

足立区東和地域学習センター・体育館・図書館

Vol.445
2022.3月号

待 TIME 夢



写真提供：東光会 阿部様

草の戸も 住み替わる代ぞ 雛の家
(松尾芭蕉)

3月スケジュール

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の為、スケジュール等が中止・延期・変更になる場合がございます。最新情報は、ホームページまたはお電話でお問い合わせください。

延期 **3/4(金)**
午後1時～4時

対 象
16歳以上

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
【参加費】500円
【定 員】8人(先着順)
【講 師】日向野(ひがの)智子氏(東京未来大学 准教授)



3/11(金)
午後1時～4時

対 象
16歳以上

東京未来大学出張講座 子育てに活かす心理学(1回目)

傾聴で子どもの話を聴ける親になろう

【会 場】東和地域学習センター 第1学習室
【参加費】500円
【定 員】8人(先着順)
【講 師】井梅由美子氏(東京未来大学 准教授)



2/10開催予定から
変更になりました

3/12(土)
午前10時～12時

対 象
駒の動かし方が分かる
小学生とその保護者

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
【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

対 象
小学生以下のお子様とその保護者

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】【参加費】無料(申込不要、直接会場へ)



3/12(土)

午前10時～11時30分

対 象
区内在住・在勤・在学の方

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
【参加費】500円
【定 員】30人(先着順)
【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)



3/16(水)

午前10時～11時30分

対 象
おおむね50歳以上の方

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
【参加費】150円
【定 員】12人(先着順)
【講 師】松下 孝夫氏



3/28(月)

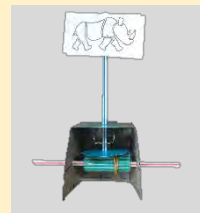
午前10時～11時30分

対 象
小学1～3年生

春休み工作 ～からくりメリーゴーランドをつくろう～

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
【参加費】500円
【定 員】20人(先着順)
【講 師】東工大Science Techno(サイエンス テクノ)



3/28(月)

午後12時30分～2時

対 象
小学4～6年生

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
【参加費】500円
【定 員】20人(先着順)
【講 師】東工大Science Techno(サイエンス テクノ)



3月スケジュール



3/9.16.23.30(水)

午後1時30分～3時

対 象
おおむね60歳以上

元気いきいき体操

【会 場】3階 レクホール
【参加費】2,400円(全4回)
【定 員】20人 (先着順)
【講 師】大沼 嘉美IR



3/18.25(金)

午後7時～8時

対 象
どなたでも

金曜夜のZUMBA

【会 場】3階 レクホール
【参加費】各500円(1講座)
【定 員】各20人 (先着順)
【講 師】吉村 麻美香IR



中止

3/6(土)

午後2時～2時45分

対 象
足立区在住の方および
6～8歳の小学校低学年

親子ヨーガB

【会 場】3階 レクホール
【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)
【講 師】手塚 沙也花IR



3/24(木)

午前10時～11時30分

対 象
65歳以上で介護保険の
要介護・要支援の認定
を受けていない方

はつらつ教室A

【会 場】3階 レクホール
【参加費】無料
【定 員】20名 (先着順)
【講 師】神谷 秀行IR (健康運動指導士)



3/27(日)

午後2時～2時30分

対 象
足立区在住の方および
3～5歳の未就学児

親子ヨーガA

【会 場】3階 レクホール
【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)
【講 師】手塚 沙也花IR



※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



4月スケジュール

2/26(土)から
申込み開始!



