楽しみイベント

日時: 5月26日(月)
午後1時~2時30分
定員: 70名
内容: 歌謡舞踏ショー・ものまね漫談・マジックショーなどを行います。5月13日~24日まで受付します。

児童館☆ベビーダンス

日時: 5月15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: 親子でストレッチと手遊びをします。ダンスの時間は、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む「ベビーダンス」をします。

西新井住区センター (西新井1-4-17)

TEL: 03-3854-1527
休館: 5月3・4・5・6・11・18・25・26日

悠々館☆「腹話術」で笑いましょう!

日時: 5月30日(金)
午後2時~3時
内容: 望月イチ子先生による腹話術を楽しみましょう。

児童館☆工作「不思議なカード」

日時: ①5月27日(火) ②5月28日(水)
午後2時30分~3時30分
内容: 動かすと絵が変わる「不思議なカード」を作ります。新1年生でもできるとも簡単な工作です。

栗原北住区センター (栗原4-19-15)

TEL: 03-3899-8761
休館: 5月3・4・5・6・11・12・18・25日

悠々館☆健康体操

日時: 5月21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☆くりっこ~なっちゃんと遊ぼう~

日時: 5月15日(木)
午前10時30分~11時30分
対象: 1歳の乳幼児と保護者(1歳前後でも可)
内容: なっちゃんと手遊びや触れあい遊びをします。

※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

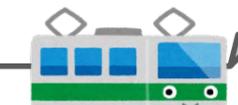
Q1

くるまが おとしても
ひろえない ものは?
(るりぴさん)



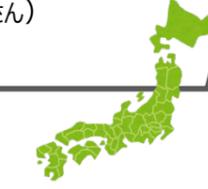
Q2

てつどうが いちばん さいしょに
にほんで はしたたのは いつ?
(しょうくん)



Q3

スポーツを おしえてくれる
とどうふけんは どこ?
(うすいさん)



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 5がつ31にちまでに けいひんを とりきてね。

(〒一〇) 首都圏 18727032 18727032 18727032 18727032

西新井消防署より

地震はいつ起こるかわかりません!

家具転倒対策をしてないと起こる3つの危険!
家具類の転倒・落下・移動に気をつけよう!



集中収納しよう!

レイアウトを工夫しよう!

家具を固定しよう!

据え付け家具に収納する



出入口から離して配置



倒れても安全な向きに配置



L型金具



ポール式+ストッパー式



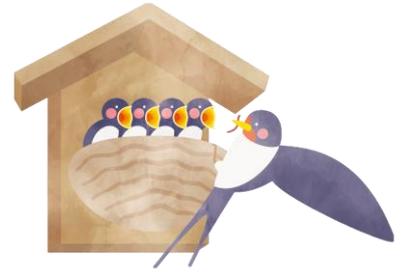
西新井消防署 TEL: 03-3853-0119
上沼田出張所 TEL: 03-3855-0119
舎人出張所 TEL: 03-3856-0119

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



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：5月19日(月)・6月16日(月)

図書館休館日：5月30日(金)・6月30日(月)



よいしょ 2025年5月号/No.349

2025年4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。