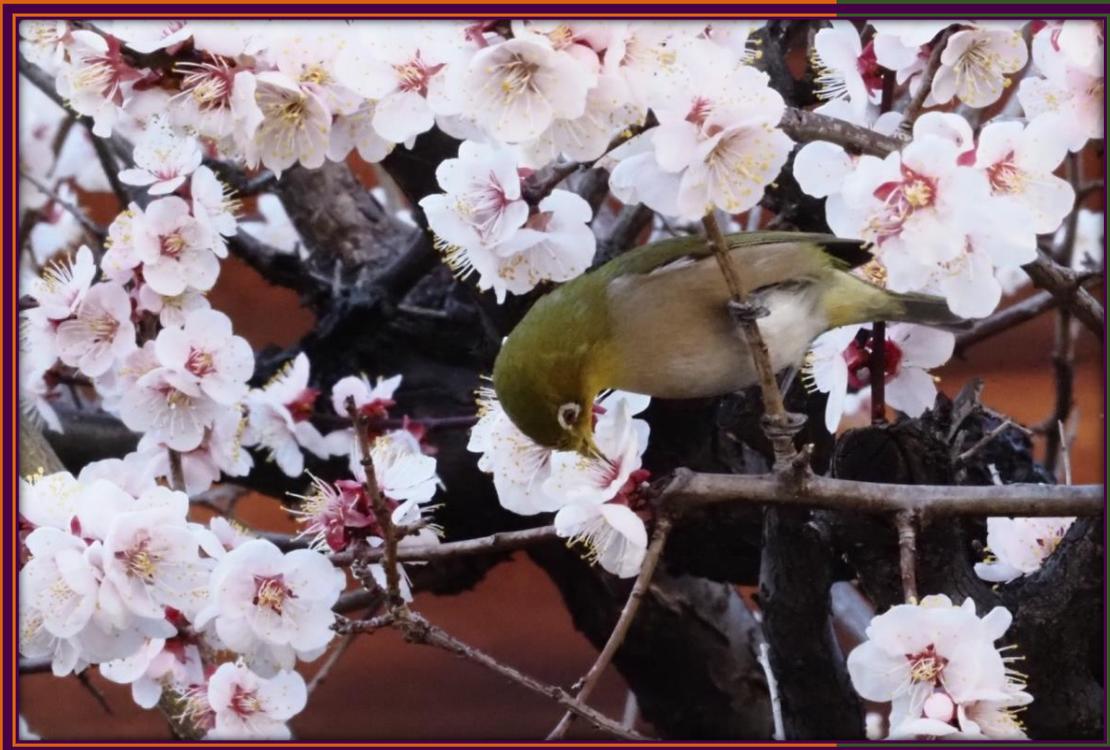


新しい年度の幕が開きます！

皆様よろしくお願いたします！！

# 待 TIME 夢



写真提供：東光会 鈴木 様

**"楽しさ"を創造する拠点へ**～いつでも誰でも！楽しいひと時を東和センターで～

- ◆ 東和地域学習センターの利用方法
- ◆ 東和体育館の利用方法
- ◆ トレーニングルームの利用方法
- ◆ 東和図書館の利用方法
- ◆ 今月の行事、図書館豆知識
- ◆ 図書館コーナー紹介
- ◆ 新指定管理者（みんなでつくるあだちの未来共同事業体）ごあいさつ
- ◆ 足立区からの大切なお知らせ～新型コロナウイルスワクチン接種に関するお知らせ～
- ◆ 4月講座予定（スポーツ）
- ◆ 健康情報 Health
- ◆ 東和住区センター4月の予定
- ◆ ギャラシティNEWS





# 東和地域学習センターの利用方法

## ▼開館時間

午前9時～午後9時30分（窓口は午後8時までとなります。）

休館日は原則毎月第3の月曜日と年末年始休館となります。

## ▼各部屋を利用するには

東和地域学習センターでは、施設内にある学習室、体育館、和室、料理室及びレクリエーションホールを時間帯で、使用料をお支払いいただきご利用いただけます。

※宗教、営利目的、飲食での利用はできません。

## ▼登録団体とは

東和地域学習センターを主に利用する団体が登録されています。

窓口の左側に登録団体の掲示板を設置しております。ぜひご覧ください。

## ▼体育館のご利用について

体育館は個人利用という個人貸しと、団体貸しの大きく2つに分かれます。個人利用では、原則決まった曜日に利用でき種目や時間帯など指定されています。ご利用いただく際には1階窓口までお越しください。団体貸しでは、体育館を事前に予約いただき、グループで全面または半面をご利用いただけます。詳しくはHPの施設案内より利用方法をご覧ください。

