

よいしよ

-地域の心地よい居場しよ-

2026

6

No.362



「伊興写真サロン」参加者 井上 雅明さん 撮影
タイトル:「咲き誇りっ!」(2025年6月14日 墨田区 大横川親水公園)

「伊興写真サロン」の詳細は
4ページをご覧ください。

特集 (2~3ページ): 6月は食育月間

楽しんで楽しく「楽ベジ生活」

おいしいお野菜を
楽に食べられたら
最高よね!



伊興地域学習センター
ゆるキャラ いごもさん

楽しんで 楽しく 6月は食育月間

楽ベジ生活



食育月間の詳細はこちらから

足立区では、毎年6月を食育月間と位置付け、野菜を食べることに焦点を当てた健康づくり「あだちベジタベライフ」事業を推進しています。

令和8年度の食育月間のテーマは「**押し麺×ベジ**」です！忙しい時でも、ちょっとした工夫で野菜をプラスして、健康的な食習慣を身に付けましょう。

野菜の魅力！豊富な栄養素

血糖値の急上昇を抑えるために、まずは野菜から食べましょう。目標は1日350gです。食べすぎを防ぎ、集中力や記憶力上昇のためにも、よく噛んで食べることを意識しましょう。

食物繊維

整腸作用など、体の中で有用な働きをします。
「腸の掃除役」として知られ、生活習慣病の予防に役立ちます。



ビタミン

体内で炭水化物がエネルギーに変わる手助けをします。体内に発生する**活性酸素を消去**し、がん予防にも働きます。



ミネラル

身体機能の維持・調整に不可欠です。特にカリウムは余分なナトリウム（食塩）を体外に排泄するのを手助けしてくれ、**高血圧の予防**にもなります。



参考：農林水産省ホームページ

そんな栄養豊富な野菜を、お子様も楽しく食べられる食育講座をご紹介します！

親子で手作りランチ 夏野菜たっぷり！カラフルのり巻き

夏野菜をふんだんに包んだのり巻きを、親子で一緒に作ります。

「野菜がちょっと苦手」というお子様も、自分で楽しく作った一皿は特別な味になるはず！包丁は使わず、野菜を手でちぎるような作るので、お料理がはじめてのお子様でも安心してご参加いただけます♪

申込方法は4ページを参照

日時：6月27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：1,680円
講師：内藤香代子（調理師）



押し麺×ベジ

いこもさんおすすめ！
包丁いらず！
レンジで焼うどん

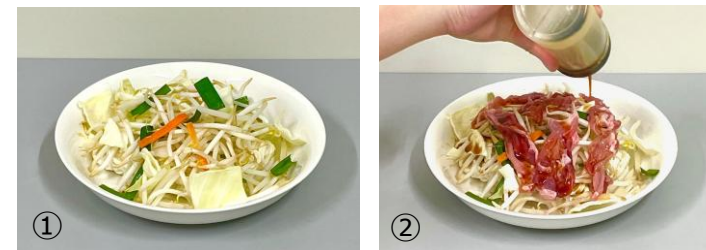


《材料1人前》
冷凍うどん 1玉
豚こま切れ肉 50g
カット野菜 130g（1/2袋）
ごま油 適量

（A）
酒 小さじ1と1/2
和風顆粒だし 小さじ1/2
醤油 大さじ1
みりん 小さじ1と1/2

《作り方》

- 1 耐熱皿に冷凍うどん、カット野菜を入れます。
- 2 一番上に豚こま切れ肉を広げ、Aの調味料を全体にかかるように回しかけます。
- 3 ふんわりとラップをかけて、電子レンジ600Wで約7分加熱します。
- 4 ごま油をかけて全体をよく混ぜたら完成です。



お好みで温泉卵を乗せたり、青のりをかけても美味しいわよ！今回は青ネギを乗せてみたわ♪



あたしの「押し麺×ベジ」を実際に作って、窓口で写真を見せてね！先着10名様に「いこもさんクリアファイル」をプレゼントするわよ！詳しくはセンター職員に声をかけてね♪好きな野菜でアレンジして、あなたもベジタベライフよ♪

