

足立区東和地域学習センター・体育館・図書館

待夢

TAIMU

NO. 431
2021年
1月号

あずきときのこであったか冬生活

東和×新選組、疾走の記録
1月の記念日カレンダー
人生ココからフォーラム
つくってみよう あずきで手づくりエコカイロ
トウワタイムズ
東和の料理教室 冬に美味しいごはん
1月募集開始講座・サロン
ギャラクシティNEWS
1月住区センター予定

写真提供者：東光会 竹内様

1月の記念日カレンダー

1日(金) 元日	16日(土) ヒーローの日
2日(土) 初夢の日	17日(日) 防災とボランティアの日
3日(日) ひとみの日	18日(月) 118番の日
4日(月) 石の日	19日(火) いいくちの日
5日(火) シンデレラの日	20日(水) 二十日正月
6日(水) 色の日	21日(木) 料理番組の日
7日(木) 七草の日	22日(金) カレーの日
8日(金) 勝負事の日	23日(土) アーモンドの日
9日(土) とんちの日	24日(日) ゴールド・ラッシュの日
10日(日) 110番の日	25日(月) お詫びの日
11日(月) 鏡開き	26日(火) 文化財防火デー
12日(火) スキーの日	27日(水) 国旗制定記念日
13日(水) お父さんの日	28日(木) ダンス・パーティーの日
14日(木) タロとジロの日	29日(金) 南極の日
15日(金) いちごの日	30日(土) 3分間電話の日
	31日(日) みそか正月

PickUp!!



1月2日 「初夢の日」

初夢といえば、「一富士、二鷹、三茄子」といいますね。初夢については諸説ありますが、この日は2日の夜から3日の朝にかけて見る夢が初夢という説から「初夢の日」といいます。昔は、夢でその年の吉凶を占っていました。そのため室町時代の頃に宝船、七福神を描いた紙を枕の下に入れて寝る風習が広まりました。江戸時代には七福神が乗った船に回文を添えた宝船の絵を売り歩く「宝うり」という人もいたそうです。もし、その絵を枕の下に入れても悪い夢を見てしまった場合はその絵を川に流したとか。

みなさんはどんな初夢を見ましたか？

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／編 ごま書房

『記念日・祝日の事典』 加藤迪男／編 東京堂出版

『かこさとし こどもの行事 しぜんと生活 1月のまき』 かこさとし／文・絵 小峰書店

「一般社団法人 日本記念日協会」公式HP <https://www.kinenbi.gr.jp/> (2020年11月1日)

東和×新選組、疾走の記録

「東和歴史教室～新選組と綾瀬～」



—慶応4年(1868年)3月13日。
五兵衛新田(こへえしんでん・現足立区綾瀬)に新選組がやってきました。彼ら47人は名主見習の金子健十郎邸に押しかけます。その後も、翌日、翌々日と十数名の仲間が訪れ、新選組はこの地に集結したそうです。
金子家は、300両を超える大金で新選組を養いました。当時、金子邸は用水堀で囲まれた3000坪もの敷地があり、裏山には立派な木々が茂る、城のような邸宅だったようです。
新選組は、周囲の寺などにも分宿しながら、3週間経たない内に組織を230人弱まで復活させたといえます。絶体絶命の状況からの復活でした。

また、訓練だけでなく、火薬や弾丸の製造にも熱を注いだ、という考察もあります。というのも彼らは、それまで多く用いた刀術ではなく、近代戦術の組織へと内部改革を進めようとしていたようです。
—しかし、4月1日。
新政府軍が千住(現足立区千住)まで進出してきました。新選組は転陣を試みることにしますが…。
それから15年以上の歳月が経ち、新選組の足立区綾瀬への滞在は、必ずしも広く知られているとは言いきれません。実際、研究にも開拓の余地がまだまだ多くあるようです。そんな綾瀬にほど近い東和学习センターで、新選組の駆け抜けた姿を追ってみませんか。内容は、綾瀬での出来事だけではなく、新選組の一連の流れを追います。その誕生から京都での活躍、鳥羽伏見の戦いに敗れ、関東各地への来訪や、北へ向かい、その後の出来事です。そのため、新選組の歴史をあまり知らない方から、よく知っている方まで楽しめるものとなる予定です。
この情勢下だからこそ、全国を疾走した彼らに思いを馳せてみませんか。講義と史料の中で追体験しているような気分を味わってみるのも、格別なはずですよ。

