

足立区東和地域学習センター・体育館・図書館

Vol.439

2021.9月号

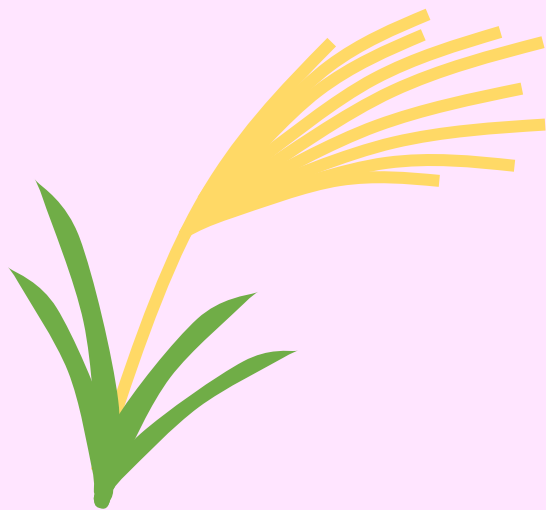


待夢



写真提供：東光会 大内様

名月を とってくれろと 泣く子かな



9月

学習センター イベント スケジュール

～申し込み方法～

東和地域学習センター受付窓口もしくは電話 ☎03-3628-6201 (9:00～20:00)

※おもちゃの病院は申し込み不要です。 ※好評により申込みが終了する場合がございます。 ※内容は予告なく変更になる場合がございます。
※新型コロナウイルスのまん延状況により、延期・中止となる場合がございます。

9/11(土)
10:00～11:00

ボールに絵の具をつけてコロコロ
転がして絵をかこう！

小さなお子さんと一緒に遊びなが
らちょっと早いアートの秋を楽しみ
ませんか？

コロコロ！

ボールで絵の具あそびをしてみよう！

- 【講 師】日置 ひとみ (つみきと造形Neiro主宰)
【会 場】東和地域学習センター
レクリエーションホール
【対 象】幼児 (2歳～未就学児) と保護者様
【参加費】500円
【定 員】10組 (先着順)

9/14(火)
13:00～16:00
(受付は15:30まで)

あなたの家に壊れてしまったおもちゃ、
眠っていませんか？
月に一度、トイ・ドクターが無料で
修繕いたします。
ぜひお気軽にお越しください。

おもちゃの病院

- 【講 師】あだちトイ・ドクターズ
【会 場】東和地域学習センター
第2学習室
【参加費】原則無料
※部品代をいただく場合があります。

9/12(日)

①10:00～11:00
②13:00～14:30
③15:00～16:30

カラダや道具を使って音楽を
奏でる「ボディパーカッション」！
プロの打楽器奏者と一緒に、手を叩
いたり、ステップを踏んだりしながら、
“カラダでつくる大合奏”を楽しみま
しょう (8月15日の振替です)。

カラダが楽器に大変身！？

ボディパーカッション 体験ワークショップ

- 【講 師】山本 晶子 (打楽器奏者)
【会 場】東和地域学習センター
第3学習室
【対 象】①小学1・2年生、②小学3・4年生、③小学5・6年生
【参加費】500円
【定 員】各10名 (先着順)

9/17(金)
10/22(金)
11/26(金)
14:00～16:00

江戸時代に刊行された地誌類を活字
で読み解きながら、江戸時代の足立区
の歴史について理解を深め、地域の特
徴を学んでいきます。

活字で読み解く江戸時代の地誌

- 【講 師】滝口 正哉 (立教大学特任准教授)
【会 場】東和地域学習センター
第3学習室
【対 象】18歳以上の方
【参加費】1,500円
【定 員】12名 (先着順)



