

# よいしょ

-地域の心地よい居場しょ-

2026

2

No.358



「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:「清楚に咲く」(2025年2月21日 大谷田公園)

「伊興写真サロン」の詳細は  
6ページをご覧ください。

今回の力作も  
すごいわよ！  
じっくり見て！



伊興地域学習センター  
ゆるキャラ いこもさん

特集(2~4ページ): たくさんのご応募ありがとうございました！

## 第4回 大好き♡いこもさんコンテスト結果発表



## ぬりえ 部門

カラフルでキラキラで、みんなの  
美しい心が絵にあらわれてるわ  
ね！こんなに素敵に描いてくれて  
本当に嬉しいわ♡みんなに愛され  
て、あたしって幸せ者ね♪



## じゅう絵 部門

お祭りやパーティーをテーマにした  
楽しい作品が集まったわね！あたし、  
楽しそうないい顔してるわ♪見てるだ  
けでウキウキしてきて踊り出そう♪

# 大好き♡いこもんコンテスト 第4回 結果発表！

2025年10月26日から始まったコンテストは、ぬりえ部門に  
58作品、じゅう絵部門に4作品、今年初めて設けられた立体部門  
には50作品、大人部門には5作品、合計117作品もの応募があ  
りました！いこもんは飛び上がって喜んでいましたよ。  
3ページに渡って、いこもんのコメント付きで作品をご紹介します。  
たくさんのご応募をありがとうございました！



2階での展示会の様子  
(1月5日～31日)

## 大人部門

今回初めて作られた「大人部門」だけ  
ど、やっぱりレベルが高いわね…！見  
て、この細かい作り込みに描き込み！  
さすがとしか言いようがないわ！応募  
してくれてありがとうね♪



## 立体部門

個性が光るといえば、立体部門よ  
ね！面白いテーマの作品や粘土以  
外の応募もあって、今年も盛り上が  
ったわよ♪



いよいよ  
次のページで  
受賞作品の発表よ！



## ベストいこもさん賞

「おしゃれいこもさん」  
トーゴさん（9歳）



ベストいこもさん賞を  
授賞したトーゴさん

＜いこもさんが トーゴさん にインタビュー＞

—見事な完成度にビックリしちゃったわ！帽子やネックレス、バッグ、ネイルにリボンまで！もう完璧ね！かわいく作ってくれてありがとうね♪

「かわいくしたくて、ストーンで飾りました。いこもさんのことは幼稚園の頃から知ってたけど、コンテストは初めてです。粘土の色はクレヨンで削って混ぜました！」

—こんな大作、作るの大変だったんじゃないかしら？

「工作が好きで、一生懸命考えて1日で仕上げました！」

—すごい集中力ね！トーゴさんのこの作品は何点？

「100点です！」

—もう最っ高ね！！授賞おめでとう！！

## ぬりえ部門賞



「そらをとんでいる  
いこもさん」  
まりまりさん（9歳）

素敵な帽子をかぶって、たくさんカラフルなバルーンを手に空を飛ぶなんて、なんて優雅なのかしら♪帽子のデザインや、バルーンの色や形にもこだわっていて、塗り方も上手！細部まで丁寧なありがとう♡



## じゅう絵部門賞



「いこもさんの空旅」  
オタクヒヨコ豆さん  
（11歳）

鳥のように空を飛ぶ姿、気持ちよさそうね♪あたしは鳥みたいには飛べないから、こんな風に飛べたらって憧れちゃうわ☆よく見たら、「よいしょ」も一緒に飛んでるわね！芸が細かくて好きよ♡



## 立体部門賞



「いこもさん  
ネイルチップ」  
MAOさん（10歳）

小さいネイルチップにこんなに細かい細工や文字を入れるなんて、すごい技術ね！ストーンを上手に使ってあたしの顔になってるのめいいわ♪みんなにもつけてほしいわね！♡



## 大人部門賞



「散歩」みかんさん

予想はしていたけど、大人の本気は恐ろしいわね…！見て、この「あみぐるみ」！かわいすぎて飛び上がったわ！どうやってこんなに素敵に仕上がるの！？こうなったら、あたしも真似してピンクの帽子でお散歩よ♪



