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

よいしょ

-地域の心地よい居場しょ-

2026
11
No.367



「伊興写真サロン」参加者　渡邉 幸久さん 撮影
タイトル:「水面に咲く秋」(2021年12月16日　川口グリーンセンター)

「伊興写真サロン」の詳細は
4ページをご覧ください。



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）：クライマックス迫る！

「第５回いこもさんコンテスト」開催！

センターより



第5回 大好き♡いこもさんコンテスト 開催！

参加賞もあるよ！

これまでたくさんの応募があった**「大好き♡いこもさんコンテスト」**ですが、今回が最後の開催です。原点回帰の「ぬり絵」「自由絵」を対象に、各部門賞に輝いた方には素敵なプレゼントがあります！もちろん、大人の作品も大歓迎！たくさんのご応募をお待ちしています♪

【ぬりえ部門】１１ページのぬりえを完成させる
【じゆう絵部門】①センターで配っている画用紙に描く
②２０cm×２０cm くらいの紙に描く
【大人部門】１８歳以上が対象。大人の本気を見せて！

応募方法：センターの窓口へ　／　対象：どなたでも
受付期間：１０月２６日（月）～１２月１０日（木）

ぬりえ



じゆう絵



※今年は立体部門の募集はありません。
「大人部門」についても、ぬりえかじゆう絵をご提出ください。

ぷち○○キャンペーン

子育て中のパパやママに

身近な場所で、一人の時間や子どもと過ごす時間をもっと楽しんでほしい！日常生活にちょこっと**「運動・スポーツ」「文化芸術」「読書」**を取り入れた、ぷち○○をご紹介します。

子連れフラダンス（３日制）

ぷち カル culture

ハワイアン気分で
リフレッシュ！



日時：１１月３０日、１２月７日・１４日
毎週月曜日
午前１０時３０分～１１時３０分
定員：８名
費用：3,000 円
講師：古庄浩子（フラ講師「Hula-Me 公認指導者」）

伊興写真サロン

図書館でぷちヨガ

おしゃべり読書カフェ

LINE 友だち登録で
ぷち○○キャンペーン
の情報や、お得なクーポンをお届け中です。



ぷち スポ sports　ぷち カル culture　ぷち 読み reading

講座案内のこちらのマークをチェックしてください。

オススメ講座

子ども・親子向け

はじめてのダンスに挑戦！ ウズベキスタンダンス体験会

日時：１１月２６日（木）
午後５時～５時５０分
対象：５歳～小学３年生と保護者
定員：６組
費用：７２０円
講師：上乃薫子
（ウズベキスタンダンスアンサンブル「ウズベキム」認定講師）

区内でも珍しい、シルクロード(中央アジア)発祥の「ウズベキスタンダンス」を親子で体験します。軽快な音楽に合わせてジャンプやステップをしながら、ヒラヒラと手を動かして楽しく踊りましょう。１月からのコースに参加する前に一度体験してみませんか。



【講師:上乃薫子】

アートワークショップ アニメーションの中に入ろう

日時：１１月２９日（日）
午後１時３０分～３時３０分
対象：小学生
定員：１０名
費用：無料
講師：いとうえりな
（絵本・アニメーション作家）

ものを少しずつ動かして撮影する「コマ撮り」の手法を使って、参加者みんなでひとつのアニメーション作品をつくります。現実ではありえない、不思議な動きや世界が生まれるかもしれません。想像力を広げながらアニメーション制作を楽しみましょう。



【講師:いとうえりな】

ことばの土台を育てる！ 能のリズムでチタプポ体操

日時：１２月６日（日）
午前１０時～１０時４５分
対象：３歳～６歳の子どもと保護者
定員：８組
費用：無料
講師：サワダスミカ
（東京藝大出身アーティスト・研究者）

「チ・タ・プ・ポ」体操は、昔から伝わる日本の芸能、能楽の小鼓の音で、その音のリズム音を使っておこなう発声プログラムです。お子さんの活舌トレーニングや言葉の発達を、遊びながら楽しく学びませんか。



講座案内

１０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）

ズンバ（水曜・夜）



当日受付
持

日時：１１月４日・１１日・１８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：１１月１５日・２２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

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

～体幹の筋トレ・ストレッチ～ 元気になろう体操！サークル体験（２日制）

PICK UP



日時：１１月１０日（火）・１７日（火）
午前１０時１０分～１１時４０分
対象：１８歳以上の方
定員：１５名
費用：２０円

登録団体「ひまわりシェイプの会」さんのサークル体験イベントです。音楽に合わせて全身運動、ストレッチ、体幹を使って骨密度もアップ！お子様連れやシニアの方も歓迎です。