## ▼講座について

東和地域学習センターでは、さまざまな講座を定期的で開催しています。毎月1日に発行されるこのミニコミ紙「待夢」で、どのような講座が開催されるのかを見ることができます。またHPにも詳細をUPしていきます。その他、SNSでも動画や写真をご覧いただけるよう準備していきます。

※コロナウィルス感染拡大防止の為、一部運用が変更となっております。詳しくはHP等でご確認ください





## 東和体育館の利用方法

- ◆ご利用方法は2種類
- ◆事前予約の「団体利用」
- ◆当日予約の「個人利用」  
※詳細はHPの「利用の流れ」をご覧ください
- ◆利用規模  
バスケットボール1面 OR バレーボール2面
- ◆設備  
卓球18台、バスケットゴール6台、バドミントン4面、  
バウンドテニス6面、トランポリン、放送室、更衣室、  
男女ロッカー、シャワー完備

### 個人利用 概要

団体利用のないとき、またはセンターで事前に決められている時間帯を個人のお客様同士で利用することです。  
**大人300円、中学生以下100円**でご利用いただけます。  
当日の利用時間10分前から受付となっております。  
詳しい内容についてはお問合せください。  
その後時間を過ぎていらっしゃるお客様につきましては、  
先着順となりますので、空きがあればご利用いただけます。  
※コロナウイルス感染拡大防止の為、一部運用が変更となっております。詳しくはHP等でご確認ください



## トレーニングルームの利用方法

- ◆足立区内のご利用は、会員登録制になります
- ◆登録には指導員による新規講習が必要です
- ◆受講後、トレーニングカードをお持ちの方は、開館時間中はフリータイムで利用可能です  
※詳細はHPの「利用の流れ」をご覧ください
- ◆利用時間  
午前9:00-午後9:00(21:00)  
最終受付午後8:00(20:00)
- ◆対象  
15歳以上(中学生不可)
- ◆料金  
1回 300円
- ◆持ち物  
運動のできる服装、室内シューズ、タオル、  
フタのできる飲み物



※70歳以上の方は無料  
(足立区在住・在勤・在学に限る・要証明書)  
※障がい者の方は無料(要証明書)  
※障がい者に介助者がつく場合は1名のみ無料  
(介助者自身がプレーする場合は有料)  
※毎月第3土曜日、都民・区民の日、体育の日は登録者であれば、どなたもご利用無料となります。

※コロナウイルス感染拡大防止の為、一部運用が変更となっております。詳しくはHP等でご確認ください



# 東和図書館の利用方法

## ▼開館時間

午前 9 時～午後 8 時（ブックポストは年末年始を除きご利用できます。）

休館日は原則毎月第 3 の月曜日と月末日（土・日・祝日の場合は直前の金曜日）、年末年始、特別整理期間（年 1 回全所蔵点検調査）です。

## ▼本を借りるには

初めての方は利用登録が必要となりますので、氏名と住所を確認できるもの（運転免許証、健康保険証、学生証など）、区外の方で足立区在学の方は学生証、在勤の方は区内にお勤めになっていることを証明できるもの（在勤証明書など）をお持ちください。利用登録をするとカードが発行され、以降はこのカードにて本の貸出が可能となります。

貸出冊数は本・雑誌など 全館で 20 冊、CD（取り寄せ）は 3 組まで、2 週間貸し出しが出来ます。

## ▼返却について

足立区の図書館で借りた資料は足立区立図書館全館で返却ができます。足立区外の図書館から取り寄せた資料は、借りた図書館窓口で返却をお願いします。返却には窓口のほかに、ブックポストもございます。東和地域学習センター正面入口の両脇にある水色のポストが東和図書館のブックポストです。図書館が閉館、休館中でもポストはご利用いただけます。※紙芝居や、視聴覚資料は壊れやすいので、窓口にご返却をお願いします。

## ▼閲覧席

東和図書館には、本を読んだり勉強したりできるスペースがあります。ご自身のPC を持ち込んで利用も出来ます。

## ▼その他便利な設備

東和図書館内には、図書館の資料をコピーできるコピー機（有料）がございます。また、館内のWi-Fi も利用できます。使い方がわからないときは、お気軽に図書館スタッフまでお申し出ください。



