



足立区東和地域学習センター・体育館・図書館

待夢^{TAIMU}

NO. 430
2020 年
12 月号

おいしく食べて、しっかり歯みがき

東和× トランポリン
12 月の記念日カレンダー
東和の料理教室 フルーツ・カッティング
口腔内の細菌を減らして病気知らずに
トウワタイムズ
12 月募集開始講座・サロン・大会
ギャラクシティNEWS
12 月住区センター予定

写真提供者：東光会 鈴木様

12月の記念日カレンダー

1日(火)	カレー南蛮の日	16日(水)	電話の日
2日(水)	美人証明の日	17日(木)	飛行機の日
3日(木)	ひつつみの日	18日(金)	東京駅の日
4日(金)	聖バルバラの日	19日(土)	トークの日
5日(土)	モーツァルトの日	20日(日)	ブリの日
6日(日)	聖ニコラウスの日	21日(月)	遠距離恋愛の日
7日(月)	神戸港開港記念日	22日(火)	ジェネリック医薬品の日
8日(火)	アルバムセラピーの日	23日(水)	東京タワーの日
9日(水)	マウスの誕生日	24日(木)	チョコレートの日
10日(木)	ノーベル賞授賞式の日	25日(金)	スケートの日
11日(金)	百円玉の日	26日(土)	プロ野球誕生の日
12日(土)	ダズンローズ・デー	27日(日)	浅草仲見世開業記念日
13日(日)	双子の日	28日(月)	シネマトグラフの日
14日(月)	忠臣蔵の日	29日(火)	シャンソンの日
15日(火)	年賀状の日	30日(水)	地下鉄記念日
		31日(木)	そばの日



12月7日「神戸港開港記念日」

1867年のこの日に神戸港が外国船の停泊港として開港しました。長きにわたり鎖国政策をとっていた日本人々にとって、多くの外国船が渡来する様はさぞ衝撃が大きかったことでしょう。

写真は現在の夜の神戸の港です。今でこそ、ネオンが輝く煌びやかな場所という印象が強いですが、約150年前まで閉じられていたと考えると、驚きもあります。

外国に行くのが難しい今だからこそ、海の向こうや歴史に思いを馳せてみるのもいいかもしれませんね。

参考：『記念日の本 「今日はなんの日？」 ビジネスにつきあいに生かせる“行動ごよみ”』

生活情報研究会／著 ごま書房

『記念日・祝日の事典』 加藤迪男／編 東京堂出版

「一般社団法人 日本記念日協会」公式 HP <https://www.kinenbi.gr.jp/> (2020年10月5日)

東和×トランポリン

「親子トランポリン教室」

「小学生トランポリン教室」



東和地域学習センターでは、小学生・未就学児を対象とした「親子トランポリン講座」・「小学生トランポリン講座」を開催しています。

足立区ではスーパーの屋上にトランポリンが設置されていることもあり、トランポリンに馴染みがある方も少なくないのではないのでしょうか。

トランポリンというと楽しいものというイメージが大きいですが、実はその運動量はかなりのも。不安定なトランポリンの上で飛んだり跳ねたりしながら姿勢を保つという動きは、腹筋や背筋を使い、体幹を鍛えるトレーニングとして抜群の効果があるとのこと。プロのアスリートがトレーニングに組み込むこともあるそうです。成長途中でまだ筋力が弱い子どもでも、トランポリンを補助器具として運動を行うことで、ほかのスポーツでは得られない運動体験を得ることが出来ます。

まだ一人で跳ぶのが怖いという小さいお子様でも、親子トランポリン教室では保護者の方と一緒に跳べるので気軽にご参加いただけます。

トランポリンで楽しみながら、運動能力の向上や親子のスキンシップをしてみたいかがでしょうか。

【お申込み受付中】

「親子トランポリン教室」(7日制)

日にち: 令和3年1月13日～3月3日

毎週水曜日(1月20日除く)

時間: 午後3時30分～4時30分

対象: 3歳～未就学児の子どもと保護者

料金: 6,090円

「小学生トランポリン教室」(7日制)

日にち: 令和3年1月13日～3月3日

毎週水曜日(1月20日除く)

