

足立区東和地域学習センター・体育館・図書館

待夢^{TAIMU}

3 NO. 433
2021 年
月号

紙コップで、いざ出航！

すいすい進む船を作ろう
肉みそ作り置きで楽々ごはん
トウワタイムズ
ギャラクシティNEWS
3月住区センター予定

写真提供者：東光会 竹内様

東和の料理教室

肉みそ作り置きで 楽々ごはん

作り置きに便利な肉みそのレシピをご紹介します！

レタスと一緒に、炒めたナスと合わせても good。冷凍保存もできるので重宝する一品ですよ。

レシピ提供：田中 瑞枝

材 料(4人～5人前)

豚ひき肉 400 g
しいたけ 4枚 (5mmさいの目切り)
たけのこ 大さじ3 (5mmさいの目切り)
長ネギ 1/2本 みじん切り
生姜 薄切り8枚 みじん切り
にんにく お好みで みじん切り
味噌 50g
甜面醬 (テンメンジャン) 100g
水 300cc
鶏ガラスープのもと 小さじ1
豆板醬 小さじ1
酒 大さじ2
砂糖 大さじ1
みりん 大さじ1
醤油 大さじ1
水溶き片栗粉 適量
ごま油 適量

<肉みその作り方>

1. 味噌と甜面醬を鶏ガラスープのもとをとかした水で混ぜておく。
2. 深めのフライパンに少量のゴマ油を入れ、豚ひき肉の色が変わるまで炒める。肉を端に寄せ、豆板醬と生姜、にんにくを炒める。
3. 2にしいたけ、たけのこ、長ネギを入れて炒める。
4. 3に1の合わせ味噌と混ぜ合わせた調味料を入れ、弱火で15分煮る。
5. 片栗粉大さじ1.5を同量の水で溶き、火を止めて少し残して4に入れ、再び火をつけ、混ぜながらとろみをつける。足りないようなら残りを入れる。
6. 弱火で混ぜながら2～3分火をしっかりと入れ出来上がり。

<保存方法>

☆残った肉みそは、1食分ずつ小分けにして冷凍

☆最初から冷凍する場合は、片栗粉でとろみをつけずに冷凍し、食べるときに水溶き片栗粉でとろみをつけると◎



<中華麺、お好みの野菜、肉みそ、ごま油>
水気をよく切った中華麺にごま油を絡め、お好みの野菜を盛り付けて完成。



絹豆腐に、肉みそ、お好みの野菜を乗せて
ごま油と醤油を混ぜたものをかけて完成。

東和わくわくサイエンス「すいすい進む船を作ろう」

紙コップとマニキュアで、ひとりで進む船を作ってみましょう。

<用意するもの>

●紙コップ ●マニキュア

※かならずおとなのひとといっしょにじっけんしてね！

※マニキュアを使うときは換気をしましょう。

<実験のやり方>

①紙コップをタテ8cm、ヨコ5cmの大きさに切る。

②上を3cm程度切り取り、船の形を作る。



③完成した船の後ろにマニキュアを塗る。

④そっと水に浮かべてみましょう。



<どういう仕組みなの？>

水は、水分子という小さなつぶが集まってできています。水分子は、おたがいに引っ張り合っていて、できるだけ小さくまとまろうとしています。この働きを、表面張力と言います。

マニキュアに含まれている「有機溶剤」という成分は、表面張力を弱める働きがあります。ボートの後ろの方の表面張力が、前の方よりも弱くなり前へと引っ張られてボートが進みます。



3月の図書館休館日は、 15日(月)、 31日(水)です。

今月の新刊本紹介

『デザイン偉人伝』

松田行正／著 左右社



今回紹介するのは、本やポスターにとって欠かせない、デザインに関係した人物を取り上げた本です。皆さんが今読んでいる本の形も、かつて聖職者や貴族の読み物だったものをアルド・マヌーツィオという人物が、民衆向けにデザインしたことで普及し始めたそうです。

他にも色の三原色の変遷や左右対称すなわちシンメトリーの発見、線を数本引くことでスピード感を出す手法等、今に通じるデザインを生み出した偉人たちが取上げられています。写真や図を交えた紹介を、印刷技術の誕生や世界大戦等といった世界の歴史を背景に読むことができます。

普段から慣れ親しんでいる本やポスター、それらのデザインの背景を知ることでもまた新たな発見が生まれる、そんなきっかけになる一冊です。

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。

アロマで気持ちを整えよう！

早いもので今年度も残すところあとひと月ばかりとなりました。年度末にあたる3月は、新生活への期待半分、不安半分といった気持ちで過ごされる方も多いのではないのでしょうか。そんな時だからこそ、心穏やかに過ごして新生活への英気を養いたいところです。

