

よいしょ

-地域の心地よい居場しよ-

2026

9

No.365



「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:「寄り添う彩り」(2025年10月30日 荒川河川敷花壇(都市農業公園横))

「伊興写真サロン」の詳細は
3ページをご覧ください。

今年は
「本気のラジオ体操」
に挑戦してみない？



伊興地域学習センター
ゆるキャラ いこもさん

特集(2ページ):年に一度のスポーツの祭典

10月12日は「スポーツカーニバル2026」

10月12日 スポーツカーニバル 2026

(月・祝)

9時30分～15時15分

毎年スポーツの日に区内全域で同時開催される体験型スポーツイベント「スポーツカーニバル」を今年も開催します！この機会に様々なスポーツを体験してみませんか？

レクリエーションホール

体育館

▼ 9時30分開始

健康体力測定

対象：小学生以上 定員：なし

今の自分の体力を試してみませんか？
予約不要で気軽に計測できます！

前半：9時30分～11時15分

後半：13時30分～15時15分



申込み

事前：9月25日(金) 9時

※電話・窓口・ネットにて先着順

当日：各イベント開始20分前～

参加費 無料

持ち物

持ち物のレンタルは
ありません

- ☐ 動きやすい服装（体操着や長ズボン）
- ☐ 体育館履きと靴袋
- ☐ 汗拭き用のタオル
- ☐ 飲み物（ペットボトル・蓋つきの水筒）



撮影スタッフが写真を撮影し、足立区、足立区スポーツ協会のHP等に掲載する可能性があります。



ゴミは各自でお持ち帰りください。

▼ 9時30分開始

ドイツ発！ボールとおそぼう！バルシューレ体験

対象：3歳～小学生 定員：15人（事前申込みあり）

ボールを投げて取る、簡単な動きでゲームを行います。のびのびとボールゲームを楽しみませんか。



みんなで楽しくビーチボールバレー体験

対象：3歳以上の方 定員：150人（当日受付）

レシーブ体験、アタック体験、ゲーム方式体験で楽しく汗をかきましょう！（小さなお子様は、ボールに触る体験のみとなります）



▼ 11時30分開始

集まれルーキー！バスケットボール体験

対象：小学生 定員：20人（事前申込みあり）

バスケットボールの基本の動きを学び、ドリブルやシュート練習を行います。気軽にボールに触ることから始め、ミニゲームにも挑戦しましょう。

※お持ちの方はバスケットボールをご持参ください。



▼ 13時30分開始

正確なラジオ体操を学んでみませんか？

対象：どなたでも 定員：100人（当日受付）

全国ラジオ体操連盟指導員・桜田敬子さんを講師とし、ラジオ体操第一、第二を実践しながらポイントと効果を学びます。



講座案内

8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。

ズンバ（水曜・夜）



日時：9月2日～23日
毎週水曜日
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：9月11日(金)・25日(金)
午後7時～8時
定員：各20名
費用：1回710円

ズンバ（日曜・昼）



日時：9月13日・20日・27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

フルーツとピアノのコンサート



日時：9月14日(月)
午前11時～11時30分
定員：20名
費用：無料

「荒城の月」「ムーンライトセレナーデ」など、十五夜にちなんで月や夜空にまつわる曲を中心にお届けする、約30分間のコンサートです。奏者による楽曲の解説も行います。ご家族やご友人をお誘いの上、お気軽にご参加ください。

ボードゲームで楽しく英会話



日時：9月19日～10月10日
毎週土曜日
(10/3を除く)
午後5時30分～7時
定員：各4名 費用：1回1,000円

日本舞踊で舞いトレ（2日制）



日時：10月2日(金)・16日(金)
午前10時～11時15分
定員：8名
費用：1,200円

おしゃべり読書カフェ



日時：10月3日(土)
午前10時30分～正午
定員：8名
費用：400円
※10月のテーマ
「買うお菓子、作るお菓子」

図書館職員がオススメ本を紹介し、参加者もテーマに沿った自分の好きな本を紹介します。コーヒー豆専門店「はにわ屋」さんの淹れ立てコーヒーやお茶菓子をいただきながら、おしゃべりを楽しみましょう。

伊興写真サロン



日時：10月4日(日)
午前10時～正午
定員：15名
費用：無料

はじめての太極拳（11日制）

日時：10月6日～12月22日
毎週火曜日
(11/3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：10月6日～12月22日
毎週火曜日
(11/3を除く)
午前10時45分～正午
定員：25名 費用：4,950円

帯結びが楽になる 簡単クリップ着付け（8日制）



日時：10月6日～12月1日
毎週火曜日
(11/3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：5,100円