時間: 午後4時40分～5時40分

対象: 小学生

料金: 2,660円

口腔内の細菌を減らして病気知らずに

クリスマスにお正月。おいしいご馳走の季節です。たくさん食べた後は、しっかり歯のケアをしましょう。
口の中を清潔に保つことで、むし歯や歯周病予防の他にインフルエンザなどのウイルス感染症予防にもつながります。自身の健康のためにも、毎日の習慣である歯みがきのやり方を振り返りましょう。

歯ブラシの使い分け

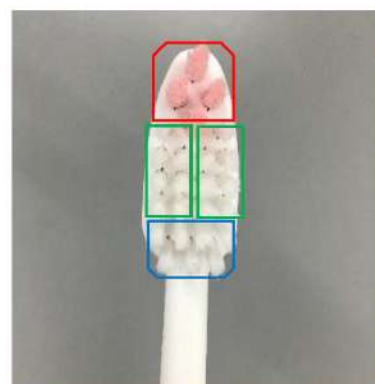
歯ブラシの毛は「つま先」「わき」「かかと」の部分に分けられます。
それぞれを上手く使い分けてみがくことがポイントです。

つま先……奥歯の溝、前歯の表

わき……奥歯の側面

かかと……前歯の裏 など

また使い分けの他に、力加減も重要です。毛先が広がらない程度の軽い力で、十分汚れは取り除くことができます。



歯みがき粉を上手に使う

「歯みがき粉は歯を削ってしまうのでよくない」と考えられていましたが、調査によると歯が削れる要因は、歯磨き時の力の強さ、歯ブラシの毛の硬さなど物理的な影響が大きいことがわかっているそうです。
また、フッ素入りの歯みがき粉の場合、しっかりとした効果を得るには使用する量が重要です。15歳～成人の場合、2cm程度の量が適量です。



参考：『ドクター朝田の間違いだらけの子どもの歯みがき』 朝田芳信／著 春陽堂書店
『朝、起きてすぐの歯みがきが、あなたを守る』 川合満／著 メディアファクトリー

年末年始休館のお知らせ

本年も、当館をご利用いただき誠にありがとうございました。
足立区内の地域学習センターは全館が下記の期間で年末年始休業とさせていただきます。

2020年12月29日(火)～2021年1月3日(日)

期間中は、総合窓口の利用ができませんのでお気をつけください。
インターネットによる講座の各種予約は可能ですので、ぜひご利用ください。

なお、年末最終営業日と年始営業開始日につきましては下記の通りです。

■年末最終営業日：2020年12月28日(月)

■年始営業開始日：2021年1月4日(月)

共に午後6時までの開館となります。(受付業務：午後5時まで)

東和の料理教室 フルーツ・カッティング ～オレンジ～

10月に開催予定だった講座のレシピをご紹介します！

フルーツ・カッティングの基本を、オレンジを使って学びましょう。

自宅で楽しくカッティング♪飾って華やかに♪

来客時にも出せる、おもてなしのカッティングにチャレンジしてみてください。

レシピ提供：服部 有里

材 料 (4個分)

オレンジ・・・3個 ミントの葉・・・適量



基本のオレンジカップ

1. オレンジを横1/2にカットし、両端を切り落とす。
2. オレンジの実にナイフを入れ、回しながら切り、果肉を取り出す。
3. ①で切り落とした部分を②の中に入れて器を作る。
4. くり抜いた実の芯をよけて一口大にカットして器に入れる。



バスケット

1. 基本のオレンジカップの1～3まで同様。
2. オレンジカップの中心を決め、中心から約5mm右から水平に切り込みを入れて取っ手を作る。(左側も同様)
3. くり抜いた実を一口大にカットして器の中に入れ、取っ手をリボン等で結びバスケットにする。



バラ

1. 基本のオレンジカップの1～3まで同様。
2. くり抜いた実は1/2に切り、芯を下に向けて並べ、大5枚、中3枚、小2枚スライスする。
3. オレンジのカップにスライスした実を花びら状に外側から並べ、すべて並べたら形を整える。



三つ編みバスケット

1. オレンジを約1cmの厚さで横にスライスし、実をくり抜き皮を整え、皮を短冊状に3本に切り分け、三つ編みを作る。
2. 基本のオレンジカップの1～3まで同様。
3. オレンジの皮で器を作るときに、①の三つ編みをかませて取ってをつけて好みのフルーツを盛り付ける。