## 今月の行事

### ◆4月7日（水）あかちゃんおはなし会

時間：11:00～11:20

対象：0歳～3歳 10組

4月1日から、電話・窓口で受付

### ◆4月21日（水）あかちゃんおはなし会

時間：11:00～11:20

対象：0歳～3歳 10組

4月1日から、電話・窓口で受付

### ◆4月28日（水）おはなし会

時間：15:30～16:00

対象：3歳～

当日受付

※状況により中止や変更の可能性があります。  
ご了承ください。

## 図書館豆知識

本についているラベルには、日本十進分類法をもとにして、分類の記号が書かれています。“783”ならば、“球技”の分類ですが、下の図のように決められています。図書館の本を探すときに知っておくと便利ですね。

#### 1ケタ目

0	総記
1	哲学
2	歴史
3	社会科学
4	自然科学
5	技術
6	産業
7	芸術
8	言語
9	文学

#### 2ケタ目

70	芸術・美術
71	彫刻
72	絵画
73	版画
74	写真
75	工芸
76	音楽
77	演劇
78	スポーツ
79	諸芸・娯楽

#### 3ケタ目

780	スポーツ
781	体操
782	陸上競技
783	球技
784	冬季競技
785	水上競技
786	登山
787	釣魚
788	相撲
789	武術



## 図書館コーナー紹介



### ●キッズコーナー

3階にある絵本をメインに扱っているスペースです。

全面じゅうたんのコーナーで、親子で読み聞かせを楽しむことができます。おはなし会やイベントも随時行っています。



### ●新着図書コーナー

図書館に新しく入った本をこちらに置いています。図書館の入り口すぐに設置されています。

隣には、将棋コーナーとビジネスコーナーがあります。

### ●4月の図書館休館日

4 / 19 (月)      4 / 30 (金)





## 新指定管理者『みんなでつくるあだちの未来共同事業体』 ごあいさつ

はじめまして、『みんなでつくるあだちの未来共同事業体』と申します。

4月1日から東和地域学習センター・体育館・図書館の指定管理をさせていただくことになりました。

私たちは4社による共同事業体ですが、それぞれの強みや専門性とこれまでの経験を生かして、地域の皆さまの生涯学習活動を全力で支援し地域と共に歩んでまいります。また私たちは、健康上の問題がなく、日常生活を自立して送れる期間である健康寿命を延ばすための情報を発信し、健康増進につながる事業を行うほか、地域の「知」の拠点である図書館と、そこで学ぶ皆様を支え続けます。さらに各種主催事業に積極的に取り組むとともに、地域で生涯学習活動を行う団体を積極的に支援してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

### 【構成企業】

- ・代表企業及び地域学習センター担当 株式会社小学館集英社プロダクション
- ・東和図書館担当 株式会社図書館流通センター（TRC）
- ・東和体育館担当 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社
- ・施設維持管理担当 野村不動産パートナーズ株式会社



## からの大切なお知らせ ～新型コロナウイルスワクチン接種に関するお知らせ～

### 新型コロナウイルスワクチン集団接種会場の開設について

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、足立区でもワクチンの接種が行われます。

当センターもワクチン接種会場となり、令和3年5月（ワクチンの供給状況によるため開始日未定）から9月末の原則毎週水曜日（除外日あり）に実施する予定のため、体育館及び学習室等の諸室が使用できません（図書館は受渡窓口のみ行い、閲覧席等の図書館内の利用は中止）。

センターをご利用の皆様にはご不便・ご迷惑をおかけして大変申し訳ございません。

ご理解・ご協力くださいますようお願い申し上げます。

詳しくは足立区ホームページをご確認いただくか、足立区コロナワクチン予約・相談ダイヤルにご連絡ください。

**電話番号 03-4335-4558（8：00～20：00毎日対応）**

※受付時間等は今後変更になる場合があります。



# 4月講座予定(スポーツ)

※詳細は館内案内及びHPをご覧ください

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
29	30	31	1	2	3	4
				体育館 個人利用		
5	6	7	8	9	10	11
ヘルシー エクササイズ		元気いきいき 教室		ZUMBA		
				体育館 個人利用		
12	13	14	15	16	17	18
ヘルシー エクササイズ	チアダンス①	元気いきいき 教室				
				体育館 個人利用		体育館 個人利用
19	20	21	22	23	24	25
休館日	チアダンス②	元気いきいき 教室		ZUMBA		
			はつらつ 体操C	体育館 個人利用	体育館 個人利用	
26	27	28	29	30	1	2
ヘルシー エクササイズ	チアダンス③	元気いきいき 教室		ZUMBA		
				体育館 個人利用		

