

足立区東和地域学習センター・体育館・図書館

Vol.443
2022.1月号

待夢 TIME



写真提供：東光会 鈴木様

元旦やおもえばさびし 秋の暮

(松尾芭蕉)



謹

賀

新

年

昨年は格別のご愛好を賜り、厚く御礼申し上げます。

2022年も、皆さまに安心安全にご利用いただける

施設運営を目指してまいりますので、何卒よろしく

お願い申し上げます。

鏡餅

寅次郎



東和地域学習センター 応援キャラクター
五太夫くん





日々の生活に**文化芸術**を“ちょい足し”しませんか？

ちよいカル プログラムのお知らせ その③



「ちょいスポ」・「ちょいカル」・「ちょい読み」プログラムとは？

日常生活の中にちょっと「運動・スポーツ」、「文化芸術」、「読書」を取り入れて心豊かな生活を過ごしていただくことを目的に、足立区内にある生涯学習センター・13地域学習センター・江南コミュニティ図書館の計15施設で実施しています。今後、東和地域学習センターで開催する「ちょいカル」講座をご紹介します！

おすすめ講座①

スポーツをする人に良い簡単食事術

(スポーツ栄養学基本編 楽しく学ぶ！体験スタイル)

1月22日(土)

午前10時～11時30分

東和地域学習センター レクリエーションホール

講座のポイント👉

- スポーツをしている全ての方に、「知って得する！」「食べ方で変わる！」食事術。
- 子どもの成長、シニア運動効率向上、けが予防を手助けする食事のコツをご紹介します。



おすすめ講座②

コロコロ！

ボールで絵の具あそびをしてみよう

1月29日(土)

午前10時～11時

東和地域学習センター レクリエーションホール

講座のポイント👉

- ボールを使って楽しく絵を描きます。家ではできない遊びです！
- お子様の感性や表現力を伸ばします。



今回ご紹介した講座のほかにも、「**スポーツ**」や「**読書**」など、気軽に“ちょっと”体験できる講座を開催する予定です。

どうぞお楽しみに！



1月スケジュール

～申込み方法～

- ①講座予約システム
- ②東和地域学習センター受付窓口
- ③電話 ☎03-3628-6201

※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。
 最新情報は当センターホームページをご覧ください。

1/13(木)

午後1時30分～3時30分

講師

木下 志津子氏

(日本パステルホープアート協会講師)

女性のためのパステルアート(初級編)

パステルチョークで美しい絵を描いてみませんか？

- 【会場】東和地域学習センター 第3学習室
- 【対象】16歳以上の女性の方
- 【参加費】800円
- 【定員】12人(先着順)



1/14(金)

午後6時～8時

講師

近藤 真理子氏

(藤浪小道具株式会社)

「小道具」から見る歌舞伎の世界

歌舞伎の公演チーフを務める講師が、歌舞伎の裏側をご紹介します。

- 【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】区内在住・在勤・在学の方
- 【参加費】1,000円
- 【定員】30人(先着順)



1/15(土)

午後2時～3時30分

講師

玉井 知子氏

(Chico Life Art Factory主宰)

チョークアートで雪だるまのウェルカムボードを作ろう！

冬にぴったりなウェルカムボードでお家を素敵に飾りましょう！

- 【会場】東和地域学習センター 第3学習室
- 【対象】小学生の方
- 【参加費】500円
- 【定員】10人(先着順)



1/19(水)

午前10時～11時30分

講師

松下 孝夫氏

頭健康脳カツサロン

簡単なクイズやゲームに挑戦して頭の体操をしましょう！

- 【会場】東和地域学習センター 第3学習室
- 【対象】おおむね50歳以上の方
- 【参加費】150円
- 【定員】12人(先着順)



1/20(木)

午後1時30分～3時30分

講師

木下 志津子氏

(日本パステルホープアート協会講師)

女性のためのパステルアート(中級編)

パステルチョークで美しい絵を描いてみませんか？

- 【会場】東和地域学習センター 第3学習室
- 【対象】16歳以上の女性の方
- 【参加費】800円
- 【定員】12人(先着順)



1/21(金)

午後2時～3時30分

講師

澤西 里英氏

(日本キッズコーチング協会アドバイザー)

キッズコーチングで笑顔の子育て

お子さんのタイプ別に効果的な声掛けを学び、笑顔で子育てをしましょう！

- 【会場】東和地域学習センター 第3学習室
- 【対象】未就学児の保護者の方
- 【参加費】300円
- 【定員】10人(先着順)



1/22(土)

午前10時～11時30分

講師

堀口 泰子氏

(栄養士、食アスリートシニアインストラクター)

スポーツをする人に良い簡単食事術(スポーツ栄養学基本編)

子どもの成長やシニアの運動効率向上・ケガ予防のための食事のコツをご紹介します。

- 【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】区内在住・在勤・在学の方
- 【参加費】500円
- 【定員】30人(先着順)



1/29(土)

午前10時～11時

講師

日置 ひとみ氏

(つみきと造形Neiro主宰)