便利なベジ情報がたくさん

足立区公式のレシピサイトです。



東京あだち食堂
（クックパッド）



楽ベジレシピ
（足立区役所）

忙しくて外食が多い方にはこちらのマークが目印のお店をご紹介します！

あだちベジタベライフ

協力店とは？
足立区に登録された、野菜に関する取り組みを実施しているお店です。



あだちベジタベライフ協力店「べんとうやmémé」

「忙しくて作る時間がない」という方にぴったりな無添加べんとうのお店です。

研究された「醗酵（はっこう）」の力は、腸内環境を整える強い味方。「身体に優しいお弁当」を提供してくれるお店です。



お店の詳しい情報は9ページをご覧ください。

無添加べんとう



講座案内

5月26日(火) 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: 6月3日・10日・17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)



日時: 6月7日(日)・21日(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: 6月12日(金)・26日(金)
午後7時~8時
定員: 各20名
費用: 1回710円

ボードゲームで楽しく英会話



日時: 6月20日~7月11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

レベルに合わせた韓国語サークル体験(2日制)



日時: 6月20日(土)・27日(土)
初級: 午後7時30分~8時25分
入門: 午後8時30分~9時25分
対象: 初級: ハングルが読める16歳以上の方
入門: 初めて韓国語を学ぶ16歳以上の方
定員: 初級: 8名、入門: 10名
費用: 20円
講師: 李英心(「韓国語サークルハン・サラン」指導者)
登録団体「韓国語サークルハン・サラン」さんのサークル体験イベントです。習熟度にあったクラスが見つかります。

自分ノート ~看護師が伝えたい後悔しないための終活~



日時: 6月25日(木)
午前10時~11時30分
定員: 20名
費用: 無料

自分でリハビリ 寝たままゆらぎ体操(6日制)



日時: 7月2日~9月17日
第1・3木曜日
午後1時30分~2時40分
定員: 10名
費用: 3,660円

はじめてでも大丈夫! ベリーダンス(6日制)



日時: 7月2日~9月17日
第1・3木曜日
午後3時~4時10分
定員: 15名
費用: 6,060円

続けて健康! 太極拳(9日制)



日時: 7月7日~9月29日
毎週火曜日
(7/21、8/11、9/15・22を除く)
午前10時45分~正午
定員: 25名 費用: 4,050円

ボディメイクフィットネス (12日制)



日時: 7月8日~9月30日
毎週水曜日
(8/12を除く)
午前10時~11時30分
定員: 55名 費用: 5,640円

季節の手仕事 親子で梅シロップを作ろう



日時: 6月13日(土)
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: 2,200円

すくすく広場 みんなでリラックス ベビーマッサージ



日時: 7月2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: 500円

頑張らなくても健康に! 座っておこなう体操



日時: 6月18日(木)
午前10時~11時30分
対象: おおむね70歳以上の方
定員: 30名
費用: 400円

ゆる〜りお気楽 元気体操



日時: 6月22日(月)
午後1時30分~3時
対象: おおむね65歳以上の方
定員: 30名
費用: 470円

おしゃべり歌声脳トレ



日時: 6月23日(火)、7月14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

自分のペースで楽しめる やさしいヨガ



日時: 7月1日(水)・15日(水)
午前10時~11時
対象: おおむね40歳以上の方
定員: 各15名
費用: 1回710円

日本舞踊で舞いトレ(2日制)



日時: 7月3日(金)・17日(金)
午前10時~11時15分
定員: 8名
費用: 1,200円

伊興写真サロン



日時: 7月5日(日)
午前10時~正午
定員: 15名
費用: 無料

はじめての太極拳(9日制)



日時: 7月7日~9月29日
毎週火曜日
(7/21、8/11、9/15・22を除く)
午前9時15分~10時30分
定員: 20名 費用: 4,050円

カラダすっきり体操(12日制)



日時: 7月8日~9月30日
毎週水曜日
(8/12を除く)
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: 5,640円