新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の為、スケジュール等が中止・延期・変更に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でご覧いただくかお電話でお問い合わせください。

4/7・21(木)

午後3時～4時30分

対 象
どなたでも

おはじきサッカー体験会

おはじきサッカー体験会を開催します。みんなで
楽しめるテーブルスポーツです。

【会 場】東和地域学習センター 1階 ロビー
【参加費】無料
【定 員】6名（申込不要、当日会場へお越しください）



4/13(水)

午後1時～4時
(受付は午後3時30分まで)

申込みは不要です。
直接会場にお越しください。

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）
【講 師】あだちトイ・ドクターズ



3月の開催は、3/9(水)です

4/14(木)

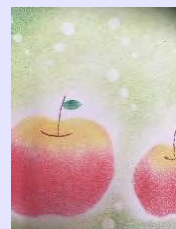
午後1時30分～3時30分

対 象
16歳以上の女性の方

女性のためのパステルアート（初級編）

指で塗り絵感覚で色をぼかして楽しむパステルアートに親しむ

【会 場】東和地域学習センター 第3学習室
【参加費】800円
【定 員】12人（先着順）
【講 師】木下志津子氏（日本パステルホープアート協会講師）



4/16(土)

午前10時～11時

対 象
2歳以上の未就学児と
その保護者

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! 簡単なので小さなお子さまも楽しめます。

【会 場】東和地域学習センター レクリエーションホール
【参加費】お子さま1人につき500円
【定 員】10組（先着順）
【講 師】日置(ひおき)ひとみ氏(つみきと造形Neiro主宰)



4/17(日)

午後1時30分～3時

対 象
区内在住・在勤・在学の方

季節のコンサート 第1弾!

マンドリン&ピアノ 春色コンサート

弾む心を春色の音楽にのせて解き放してみませんか。心ふんわり身体ゆったり思わず
笑顔があふれ出す。

【会 場】東和地域学習センター レクリエーションホール
【参加費】1,500円
【定 員】40人（先着順）
【演奏者】マンドリン演奏・詩の創作：柏木 満美氏
ピアノ演奏・作詞・作曲家：瓜田 修子氏



【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。

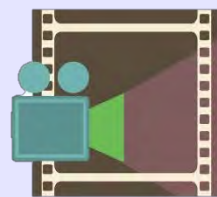
4/19(水)

①午前10時～ ②午後1時～
③午後3時～ ④午後5時～対 象
どなたでも

人権DVD上映会

人権に関する映像作品を上映いたします。(月に1回、
上映作品を替えて開催しています)

【会 場】東和地域学習センター 第2学習室
 【参加費】無料
 【定 員】直接、会場へお越しください(申込不要)



4/20(水)

午前10時～11時30分

対 象
おおむね50歳以上の方

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
 【参加費】150円
 【定 員】12人(先着順)
 【講 師】松下 孝夫氏



4/21(木)

午後1時30分～3時30分

対 象
16歳以上の方

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
 【参加費】800円
 【定 員】12人(先着順)
 【講 師】木下 志津子氏(日本パステルホープアート協会講師)



4/22(金)

午後2時～3時30分

対 象
就学前のお子さまをもつ保護者

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
 【参加費】300円
 【定 員】10人(先着順)
 【講 師】澤西 里英氏(日本キッズコーチング協会認定キッズコーチングエキスパート)



4/23(土)

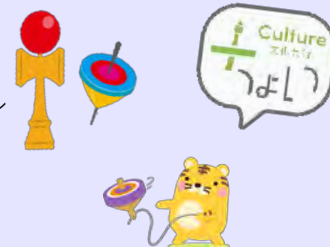
午前10時～11時30分

対 象
小学生以下のお子様と
その保護者

昔あそびオリンピック+ちょっとだけボール遊び

昔あそびの「コマ」「けん玉」をして遊ぼう！

【会 場】東和地域学習センター レクリエーションホール
 【参加費】無料(事前申し込み不要)
 【定 員】10人(先着順)
 【持ち物】ご自分のコマまたはけん玉を持参してもOK



4/29(金)