コロコロ！ボールで絵の具あそびをしてみよう

ボールを筆代わりにして絵を描きましょう！とても簡単で小さなお子様も楽しめます。

- 【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】2歳以上の未就学児とその保護者の方
- 【参加費】お子様1人につき500円
- 【定員】10組(先着順)



1月スケジュール



1/5.12.19.26(火)

午後1時30分～3時

講師
大沼 嘉美IR
(健康運動指導士)

元気いきいき体操

【会場】3階 レクホール
【対象】概ね60歳以上
【参加費】2,400円(全4回)
【定員】20名(先着順) 【開催日】5.12.19.26 計4日間



1/7.28(金)

午後7時～8時

講師
吉村 麻美香IR

金曜夜のZUMBA

【会場】3階 レクホール
【対象】すべての方々
【参加費】500円(1講座)
【定員】20名(先着順)



1/16(日)

午後2時～2時45分

講師
手塚 沙也花IR

親子ヨーガ

【会場】3階 レクホール
【対象】すべての方々
【参加費】無料※足立区在住の方及びお子様は6-8歳の小学校低学年対象
【定員】20名10組(原則1家族2名様参加)



1/8.15(土)

午前11時～正午

講師
山内 僑子 IR
(日本ボイスエクササイズ協会)

歌うボイスエクササイズ

【会場】3階 レクホール
【対象】すべての方々
【参加費】1,200円(全2回)
【定員】20名(先着順)



1/27(木)

午前10時～11時30分

講師
神谷 秀行IR
(健康運動指導士)

はつらつ教室D

【会場】3階 レクホール
【対象】65歳以上で介護保険の要介護・要支援の認を受けていない方
【参加費】無料
【定員】20名(先着順)



※掲載以外にも講座はありますので、
右記のQRコードから当館ホームページをご確認ください。



2月 スケジュール

12/26(日)から
申込み開始!



2/5(土)

午後2時～3時30分

講師

竹花 昌子氏

(花倶楽部Bamboo講師)

お花で季節を楽しむ バレンタインを彩るフラワーアレンジメント

バレンタインにぴったりのフラワーアレンジメントを作ります。

【会場】東和地域学習センター 第1学習室
【対象】16歳以上の方
【参加費】1,500円
【定員】10人(先着順)



2/6(日)

午後1時～3時

講師

坂田 静香氏

(「実例でよくわかる!人が集まるチラシの作り方」著者)

数々の講座を定員オーバーにしてきたカリスマプランナー直伝! 思わず手にとるチラシの作り方講座

「人が集まる」「手にとりたくなる」チラシづくりのポイントを実例とともに伝授します!

【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】中学生以上の方
【参加費】800円
【定員】30人(先着順)



2/9(水)

午後1時～4時

(受付は午後3時30分まで)

担当

あだちトイ・ドクターズ

おもちゃの病院

壊れてしまった大切なおもちゃをトイ・ドクターが無料で修繕します。

【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)
※申込みは不要です。直接会場にお越しください。
1月は1月12日(水)開催予定です。



①2/10(木)

②2/17(木)

③2/25(金)

④3/4(金)

午後1時～4時

東京未来大学出張講座 子育てに活かす心理学

子どもについてイライラして接してしまうことはありませんか?
東京未来大学の講師陣が、子育ての悩みを解消するスキルを心理学の観点からお伝えします。

【テーマ】

- ①傾聴で子どもの話を聴ける親になろう
- ②「リフレーミング」で子どもの短所の見方を変えてみよう
- ③アドラー心理学で自分の人生を楽しめるようになる
- ④アンガーマネジメントで感情的に怒らない子育て



講師
東京未来大学教授ほか

【会場】東和地域学習センター 第1学習室
【対象】16歳以上の方
【参加費】各回ごとに500円
【定員】10人(先着順)

2/16(水)

午前10時～11時30分

講師

松下 孝夫氏

頭の健康脳カツサロン

簡単なクイズやゲームに挑戦して頭の体操をしましょう!

【会場】東和地域学習センター 第3学習室
【対象】おおむね50歳以上の方
【参加費】150円
【定員】12人(先着順)



MEGALOS
カラダに効く
トピックス



もっと詳しく知りたい方はこちら↓



七草粥をもっと美味しく！ アレンジレシピ集

新年、1/7といえば「人日の節句」です。七草粥を食べるのが季節の風習として残っていますが、実は七草はどれも栄養たっぷり！低カロリーな七草粥をもっと美味しく食べられる、アレンジレシピをご紹介します♪

・ 七草粥とは？

七草粥とは、邪気を払う縁起物として1/7に食べるお粥のことです。セリ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ、ナズナ、ゴギョウという聞き馴染みのない「春の七草」ですが、ナズナはペンペン草のことを指します。また、スズナはカブ、スズシロは大根のことを指し、名前が違っただけで日頃親しんでいる野菜も含まれています。免疫力をアップさせて風邪の予防効果が期待できたり、むくみを軽減したりと、様々な栄養が豊富に含まれ、それを一度に摂ることができるのです。古来から食べられている七草粥は、ただの風習ではなく、新しい年を元気に過ごすために実に効果的です。