2月は『ぱく増し』月間

65歳からの

「ぱく増し」のススメ！



「フレイル」ってご存知ですか？

心身が弱ってきて、「健康な状態」と「要介護」の中間の状態を「フレイル」といいます。下のチェックボックスが、一つでも当てはまったら要注意！

高齢期を元気に過ごすために、足立区が実施する「65歳からのたんぱく増し生活～肉も魚も食べよう～」、略して「ぱく増し」で、フレイル予防を始めましょう！

こんなこと ありませんか？

- ☐ 体重が減ってきた
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 活動量が減った
- ☐ なんとなく疲れる
- ☐ ペットボトルの蓋があげにくい



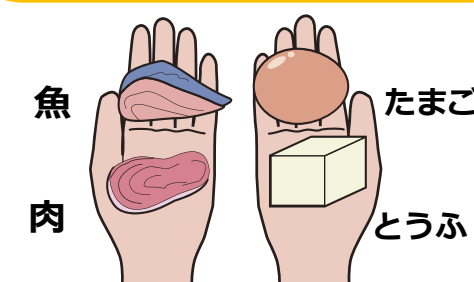
⇒フレイル予防には「ぱく増し」で筋肉維持！

なぜ「ぱく増し」？

筋肉は40歳から徐々に減少します。運動するだけでは、筋肉はつきません。筋肉の素である「たんぱく質」をしっかり摂ることが大切です。

1日1回だけでは、必要なたんぱく質量は摂れません。「毎食」たんぱく質を摂るよう心がけましょう。

1日に必要なたんぱく質の量は  
両手に乗るくらい！



（出典）ヘルスプランニング・あいち  
手ばかり栄養法より

「ぱく増し」講座情報

美食ありの簡単『ぱく増し』レシピ紹介講座です。

管理栄養士が教えてくれる  
楽チンレシピ ぱく増し編

日時：2月12日（木）

午前10時～11時30分

対象：おおむね65歳以上の方 費用：300円

「ぱく増し」にちなんだレシピ紹介に加え、65歳以上の方に必要な栄養についての知識も学べます。

好評  
受付中

ぱく増し時短&健康ベジレシピ

日時：2月14日（土）

午前10時30分～正午

対象：16歳以上の方

費用：1,280円

たんぱく質豊富な食材や、野菜を豊富に使った時短レシピを紹介します。詳しくは6ページをご覧ください。

65歳以上の方 必見！



アンケートに答えると  
「ぱく増し」プレゼントが抽選で当たる！！

※リーフレットや専用はがき付き応募用紙は、地域学習センター、地域包括支援センター等に配布中！

こちらの二次元コードから  
足立区の専用フォームに  
アクセスできます！



## 講座案内

1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)

**i** 伊興センターでは講師としてデビューしたい新米先生を応援しています。「新米講師チャレンジ講座」は、そんな講師を起用した講座です。

**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

### ズンバ(水曜・夜)



当日受付  
持

日時: 2月4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

### ズンバ(日曜・昼)



当日受付  
持

日時: 2月8日(日)・22日(日)  
午後1時～2時  
定員: 各40名  
費用: 1回910円

### 子どもバレエサークル体験 A・B(2日制)



日時: 2月20日(金)・27日(金)  
A: 午後3時40分～4時40分  
B: 午後4時40分～5時50分  
対象: A: 4歳～小学2年生  
B: 小学3年生～6年生  
定員: 各10名 費用: 20円