10月

学習センター
イベント
のお知らせ

8月26日(木)から
申込み開始！

10/3_(日)
10:00~11:30

子ども支援NPO職員に聞く
不登校の子への接し方

【講師】 渡邊 雄大 (認定NPO法人カタリバ アダチベース職員)
【対象】 18歳以上の方
【参加費】 500円

10/17_(日)
13:30~14:30

藝大生が奏でる
秋のワンコインコンサート

【出演】 高倉 圭吾 (ピアノ)、渡邊 晟人 (ピアノ)
【対象】 小学生以上の方
【参加費】 500円

10/23_(土)
10:00~11:30

お花で季節を楽しむ
ハロウィンを彩るフラワーアレンジメント

【講師】 竹花 昌子 (花倶楽部Bamboo 講師)
【対象】 18歳以上の方
【参加費】 1,500円

東和地域学習センターの

サークル紹介



足立区少林寺拳法連盟 東和錬成会

●サークルについて教えてください！

1996年設立で、小・中学生を中心に中高年まで楽しみながら活動しています。
少林寺拳法の技と教えを通じ、他者を認め互いに協調し合い、地域社会に貢献できる人づくりを目指しています。

●アピールポイントは？

自分と他者の幸せを共に考え、実践できる人づくり（自他共楽）を目指しています。
年に1度、ボランティアで清掃奉仕活動なども行っています。

●サークル情報

活動日…毎週月曜日・木曜日
時間…午後6時半～午後9時
会費…お問合せください

連絡先…益子（090-3684-5166）

※活動場所は、東和地域学習センター、

蒲原中学校、東京武道館。



火曜卓球クラブ

東和地域学習センターのサークル団体をご紹介します。

新規会員も募集しておりますので、興味のある方はぜひお問い合わせください。

●サークルについて教えてください！

東和センターが開館してからすぐに卓球クラブを設立し、38年間続いています。
現在、約40名の会員が集まり、卓球の試合や練習を行っています。ほとんどの会員が足立区在住です。

●アピールポイントは？

足立区卓球連盟に登録し、区民大会の団体戦では優勝経験があります。個人戦でも入賞者が大勢います。

また、1泊2日で親睦と観光を兼ねた合宿も行っており、これまで27回の実績があります。

●サークル情報

活動日…毎週火曜日

時間…午後6時半～午後9時

会費…入会費2,000円、月会費500円

連絡先…市川（03-3605-3737）



東和だより

東和地域学習センターで実施した
イベントのご報告・今後のお知らせです！

7月
2日・9日

講座「ペン字のポイント」

7月2日と9日の金曜日、美しいペン字の書き方を学ぶ講座「ペン字のポイント」を開催しました。

講師の先生から1文字ずつ書き方のコツを教わりながら、参加者の皆さんは枕草子などの一節を練習しました。

練習で書いた文字は、先生が細やかに添削し、ひとりひとりの書き方の癖を修正しながら、美しい文字の書き方をご指導いただきました。

残り2回の講座は、緊急事態宣言の発令に伴い、延期となつてしまいましたが、安全に講座が開催できるよう、準備を進めてまいりたいと思います。

今後も東和地域学習センターでは、皆さまの学びたい！という気持ちをサポートできるような講座やイベントを実施してまいります。

1文字ずつ細やかな
添削が入りました！



6月下旬
～7月7日

七夕飾り

昨年からの新型コロナウイルスの影響で、多くのイベントが中止になってしまったことを受け、「区民の皆さんが参加できるコーナーをつくりたい」「季節を感じられるイベントを開催したい」という思いから、7月7日の七夕にちなんで、6月下旬から7月7日まで、1階ロビーに七夕飾りを置きしました。

お子様から大人の方まで、たくさんの方が短冊に願いごとを書いて飾ってくださいました。

その枚数なんと193枚！

1番多かった願い事は、「コロナウイルスが収束しますように」でした。

1日も早く、平穏な日々に戻りますように・・・ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました！



東和地域学習センターからの お知らせ

応援キャラクター “五太夫くん”のご紹介

東和地域学習センターの応援キャラクター、ネコの“五太夫（ごだゆう）くん”をご紹介します。
「足立の昔がたり」の東和の民話（ネコの好きな名主さん）に登場する心やさしいネコがモチーフになっています。