12月の図書館休館日は、12/20(日)、
12/29(火)～2021/1/3(日)です。

今月の新刊本紹介

『伝統芸能ことば蔵一〇〇』

村尚也／作 檜書店



日本語で使う漢字の読みは、小中学校で教わるもの以外にも、実はたくさんあります。例えば、漢字そのものでイメージを想起させる表意文字の特長を活かした、当て字としての使い方があります。「海海海海海」を海に関する名詞の当て字から、「あいいうえお」と読むことば遊び。また、能や歌舞伎など伝統芸能の題名の当て字などです。

この本では、そうした伝統芸能は勿論、童謡の歌詞や季節の言葉、最近目にするような造語などについてのエッセイが100篇も収録されています。昔からあるもの、姿かたちを変えてきたものなど…。著者が出会ってきた作品や時事ネタも交えて紹介されています。伝統芸能から、日々の中にある身近なことばまで、更に興味がわいてくる1冊です。

図書館員が調べてみました

このコーナーではレファレンスサービスを疑似再現し、
図書館員が気になったことを調べて紹介します。

柚子湯でリラックス！

12月に入り、寒さが一層厳しくなってきた今日この頃。冬は空気が乾燥していることから、風邪やインフルエンザが流行しやすく、気が抜けない日々が続きますね。

さて、そんな健康が気になるこの時期、手洗い・うがいもさることながら、疲れをためないように過ごすことが重要だったりします。最近ちよつと疲れ気味だな…と感じている人は季節の力を借りて、しっかりと休息を取ってみてはいかがでしょうか。

今月の21日は「二十四節気」の冬至にあたります。冬至は太陽の位置が1年で最も低くなる日で、柚子湯に入ったり、かぼちゃを食べたりして、幸せを祈る風習があります。特に柚子湯は良い香りに癒されますよね。ところで、冬至ではなぜ風呂に柚子を入れるのでしょうか？ 柚子を浮かべることでどんないいことがあるのでしょうか？ 今回は冬至の柚子湯について調べてみました！



【調査結果】

冬至の柚子湯は、「冬至と湯治」、「柚子と融通」をかけたもので、柚子湯に入ると病気をせずに元気に冬を越えられるといわれています。他にも、柚子は実るまでに長い年月を要することから、苦労が実るようという願いも込められているのだとか。

また、柚子湯は肌に良く、ヒビやあかぎれに効き、ビタミンCを多く含むことから風邪予防にも良いとされています。一般的な柚子湯といえば、柚子が丸々浴槽に浮いているものを思い浮かべますが、浴槽に入れる際に所々切れ込みを入れたり、爪楊枝で皮に穴をあけたりすると柚子の成分が出やすくなり、更に良いそうです。

ただ、柚子湯には1つ注意点があります。入浴時に使うと体を温めるといわれていますが、柚子そのものを食べると逆に体を冷やしてしまうのだそうです。そのため、もし柚子が余ってしまったらそのまま食べるのではなく、ジャムにした後、お湯で溶いて柚子茶にして飲むのがオススメのことです。気になった方はぜひ試してみてください！

・『子どもに伝えたい春夏秋冬』

和の行事を楽しむ絵本』

三浦康子／著 永岡書店

・『薬膳・漢方 食材＆食べ合わせ手帖』

諭静／監修 西東社

12月のイベントと
お知らせ

トウワタイムズ

2回連続！
クリスマス
おはなし会

12月9日(水)、23日(水)

午後3時30分～4時

3階キッズコーナー

※2回とも内容は同じです

工作キットの
プレゼントが
あるんだ～！



【年末年始の休館日】

2020年12月29日(火)
～2021年1月3日(日)

上記期間は足立区立図書館全館休館となります。
また12月28日(月)、1月4日(月)は、
午後5時までの開館となりますのでご注意ください。

ブックポストは年末年始の休館中ご利用できません。
ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

期間：12/28 午後5時～1/4 午前9時

1/4(月)から数量限定！

ぺったのしおり
プレゼント！

※無くなり次第
配布終了です



12月26日 募集開始講座一覧

《申込方法》…各講座に右記マークにて表示
《受付時間》…午前9時～午後8時
(※インターネット申し込みは、24時間受付。
ただし、受付開始日は午後1時よりスタート。)