伊興おもちゃの病院



当日受付

日時: 6月13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 「親愛なるあなたへ」



当日受付

日時: 6月21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

世界が広がる！ラクロス教室



日時：6月27日(土)
午後6時30分～8時
対象：小学生以上の方
定員：16名
費用：900円

楽しい折り紙ひろば



日時：6月28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

だれでも学べるいけばな教室



日時：7月11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：10名 費用：2,210円

オススメ講座

子ども・親子向け

リズム感と柔軟性を高める 新体操サークル体験 A・B (2日制)



日時：6月17日(水)・24(水)
A：午後3時35分～4時20分
B：午後4時35分～6時
対象：A：3歳～就学前の子ども
B：小学生の女性
定員：各10名 費用：20円
講師：松下奈都美 (「伊興新体操クラブ」指導者)



登録団体「伊興新体操クラブ」さんのサークル体験イベントです。リボンやボールなどの手具を使って身体を動かします。

一緒に踊ろう！ヒップホップダンスサークル体験 A・B (3日制)



日時：7月4日(土)・11日(土)・18日(土)
A：午後0時30分～1時15分
B：午後2時10分～2時55分
対象：A：3歳～就学前の子ども B：小学4～6年生
定員：各10名 費用：30円
講師：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！

水曜日のキッズヒップホップダンスサークル体験 A・B・C (3日制)



日時：7月15日(水)・22日(水)・29日(水)
A：午後3時30分～4時15分 B：午後4時15分～5時
C：午後5時～5時45分
対象：A：3歳～就学前の子ども B：小学1年～3年生
C：小学4年～6年生
定員：A：15名、B・C：各10名 費用：30円
講師：西村彩夏 (「AnkurA」指導者)



登録団体「AnkurA (アंकラ)」さんのサークル体験イベントです。曲に合わせて少しずつ基本の動きから練習します。

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：6月11日(木)・25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：6月10日(水)・24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：6月13日(土)
午後2時～2時30分
会場：2階「教養室」
定員：8名 (同伴の保護者は含まない)
申込：6月1日(月) 午前9時～
窓口・電話にて受付

英語おはなし会



日時：6月20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ども英語に馴染みのある子ども、みんなで言葉のリズムに合わせて遊びましょう。

こども映画会



日時：6月21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

今回は宮西達也さんの「おまえ うまそうだな」と「きみはほんとうにステキだね」を上映します。

大人のためのおはなし会



日時：6月5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



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 『才能やセンスは必要ない 72歳で英検1級とれた人がやっていた独学法』
江田信久/著 KADOKAWA/発行

「70歳、それがどうした」の気持ちで2年間勉強し、英検1級を取った著者の、勉強法やモチベーションの保ち方が分かりやすく書かれている本です。年齢もさることながら驚きなのは、フルタイムで働きながら受かったということ！読むと、新しいことにチャレンジしてみようという気持ちになる本です。

一般図書 『まねしてつくるだけ！ はじめてでも作家になれる もふかわパンチニードル』
mmfum (ムムフム) /著 KADOKAWA/発行



ふわふわもこもこのパンチニードル作品の作り方が、とても丁寧に解説されている1冊です。ヘアクリップのような小さなものから、カードケースのような大作まで幅広く載っており、作った作品は自分で販売（商用利用）が可能です。上手に作れるようになったら、色々なアレンジを試みるのも楽しいですね。



一般図書 『詰めて蒸せばごちそう！ 何度でも食べたい！ 今日もおいしい「せいろ」ごはん』
だいぼうかおり/著 PHP 研究所/発行

まだまだ流行っている蒸し料理！せっかくならもっと美味しく、いろいろなレシピを食べてみたいですね。この本は、「豚肉とキャベツの梅風味蒸し+厚揚げ麻婆」のように主菜と副菜を一緒に蒸せるレシピがまとめてあるので、一度で何品も作れてしまうすぐれものです。これからせいろデビューの方もぜひ参考にしてください。