参考文献 『新選組 2245日の軌跡』

伊藤成郎／著 新潮社

増田光明／著 希書房出版

お申込み受付中

「東和歴史教室～新選組と綾瀬～」(2日制)

日時：2月5日・12日 いずれも金曜日

午後3時～4時30分

場所：東和学习センター 第1学習室

講師：鈴木貞夫氏

費用：1,000円

申込方法：窓口・電話・

インターネットより先着



つくってみよう あずきで手づくりエコカイロ

繰り返し使える、環境に優しいカイロの作り方です。
あずきには遠赤外線効果があり、体の芯からじんわりと温まり冷え性や体のこり解消にも一役買うかもしれません。

<材料>

- 布(綿か麻)・・・好みのサイズ
 - あずき・・・完成時の大きさの7割程度の量
- 今回は 30cm×36cm、あずき 200g の大きさとで作ります。

<作り方>



① 完成時、表になる側を内側にして布を半分に折り、あずきを入れる口を残してフチを縫います。



② 表に返し、あずきを入れます。
入れすぎには注意しましょう。



③ 袋の口を縫って完成です。
電子レンジで500wの場合、30秒～1分ほど温めて使用します。

- ・必ず綿か麻の布を使ってください。加熱の際に溶ける恐れがあります。
- ・温めすぎるとあずきが破裂します。温かさが足りない場合は10秒ずつ加熱し様子を見てください。

人生ココから フォーラム

コロナにまけるな！
シニア、プレシニアの皆さん！
～仕事も！学びも！遊びも！生涯チャレンジ～

参加
無料

講演

「社員は家族」で展望する生涯現役社会

株式会社中央シャッター
株式会社横引シャッター
代表取締役
市川 慎次郎氏

シニア応援団長

対談

人生ココから実行委員
副委員長
団塊縦横ネットワーク
山崎 秀夫氏

人生ココから実行委員長
NPO法人ASCC
山崎 利夫氏

チャレンジ中
シニア代表

NPO法人
足立ほがらかネットワーク
添田 善雄氏

対談 「ココからもっと人生を楽しむために」

2021年**2月6日(土)**
14:00～15:30

参加・視聴方法
会場での参加を希望される方はお電話でお申し込みください。
会場ごとに申し込み先が異なりますのでご注意ください。
サテライト会場ではYouTube配信されている動画をご覧いただけます。
オンラインでの参加は特に申し込みは必要ございません。

オンライン
チャレンジ！

地域の活動団体・
活動支援団体の紹介も！

YouTube 配信

人生ココから実行委員会
公式チャンネルから生配信
※録画が残りますので
後からもご覧いただけます

お近くの会場で！【予約制】

講演会・対談会場	サテライト会場
綾瀬 定員 100名 綾瀬プルミエ 【申込】地域包括支援センター西綾瀬 03-5681-7650	佐野 定員 40名 佐野地域学習センター 【申込】地域包括支援センターさの 03-5682-0157
	東和 定員 20名 東和地域学習センター 【申込】地域包括支援センター中川 03-3605-4985
	谷中 定員 10名 介護予防型リハビリさんぽ道 【申込】地域包括支援センター東和 03-5613-1200

主催：人生ココから実行委員会
共催：足立区東部ブロック地域包括支援センター、足立区社会福祉協議会
後援：足立区





1月の図書館休館日は、1日(金)～3日(日)、18日(月)、29日(金)です。

いっしょに楽しもう!