※新型コロナウイルスの感染防止対策のため、講座・サロンが中止となる場合がございます。ご了承ください。

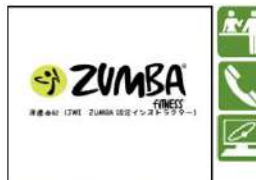
ヘルシーエクササイズ(6日制)



ストレッチやリズム体操中心の運動講座です。
日にち:1/25～3/8 毎(月)
(2/15 除く)
時 間:午前10時30分～正午
対 象:16歳以上
参加費:3,600円



ZUMBA (ズンバ) 音楽にあわせてフィットネスダンス



音楽に合わせてフィットネスダンスを楽しみましょう。
日にち:2/5・19(金)
時 間:午後7時20分～8時20分
対 象:16歳以上
参加費:各810円



アロマクラフト



アロマを使用したものづくりを行います。
日にち:2/3(水)
時 間:午前10時～11時30分
対 象:16歳以上
参加費:1,210円
作成物:かかとクリーム



おはじきサッカーを楽しもう



おはじきサッカーの基礎と練習試合を体験！
日にち:12/3・17(木)
時 間:午後3時～4時30分
対 象:どなたでも
参加費:無料



ビブリオバトル@ 東和ゲーム部！



ビブリオバトルやボードゲームを行います。
日にち:12/5(土)
時 間:午後4時15分～4時45分
対 象:どなたでも
(※バトラーとして参加される方は紹介する本を1冊お持ちください。)
参加費:無料



将棋サロン



気軽に対局を行える場に参加してみませんか？
日にち:12/5・19(土)
時 間:午後1時30分～3時30分
対 象:4歳以上
※4歳～小学校低学年の子どもは保護者同伴
参加費:200円(※4歳～中学生無料)
140円(70歳以上の方、障がい者手帳をお持ちの方)



東和歴史教室 ～新選組と綾瀬～ (2日制)



1日目は「浪士組」結成から、
2日目は「京都新選組」の終焉とその後について取り上げます。
日にち:2/5・12 毎(金)
時 間:午後3時～4時30分
対 象:16歳以上
参加費:1,000円



セルフセラピー 「オリジナルオイルでハンドケア」 「立ち仕事に効くフットケア」



オリジナルオイルを作り、セルフマッサージを行います。
日にち:①2/9(火)②2/23(火・祝)
時 間:午後7時～8時30分
対 象:16歳以上
参加費:各1,210円
①オリジナルオイルでハンドケア
②立ち仕事に効くフットケア



肌に優しい 無添加せっけんをつくろう



お家で使える、肌に優しいせっけんを作ります。
日にち:2/17(水)
時 間:午前10時～11時30分
対 象:16歳以上
参加費:1,600円



おもちゃの病院



壊れたおもちゃをトイ・ドクターが修理してくれます。
日にち:12/9(水)
時 間:午後1時～4時
対 象:どなたでも
参加費:原則無料
(部品代を頂く場合があります。)



なつメロ広場



なつかしの昭和歌謡・童謡を歌い、地域の方と交流しましょう。
日にち:12/10(木)
時 間:午後2時～4時
対 象:どなたでも
参加費:500円



東和将棋大会



様々な年齢層による大会で腕試しをしませんか？
日にち:12/13(日)[第111回大会]
時 間:午前10時～午後4時
(※参加希望の方は、当日会場にて午前9時30分～10時の間、お申込みください。)
対 象:中学生以上
参加費:500円



初心者将棋教室 ～駒の動きを覚えたとの将棋～



将棋の基礎と定跡を教わり、実力をつけましょう！
日にち:2/14(日)
時 間:午後1時30分～4時
対 象:小中学生
※駒の動かし方とマス目の符合がわかる方
参加費:無料



はつらつ教室D

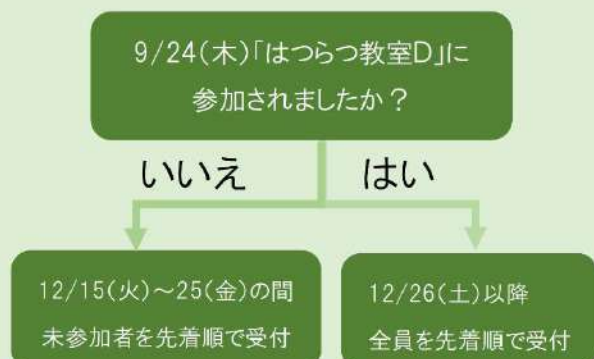


前半45分は運動、後半45分は歯科衛生士による口腔衛生学の講義(座学)です。
日にち:1/28(木)
時 間:午前10時～11時30分
対 象:区内在住の65歳以上で介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方
参加費:無料