インターネット予約は、8月26日（水）の午後1時より右の二次元コードから受付を開始します。



ピラティス&エクササイズ 腰痛改善コース（6日制）



日時：10月6日～12月15日
第1・3火曜日
午後7時30分～8時45分

定員：25名
費用：5,400円

ボディメイクフィットネス （10日制）



日時：10月14日～12月16日
毎週水曜日
午前10時～11時30分

定員：55名
費用：4,700円

自分でリハビリ 寝たままゆらぎ体操（5日制）



日時：10月15日～12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：3,050円

はじめてでも大丈夫！ ベリーダンス（5日制）



日時：10月15日～12月17日
第1・3木曜日
午後3時～4時10分

定員：15名
費用：5,050円

ファゴットとピアノ 秋の名曲コンサート PICK UP



日時：10月18日（日）
午後4時～5時30分

定員：50名
費用：1,000円
奏者：山縣由布夏（ファゴット）
Ayamé（ピアノ）

ファゴットの音色は、低音では澄んだ音、中音では愛らしく、高音では切なさを帯びた独特の表現力を持つ木管楽器です。聴く機会の少ない楽器を近い距離で体感することができます。ピアノとのアンサンブルをお楽しみください。

親子でミニミニ運動



日時：9月22日（火・休）
午前10時30分～11時30分

対象：3歳～小学2年生と保護者
定員：20組 費用：20円
講師：鈴木清美、岩永祐子
（足立区公認スポーツ指導員）

親子で一緒に参加できる、楽しい運動会を開催します。ボール運びや新聞紙玉入れ、お馬さん競争など、たくさん体を動かしながら遊べるプログラムを用意しています。図書館職員によるおはなし会もあります。

アロハリトミック



日時：9月28日（月）
午前10時30分～11時30分

対象：3歳までの子どもと母親
定員：8組
費用：900円

すすく広場 みんなでリラックス ベビーマッサージ



日時：10月1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

ハロウィークラフトバンド工作 & スマホで子ども撮影テク



日時：10月4日（日）
午後1時～3時

対象：4歳～小学生と保護者
定員：24組 費用：500円
講師：鈴木由紀子（すのすの）、地域の魅力発信ボランティアほか

お子さんは好きなパーツを選んで貼る『ハロウィンの魔法使いステッキ』を作ります。保護者はお子さんをスマホで撮影するテクニックを学びます。親子で一緒に芸術の秋を楽しみましょう。

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）

頑張らなくても健康に！ 座っておこなう体操



日時：9月17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：9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：30名
費用：470円

自分のペースで楽しめる やさしいヨガ



日時：10月7日（水）・21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

おしゃべり歌声脳トレ



日時：10月13日（火）
午後1時15分～2時45分

対象：60歳以上の方
定員：15名
費用：550円

カラダすっきり体操（10日制）



日時：10月14日～12月16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：4,700円

伊興おもちゃの病院



当日受付

日時：9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

世界が広がる！ラクロス教室



日時：①9月12日（土）②26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900円

人権啓発DVD上映会



当日受付

日時：9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

楽しい折り紙ひろば



日時：9月27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：10月10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

加工食品診断士から学ぶ おとうふ白玉だんごづくり



日時：10月18日（日）
午前10時30分～正午

対象：どなたでも
（小学3年生以下は保護者同伴）
定員：8名 費用：1,500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

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。

図書館でぶちヨガ



日時：9月2日（水）
午前11時30分～11時50分
会場：1階「児童コーナー 絵本の場所」
定員：3組
お子さまと一緒に、自宅でも実践できる簡単なヨガを行います。育児や読書で凝った筋肉をほぐしましょう。

おやこおはなし会



日時：9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。

おやこおはなし会+ストレッチ



日時：9月24日（木）
午前10時30分～11時
会場：3階「レクリエーションホール」
定員：10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に加え、簡単なストレッチを行います。

おはなし会



日時：9月9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：9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。

中国語おはなし会



日時：9月23日（水・祝）
午後3時30分～4時
会場：1階「児童コーナー 絵本の場所」
誰もが知っている昔話や童話を中国語で読み語りします。馴染みのあるおはなしを通して中国語に触れてみましょう。

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

『いますぐ使える！青果部エキスパート店員の「野菜・果物」のネタ帳』
青髪のテツ/著
宝島社/発行

野菜や果物の情報を SNS で毎日発信している、青髪のテツさんの本です。野菜・果物の選び方、保存・調理の方法、お得な豆知識などをわかりやすく教えてくれています。トリビアのようで読み物としても面白いですよ！読めば料理がもっと楽しくおいしくなること間違いなしです。