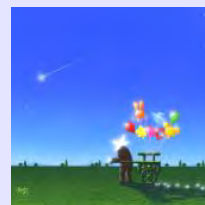
午後1時30分～3時30分

対 象
10歳以上のお子さんと
その保護者

家族の絆をデザインする “コミュニケーションアート” 親子のきずなプロジェクト
 親子で楽しむ！スターリイマンの絵と物語の世界

スターリイマンの作品の「原画」と「朗読」を鑑賞しながら、
心温まる親子の時間を過ごしませんか。

【会 場】東和地域学習センター レクリエーションホール
 【参加費】1,000円(1組)
 【定 員】20組40人(先着順)
 【講 師】はせがわ いさお氏(画家)
 はせがわ 芳見氏(一般社団法人スターリイマンからの贈りもの・代表理事)



東和地域学習センター 生涯学習講座報告

「学校で生きづらさを感じる君へ」

棚園 正一氏

「学びの場が選べる社会へ」をテーマに「学校へ行けない僕と9人の先生」「学校へ行けなかった僕と9人の友だち」の作者であるマンガ家・棚園 正一氏の講演会を開催しました。

12月18日土曜日

日直 五太夫

学校で生きづらさを感じる君へ
棚園 正一氏講演会

学校へ
行けなかった
僕と
9人の友だち

9人の先生
学校へ
行けない僕と

尾木ママ推薦
鳥山明先生と出会い、少年は
生きる希望を見つけた
鳥山 明先生講演

学校にいけない自分は変？ - 不登校経験のある漫画家・棚園 正一氏から、生きづらさを感じる子どもとその家族へのメッセージ

12月18日(土) 午後1時～2時半

場所 東和地域学習センター レクリエーションホール

対象 16歳以上の方 どなたでも

参加費 500円

申込み 10月26日(火) 午前9時～電話、窓口
午後1時～インターネット

講師: 「学校へ行けない僕と9人の先生」
「学校へ行けなかった僕と9人の友だち」作者
棚園 正一氏(現役 漫画家)

お問い合わせ先: 東和地域学習センター
03(3628)6201
URL: <https://adachi-towncenter.tokyo/>

小学1年生から9年間不登校を経験

棚園氏が学校に通えなくなった経緯や、不登校の時期を経てどのように大人になっていったかをお話いただきました。

小学1年生の授業中に、担任教諭に質問しようとした際に殴られたのをきっかけに不登校になりました。不登校になったことで、両親は戸惑ってしまった為、自分がとても悪いことをような気持ちになり、不安な毎日を経験しました。母親と取っ組み合いのケンカを繰り返す日々が続きました。中学に進学し登校を試みますが、「学校的な雰囲気」に馴染めず、また自力で勉強を続けていたにもかかわらずテストが解けなかったことにくじけてしまい、再度不登校になり通えなくなりました。当時は「消えたい」一心だったと振り返っています。

色メガネで見ない大人の存在の必要性

中学生の時、不登校問題に取り組む塾の先生を通して憧れのマンガ家・鳥山明氏に会う機会に恵まれました。鳥山氏に「学校に行けなくてもマンガ家になれますか？」と質問した際、鳥山氏は「学校に行けなくてもなれるけど、学校のことが描けるから便利かもね」と回答。その言葉を聞いて棚園氏は「なんだ、その程度のことか」と気持ちが軽くなり、学校に通えない罪悪感が小さくなりました。「不登校の子にとって大切なのは、色眼鏡で見ない大人がいることだ。これは鳥山氏だからできたというわけではなく、他の大人でもできること」五月雨登校で学校に顔を出してみた時も、特別扱いしてくれる先生よりみんなと平等に接してくれる先生の方がありがたかったとのこと。「学校に行っているか行っていないか」の視点で子どもを見ない大人の姿勢が問われているように思いました。

Q&A (一部抜粋)

Q1.ゲームばかりしているのですが、時間は制限した方がいいのでしょうか？

A.→ (棚園氏) 本人自身が一番「このままではまずいな」と思っています。何かを変えなきゃと自分から動き出そうとするタイミングは必ずきます。またゲームをコミュニケーションツールにしてお子さん本人と楽しく話をする機会にできたらいいですね。