おらせ

「小学生ボランティア」活動中！

期間：5月27日（水）～7月5日（日）のうち5日間

小学生ボランティアがおはなし会のお手伝いや本の返却、本棚の整理などを行っています。受付に少々お時間がかかることがありますが、ご協力をお願いいたします。

また、後期の活動の募集は9月からです。みなさまのご応募をお待ちしています。



伊興地域で活躍しているお店・団体を紹介します！

花と緑に囲まれたお弁当屋さん

今回訪れたのは、玄米と醗酵（はっこう）調味料を中心としたお弁当を販売している「べんとうやmémé（メメ）」さんです。三輪車での移動販売から始まり、2024年11月に、緑が豊かなこの地域に実店舗をオープンしました。西新井大師西駅から徒歩10分。環七北通りから西中第二公園に伸びる「花の散歩道」を1区画進んだ角にあり、小さいながらも目立つピンクの看板が目を引きま

す。「mémé（メメ）」とはフランス語で、親しみを込めて呼ぶ「おばあちゃん」という言葉とのこと。「おばあちゃんになっても食べられる、心と身体に優しいお弁当を」と願う店主の亀田さんが、腕を振ります。

こだわりのもちもち玄米

「mémé」さんのお弁当のベースとなる玄米ご飯は、自家製の発芽玄米を圧力鍋で炊き上げたもちもちの食感。多くのファンを呼び寄せる、お弁当の主役です。ショーケースに日替わりで並ぶお肉や魚料理から好きな物を選び、旬の野菜を使用した副菜を添えれば、お好みの「無添加べんとう」が完成！料理には主に亀田さんが独自に研究した醗酵調味料を使用しているため、時間が経っても柔らかく、素材の旨味を引き立てています。黒米やしその実がぶちぶちと楽しい食感のご飯と共に、食べるよろこびを噛み締めながらいただきます。

店内にイートインスペースを備えているので、ゆったりと食事を楽しみたい方にもオススメです。



取材当日の日替わり無添加べんとう（900円/税込み）

玄米を美味しく 醗酵食を日常に



お店の外観



オーナーの丸尾さん（左）と店主の亀田さん（右）

選ぶなら「美味しく健康」

保存性と栄養面に優れ、食材を美味しくする「醗酵」の力。「料理は科学！」と話す亀田さんにとって、日々の研究が報われる瞬間は、お客さんからの「美味しかった」の一言です。デリバリーサービスやLINEからの注文にも対応しているため、普段の食事に「無添加」という選択肢を増やしてくれます。「料理が面倒な時や、忙しい時にこそ、身体によい物を食べてほしい」。「mémé（おばあちゃん）」は、頑張る人の味方です。

地図は裏表紙をご覧ください

●店舗情報●

住所：足立区西新井5-4-9-101
営業時間：午前11時30分～午後7時
定休日：土曜日、日曜日、祝日
電話番号：090-9321-0221
駐輪場：なし / 駐車場：なし



LINE

撮影協力：地域の魅力発信ボランティア 平石 純

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: 6月7・14・15・21・28日

悠々館☆カラオケ大会

日時: 6月6日(土)

午後1時~4時

内容: 30名~35名によるカラオケ大会です。
一般観覧も大歓迎です(申込不要)。

児童館☆ミニ運動会

日時: 6月13日(土)

午後2時~3時

対象: 小学生以上の方

定員: 30名(申込: 6月1日~11日)

内容: パンくいきょうそう・スプーンリレー・しょうがいぶつきょうそうなどを行います。

東伊興住区センター (東伊興1-5-22)

TEL: 03-3899-8531

休館: 6月7・14・21・22・28日

悠々館☆ぱく増し栄養講座

日時: 6月1日(月)

午前10時~11時

内容: 高齢期を元気に過ごすために必要なたんぱく質を簡単に摂れる調理方法を学びます。

児童館☆紙コップでけん玉をつくろう

日時: ①6月17日(水)・②18日(木)

午後2時~3時

内容: 紙コップを使って、けん玉を作ります。

東伊興生活館 (東伊興3-23-6)

TEL: 03-3897-2225

休館: 6月7・8・14・21・28日

児童館

☆工作「キャップキャッチ!」

日時: 6月10日(水)

午後2時~4時

定員: 20名(申込: 6月1日~)

内容: ひもを付けたペットボトルキャップを紙コップでキャッチします。

☆生活館ウォッチング

日時: 6月20日(土)

午後2時~4時 (景品がなくなり次第終了)

対象: 18歳以下の方(就学前の子どもは保護者同伴)

内容: 楽しいゲームで遊びましょう!