週末に整える 疲れリセットヨガ



日時：１１月１３日（金）・２７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



※講師の都合により急遽開催を中止する場合があります

日時：１１月２１日～１２月１２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
講師：エイダン・マッサイアス（CELTA 取得）

講師が毎回違うボードゲーム（英語版）を用意し、その日参加した人達でテーブルを囲んで英語でボードゲームを行います。

日本舞踊で舞いトレ（２日制）



日時：１２月４日（金）・１８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

PICK UP



日時：１２月５日（土）
午前１０時３０分～正午
定員：８名
費用：４００円
※１２月のテーマ
「癒し」

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：１２月６日（日）
午前１０時～正午
定員：１５名
費用：無料

時短＆健康ベジレシピ 塩こうじ作りと塩こうじ料理

PICK UP



日時：１２月１２日（土）
午前１０時３０分～正午
定員：８名
費用：1,380 円
講師：内藤香代子
（自家焙煎コーヒー豆「はにわ屋」）

冷凍食品やレトルトなども使用し、上手に野菜を取り入れた簡単な料理を紹介します。「塩こうじ」を使用することで、野菜をより美味しく食べる工夫を学びます。

すくすく広場 みんなでリラックス ベビーマッサージ

ブックトーク付



日時：１２月３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：１１月１９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

おしゃべり歌声脳トレ



日時：１１月２４日（火）
１２月８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
講師：あいしゃ道子（音楽療法士）

懐かしい曲や往年の名曲を講師の演奏で歌います。脳トレとして歌詞を覚えて歌ったり、リズム遊びをしたりと、わいわい盛り上がる楽しい講座です。

自分のペースで楽しめる やさしいヨガ



日時：１２月２日（水）・１６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

伊興おもちゃの病院



当日受付

日時：１１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

人権啓発ＤＶＤ上映会



当日受付

日時：１１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

楽しい折り紙ひろば



日時：１１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

世界が広がる！ラクロス教室



日時：１１月２８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

だれでも学べるいけばな教室



日時：１２月１２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

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）

おやこおはなし会



日時：１１月１２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：１１月２６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：１１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。

子ども映画会



『ぞくぞく村のミイラのラムさん』
末吉暁子/作　垂石眞子/絵
あかね書房/発行

日時：１１月１５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
　今回は末吉暁子さんの「ぞくぞく村のオバケ」シリーズより、「ミイラのラムさん」を上映します。

英語おはなし会



日時：１１
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。

大人のためのおはなし会



日時：１１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

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。



児童図書

『ウマはかけた』

大桃洋祐/作
小学館/発行

　マクドナルドのハッピーセットの景品として作られたお話が、加筆修正されて絵本になりました。
　ある日、ウマは駆け出したくなり牧場を抜け出します。森や洞窟などをどんどん駆けていき、最後はどこにたどり着いたのでしょうか？次々と変わる景色が楽しい絵本です。

一般図書

『Baby＆Kids Handmade 式 使いやすいのにおしゃれな気軽に楽しめるこもの作り BOOK』

Baby＆Kids Handmade/著
ブティック社/発行

　子供服やこものの作り方を YouTube で公開している人気配信者の「こもの手芸本」第２弾です！バッグインバッグやじゃばらポーチなど、便利なアイテムがたくさん紹介されています。作り方に迷った時は QR コードから動画で確認ができるので安心です。好きな生地で自分だけのこものを作りましょう。



おしらせ

「図書館でぷちヨガ」

乳幼児と保護者向け
幼児～小学生向け

１１月４日（水）
時間：午前１１時３０分～１１時５０分
対象：３歳までの子どもと保護者
定員：３組　　費用：無料
　自宅でもすぐに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ヨガでほぐし、深い呼吸でリフレッシュをしましょう。



「親子でつくろう～スクラップブック～」

１１月１４日（土）
時　間：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：１１月１日（日）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

ぷちノートをプレゼント！

　「ぷちノート」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！



知っトク情報

知っていると、伊興図書館をもっと便利に
使える情報をお伝えします！

「伊興ボードゲーム倶楽部」のご紹介

●ボードゲームとは

「ボード（盤）」の上で駒やカードを決められたルールで動かして進めていくゲームです。将棋、囲碁、オセロのように昔からあるものや、「人生ゲーム」や「UNO」などもボードゲームに含まれます。最近では国内外問わず多種多様なゲームが増え、専門のカフェやイベントもあります。