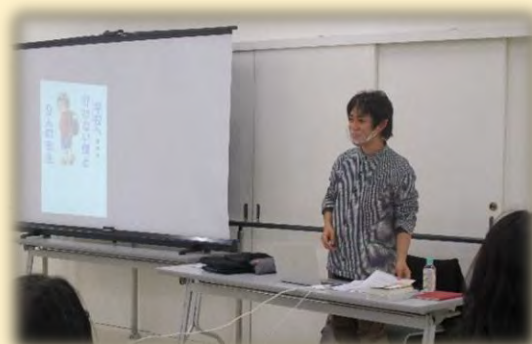
Q2.不登校である分、特別な才能を見つけてあげないといけないのではないかと焦ってしまいます。

A.→ (棚園氏) 本人も何か見つけなきゃ、という焦りでいっぱいですが、母は「絵が描ける」から大丈夫」とは思っていなかったようです。やりたいことを20代、30代で見つける人も多いので焦る必要はないと思います。

Q3.どんな社会になってほしいと思いますか？

A.→ (棚園氏) 「何を選択してもいいですよ」という環境になったらいいと思います。学校に行ったら行ったでいい経験もあると思う。だからと言って学校に行けなくても学べないわけじゃない。そう思える社会になるといいなと願います。

【担当者より】周囲の大人が焦らず子ども本人に寄り添う姿勢を持つことが何より大切だと実感しました。





もっと詳しく知りたい方はこちら↓



3月は要注意？ 季節の変わり目に気をつけたいスキンケアのコト

(1)紫外線

紫外線は夏だけでなく1年中降り注いでおり、3月頃から強くなり始め、紫外線を浴びるとお肌がダメージを受け、シワなど、老化の原因となります。また、肌のバリア機能も低下してしまい、肌トラブルが起きやすくなるので、日焼け対策をしましょう。

(2)ストレス

3月は就職や進学など、環境が大きく変化することが多い季節で、知らず知らずのうちにストレスを溜めてしまい、お肌のトラブルを引き起こしてしまいます。

(3)気温の変化

3月は昼間は温かく、夜は寒く、寒暖差の激しい時期、お肌が温度の変化についていけず、皮脂のバランスが崩れてしまうことがあります。

■花粉症も肌トラブルの原因になる？

3月頃になると出てくるのが花粉症。スギやヒノキなどの花粉によるアレルギー症状で、くしゃみや鼻水などが出てきます。花粉が服につくことは知られていますが、実はお肌にも付着してしまうのです。肌に花粉がつくと、そこから痒くなったり、かさつき、赤くなるなどの肌トラブルが生じることがあります。3月は温かいと言っても冬と同じくらい空気が乾燥しているので、お肌のバリア機能が低下しています。そこに花粉がつくと様々な肌トラブルを引き起こしてしまうのです。

■3月に気をつけるべきスキンケアのポイント

いつも使っているスキンケア用品で肌トラブルが起きてしまっている場合は、スキンケア用品の見直し時かもしれません。3月のお肌は特に敏感なので、クレンジングの刺激でも荒れてしまうことがあります。よく落ちるクレンジングには界面活性剤が多く含まれており、それが刺激となってしまう。クリームクレンジングは界面活性剤が少なく、お肌の刺激も少ないのでオススメです。

3月の東和図書館企画 おしらせ

あかちゃん
おはなしかい

日時: 3/3、17 木曜日
11:00～11:20

先着: 10組(事前申込制)

おはなしかい

日時: 3/24 (木)
15:30～16:00

当日直接会場へ



休館日

3/22(火)
3/31(木)



ぬいぐるみと

おはなしかい

【場所】東和図書館3階 キッズコーナー

【対象】幼児～小学生とその保護者

【定員】7組

【申込】3月2日(水)から東和図書館カウンター、または電話にて受付

日時: 3/26(土)
18時～18:30

* 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。

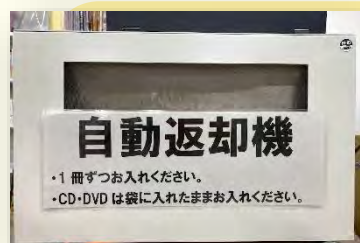
足立区立東和図書館 ☎ 03-3628-6203

自動貸出機

センターに入って正面と2階の図書館入口にあり、館内にある本を自分で貸出することができます。うまく読み込むことのできないものは、お手数ですが2階または3階のカウンターまでお越しください。