【重要】1月「はつらつ教室D」受付開始日について

1月開催分は9/24(木)の「はつらつ教室D」(口腔衛生学)に参加された方と参加されていない方で受付開始日が異なります。



頭の健康 脳カササロ



簡単なクイズで脳カサをしましょう。
日にち:12/16・1/20(水)
時 間:午前10時～11時30分
対 象:おおむね50歳以上
参加費:各150円



現在募集中の講座

初心者将棋教室 ～駒の動きを覚えたとの将棋～



将棋の基礎と定跡を教わり、実力をつけましょう！
日にち:1/10(日)
時 間:午後1時30分～4時
対 象:小中学生
※駒の動かし方とマス目の符合がわかる方
参加費:無料



東和住区センター 12月の予定

Tel : 03-3628-6206

※新型コロナウイルスの感染防止対策のため、開館制限しております。
また、以下のイベントは中止・変更となる場合があります。ご了承ください。

悠々館

開館時間
午前9時～11時30分
正午～午後2時30分

休館日
毎週日曜日、12/29(火)～1/3(日)

転倒予防体操
12/4・11・18・25(金)
午前9時10分～10時

東和 de ラジオ & ダーツ
12/9・23(水)
午前9時10分～10時

児童館

開館時間
平日 午前10時～午後6時
土曜 午前9時～午後6時

休館日
毎週日曜日、12/29(火)～1/3(日)
※一般利用は臨時閉館中です。

児童館子育てサロン
(定員制・予約制)
未就学児対象

ママといっしょに
(定員制・予約制)
日時未定(決まり次第、
ポスターにてお知らせします。)
未就学児対象

どうようあそび
(定員制・予約制)
12/5・12・19(土)
小学生以上対象

すくすくクラブ
(定員制・予約制)
日時未定(決まり次第、
ポスターにてお知らせします。)
0歳児対象

※詳細につきましては、児童館までお問い合わせください。
※ランドセルで児童館は、ご利用できます。

ジャパンフェスタ 2021 Japan Festa in ADACHI

九

ギャラクシティ歌舞伎

歌舞伎俳優 市川九團次と 成田屋一門による 歌舞伎入門

2021年2月23日(火・祝)

午後2時開演(午後1時開場)

会場:ギャラクシティ西新井文化ホール

出演:市川九團次

市川福太郎、市川福之助、市川新八、市川福五郎、他

※予告なく出演者が変更になる場合がございます。

主催:ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂

チケット発売日

11月11日(水)

電話予約は発売日
午前9時～

全席
指定
(税込)

前売
当日

一般:2,000円 高校生以下:1,000円
友の会:1,500円(前売のみ)
※3歳以下は上座前座無料、
ただし座が必要な場合は有料

ギャラクシティ歌舞伎の3つのポイント

① 気軽に子どもと一緒に歌舞伎デビュー ② 俳優によるトークでわかりやすく歌舞伎を学ぶ ③ 本物の歌舞伎俳優による表現

今回のジャパンフェスタは、会場開催とオンライン配信の2つの楽しみ方ができます。能、歌舞伎、津軽三味線など、ワクワクする本物のニッポン文化と、出会ってみませんか。詳細はギャラクシティのイベントページをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症の感染予防対策に努めて、イベント・公演を実施いたします。最新情報は公式ホームページをご確認ください。https://www.galaxcity.jp/

【住 所】〒123-0842 東京都足立区栗原 1-3-1

【アクセス】東武スカイツリーライン「西新井駅」東口から徒歩3分

【開館時間】午前9時～午後9時30分(こども体験エリアは午後6時まで)

