

足立区東和地域学習センター・体育館・図書館

Vol.444
2022.2月号

待 TIME 夢



写真提供：東光会 佐々木様

梅のさく 門は茶屋なり よきやすみ
(正岡子規)

2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、お問合せください。

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。

3月は、3月9日(水)開催します。



①2/10(木)

②2/17(木)

③2/25(金)

④3/4(金)

午後1時～4時

講師

東京未来大学教授ほか

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」で子どもの短所を長所に
- ③アドラー心理学で自分の人生を楽しむ
- ④アンガーマネジメントで子育てしよう

【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】8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)



2月 スケジュール



2/2.16.23(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】1,800円(全3回)

【定員】20人(先着順) 【開催日】2/9除く全3日間



2/4.18(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】各500円(1講座)

【定員】各20人(先着順)



2/5.12.19(土)

午前10時30分～11時

講師

原田 裕子IR

親子ヨーガA

【会場】3階 レクホール

【対象】足立区在中の方及び3.4.5歳の未就学児対象

【参加費】体験イベントの為、無料

【定員】各20人10組(原則1家族2人)



2/5.12.19(土)

午前11時15分～正午

講師

原田 裕子IR

親子ヨーガB

【会場】3階 レクホール

【対象】足立区在住の方及び6.7.8歳の小学生対象

【参加費】体験イベントの為、無料

【定員】各20人10組(原則1家族2人)



2/24(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A

【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)



※講座内容や詳細は、
右記のQRコードから当館ホームページでもご確認頂けます



3月スケジュール

1/26(水)から
申込み開始!



3/4(金)

午後1時～4時

講師
日向野 智子氏
(東京未来大学 准教授)

東京未来大学出張講座 子育てに活かす心理学(4回目)

アンガーマネジメントで子育てをしよう

【会場】東和地域学習センター 第1学習室
【対象】16歳以上
【参加費】500円
【定員】8人(先着順)



3/5(土)

午前10時～11時30分

講師
日置 ひとみ氏
(つみきと造形Neiro)

つみき3,000個で花咲く街をつくろう

つみき3,000個を使って春の花咲く街をを作って遊ぼう!

【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】小学1～6年生
【参加費】500円
【定員】10人(先着順)



3/12(土)

午前10時～12時

おやこ将棋教室(前編)

将棋の基本をおぼえよう。実践を通して、攻めの基本や寄せ《終盤》の手筋を伝授します!

【会場】東和地域学習センター 第2学習室
【対象】ある程度駒を動かせる小学生とその保護者様
【参加費】500円
【定員】8組



3/12(土)

①午前10時～11時
②午後 2時～4時

東日本大震災追悼企画

図書館で君の「きぼうのとり」を描こう

絵本「きぼうのとり」の読み聞かせのあと、「きぼうのとり」を描きませんか?

【会場】東和図書館3階 キッズスペース
【対象】小学生以下のお子様とその保護者
【参加費】無料



3/12(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)

パフォーマンスのための食事と試合の勝ち方(スポーツ栄養学 応用編)

試合出場や体重コントロールに興味がある方に競技力向上の食事についてご紹介します。

【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)



3/16(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)



3/28(月)

午前10時～11時30分

講師
東工大Science Techno
(サイエンス テクノ)

春休み工作 ～ホーホーホイッスルをつくろう～

工作を楽しみながら音の性質を学ぼう!

【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】小学1～3年生
【参加費】500円
【定員】20人(先着順)



3/28(月)

午後12時30分～2時

講師
東工大Science Techno
(サイエンス テクノ)

春休み工作 ～ゼンマイカーを作ろう～

工作を楽しみながら工学の性質を学ぼう!

【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】小学4～6年生
【参加費】500円
【定員】20人(先着順)





東和地域学習センター YouTubeはじめます！

たいけん
ボディパーカッション体験ワークショップ

どうがはいしんし

動画配信のお知らせ

東和地域学習センターでは、12月4日(土)に「ボディパーカッション体験ワークショップ」を開催しました。今回のワークショップが大変好評だったため、番外編として2本の動画を配信しています！ボディパーカッションってなんだろう？”“からだや道具からどんな音が出るのかな？”動画をみて、あっこ先生と一緒に体験してみよう！

■東和地域学習センターYouTube URL

https://www.youtube.com/channel/UC8227rVd700q_8TFpB9xzzg

■2次元バーコード

お手持ちのスマートフォンで読み取ってください



講師

あっこ先生
(山本 晶子)



配信動画

動画①

からだから音を出してみよう！編

動画②

からだや道具を使って音楽をつくってみよう！編

講師プロフィール

山本 晶子 (打楽器奏者)