### 季節の手仕事 ジッパーバッグで仕込む親子でお味噌作り



日時: 2月22日(日)  
午前10時30分～11時30分  
対象: 3歳～小学生と保護者  
定員: 8組  
費用: 3,500円

### おしゃべり歌声脳トレ



日時: 2月24日(火)、3月10日(火)  
午後1時15分～2時45分  
対象: 60歳以上の方  
定員: 各15名  
費用: 1回550円

### 週末に整える 疲れリセットヨガ



日時: 2月13日・27日  
第2・4金曜日  
午後7時～8時  
定員: 各20名  
費用: 1回710円

### ぱく増し時短&健康ベジレシビ



日時: 2月14日(土)  
午前10時30分～正午  
定員: 8名  
費用: 1,280円

### 新米講師チャレンジ講座 ボードゲームで楽しく英会話



日時: 2月21日～3月14日  
毎週土曜日  
午後5時30分～7時  
定員: 各4名  
費用: 1回1,000円

### 頑張らなくても健康に！ 座っておこなう体操



日時: 2月21日～3月14日  
毎週土曜日  
午後5時30分～7時  
対象: おおむね70歳以上の方  
定員: 16名  
費用: 300円

### 自分のペースで楽しめる やさしいヨガ



日時: 3月12日(木)  
午前10時～11時  
対象: おおむね40歳以上の方  
定員: 15名  
費用: 710円

### 伊興おもちゃの病院



日時: 2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

### オーボエとピアノの ウインターコンサート



日時: 2月22日(日)  
午後4時～5時30分  
定員: 40名  
費用: 1,000円

### 伊興写真サロン



日時: 3月1日(日)  
午前10時～正午  
定員: 15名  
費用: 無料

### ピラティス&エクササイズ 肩甲骨コース②(3日制)



日時: 3月3日・17日・31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

### みんなでスポーツを楽しもう！ ラクロス体験



日時: ①2月14日(土) ②28日(土)  
①午後3時30分～5時  
②午後6時30分～8時  
対象: 小学生以上の方  
定員: 各16名 費用: 1回600円

### 人権啓発DVD上映会 「テレビは何を伝えたか」



日時: 2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

### だれでも学べるいけばな教室



日時: 2月21日(土)  
午前10時～正午  
対象: 小学生以上の方  
(小学1・2年生は保護者同伴)  
定員: 12名 費用: 2,000円

### 日本舞踊で舞いトレ(2日制)



日時: 3月6日(金)・13日(金)  
午前10時～11時15分  
定員: 8名  
費用: 1,140円

### 新米講師チャレンジ講座 学びたい コースが選べるパソコン教室



日時: 3月11日(水)・14日(土)  
午後1時30分～4時30分  
定員: 各6名  
費用: 1回5,500円

### 親子でリラックス ベビーマッサージ



日時: 2月17日(火)・3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

### お寺で体験 はじめての写経

PICK UP



日時: 2月21日(土)  
午後2時～4時  
定員: 6名  
費用: 1,000円  
講師: 難波大昭(法受寺 住職)

浄土宗・法受寺で法然上人の「一枚起請文(いちまいきしょうもん)」を写経します。凛とした空気の中で、集中して取り組む特別な時間を体験できます。

### 楽しい折り紙ひろば



日時: 2月22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

## 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



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)

## イベント情報

図書館が行う今月の催しです。

### おやこおはなし会



日時：2月12日(木)・26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。

### おはなし会



日時：2月11日(水)・25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。

### 伊興ボードゲーム倶楽部



日時：2月14日(土)  
午後2時～2時30分

会場：2階「第2学習室」  
定員：8名(同伴の保護者は含まない)  
申込：2月1日(日) 午前9時～  
窓口・電話にて受付

### 大人のためのおはなし会



日時：2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](#)



## 2月の一般特集棚

季節やイベントに合わせて、図書館職員が選書した  
特集コーナーです。

### 「健康ベジレシピ&ぱく増し」

設置場所：1階地域学習センター窓口横



### 「料理」

設置場所：地下1階図書館カウンター前



## 職員の新刊だより

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

### 『婚活食堂のレシピ帖』

山口恵以子/著  
P H P 研究所/発行

大人気小説『婚活食堂』のレシピをフルカラーで1冊にまとめた文庫がついに出版されました！『婚活食堂』は元占い師でおでん屋の女将・玉坂恵が大活躍するシリーズなので、こちらのレシピも「〇〇に合うおでんは…」など、必ずおでんダネが添えてあります。おすすめレシピが四季で分類されているのも、見やすく嬉しいところです。まだまだ寒いこの時期、おでんと一緒にこちらのレシピ帖から一品、いかがでしょうか？