ぺったまつり!

1月から3月はぺったづくしの3か月!

下の4つのイベントのうち3つに参加すると素敵なプレゼントがもらえるよ!



1/19(火)～2/28(日)

冬将軍に勝とう!

ぺたと冬のクイズラット

東和図書館に冬将軍がやってきた!

食べ物、スポーツ、健康...
冬にまつわるクイズを
といて冬将軍に勝とう!

冬将軍に勝てたら、
ごほうびシールがもらえるよ!



館内
あちこち!

ぺたさがせ!

東和図書館にたくさんの
ぺたが現れたらしい...!?
みんなはどれくらいぺたを
みつけられるかな?

1/4(月)～3/30(火)

ヒントは
シルエットだよ



3/1(月)～3/30(火)

ぺたの どくしょビンゴ!

いろんな本を借りてビンゴをめざそう!

本にはってある
こんなシールを
さがしてね!

01

ビンゴができたら、
ごほうびシールが
もらえるよ!

本の背中にはってある
シールを見よう
そこに書いてある
数字や文字が
ビンゴの
カギなんだ!



ぺたの チャレンジぬりえ

カウンターでぺたのぬりえが
もらえるよ!
図書館にかざってほしい人は
カウンターのの人に渡してね!

1/4(月)～3/30(火)



掲載イベントに関するお問い合わせ
東和図書館Tel. 03-3628-6203

あかちゃんおはなし会 ～手形とりキットがもらえる特別版～

1月のあかちゃんおはなし会は、
あかちゃんの手形とりキットがもらえる特別版!

<開催日程>

1/6(水) ①午前11時～11時20分

②午後2時～2時20分

→①、②申込受付開始:12/16(水)おはなし会終了時より

1/20(水) ③午前11時～11時20分

④午後2時～2時20分

→③、④申込受付開始:1/6(水)おはなし会①終了時より

[事前申込制、各回定員:8組]

※1月中のあかちゃんおはなし会のご参加は、
1組につき1回限りとさせていただきます。
多くの方にご利用いただけるよう
ご協力をお願いいたします。

申込に関する
お問い合わせは
電話・カウンター
で承ります。



ぬいぐるみおとまり会

お気に入りのぬいぐるみといっしょにおはなし会に
参加してみませんか?

ぬいぐるみはそのまま一晩「おとまり」をして、
夜の図書館を探検したり遊んでみたり...
その様子をこっそり写真に撮ってプレゼントします!

<開催日程>

2/14(日) ①午前11時～11時20分

②午後2時～2時20分

2/16(火) ぬいぐるみのおむかえ
開館中いつでも

申込受付開始:①、②ともに1/19(火)より

[事前申込制、各回定員:8組]



ぬいぐるみだけのおはなし会



健康・医療情報講演会『知れば安心 がん情報』開催!

(手話通訳あります)

日時:令和3年1月31日(日)

午前10時～11時30分(9時30分開場)

会場:足立区生涯学習センター4階 講堂

定員:100人(事前申込先着順) 費用:無料

申込:足立区生涯学習センター

令和2年12月26日 午前9時～(区内各総合受付でも午後1時より申込可)

講師

若尾 文彦氏

(国立がん研究センター
がん対策情報センター長)



正しいがんの知識をご存知ですか?信頼できる情報を得て、正しく行動すること
の大切さを、専門家がわかりやすくお伝えします。感染症対策に十分に配慮して
開催しますが、感染状況等によっては開催中止になる可能性があります。
その場合も講演は収録し、後日生涯学習センター公式 YouTube にて配信予定です。



足立区生涯学習センター・梅田・鹿浜・竹の塚・東和・舎人・やよい図書館 共催

1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 電話受付はこちらまで ☎03-3628-6201
《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。