【休 館 日】毎月第2月曜(初日の場合は翌日、8月は休館日なし)、元日 ※1-3・9月に連続休館あり

【お問い合わせ・お申し込み】Tel 03-5242-8161 Mail info@galaxcity.jp

最新情報・詳細はWEBへ! 検索

※ご来場の皆様には、新型コロナウイルス感染防止対策対応のご理解とご協力をお願いいたします。

※今後の状況によりイベントが中止または内容変更になる場合がございます。
※イベントにつきまして、定員に達した際はご了承ください。



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。

交通案内

【バス】

(東武バス) 綾瀬駅⇔東和住区センター

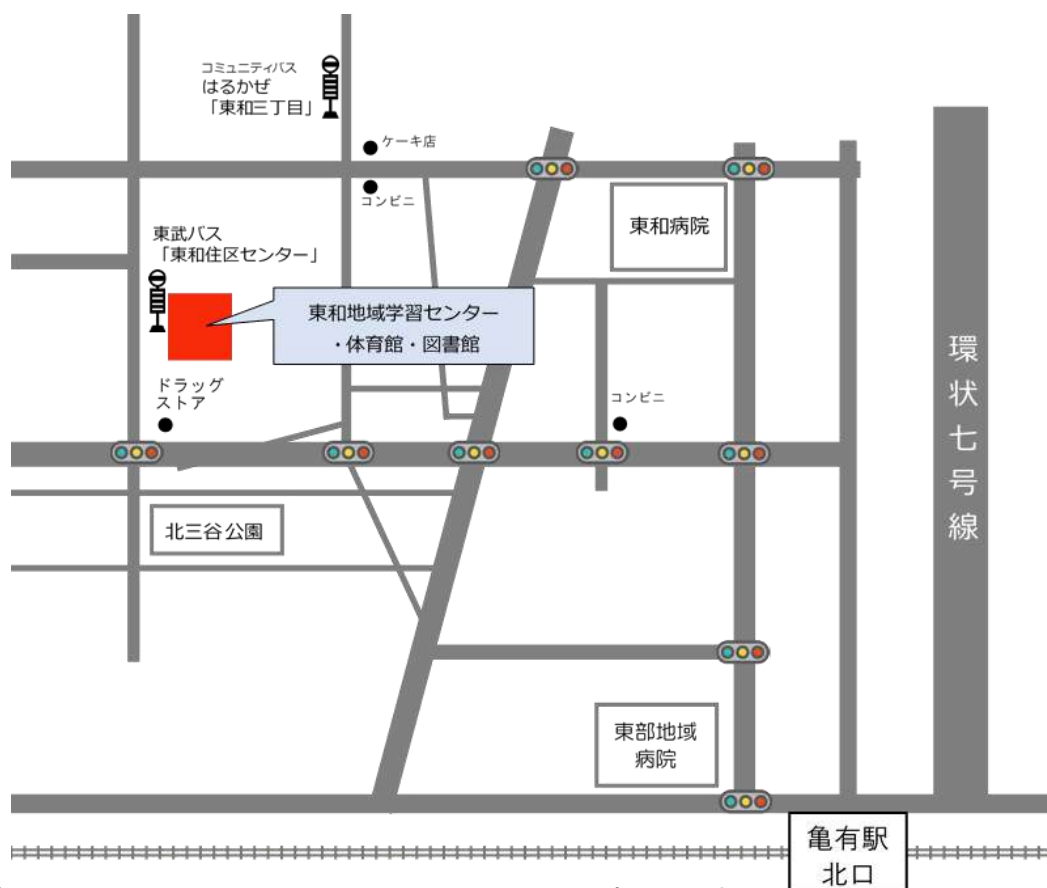
「東和住区センター」下車 徒歩 0 分

(足立コミュニティバスはるかぜ) 綾瀬駅⇔亀有駅

「東和三丁目」下車 徒歩 3 分

【徒歩】

JR 常磐線「亀有駅」より徒歩 17 分



足立区東和地域学習センター・体育館・図書館『待夢』 12月号 (Vol.430)

発行／足立区東和地域学習センター・体育館・図書館

発行所／〒120-0003 東京都足立区東和 3-12-9

休館日／(センター) 12/20 (日) (図書館) 12/20 (日)

(年末年始休館) 12/29 (火) ~1/3 (日)

東和地域学習センター・体育館[☎:03-3628-6201] 東和図書館[☎:03-3628-6203]

メールアドレス:towalcc-ys@bb.wakwak.com

責任・指定管理者／ヤオキン・ASCC 共同事業体

東和センター



各SNSリンク



HP



足立区

「美しいまち」は「安全なまち」

ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区