伊興図書館では幼児から小学生が楽しむことができる「**伊興ボードゲーム倶楽部**」を開催しています。

あまり遊んだことがない方でもすぐ楽しめるシンプルなゲームをたくさん用意しています。



【開催風景　あだち環境かるた４】

●隔月で開催しています

偶数月**第２土曜日**の**午後２時**から**２時３０分**まで開催しています。どんなゲームで遊ぶのかはポスターで告知していますので、ご確認ください。遊んでみてから、易しいゲームへの変更や難しいゲームに挑戦してみることもできます。

最初に遊び方の説明をしますが、遊び方を知っている方は知らない方に教えてあげるなど、参加者同士でコミュニケーションをとりながら楽しく遊びましょう。

途中の入退室も可能なので、お気軽にご参加ください。

次回開催日

日時：１２月１２日（土）
午後２時～２時３０分
会場：２階「教養室」　　定員：８名
対象：幼児～小学生（未就学児は保護者同伴）
申込：１２月１日（火）午前９時より
図書館カウンター・電話にて先着順



【ゲーム例①】
「音速飯店」

「タン」や「メン」などの具材カードを料理名になるように素早く重ねていき、手札を早く失くした人が勝ちです。



【ゲーム例②】
「ナンジャモンジャ」

謎の生物ナンジャモンジャの絵札にオリジナルの名前をつけ、山札から同じ生物が出てきたらその名前を言う記憶力ゲームです。

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：１１月１・３・９・１５・１６・２２・２３・２９日

悠々館☆住区まつり

日時：１１月７日（土）午後１時～４時（前日祭）
１１月８日（日）午前９時３０分～午後２時（本祭）
対象：どなたでも
内容：７日（前日祭）：芸能大会
（民謡、健康ダンス・フラダンス）
８日（本祭）：作品展示、カラオケ大会、お茶席など

児童館☆住区まつり

日時：１１月８日（日）午前１０時～正午
対象：１８歳未満の方（就学前の子どもは保護者同伴）
内容：工作、くじ、ゲーム（けいひん・おかし）
やきそば、フランクフルト（ファミリー公園内）
☆すべて無料です。

東伊興住区センター（東伊興１－５－２２）

TEL：０３－３８９９－８５３１
休館：１１月１・３・８・１５・１６・２２・２３・２９日

悠々館☆ぱく増し栄養講座

日時：１１月２日（月）
午前１０時～１１時
内容：簡単にタンパク質が摂れるレシピを教わります。
今回は、茶碗蒸し・小松菜の煮びたしです。

児童館☆オセロ大会

日時：１１月１４日（土）
午後２時～４時（終了予定）
対象：オセロのルールがわかる小学生
内容：トーナメント式でオセロを行います。

東伊興生活館（東伊興３－２３－６）

TEL：０３－３８９７－２２２５
休館：１１月１・３・８・９・１５・２２・２３・２９日

児童館

☆みんなの体操

日時：１１月１８日（水）
午前１０時～１１時
対象：地域の方々
内容：青木先生の楽しいお話と指導で身体をリフレッシュしましょう。

☆工作「モールで作るクリスマス飾り」

日時：１１月１８日（水）
午後２時～４時
定員：２０名（申込：１１月１日～先着順）
内容：モールを巻いてクリスマス飾りを作ります。

※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：１１月１・３・８・９・１５・２２・２３・２９日

悠々館☆ぱく増し栄養講座〈フレイル予防〉

日時：１１月１４日（土）
午前１０時３０分～１１時３０分
申込：当日会場（悠々館大広間）にて受付
内容：おいしい食事の話と超簡単料理の実演を行います。

児童館☆ベビーダンス

日時：１１月１９日（木）
午前１１時～１１時４５分
申込：当日会場（児童館）にて受付
対象：首がすわった乳児・幼児と保護者
内容：親子ストレッチ・手遊びなどをした後、軽いステップをふんでダンスを行います。
持ち物：水筒・抱っこひも

西新井住区センター（西新井１－４－１７）

TEL：０３－３８５４－１５２７
休館：１１月１・３・８・１５・２２・２３・２４・２９日

悠々館☆ぱく増し栄養講座

日時：１１月１３日（金）
午後２時～３時
定員：５０名（受付中）
内容：簡単な料理をしながら楽しい栄養講座を行います。

児童館☆工作「アロマストーン」

日時：①１１月４日（水）②５日（木）
①②午後２時３０分～３時３０分
内容：自分の好きな形・色・香りを組み合わせてアロマストーンを作ります。

栗原北住区センター（栗原４－１９－１５）

TEL：０３－３８９９－８７６１
休館：１１月１・３・８・９・１６・２２・２３・２９日

悠々館☆住区まつり

日時：１１月１５日（日）
午前９時～午後３時
対象：どなたでも
内容：演芸大会や作品展示などを行います。
入場は、午前９時からです。

児童館☆住区まつり

日時：１１月１５日（日）
午前１０時～正午
対象：１８歳未満の方（就学前の子どもは保護者同伴）
内容：ミニカフェ、スライム、ハッシュポテト・ゲーム他
☆なくなり次第終了します。