## 講座ピックアップ：ヘルシーエクササイズ

ストレッチやリズム体操を中心とした軽運動を行い、無理なく体力づくりをします

日時：毎週 月曜日 午前10:30～12:00(90分)

対象：16歳以上

会場：レクホール(学習センター3階) ※正面左側のエレベーターをご利用ください

講師：青木 享子(あおき きょうこ)

持ち物：運動のできる服装

室内シューズ、汗拭きタオル等、フタのできる飲み物

申込方法：インターネット、電話、窓口

※急な変更もありますので、予めご了承ください



# 健康情報 Health

## ・ デスクワーカーの約8割が該当するといわれている「巻き肩」予防



### 巻き肩とは？

「巻き肩」とは、左右の肩が体の前の方へ入り込んでいる状態のことをいいます。

デスクワークでのPC作業が長時間になると、つい肩が丸まってしまうますが、その状態が続いて体に癖がついてしまうと「巻き肩」になってしまいます。力を抜いて、腕をだらんと下げたときに耳よりも肩が前に出ていると、巻き肩になっていると言えます。巻き肩になると、肩こりをはじめ、首こりや頭痛、腰痛の原因になることもあります。

### 巻き肩の原因

巻き肩になる原因は主にデスクワークや、長時間のスマホ作業、ゲームなどがあります。

長時間同じ姿勢を続けることによって、肋骨と肩甲骨をつなぐ筋肉「小胸筋」が縮こまり、肩全体が前方に引っ張られることで巻き肩が始まります。この状態が続くと癖づいてしまい、常に肩を前に巻き込んでいる状態になってしまうのです。

また、横向きで寝る習慣がある方も、肩への負担が大きく、巻き肩になりやすいので注意が必要です。

### 巻き肩を改善するには？

巻き肩を改善するには、固くなっている筋肉をほぐすストレッチが効果的です。デスクワーク中にできる簡単なストレッチで、巻き肩改善を目指しましょう。

#### ■ 胸のストレッチ

(1)手のひらを上に向けて肘を曲げ、両腕を左右に開きます。

(2)そのまま両腕を背中側に伸ばし、肩甲骨を背中の中央に寄せるように意識しながら、胸筋を伸ばします。

1日何回やってもかまいません。座りながらでも出来るので、デスクワークの合間にやってみましょう。

### 巻き肩を予防するには？

巻き肩は、前傾姿勢を長時間続けることによって引き起こされます。肩や背中が丸まらないように意識しながら作業したり、適度に休憩を挟んでストレッチするなど、軽い運動を挟むのがおすすめです。

また、日常的な運動を習慣づけると、筋肉が適度に伸びます。特にウォーキングなど、しっかり腕を振って胸～肩の筋肉にアプローチできる運動を始めると効果的です。運動が習慣化しづらい場合は、一駅だけ手前で降りて歩いてみると良いですよ。

巻き肩は、普段から気をつけること、そしてストレッチなどで適度に体をほぐし、長時間同じ姿勢を取らないことで改善・予防が期待できます。デスクワーク中心の方は、ぜひ普段の生活に取り入れてみてくださいね。



# 東和住区センター 4月の予定

TEL:03-3628-6206

※新型コロナウイルスの感染防止のため、イベントが急きょ中止となる場合がございます。

## 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

4/2・9・16・23・30 (金)

午前9時10分～10時

### ◆休館日

毎週日曜日、4/29(木・祝)

### ◆住区 de ラジオ・ダーツ

4/14・28(水)

午前9時10分～10時30分

## 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

### ◆どようあそび (一般開館)

(定員制・登録制)

4/3、10、17、24 (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

4/29(木・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)

4/15(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)

4/22 (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

GALAXCITY

# NEWS

ギャラクシティのエンターテインメント



# YouTube

ギャラクシティ公式

# チャンネル

公演やイベント・工作のコンテンツを配信中!!