義理人情に厚く、ちよつぱり恥ずかしがりや！
今後ツイッターにも登場する予定
なので、フォローしてくださいね☆

ツイッター2次元コード
（スマートフォンで
読み取ってください）



「心とからだを育てるレシピ」

今年も厳しい暑さが予想されますね。
1階ロビーでは、夏の暑さを元気で乗り越えるため、栄養の話に関するクイズ形式のポスターを掲示し、からだによいレシピも配布しています。
ぜひお手に取ってみてください。

秋の身体づくりに
つなぐ食事を今から
スタートしていきましょう！



東和図書館

9月の予定

あかちゃんおはなし会

2日（木） 16日（木）

おはなし会 23日（木）

休館日

注：状況により中止になる場合があります。

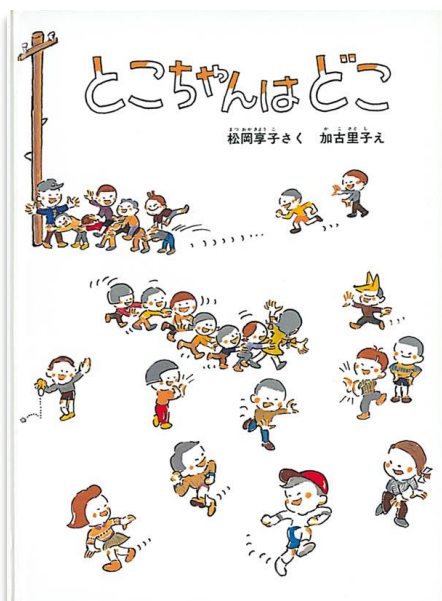
21日（火） 30日（木）

縮小開館日 原則毎週水曜日

1日、8日、15日、22日

図書館員

思い出の絵本



とこちゃんはどこ（松岡享子・福音館書店）

とこちゃんは好奇心旺盛な男の子。
お買い物の途中でも、お出かけの途中でも、すぐ
とことことかけだして行ってしまいます。
たくさんの人の中から、とこちゃんを探し出す
ことができるでしょうか？