国立音楽大学、大学院ともに首席で卒業。
卒業時に武岡賞、NTTドコモ奨学金、国立音楽大学研究奨学金授賞。
第19回日本管打楽器コンクール打楽器部門第1位受賞。
平成16年度文化庁新進芸術家海外研修制度1年派遣研修員として、
ドイツ国立フライブルグ音楽大学に留学。洗足学園音楽大学非常勤講師。「フラワービート」代表。



日々の生活に文化芸術を“ちょい足し”しませんか？

ちょいカル プログラムのお知らせ その④



「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

パフォーマンスのための食事と試合の勝ち方 (スポーツ栄養応用編 スポーツをする人に役立つ！グループワーク)

試合出場や体重コントロールに興味がある方に、競技力向上の食事についてご紹介します。

3月12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👉

- グループワークで、試合を想定した食事スケジュールを作成します。



おすすめ講座②

東日本大震災追悼企画 図書館で君の「きぼうのとり」を描こう

絵本「きぼうのとり」の読み聞かせのあと、「きぼうのとり」を描きませんか？

3月12日(土)

①午前10時～11時、②午後2時～4時

東和図書館3階 キッズスペース

講座のポイント👉

- 描いてくれた絵は、東和地域学習センターの玄関に展示します！



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！



「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↓



2月が旬！ 春菊は栄養たっぷり◎

2月が旬の「春菊」は、鍋やすき焼きのお供でおなじみの野菜ですね

独特の風味が苦手、という方も多いかと思いますが、実は低カロリーで栄養豊富な野菜なのです

春菊とは？

春菊とは、名前の通りキク科の植物で、菊同様に切れ込みの入った葉が特徴で、通年スーパーなどで買うことができ、冬が旬でこの時期は味や色がよいものも多く出回ります。春菊には皮膚や目の粘膜を健康に保つサポートをするβカロテンや、ビタミンC、妊娠期に重要な葉酸、貧血予防に効果的な鉄、カルシウム、食物繊維などが豊富に含まれています。

また、春菊は1束あたり4Kcalと、低カロリー野菜なのです！

春菊が苦くなる理由

独特な苦味が苦手な方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

実は春菊は最初から苦いわけではなく、加熱することが原因です。

ほとんどの野菜は加熱すると甘くなりますが、春菊は加熱すると苦味が強く出てしまうという特性があります。春菊は生でも食べられますので、苦味が苦手な方はサッと10秒程度火を通すか、生で食べるのがおすすめです。

オススメレシピ ■春菊のベーコン炒め■

- (1) 春菊(1束)を葉と茎に分けて切り、ベーコン(3枚)を3cm幅に切る
- (2) フライパンにサラダ油(大さじ1)を入れ、ベーコンを中火にかける
- (3) ベーコンに焼き目がついたら春菊の茎を入れ、軽く炒めたら葉を入れる
- (4) 塩コショウを適量入れ、味を整えたら完成



2月14日は バレンタインデー

バレンタインデーの由来

ローマ皇帝クラウディウス2世は、遠征する兵士の士気が下がるとして彼らの婚姻を禁じていましたが、キリスト教司祭の**ワレンティヌス**(バレンタイン)は秘密裏に兵士を結婚させていました。

しかしそれが遂に皇帝の知るところとなり、司祭は豊作祈願の祭りの生贄としてその前日の2月14日に処刑されてしまいました。この逸話から、2月14日は恋人たちの日と言われています。

(参考：『世界の祝祭日の事典』中野展子、東京堂出版
『日本大百科全書 19』小学館)

チョコ・スイーツの本

『**カンタンなのにかわいい★**

10分スイーツ&100円ラッピング 冬』

まちやま ちほ、理論社

チョコのスイーツだけでなく、手軽に作れる多種多様なお菓子が載っています。是非おうちで作ってみてはいかがでしょうか？

『**「幸福のチョコレート」を探しにどこまでも**』

木野内 美里、新潮社

チョコレートバイヤーの著者が、チョコを探して世界各国を旅した軌跡。あなたの“人生で一番のチョコ”が見つかるかも？

図書館で本を探してみよう！バレンタインデーや2月のお祭り、チョコレートに関連する分類
386: 年中行事、祭礼 588: 食品工業 596: 食品、料理

バレンタインデーだけじゃない！ 世界各国2月のお祭り

お面と芸術の国際フェスティバル
(ブルキナファソ)



ベネチアのカーニバル
(イタリア)



オルロのカーニバル
(ボリビア)



マースレニツァ
(ロシア)



ジャナドリヤ祭
(サウジアラビア)



(参考：『世界の文化と衣食住 国の祝日と記念日』シリーズ、鈴木佑司監修、小峰書店)

「カーニバル」が2月に多い理由

伝統的に、キリスト教において断食と悔い改めの四旬節が始まる直前におこなわれる祝典を「カーニバル」と呼ぶためです。また、キリスト教以外を信じる国でも、冬の終わりや豊作祈願などを祝うために同じ時期にお祭りがおこなわれることがあります。バレンタインデーの翌日のお祭り、ルペルカリア祭も豊作祈願です。