一般
図書

『改訂版 ありそうでなかった海外風ぬいぐるみ』
ブティック社/発行

おしゃれな模様の子に、カラフルなワンピースの子…個性が光るぬいぐるみたち。ヨーロッパの家庭では、かんたんな工程で作られた手作りのぬいぐるみが、子や孫へ受け継がれていくのだとか。お気に入りの布地で作ったぬいぐるみは自分にとっても特別なものになるはず。色や柄違いにしても可愛いので、お友達をたくさん作りましょう！



この本に載っている、『みずとはなんじゃ？』『たこ』『だんめんず』『でんとうがつくまで』などは伊興図書館でも所蔵しています。ぜひ読んでみてくださいね。

一般
図書

『生誕100年記念 かこさとしの科学絵本』
かこさとし・北山太樹・鈴木愛一郎/編著者
主婦の友社/発行

絵本『だるまちゃん』シリーズや『からすのパンやさん』などで親しまれてきた、かこさとしさん。彼は絵本作家でもあり工学博士でもあったことをご存じでしょうか。

子どもたちに科学や知識の面白さを伝えるために生涯を通して描かれた科学絵本の数々を、この一冊で知ることができます。かつて子どもだった大人のみなさんにもおすすめです。

おらせ

「親子でつくろう～スクラップブック～」

日時：9月12日（土）
午前10時～11時30分

場所：1階「フリースペース」
対象：4歳～小学生と保護者 定員：5組
申込：9月1日（火）より図書館カウンター・電話にて先着順
持ち物：ノートに貼りたい写真1～2枚

「ぶちノート」に折り紙や切り絵、マスキングテープなどを貼って、世界に一つだけのスクラップブックを作りましょう！

11月にも
同じイベントが
あります！



大人のためのおはなし会

●おはなし会はこんなイベントです

図書館や学校などで絵本や紙芝居の読み語りをを行う「おはなし会」。主に子ども向けのものが多いですが、伊興図書館では16歳以上の大人が楽しむことができる「**大人のためのおはなし会**」を開催しています。

本に触れる機会があまりない方や、字を読むのが苦手…という方にも本やお話の楽しさを知ってもらうため、かつて見聞きした懐かしい作品から最近発行された作品まで、様々なおはなしをボランティアと図書館職員が読み語ります。



【開催風景】



【ポスター】

9月4日は
『アンパンマン』でおなじみの
やなせたかしさんの作品も
朗読します！



<次回の開催日>

日時：9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
対象：16歳以上

プログラムはFacebookまたは
館内のチラシをご覧ください。



Facebook

クイズdeいいしょ

Q1

でんしゃの なかに
あるかわって どんなかわ？
（アメフラシさん）



Q2

ふるくても あたらしくても
ねだんが かわらない ものって
なーんだ？（あいうえおさん）



Q3

めろんは つけるけど
すいかは つけない
ものって なに？
（パンケーキさん）



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 9がつ30にちまでに けいひんを とりきてね。

クイズの答えは、図書館のカウンターにあります。

西新井消防署より

救急車の適時、適切な利用をお願いします

「緊急ではない」「重症ではない」場合で、
病院への自力受診が可能な方は、
救急車の利用をお控えください。

救急車を呼ぶべきか迷ったら、電話で
「**#7119**」救急相談センターへ
ご相談いただくか、インターネットに
よる「**東京版救急受診ガイド**」を
ご利用ください。



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



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: 9月6・13・14・20・21・22・23・27日

悠々館☆敬老のつどい
日時: 9月5日(土)
午後1時～3時
内容: 落語やビンゴゲームなど楽しい企画を考えています。楽しみにしててください。

児童館☆防災イベント
日時: 9月12日(土)
午前10時30分～11時30分
定員: 20名(申込: 9月1日～11日)
内容: 災害時でもおいしい食事作り、防災クイズにチャレンジ(お土産付)、防災グッズの紹介など。

東伊興住区センター（東伊興1-5-22）
TEL: 03-3899-8531
休館: 9月6・13・20・21・22・23・27・28日

悠々館☆敬老お楽しみ会
日時: 9月19日(土)
午後1時～4時
内容: ボランティアによるマンドリン・ギター演奏に合わせて皆で歌います。各教室の発表もあります。

児童館☆パパママ東京ぼうさい出前教室
日時: 9月12日(土)
午前10時～11時
対象: 幼児と保護者・小学生
内容: 災害時の行動や日頃の備えについて学びます。