「名前の響きが似ている」と祖母が買ってきてく
れた本で、見つけ出したときの達成感が好きで何度
も繰り返し読んでいました。

ぼくに名前をつけてね



本を読むのが大好き！
読みはじめると何時間でも
じーっと動かないんだ。
でも好奇心はとってもある
んだよ。
気になったらこの大きな羽
で近づいていくよ。

はじめまして！

ぼくは大きなくちばしとね
ぐせがトレードマークの鳴
かない鳥、ハシビロコウの
男の子です。

性格はクールでおっとりし
ているよ。そして、とても
ひとなつっこいんだ。
信頼している人にはおじぎ
をして気持ちを伝えるよ。

募集期間：9月1日～29日

2階カウンター前の応募用紙に書いて、投票箱に入れてください。

10月27日に名前を発表します。

みなさんの投票お待ちしております！

電子図書館 のすすめ

①

忙しくて図書館に行く
時間が無い方や、
自粛期間におすすめ

あだち

電子図書

②
図書館の休館日、
縮小開館日に
ぜひご利用ください

③

足立区の電子図書を
あなたのスマホに！
足立区在住の方だけ
の特典！！

注：図書館の本と電子図書館の本は別物になります。

月間講座スケジュール（9月）

※詳細は館内案内及びHPをご覧ください

午前中

午後

夜間

9月2日	木曜日		momチャンフィットネス 15:30-16:30		
9月3日	金曜日	歌うボイスエクササイズ 11:00-12:00			
9月6日	月曜日	ヘルシーエクササイズ 10:30-12:00			
9月7日	火曜日		チアダンスA 15:45-16:45	チアダンスB 17:00-18:00	
9月10日	金曜日	歌うボイスエクササイズ 11:00-12:00			ZUMBA 19:00-20:00
9月12日	日曜日	ちよいスポ イベント 11:00-/11:50-			
9月13日	月曜日	ヘルシーエクササイズ 10:30-12:00			
9月14日	火曜日		チアダンスA 15:45-16:45	チアダンスB 17:00-18:00	
9月16日	木曜日		momチャンフィットネス 15:30-16:30		
9月17日	金曜日	歌うボイスエクササイズ 11:00-12:00			ZUMBA 19:00-20:00
9月23日	木曜日	はつらつ教室D 10:00-11:30			ちよい読み イベント 18:15-19:00
9月24日	金曜日	歌うボイスエクササイズ 11:00-12:00			
9月27日	月曜日	ヘルシーエクササイズ 10:30-12:00			
9月28日	火曜日		チアダンスA 15:45-16:45	チアダンスB 17:00-18:00	
9月30日	木曜日		momチャンフィットネス 15:30-16:30		

今月の休館日は9月21日（火）となります



←ネット予約はこちらから

ホームページはこちらから→



「MEGALOS」
カラダに効く
レシピックス

もっと詳しく知りたい方はこちら↓



ダイエットの強い味方！ 糖質制限中にも嬉しいかさ増し食材

かさ増し食材を主食や主菜にプラスすることによって、ダイエット中の方も罪悪感を感じることなく食事を楽しむことができます。しかも、スーパーで安く購入できる食材ばかりなので、今日から早速レシピに加えてみてはいかがでしょうか。

かさ増しとは

「ダイエットしたいけど、出来るだけ我慢したくない」という方はかさ増し料理がオススメです。たとえば…ハンバーグの場合、合いびき肉メインで作るとカロリーが高くなってしまいますが、豆腐や野菜を入れることによって量を減らすことなく、カロリーを抑えることができます。

かさ増しにオススメな食材

まいたけ・しめじ・エノキ・しいたけなどのきのこ類、豆腐、おから、はんぺん、しらたき、もやし、豆苗、キャベツ、白菜、切り干し大根、大根、厚揚げ、麩、こんにゃくなど…

きのこは年中100円前後で購入できて、和風洋風どんな料理にも合う食材です。豆腐や厚揚げはお肉の代わりに、しらたきは麺類の代わりに使うこともできます。もやしや玉ねぎは歯ごたえを残しておく、料理によってはそれが良いアクセントにもなりますね。

かさ増ししやすい料理

◆ハンバーグ

玉ねぎにプラスしてごぼう・にんじん・ピーマン・きのこ類などを角切りにして野菜ハンバーグにしたり、豆腐を入れて豆腐ハンバーグにすることもできます。

◆炊き込みご飯

バリエーションが豊富で、キノコ類・野菜・しらたきなどを入れることによって旨味がプラスされます。

◆炒め物

もやしやキャベツ・厚揚げなどを入れるとボリュームアップしつつヘルシーな炒め物になります。

他にも肉巻き・お好み焼き・餃子・チャーハン・麺類など…

東和住区センター 9月の予定

悠々館

※お問い合わせ先 代表 03(3628) 6206

開館時間：9:00～11:30 13:00～15:30

休館日：毎週日曜日, 9/20(月), 9/23(木)

◇転倒予防体操

日にち: 9/3, 10, 17, 24(金)

時間：9:10-10:00

◇東和 de ラジオ・ダーツ

日にち：9/8, 22(水)

時間：9:10-10:30

◇熱中症対策事業

「気軽にバンパー体験」

日にち: 9/10(金), 9/27(月)

時間：13:30-15:30

◇東和ハンドベル健康クラブ

日にち: 9/13(月)

時間：10:00-12:00

ちょっと涼んでいきませんか？ 初心者の方、大歓迎！！

児童館

開館時間：10:00～18:00(平日) 9:00～18:00(土曜日)