GALAXCITY  
ENTERTAINMENT

西新井文化ホールの公演と、まるちたいけんドームのイベントを中心に、大人も楽しめるエンターテインメント性に溢れた動画を配信。



HINOMARHYTHM  
inギャラクシティ



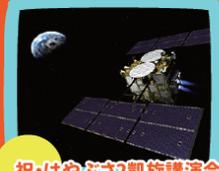
齊藤健太  
凱旋リサイタル

おうちで  
ギャラクシティ

わくわくワオ!を、おうちで体験できる配信コンテンツです。だれでも簡単につくれる工作から話題の講演会まで幅広く配信。



おきあがりだるま



祝・はやぶさ2凱旋講演会

ジャパノフェスタ  
Japan Festa  
in ADACHI

日本の伝統文化の魅力を体験をとおして足立区から世界に発信していく一大イベント「ジャパノフェスタ in ADACHI 2021」の様相を公開中!



ギャラクシティ歌舞伎  
歌舞伎俳優 市川九團次と  
成田屋一円による歌舞伎入門



わくわく工作

他にもわくわくワオ!な  
動画がいっぱい!  
是非チェックしてみてください!



←YouTubeチャンネル  
はこちら

【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!  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誌がご覧になれます

## 交通案内

### 【バス】

(東武バス) 綾瀬駅 ⇄ 東和住区センター

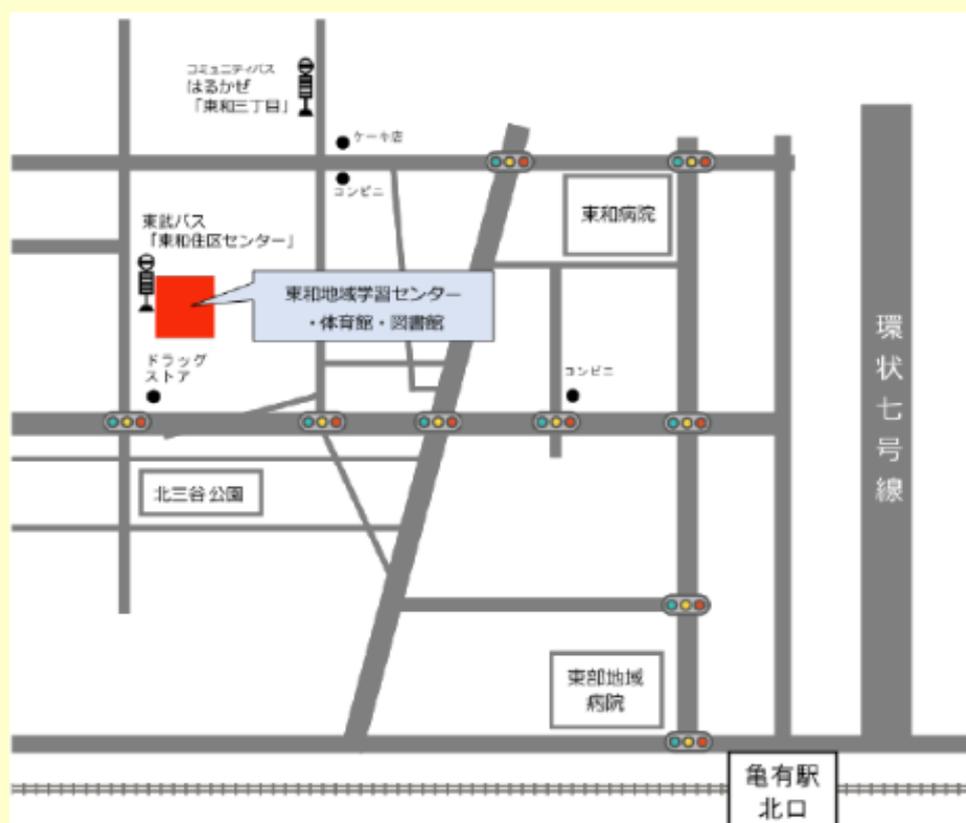
「東和住区センター」下車 徒歩 0分

(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』 4月号 (Vol.434)

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 3-1 2-9

東和地域学習センター・体育館〔☎: 03-3628-6201〕

東和図書館〔☎: 03-3628-6203〕

URL : <https://adachi-towacenter.tokyo/> (令和3年4月1日から利用可能となります)

◆ 休館日 / 学習センター : 4/19 (月)、5/17 (月)

◆ 休館日 / 図書館 : 4/19 (月)、4/30 (金)、5/17 (月)、5/31 (月)

責任・指定管理者 / みんなでつくるあだちの未来共同事業体

東和センター



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

2023