2月「はつらつ教室B」受付開始日について



今年度のはつらつ教室は12月開催分より、
1、「同じセンター」で
2、「同じ内容」に参加したかによって
受付開始日が変わりました。

「東和学习センター」の2月開催分は
10/22(木)実施分と「同じ内容」となります。

10/22(木)「はつらつ教室B」(内容:運動90分)に
参加されましたか？

いいえ はい

1/15(金)～25(月)の間
未参加者を先着順で受付

1/26(火)以降
全員を先着順で受付

はつらつ教室B
イスに座ったままできる筋トレや
脳トレをして楽しみましょう。
日にち:2/25(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

1月 サロン・大会一覧

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:1/7・21(木)
時間:午後3時～4時30分
対象:どなたでも
参加費:無料

頭の健康 脳カツサロン



簡単なクイズで脳カツを
しましょう。
日にち:1/20・2/17(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

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:1/13(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。)

東和の料理教室

冬に美味しいごはん

～まいたけと豚肉のかき揚げ～

11月に開催予定だった講座のレシピをご紹介します！

冬の寒い時期は体調も崩しやすい季節。

免疫力UPの食事を心がけることから始めてみませんか？

レシピ提供:田中 瑞枝



免疫力UPのまいたけが主役

きのこに含まれる豊富な栄養素、中でもβ
グルカンには細菌やウイルスに対する抵抗力を高
める優れた栄養素です。
このβグルカンを豊富に含むまいたけは免疫を
活性、近年はがん予防の食品としても注目を集
めている食材です。

【材 料】2～3人前

まいたけ・・・大1パック
豚肉こま切れ・・・130g
紅生姜のみじん切り・・・大さじ2
春菊・・・1株

〈衣〉

小麦粉・・・大さじ6
片栗粉・・・大さじ1
冷水(氷水)・・・大さじ2
サラダ油・・・適量

〈カレー塩〉お好みで
カレー粉・・・小さじ1/3
塩・・・小さじ1

【下準備】

①野菜の下ごしらえ

- ・まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- ・春菊は1cm幅にざっくり切る。
- ・紅生姜はみじん切りにする。

②豚肉の下ごしらえ

- ・豚こまは1cm幅に切り、ほぐしてバラバ
ラにする。

【つくり方】

1.ボウルに下準備した野菜と肉を入れる。

衣の材料を入れ、全体になじむよう混ぜ合わせる。

2.フライパンに高さ2cm位までサラダ油を入れ、
170℃(中火)にする。

1を適量、ヘラの上に乗せ、菜箸で滑らせるようにし
て油に入れる。3分ほどして裏返しにして揚げる。

※触りすぎない

※油の温度が低いとカラッと揚がらないので注意

3.皿に盛り付けカレー塩を添えて完成。

東和住区センター 1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
午後1時～3時30分

休館日
毎週日曜日、12/29(火)～1/3(日)、
1/11(月・祝)

転倒予防体操
1/8・15・22・29(金)
午前9時10分～10時

東和 de ラジオ & ダーツ
1/13・27(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)、
1/11(月・祝)
※一般利用は土曜日のみ開館します。

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
1/14(木)
午前10時30分～11時30分
未就学児対象

どようあそび
(定員制・登録制)
1/9・16・23・30(土)
小学生以上対象

すくすくクラブ
1/28(木)
午前10時30分～11時30分
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。



ギャラクシティ NEWS

GALAXY CITY
ギャラクシティのエンターテインメント

2月23日[火・祝]
ねふた de ライト
制作教室

1月24日[日]
「相田みつを
子どもへのまなざし」講演会

1月24日[日]
HINOMARHYTHM
in ギャラクシティ

おもしろ感動、
ニッポン文化!
会場でも、おうちでも、親子で楽しめる!

ジャパン フェスタ 2021 Japan Festa in ADACHI

2021年1月23日[土]・24日[日]・2月23日[火・祝]

1月23日[土]
能による音楽朗読劇
「銀河鉄道之夜」

お子さまに
歌舞伎を見せる
チャンス!