一般  
図書

### 『日本のうつくしい野菜』

warmerwarmer (ウォーマーウォーマー) / 著  
オレンジページ/発行

みなさんは、日本の古来種野菜というものをご存じでしょうか。日本国内で品種改良されずに受け継がれてきたものを古来種野菜と呼びますが、なんと野菜市場の全体流通量の約1%しかないそうです。

この本には、そんな日本で代々栽培されてきた野菜が、それぞれの物語とともにフルカラーで掲載されています。普段目にする野菜でも、古来種野菜は色や形が個性的なものが多く、見ていてわくわくしますよ。



一般  
図書

### 『地球の歩き方 歴史時代シリーズ 戦国』

地球の歩き方編集室/編  
地球の歩き方/発行

旅行ガイドブックの定番「地球の歩き方」シリーズから、戦国時代をテーマにしたガイドブックが登場しました。城郭や神社仏閣、文化施設など戦国時代にまつわるスポットを都道府県別に掲載！地方ごとのオススメ周遊プランも紹介されているので、旅行計画もばっちりです。

戦国時代の魅力を存分に味わえる内容になっているので、歴史ファン必携の1冊です。



©地球の歩き方/Gakken

## おらせ

### 図書館特別整理期間

2月17日(火)～2月21日(土)

※2月16日(月)は全館休館日です。

伊興図書館は特別整理期間のため、上記の期間は休館となります。ブックポストは利用できますが、返却処理が遅くなることがありますのでご了承ください。

本の整理や点検、  
大掃除をして、図書館を  
キレイにするよ！



## 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: 2月1・8・11・15・16・22・23日

#### 悠々館☆カラオケ大会

日時: 2月28日(土)

午後1時～4時

定員: 35名(申込: 1月26日～2月17日)

内容: 歌って楽しい、聴いて元気をもらえるカラオケ大会。是非、観覧や応援にお越しください。

#### 児童館☆科学の実験（子どもの未来応援事業）

日時: 2月14日(土)

①午前10時30分～11時30分

②午後2時30分～3時30分

対象: 小学生以上

定員: 各10名(申込: 定員になり次第締め切り)

内容: スーパーボールやスライム作り。薬品を使つての作業です。資料のため写真を撮らせていただきます。

### 東伊興住区センター（東伊興1-5-22）

TEL: 03-3899-8531

休館: 2月1・8・11・15・16・22・23日

#### 悠々館☆節分演芸大会

日時: 2月3日(火)

午前10時～午後2時30分

内容: 教室や一般募集の方々の演芸を見ていただき、途中豆まきもあります。

#### 児童館☆工作「毛糸のミニ帽子」

日時: ①2月18日(水)・②19日(木)

午後2時～4時

定員: 各日40名

内容: トイレットペーパーの芯を使って小さな毛糸の帽子を作ります。

### 東伊興生活館（東伊興3-23-6）

TEL: 03-3897-2225

休館: 2月1・8・9・11・15・22・23日

#### 児童館

##### ☆工作「バランスとんぼ」

日時: 2月18日(水)

午後2時～4時

内容: 昔あそびのやじろべえを、トンボの形にします。

##### ☆ベビィタイム「ママヨガ」

日時: 2月20日(金)

午前10時30分～11時30分

対象: 乳幼児と保護者

内容: 山崎先生と一緒に親子で楽しく「ママヨガ」をしましょう。

※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: 2月1・8・9・11・15・22・23日

#### 悠々館☆体組成測定会

日時: 2月27日(金)

午前10時15分～11時30分

申込: 事前申し込み(当日可)