自動返却機

2階の図書館入口にあります。1冊ずつ返却したい本を入れると自動的に返却されます。お急ぎの時や量が多い時などもご利用ください。



本パスワード申請

Webサービスで使うパスワードをWeb上のフォームで即時発行します。新たにWeb予約を利用したい方やパスワードを忘れてしまった場合もここで発行できます。

読書履歴機能

借りた資料の履歴を表示します。設定をした後に借りた資料の情報が記録されます。



もう使ってみましたか？

おすすめをご紹介します。

詳しくは図書館職員へお問い合わせください。

図書館の
新サービス

東和住区センター 3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, 3/21(月)

◇転倒予防体操

日にち: 3/4, 11, 18, 25(金)

時間: 9:10-10:00

◇東和 de ラジオ & ダーツ

日にち: 3/8, 22(火)

時間: 9:10-10:00

◇東和ハンドベル健康クラブ

⇒3月は中止

◇住区 de 団らん

日にち: 3/28(月)

時間: 14:00-15:00(予定)

●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。

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, 3/21(月)

◇子育てサロン

(定員制)

対象: 未就学児

◇工作「プラバン」

(定員制・予約制)

日にち: 3/7(月)～3/12(土)

時間: 14:00-17:00

対象: 小学生以上

◇ママといっしょに

(定員制・予約制)

日にち: 3/10(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: 3/17(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

G A L A X C I T Y

NEWS

ギャラクシティのエンターテインメント

足立区在住で、先輩後輩の二人が初共演!

白石光隆 & 大室晃子

ピアノデュオコンサート

PIANO DUO



チケット
販売中

ソロ・リサイタルはもちろん、様々なメディアで活躍する、足立区在住で先輩後輩の二人が初共演! 先輩の白石 光隆は、1989年ジュリアード音楽院へ進み、1990年ジーナ・バッカウアー国際奨学金コンクール入賞。1991年には学内におけるコンチェルト・コンペティションで優勝し、リンカーンセンターでジュリアード・オーケストラと協演するなど日本だけでなく海外でも輝かしい経歴を誇る。後輩の大室 晃子もイタリア、マルサラ市国際ピアノコンクール、スペイン、ウエスカ市国際ピアノコンクールなど、数々の国際コンクールでの受賞歴を持つ。世の中を元気に! この日のために練り上げたプログラムを楽しく、美しい演奏で繰り広げます。

2022年4月17日 開演 午後2時
開場 午後1時30分
ギャラクシティ 西新井文化ホール

全席指定 (税込) 前売 当日 一般 3,000円 足立区民 2,700円
友の会 2,500円 高校生以下 1,500円

※足立区民・友の会割引は前売のみ ※足立区民割引は足立区在住・在勤・在学の方 ※未就学児入場不可

— PROGRAM — ※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。

シューベルト：3つの軍隊行進曲 第1番 D733 Op.51-1 ニ長調 (連弾)
モーツァルト：歌劇「魔笛」序曲 (F. ブゾーニによる2台ピアノ編)
ブラームス：ハイドンの主題による変奏曲 Op.56b 変ロ長調
ラヴェル：マ・メール・ロワ (連弾)
ピアソラ：リベルタンゴ
ガーシュウィン：「ボーギーとベス」による幻想曲 他

【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 株式会社プロアルテムジク

共に足立区の文化芸術を盛り上げていきたいです!
「お二人の演奏会とかけて、高価なスーツと、どきます。その心は、いつも来たく(着たく)なんでしょう」 林家たけ平(落語家)
皆さん、お二人の魅力を感じに是非共ご来場下さい!

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』 3月号
(Vol.445)

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