(参考：『世界一おもしろいお祭りの本』ロブ・フラワーズ、創元社 『世界の祝祭日の事典』中野展子、東京堂出版)

2月の東和図書館企画 おしらせ

あかちゃん

おはなしかい

3日(木)

17日(木)

各11:00~11:20

先着：10組（事前申込制）

おはなしかい

24日(木)

15:30~16:00

当日直接会場へ

ゲームで体感する

SDGs

休館日

21日(月)

28日(月)

令和4年3月12日(土)

午後1時30分から4時 *長時間のイベントになります

場所：東和地域学習センター3階 第3学習室

対象：小学生とその保護者8組 16名 *小学4年生以上推奨

2月7日(月)から東和図書館カウンター、または電話にて受付

*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。

東和住区センター 2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, 2/11(金), 2/23(水)

◇転倒予防体操

日にち: 2/4, 18, 25(金)

時間: 9:10-10:00

◇東和 de ラジオ & ダーツ

日にち: 2/8, 22(火)

時間: 9:10-10:00

◇交通安全講習

日にち: 2/25(金)

時間: 10:00-10:20

◇介護予防講座

日にち: 2/25(金)

時間: 10:30-11:30

口腔機能の向上に資する講座です。

◇東和ハンドベル健康クラブ

日にち: 2/28(月)

時間: 10:00-12:00

◇住区 de 団らん

日にち: 2/28(月)

時間: 14:00-15:00(予定)

児童館

開館時間：10:00～18:00(平日) 9:00～18:00(土曜日、長期休み)

休館日：毎週日曜日, 2/11(金), 2/23(水)

◇子育てサロン

(定員制)

対象: 未就学児

◇ママとベビーのスキンシップ講座

(定員制・予約制)

日にち: 2/3(木)

時間: 10:30-11:30

対象: 0歳児

◇ママといっしょに

(定員制・予約制)

日にち: 2/17(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: 2/24(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

GALAXY 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



THE UNITED STATES AIR FORCE BAND OF THE PACIFIC PACIFIC SHOWCASE



米国空軍太平洋音楽隊

パシフィック・ショーケース

日米親善
ジャズコンサート

迫力のビッグ・バンド・ジャズが西新井にやってくる！

本場ビッグバンドの熱気ほとばしるスウィングジャズを、ぜひこの機会にご堪能ください。

2022年 **3月12日** (土) 開場 午後2時30分
開演 午後3時

ギャラクシティ 西新井文化ホール

料金:全席指定 一般1,000円/高校生以下無料 ※要チケット

対象:小学生以上 ※未就学児の入場不可

主催:ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂 協力:特定非営利活動法人おたまじゃくしクラブ



<詳細はこちら>

伝統的なビッグバンド時代の、
代表的なジャズの名曲を
お届けします！

JAZZ

The Big Band
Sound is
coming to
Nishiarai!

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

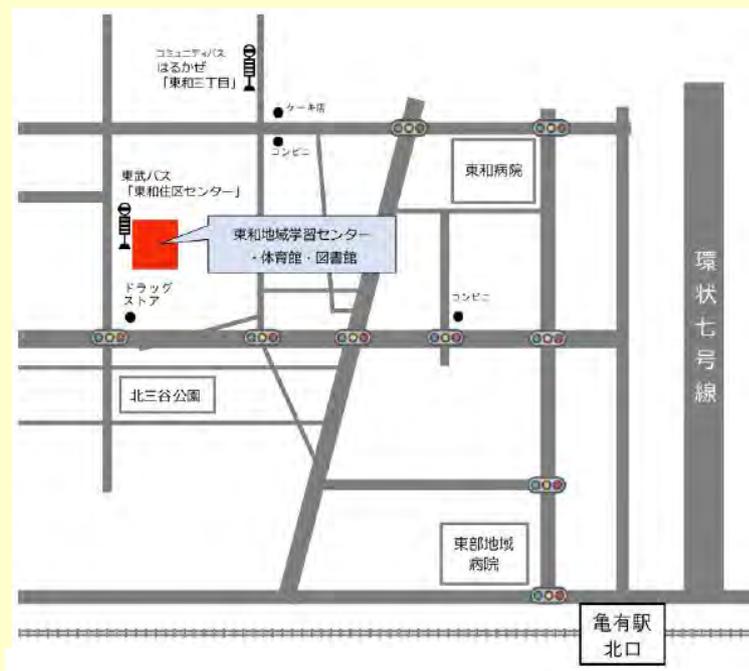
(足立コミュニティバスはるかぜ)

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』 2月号
(Vol.444)

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 : 2/21(月), 3/22(火)

◆ 休館日 / 図書館 : 2/21(月), 2/28(月), 3/22(火), 3/31(木)

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