さてリラクセスする方法といえば、入浴やマッサージ、音楽を聴く、本を読む…など人によって様々です。これらの方法は単体で行ってももちろん効果がありますが、アロマテラピーの知識を活用するとより一層リラクセスできるそうです。新しい環境を前に緊張したり、不安を感じやすいこの時期。どのアロマを使うと心が落ち着くのでしょうか。

今回は緊張や不安が和らぐアロマについて調べてみましょう！



【調査結果】

調べてみると、緊張緩和や鎮静の効能を持つアロマは非常に多く、それぞれに特徴があることがわかりました。今回は緊張や不安を解消してくれる3種類のアロマを紹介します。

・真正ラベンダー（フローラル系）

万能薬と呼ばれ、様々なケアに使える。

一言にラベンダーと言ってもオイルの種類は多種多様。それぞれ異なる効果を持つ

ので症状に合ったオイルを選ぶのが大事。

・ローマンカモミール（フローラル系）

強い緊張緩和作用を持つ。りんごの香りを合わせたようなフルーティーな香り。スキンケアや乳幼児のケアにも利用可能。

・マンダリン（シトラス系）

子どもが好むシトラス系の甘い香り。緊張緩和の作用が強いが、適量を超えると逆

効果になることもあるので注意が必要。

これら3種類以外にも緊張や不安を和らげてくれるアロマは数多くあります。自分の好きな香りに癒されて、すっきりとした気持ちで新生活を迎えられたらいいですね！

『アロマテラピー精油事典』

バーク文子／著 成美堂出版

『アロマ療法大全』

モニカ・ヴェルナー、

ルート・フォン・ブラウンシュヴァイク／著

ガイアブックス

いっしょに楽しもう！
ぺったまつり

トウワタイムズ

～1・2月ぺったまつりの様子～

冬将軍に勝とう！

ぺたと冬のクイズラリー

イベント期間中、多くのお子さんがクイズ用紙を片手に、書架や閲覧席で一生懸命クイズに取り組んでいました。本棚に用意していたヒント本にも気づいてくれたようで、熱心に読み込んでいる子を何度か見かけました。ちょっと難しかったかな？と心配したけれど、みんな楽しそうにクイズを解いていたので、スタッフも安心。



こちらのイベントは2月をもって終了しました
たくさんのご参加ありがとうございました

3/30(火)まで開催中

館内あちこち！

ぺったをさがせ！

館内のあちこちで「ここにいた！」「こっちにもいるよ！」と元気な声が聞こえてきました。中には違うポーズのぺったを見つけてしまう子もいましたが、ちょっとヒントをあげるとすぐに正しいぺったを見つけれられたようです。全部見つけられた子はみんな嬉しそうにカウンタースタッフに声をかけてくれました。

ぺったのチャレンジぬいえ

3階キッズコーナーの壁が、みんなの力作で埋め尽くされました！力強いタッチ、繊細なタッチ…等々、みんなが一生懸命塗ってくれた個性豊かなぺったのおかげで、キッズコーナーが素敵に大変身♪



3月30日までぬり絵の配布と掲示をしているので、ぜひご参加ください！



3/30(火)まで開催中

3月1日からスタート！

ぺったの しよビンゴ！

イベント期間：3/1(月)～3/30(火)

☆本を借りると、その本の背中にはあるシールと同じ数字がビンゴになっていくよ。

☆用紙のマスのうち3つが「たて」「よこ」「ななめ」にならんだらビンゴになるよ。

☆3回ビンゴになったときや、全部ビンゴになったときにカウンターにきてね。
プレゼントがあるよ！



3ビンゴ達成したらオリジナルステッカープレゼント！

東和住区センター 3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

転倒予防体操

3/5・12・19・26（金）
午前9時10分～10時

ハンドベル

3/8（月）
午前10時～正午

東和 de ダーツ大会

3/24（水）
午前9時～正午
申込受付：3/8（月）～3/15（月）開催時間内（定員30名）
※詳細は住区センターへお問い合わせください。
新しくダーツを取り入れ、練習してきました。初めての大会を開催します。

休館日

毎週日曜日、
3/20（土・祝）

東和 de ラジオ & ダーツ

3/10・24（水）
午前9時10分～10時30分

令和3年度お教室申込み

3/1（月）～3/12（金）
午前9時～午後3時30分
通常開館日及び通常開館時間内

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

児童館子育てサロン

（定員制・予約制）
未就学児対象

どうようあそび（一般開館）

（定員制・登録制）
3/6、13、27（土）
①午前9時～11時30分
②午後1時～3時30分
③午後4時～5時30分

休館日

毎週日曜日、
3/20（土・祝）
※一般利用は土曜日のみ開館します。

ママといっしょに

（定員制・予約制）
3/11（木）
午前10時30分～11時30分
未就学児対象

すくすくクラブ

（定員制・予約制）
3/18（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
G A L A X C I T Y