休館日：毎週日曜日, 9/20(月), 9/23(木)

※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)

対象: 未就学児

◇防災訓練

日にち: 9/1(水)

時間: 16:00-16:30

◇どうようあそび(一般利用)
(定員制・登録制)

日にち：9/4, 11, 18, 25(土)

時間: ①9:00-11:30

②13:00-15:30

③16:00-17:30

◇ママといっしょに
(定員制・予約制)

日にち: 9/16(木)

時間: 10:30-11:30

対象: 未就学児

◇すくすくクラブ
(定員制・予約制)

日にち: 9/30(木)

時間: 10:30-11:30

対象: 0歳児

●詳細につきましては、児童館までお問い合わせください。

●児童館特例利用(ランドセルで児童館)はご利用できます

●新型コロナウイルス拡散防止のため、予定が変更になる場合があります。



ギャラクシティ

GALAX CITY

NEWS

ギャラクシティのエンターテインメント

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

協力：株式会社プロアルテムジク 特定非営利活動法人おたまじゃくしクラブ

東京ブラス ・ソロイスト

国内メジャー・オーケストラの豪華金管プレイヤーが西新井文化ホールに集結。
金管五重奏のために書かれたオリジナル作品に加えて、
クラシック、ジャズ、タンゴなど多彩な曲目を演奏します。

2021年 9月19日(日)午後2時開演(午後1時30分開場)

全席指定
(税込)

【前売】一般 5,000 円 高校生以下 2,500 円

【当日】一般 5,500 円 高校生以下 3,000 円

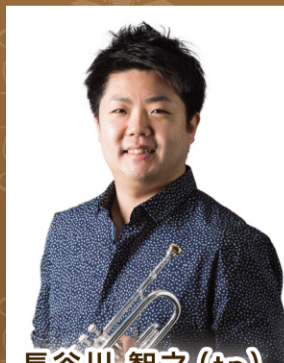
※未就学児入場不可

program

V. エヴァルド：金管五重奏曲第1番 Op.5

G. ガーシュイン：組曲＜ボーギーとベス＞ 他

※曲目は予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。



長谷川 智之 (tp)

N響首席



オッタビアーノ・

クリストフオリ (tp)

日本フィルソロ・トランペット



福川 伸陽 (hr)

N響首席



古賀 光 (tb)

N響首席



次田 心平 (tub)

読響



オバケにみつからないように、
みんな必ず仮装して来てね。

こども参加型 チーム ウィズ 夢と魔法の 足立公演 4 ハロウィーンマジカルパーティー

子ども達に夢を届ける、ワクワクドキドキ、感動の70分！
日本最大級のイリュージョンエンターテインメント！！

2021年 10月31日(日) 1回目 開演 午前11時～(開場 午前10時15分～)

2回目 開演 午後2時30分～(開場 午後1時45分～)

前売券 全席指定 SS席 3,000円 S席 2,000円 A席 1,500円

当日券 全席指定 SS席 4,000円 S席 3,000円 A席 2,500円

※足立区民割 前売価格より300円割引 (A席除く) ※3歳以下保護者のひざ上観覧無料

主催：足立区(ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂) 共催：一般社団法人ジャパンイリュージョンエンターテインメント協会 後援：足立区教育委員会 制作：KIPS

9月8日(水)

チケット

販売開始

マジック教室と
プレビューショー
もあるよ！

詳細はこちら

QRコード

会場 ギャラクシティ 西新井文化ホール

※新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、
チケット販売開始日が変更となる場合がございます。

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・お申し込み】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。



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/TIME』 9月号
(Vol.439)

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

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/>

◆ 休館日 / 学習センター : 9/21(火), 10/18(月)

◆ 休館日 / 図書館 : 9/21(火), 9/30(木)

10/7(木) ~ 10/11(月), 10/18(月), 10/29(金)

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