東伊興生活館（東伊興3-23-6）
TEL: 03-3897-2225
休館: 9月6・13・14・20・21・22・23・27日

児童館
☆みんなの体操
日時: 9月16日(水)
午前10時～11時
対象: 地域の方々
内容: 青木先生のご指導の元、楽しく体を動かして健康になりましょう。

☆工作「キャッチボールマシーン」
日時: 9月16日(水)
午後2時～4時
定員: 20名(申込: 9月1日～先着順)
内容: 紙皿とトイレットペーパーの芯でマシーンを作ります。楽しく遊びましょう。

※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: 9月6・13・14・20・21・22・23・27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: 9月12日(土)
午前10時30分～11時30分
内容: 理学療法士の先生から、体の状態を知る大切さや、筋肉を維持するための方法を教わります。

児童館☆赤ちゃんタイム「オイルマッサージ」
日時: 9月11日(金)
午前10時30分～11時45分
対象: 乳幼児と保護者(申込: 9月7日～10日)
内容: オイルを使ったベビーマッサージを行います。持ち物: 水筒・バスタオル

西新井住区センター（西新井1-4-17）
TEL: 03-3854-1527
休館: 9月6・13・20・21・22・23・27・28日

悠々館☆腹話術ショー
日時: 9月29日(火)
午後2時～3時
内容: 昨年も大好評! 望月イチ子先生による腹話術ショーをお楽しみください。

児童館☆工作「スノードーム」
日時: ①9月15日(火)・②16日(水)
①②午後2時30分～3時30分
内容: 工作でオリジナルのスノードームをつくりま。

栗原北住区センター（栗原4-19-15）
TEL: 03-3899-8761
休館: 9月6・13・14・20・21・22・23・27日

悠々館☆熱中症対策事業 ふくろうランプ
日時: 9月28日(月)
午前9時30分～11時30分
内容: すのすの先生の指導の元、クラフトバンドでふくろうランプを作ります。

児童館☆～秋のつどい～ せんべいさんの紙しばい
日時: 9月9日(水)
午後2時30分～3時30分
申込: 9月1日～児童館にて直接申込
内容: 昔ながらの自転車紙しばいやさんが児童館にやってきます。せんべいさんと一緒におもしろいお話を楽しみましょう。

※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。

足立区立郷土博物館は 今年開館40年を迎えます!

郷土博物館は、令和8年11月に開館40年を迎えます。開館40周年を記念して、秋以降、多彩な展示会やイベントを開催します。



40周年記念イベント



10月18日(日)
Sax, Piano & Bass
によるJAZZ



10月25日(日)
弦楽四重奏

詳細は随時、郷土博物館のホームページでお知らせします!



11月3日(火祝)
郷土芸能鑑賞会、お茶会、ワークショップ
館内スタンプラリー など

足立区立郷土博物館 **検索**

展示会開催情報

収蔵浮世絵展

新版

広重目線

9月19日(土)～11月23日(月祝)

Utagawa Hiroshige's viewpoint

平成30年に大好評を博した「広重目線」が、アップデートして再登場。

歌川広重の晩年の大作「名所江戸百景」で描かれた、鳥瞰(超上から見下ろした図)や見切れの構図など、広重独自の「視点」を読み解きます。



文化遺産調査特別展

門井 掬水

令和9年 2月13日(土)～4月11日(日)

かどいきくすい

美人画の名手・門井掬水(明治19～昭和51年)は、葛飾区亀有に居住し、足立の人々とも深く交流しました。

足立ゆかりの画家・門井掬水の画業を、ご遺族から提供された豊富な資料とともに紹介します。



広重作品をイメージ!

生け花展示

9月19日(土)～23日(水祝)

足立区華道茶道協会による、歌川広重「名所江戸百景」の中の浮世絵をイメージした生け花を展示します!

ご利用案内



所在地 東京都足立区大谷田 5-20-1



アクセス JR 亀有駅北口から東武バス「八潮駅南口」行、「足立郷土博物館」下車(徒歩1分) ほか



開館時間 9:00～17:00(最終入館は16:30まで)



休館日 毎週月曜日(祝日の場合は開館し、翌平日休館)



入館料 200円(20名以上の団体は半額)
※70歳以上、中学生以下の方は無料
※障害者手帳所持者および介助者1名は無料

センター周辺地図



足立区都市農業公園が管理する荒川河川敷花壇は、10月中旬頃には一面に咲くコスモスが見頃を迎え、春にはチューリップも楽しめます。

【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：9月15日(火)・10月19日(月)

※9月は第3火曜日が全館休館日となります。

図書館休館日：9月30日(水)・10月30日(金)



よいしょ 2026年9月号/No.365

2026年8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。