ギャラクシティのエンターテインメント

©Taku Miyamoto

人気、実力ともに日本を代表する
仲道郁代のピアノ・リサイタル

仲道郁代

ピアノ・リサイタル2021

2021年4月3日(土) 開場 午後1時30分
開演 午後2時

全席指定 (税込) 一般4,000円 友の会3,600円 (前売りのみ)
※未就学児入場不可

女優 倍賞千恵子と 作曲家 小六禮次郎、夫婦による心温まるステージ

倍賞千恵子

コンサート with 小六禮次郎

うたがたり やさしさと手をつなぎながら

2021年4月23日(金) 開場 午後3時30分
開演 午後4時

全席指定 (税込) S席6,500円 A席6,000円 B席5,500円
※未就学児入場不可

会場：ギャラクシティ 西新井文化ホール チケット販売中

【主催】ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂 【企画制作】株式会社プレストインターナショナル 【協力】特定非営利活動法人おたまじゃくしクラブ

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・9月に連続休館あり
【お問い合わせ・お申込み】Tel 03-5242-8161 午前9時～午後8時

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致します。
※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。
※公演につきまして、チケット完売の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

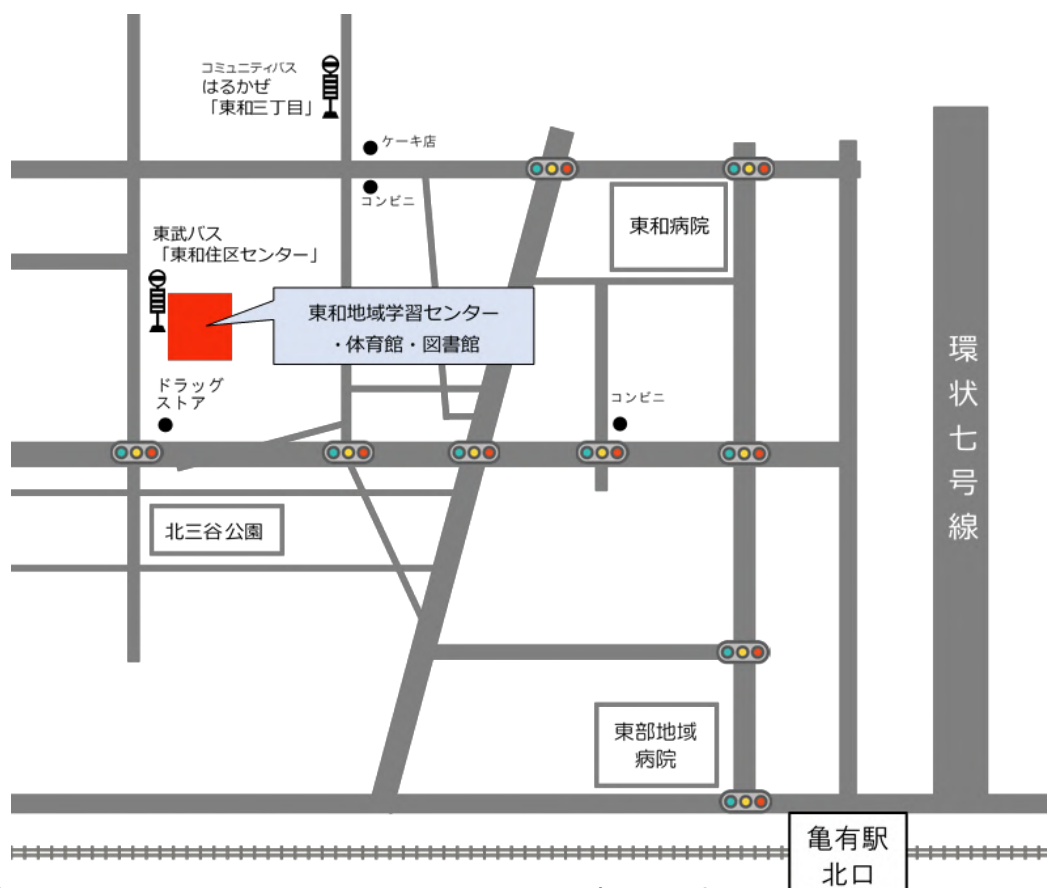
「東和住区センター」下車 徒歩 0 分

(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』 3月号 (Vol.433)

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) 3/15 (月)

(図書館) 3/15 (月)・31 (水)

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