※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

みみから　はいって　くちから
でるものって　なに？
（ペレットさん）



Q2

せかいで　いちばん
ひろい　みずうみは
どこ？（こむぎさん）



Q3

２は　５よりも　つよく　５は
０より　つよく　０は　２よりも
つよい。これなんだ？
（無名さん）



クイズだいぼしゅう！

・とうこうようしに　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　１１がつ３０にちまでに　けいひんを　とりにきてね。

こたえ　Q１．こえ、Q２．カスピ海、Q３．ひゃくたてすやひのかず

西新井消防署より

秋の火災予防運動

11月9日(月)～11月15日(日)

見えぬ火を　見抜く心で　守る家

令和8年度東京消防庁火災予防標語　佐藤（さとう）　璃（たまき）さん（中野区在学）

STOP！住宅火災

秋から冬にかけて火災は増えます。
火災を起こさないための対策が重要です。









火災から身を守る２つのアイテム

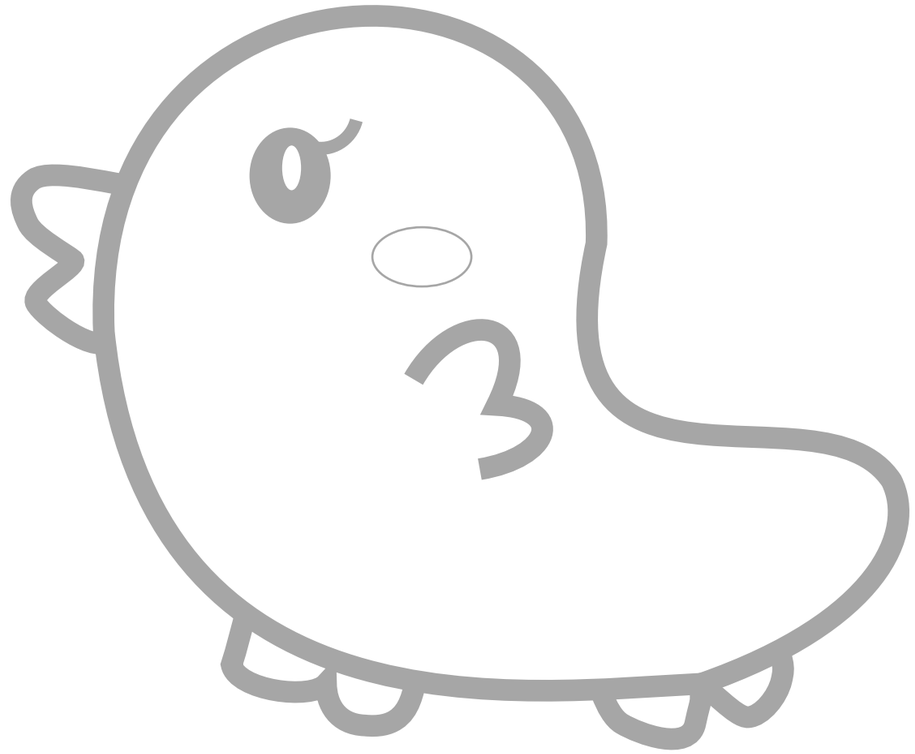
住宅用火災警報器
火災による死者数を３分の1に！

マイ消火器
使用した時の７割が被害軽減！

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

キリトリ

テーマ「　　」



ニックネーム
または
おなまえ　　（　　さい）

名前（本名）＿＿＿＿＿＿＿＿

保護者名　＿＿＿＿＿＿＿＿

電話番号　＿＿＿＿＿＿＿＿

※お預かりしました個人情報は、個人情報保護に関する法令を遵守の上、厳重に管理し、本イベントに関するご連絡にのみ使用いたします。

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
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：１１月１６日（月）・１２月２１日（月）
年末年始休館：１２月２９日（火）～2027年１月３日（日）
図書館休館日：１１月３０日（月）
図書館年末年始休館：１２月２６日（土）～2027年１月４日（月）

あだちから
Go For 90th→100th

足立区



よいしょ 2026年11月号/No.367
2026年10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。