おいしいお菓子やおみやげもあります。

※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。

西伊興住区センター (西伊興1-12-12)

TEL: 03-3896-7362

休館: 6月7・8・14・21・28日

悠々館☆演芸交流会

日時: 6月20日(土)

午後1時30分~4時

内容: 民謡・舞踊・フラダンスなど、各教室の皆さんの練習成果を披露します。観覧自由です(申込不要)。

児童館☆ベビータッチ

日時: 6月2日(火)

①午前10時15分~11時

②午前11時~11時45分

対象: ①2カ月~5カ月の子どもと保護者

②6カ月~1歳3カ月の子どもと保護者

内容: ふれあい体操・絵本の読み聞かせ・子育て相談。

西新井住区センター (西新井1-4-17)

TEL: 03-3854-1527

休館: 6月7・14・21・22・28日

悠々館☆芸能大会

日時: 6月19日(金)

午前10時~午後3時

内容: 恒例の芸能大会を開催します。
各教室の日頃の練習成果を発表します。

児童館☆工作「スポンジキーホルダー」

日時: ①6月23日(火)・②24日(水)

午後2時30分~3時30分

内容: スポンジシートに絵をかくて水でふくらませます。

栗原北住区センター (栗原4-19-15)

TEL: 03-3899-8761

休館: 6月7・14・15・21・28日

悠々館☆リハビリのプロと学ぶ筋肉維持の秘訣

~転ばないカラダをつくる!~

日時: 6月22日(月)

午後1時30分~2時30分

定員: 30名(申込: 6月1日~)

内容: 専門医指導のもと、カラダを動かしながら楽しく学びます。

児童館☆ベビーダンス

日時: 6月24日(水)

午前10時30分~11時30分

対象: 首のすわった4カ月以上の子どもと保護者

申込: 6月1日から窓口または電話にて申込み。

内容: 抱っこベルトで赤ちゃんを抱っこしながら楽しくダンスをします。

※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

きれいな ひとが いない
スポーツは なに?
(ブルーさん)



Q2

ひもが だいすきな
とりは?
(スライムさん)



Q3

せかいで いちばん みずの
おい かわは どこ?
(カルマおしさん)



クイズ
だいぼしゅう!

- ・ とうこうように クイズをかくて 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 6がつ30にちまでに けいひんを とりきてね。

川くさくさ、水がきれい、鳥が可愛いわね。

西新井消防署より

面倒くさいが大ごと!



身近な危険物

危険物は正しい保管・使い方・捨て方を守って安全に!



スプレー缶は必ず使い切ってから捨てる

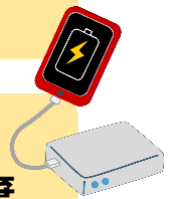


ガソリンや灯油は直射日光の当たる場所や高温になる場所を避けて保管する



給油時は静電気除去シートに必ずタッチ!

リチウムイオンバッテリーは自治体の分別排出ルール・指示に従って正しく廃棄



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

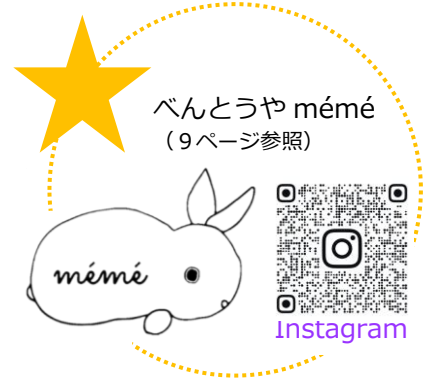
大師前出張所 TEL: 03-3886-0119

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：6月15日(月)・7月21日(火)

図書館休館日：6月30日(火)・7月31日(金)



よいしょ 2026年6月号/No.362

2026年5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。