・ 基本の七草粥の作り方

(1)スズナ、スズシロを一口サイズの角切り、他の七草をざく切りにします。

(2)米1/4カップをさっと洗い、鍋に水2.5カップ、塩少々と一緒に入れ、中火にかけます。沸騰してきたら弱火にし、15分ほどかき混ぜながら煮ます。

(3)米が柔らかくなり、とろみがついてきたら塩を少々入れます。スズナ、スズシロに火が通ったら他の七草を入れ、ひと煮したら完成です。

スーパーで春の七草セットも販売されているので、簡単に作ることができますよ。

・ 洋風アレンジ！トマトリゾット

(1)米を研ぎ、ザルで30分ほど水を切ります。

(2)鍋に米、トマト缶1缶、水2.5カップ、固形スープの素1個、一口サイズに切ったスズナ、スズシロを入れ、煮込みます。

(3)ざく切りにした他の七草とベーコン適量を入れ、ご飯が好みの固さになったら粉チーズを入れて完成です。

七草粥の味や風味がちょっと苦手、という方にオススメのリゾットアレンジレシピです。

1月の東和図書館企画

あかちゃん

おはなしかい

6日(木)

20日(木)

各11:00~11:20

先着:10組(事前申込制)

おはなしかい

27日(木)

15:30~16:00

当日直接会場へ

★本を借りてオススメ本のおみくじを引く運試し

★何が入っているのか開けてからのおたのしみ!
本の福袋の貸出。

数量限定で東和図書館は
1月4日~10日まで
お正月企画を行います

休館日

12月29日(水)

~1月3日(月)

17日(月)

31日(月)

東和図書館

運試し

福袋

12月28日/1月4日は
午後5時までの開館です。

*各企画は新型コロナウイルスの影響により、中止になる場合がございます。

足立区立東和図書館 ☎3628-6203

トラのえほん



とらの子とらたは、お父さんにそりを作ってもらいました。サンタさんからもらった鈴をそりにつけると「りんりんりん」鈴の音につられてともだちがたくさん集まってきて、みんなでそり遊び。冬にぴったりの絵本。

『とらたとおおゆき』

作：なかがわりえこ 絵：なかがわ そうや
福音館書店



美術館でみたトラを絵に描いた夜、トムの前にはトラが現れます。「さんぽにいこう」トラに誘われてふたりは夜の森へとびだします。こわがりなトムとトラの夜の大冒険。

『トラといっしょに』

作：ダイアン・ホフマイアー 絵：ジェシー・ホジスン
訳：さくま ゆみこ
徳間書店



夜の「わんわんカレーライス」に忍び込み、ノラネコぐんだんはたくさんシーフードカレーをつくりまします。「ガルル、いいにおい……」と、そこへトラがやってきて――!?

『ノラネコぐんだんカレーライス』

作：工藤ノリコ
白泉社

他にもまだまだある
トラの絵本

『とらはえらい』

作：五味太郎
クレヨンハウス

『トラのじゅうたんになりたかったトラ』

作・絵：ジェラルド・ローズ 訳：ふしみみさを
岩波書店



十二支のはじまりのお話は知っていますか？
十二支の由来がわかる絵本や動物たちがでてくる絵本もあります。

『十二支のはじまり』

文：岩崎京子 絵：二俣英五郎
教育画劇

『十二支のお節料理』

作：川端誠
BL出版

東和住区センター 1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, 1/1(土)～1/3(月), 1/10(月)

◇転倒予防体操

日にち: 1/7, 14, 21, 28(金)

時間: 9:10-10:00

◇東和 de ラジオ & ダーツ

日にち: 1/11, 25(火)

時間: 9:10-10:00

◇住区 de 団らん

日にち: 1/24(月)

時間: 14:00-15:00(予定)

◇東和ハンドベル健康クラブ

日にち: 1/24(月)

時間: 10:00-12:00

児童館

開館時間：10:00～18:00(平日) 9:00～18:00(土)

休館日：毎週日曜日, 1/1(土)～1/3(月), 1/10(月)

◇子育てサロン
(定員制)

対象:未就学児

◇ママといっしょに
(定員制・予約制)

日にち: 1/20(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: 1/27(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。

●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

新たなチャレンジをはじめよう!

講師

Be born Climbing gym

12月18日(土)
受付開始

2022年 (すべて水曜日)

2月 2日・9日・16日

3月 2日・9日・16日

時間 午後6時30分～8時

場所 がんばるウォール

対象 中学生以上

定員 6名

料金 1回1,500円(全6回計9,000円)
※初回一括払い

今話題のクライミングを専門インストラクターの指導のもと楽しく学んでみよう!

小学3～6年生コース・5才～小学2年生コースもあります。

大人コース(全6回)

Challenge! クライミング



◀ 詳細はこちら

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! 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』 1月号
(Vol.443)

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 : 12/29(水)~1/3(月), 1/17(月), 2/21(月)

◆ 休館日 / 図書館 : 12/29(水)~1/3(月), 1/17(月), 1/31(月),
2/21(月), 2/28(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



「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