内容: 体脂肪率、骨格筋量、内臓脂肪、握力、身長、体重を測定します。

#### 児童館☆ベビーダンス

日時: 2月19日(木)

午前11時～11時45分

対象: 首がすわった乳児・幼児と保護者

内容: 抱っこしたお子さんとママと一緒にレッツダンス♪抱っこひもをお持ちください。

### 西新井住区センター（西新井1-4-17）

TEL: 03-3854-1527

休館: 2月1・8・11・15・22・23・24日

#### 悠々館☆無料歯科検診

日時: 2月13日(金)

午後2時～3時

内容: 足立区医師会による無料歯科検診です(時間内の対応となります)。

#### 児童館☆バレンタインチョコづくり

日時: ①2月9日(月)・②10日(火)

午後2時30分～3時30分

内容: バレンタインのチョコ作りをします。材料がなくなり次第終了です。マスクの着用をお願いします。

### 栗原北住区センター（栗原4-19-15）

TEL: 03-3899-8761

休館: 2月1・8・11・15・16・22・23日

#### 悠々館☆健康体操

日時: 2月12日(木)

午後1時30分～2時30分

内容: 渡辺由美子先生の楽しい体操です。

#### 児童館☆バレンタイン工作

日時: 2月7日(土)

午後1時45分～3時30分

定員: お問い合わせください。

申込: 2月2日～5日。児童館にて直接お申込み。

内容: 願いをあみこむ! ミサンガ作りです。

※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いいしょ

Q1

いつも ふまんそうな  
どうぶつは?  
(ミサキングさん)

Q2

いつも ひの となりに  
いる とりは なあに?  
(まおさん)

Q3

かたつむりの「は」は  
およそ なんぼん でしょう?  
(わらびもちさん)

クイズ  
だいぼしゅう!

- ・ とうこうようにしに 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 2がつ28にちまでに けいひんを とりにきてね。

(足立区消防署 000'52'20'N 139'45'00'E) 000'01'27'E 'E0 '27'N '20 '(-3) 75 '10 272

## 西新井消防署より

令和8年3月1日(日) から3月7日(土) まで



## 春の火災予防運動

STOP! 住宅火災 私たちにできるコト

### 住宅防火10の心得

1. 調理中は、**コンロ**から離れないようにしましょう。
2. **寝たばこ**は、絶対にやめましょう。
3. **ストーブ**の周りに、物を置かないようにしましょう。
4. 家の周りを整理整頓しましょう。
5. ライターやマッチを子どもの手の届く場所に置かないようにしましょう。
6. コンセントの掃除を心掛けましょう。
7. **住宅用火災警報器**を全ての居室・台所・階段に設置し、定期的な作動確認をしましょう。
8. 寝具類やエプロン・カーテンなどは、防災品にしましょう。
9. 万が一に備え、消火器を設置し使い方を覚えましょう。
10. ご近所同士で声をかけあい火の用心に心掛けましょう。

### 防火防災訓練

日本では、地震・火災・風水害など、様々な災害リスクがあります。自分と家族、そしてまちを守る力を身につけましょう。「**知らないより、やってみたほうが安心!**」小さな訓練が大きな安心につながります。



### 火災からあなたを守る2つの道具



10年交換!  
住宅用火災警報器



持っているか?  
マイ消火器



足立区では消火器・住宅用火災警報器の**購入を補助**しています。詳しくはこちらをご覧ください。

危機管理部災害対策課  
電話番号: 03-3880-5836

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



大谷田にある「大谷田公園」には約100本の梅が植えられた梅園があり、毎年梅の開花に合わせて開園します。ぜひ足を運んでみてください。  
開園日：1月23日(金)～3月8日(日)  
時 間：午前9時～午後5時  
※開花情報は足立区HPへ→



## 【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：2月16日(月)・3月16日(月)

図書館休館日：2月17日(火)～21日(土)※特別整理期間  
3月31日(火)



よいしょ 2026年2月号/No.358  
2026年1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。