2月23日[火・祝]
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

今回のジャパンフェスタは、
会場とオンライン配信の
2つで楽しめます。
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を、
ぜひ親子で楽しんでください。

足立区新型コロナウイルス感染症拡大防止ガイドラインに則り、感染予防対策を実施しております

【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(祝日の場合は翌日、8月は休館日なし)、元日 ※1-3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@galaxycity.jp

最新情報・詳細はWEBへ! [Q ギャラクシティ](#) 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。



公式ホームページ

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

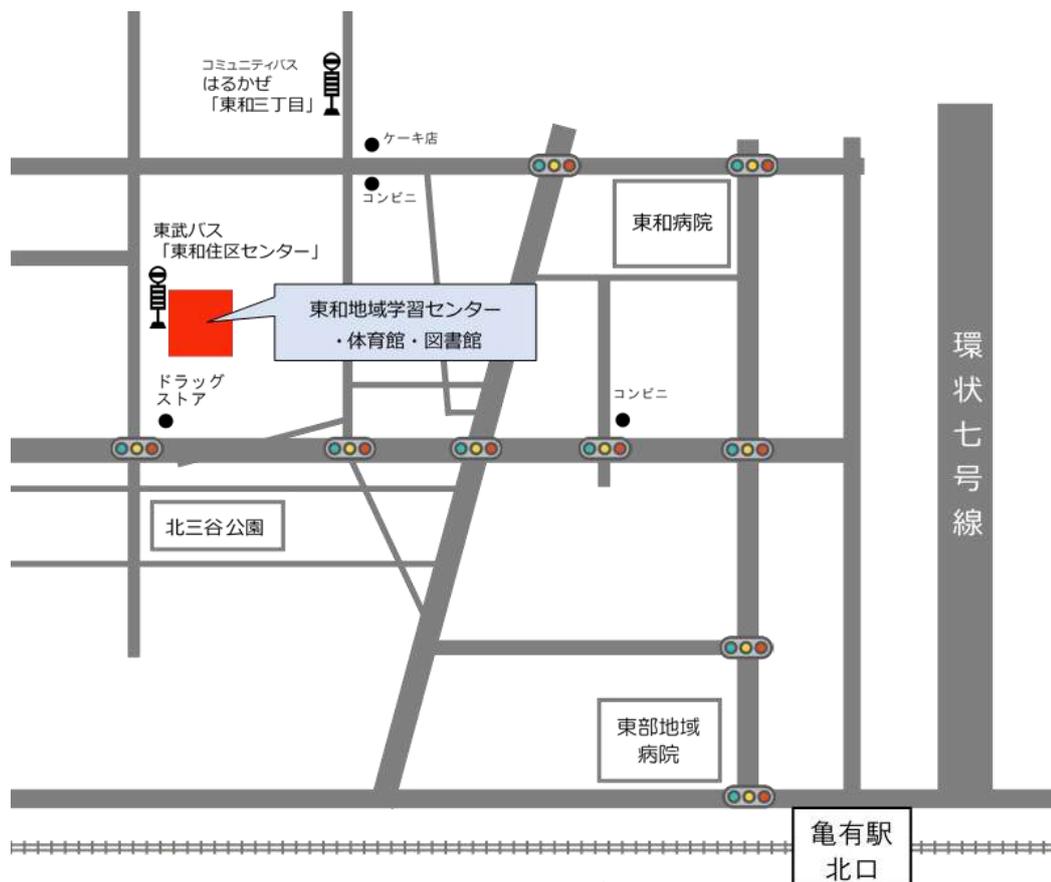
「東和住区センター」下車 徒歩 0 分

(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』1月号 (Vol.431)

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/ (年末年始休館) 12/29 (火) ~1/3 (日)

(センター) 1/18 (月)

(図書館) 1/18 (月)・29 (金)

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



各SNSリンク



HP

東和センター 

責任・指定管理者/ヤオキン・ASCC 共同事業体



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