

NO.446
2022/5月号

待夢



写真提供：東和登録団体 写真サークル東光会 大内様

4-5月開催の文化系/運動系講座情報
健康コラム/講座紹介
図書館からのおしらせ
東和住区センター4月の予定
ギャラリーシティ NEWS

5月スケジュール

3/26～
申込受付中

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。

5/7(土)

午後2時～3時30分

対象
小学4年～中学生

母の日のプレゼントにハーバリウムボトルをつくろう

ドライフラワーを使用して、美しいハーバリウムボトルを作成します。

【会場】東和地域学習センター 3階 第3学習室
 【参加費】1,200円
 【定員】10人(先着順)
 【講師】当センタースタッフ



5/14(土)

午後2時～4時

対象
16歳以上の方

チョークアートでアジサイのウェルカムボードをつくろう

黒板にオイルパステルでアジサイを描いてウェルカムボードを作成します。

【会場】東和地域学習センター 第3学習室
 【参加費】700円(材料費含む)
 【定員】12人(先着順)
 【講師】玉井知子氏(Chico Life Art Factory主宰)



5/15(日)

午前10時～午後12時

対象
中学生以上の方

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
 【参加費】800円
 【定員】30名(先着順)
 【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)



5/27(金)

午後1時～午後4時

対象
16歳以上の方

東京未来大学出張講座 子育てに活かす心理学(第4弾)

アンガーマネジメントで子育てをしよう

アンガーマネジメントのスキルを身につけて、感情的に怒りをぶつけない親になりませんか。

【会場】東和地域学習センター 第3学習室
 【参加費】500円
 【定員】8名(先着順)
 【講師】日向野 智子氏(東京未来大学准教授)



5/29(日)

午後1時30分～3時30分

対象
16歳以上の方

初夏を彩る寄せ植え体験！

20cm程度の鉢に初夏にぴったりな草花で寄せ植えを作ります。

【会場】東和地域学習センター 第2学習室
 【参加費】1,500円(材料費込)
 【定員】10名(先着順)
 【講師】当センタースタッフ
 【持ち物】エプロン、持ち帰り用袋



写真は、イメージです



【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。

5/4.11.25(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

手遊びや椅子を使ったストレッチ、リズム体操など

- 【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】1,800円 全3回シリーズ
【定員】20人(先着順)
【講師】大沼嘉美IR (介護予防指導員)



5/6.13.27(金)

午後7時～8時

対象
16歳以上の方

金曜夜のZUMBA(ズンバ)

ラテン音楽を中心にして、世界中の音楽で行われるダンスプログラム

- 【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】各500円
【定員】20人(先着順)
【講師】吉村麻美香 IR



5/11(水)

午前11時～正午

対象
16歳以上の方

歌うボイスエクササイズ

～ 楽しく歌を歌いながら体幹を鍛えていき、健康になっていく～

- 【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】体験講座の為、無料
【定員】20人(先着順)
【講師】日本ボイスエクササイズ協会 トレーナー



5/26(木)

午前10時～11時30分

対象
65歳以上の方

はつらつ教室 D

運動・口腔・栄養機能向上を目的にした介護予防教室です。
今回は、運動45分と口腔ケア講話45分となります。

- 【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】無料 ※介護保険の要介護・要支援の認を受けていない方
【定員】20人(先着順)
【講師】神谷秀行IR (健康運動指導士) / 歯科衛生士



6/毎週月曜日

午前10時30分～正午

対象
16歳以上の方

ヘルシーエクササイズ

音楽に合わせてエアロビクス、筋トレ、クールダウンを行い、
しっかりと体を動かす体力向上エクササイズです。

- 【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】2,400円 全4回シリーズ
【定員】20人(先着順)
【講師】青木享子IR



文化系 講座・イベント

6月スケジュール

4/26～申込スタート

【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。

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。「スポーツ系 講座・イベント」は、5月号に掲載いたします。

6/4(土)

午後2時～3時30分

対象
どなたでも

お花で季節を楽しむ ～梅雨を彩るフラワーアレンジメント～

梅雨にぴったりのアジサイなどを使用したフラワーアレンジメントを作成します。

【会場】東和地域学習センター 第3学習室
【参加費】1,500円
【定員】10人
【講師】竹花昌子氏(花倶楽部Bamboo講師)



写真は、イメージです

6/5(日)

午後1時30分～3時

対象
小学生以上

東和寄席 扇辰日和 in とうわ

昨年好評だった入船亭扇辰師匠が東和に再登場！落ち着いた雰囲気と端正な口調、繊細な演技力が堪能できます。

【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】2,000円
【定員】30人(先着順)
【講師】入船亭扇辰師匠(いりふねてい せんたつ)



6/9 (初級編)

6/16 (中級編)

いずれも木曜日

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

パステルチョークを使用し指でぼやかして絵を描きます。初級編は、初めての方向けの簡単なコース。中級編は、パステルチョークに慣れてきた方向けのコースです。

【会場】東和地域学習センター 第3学習室
【参加費】各回800円
【定員】12人
【講師】木下志津子氏(日本パステルホープアート協会講師)



6/15(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



6/18(土)

①午後1時30分～2時30分

②午後3時30分～4時30分

対象
小学4年～中学生と保護者

親子でつくろう！革のコインケース

父の日のプレゼントにぴったりの革のコインケースをつくります。

【会場】東和地域学習センター 第3学習室
【参加費】800円
【定員】各回5組(先着順)
【講師】平塚貴司氏(革のひと代表)



初夏を彩る寄せ植え体験！

5/29(日)

午後1時30分～3時30分

申込受付中！



写真は、イメージです

※講座の詳細は、前項の5月スケジュール(文化系 講座・イベント)をご覧ください。

初夏の草花で、お部屋に彩りをつくってみませんか。

20cm程度の鉢に寄せ植えをする際のポイントや育て方などをお教えします。はじめての方でも楽しく取り組んでいただけます。皆さまのご参加、お待ちしております。



東和地域学習センターの一部利用制限について

下記の日程について、新型コロナウイルスワクチン集団接種の実施日や設営および撤去日は終日、施設の利用を制限させていただきます。皆さまにはご不便をおかけしてしまい、誠に申し訳ございませんが、一刻も早い新型コロナウイルス感染症対策実施のため、ご理解いただきますようお願い申し上げます。



施設の利用制限日

5/16(月)～23(月)



東和地域学習センターの 「赤ちゃん休憩室」をご紹介します！



東和地域学習センター五大夫(ゴダイウ)

東和地域学習センターの応援キャラクターです。おせっかいで義理人情にあついが涙もろい一面も！みんなに東和センターを知ってほしくて日々活躍中です。受付1階にいますので、会いに来てね！

「赤ちゃん休憩室」とは…

小さなお子様を連れての方が安心してお出かけできるよう整備された、授乳やおむつ替え等ができるスペースの愛称です。

当センターには、「赤ちゃん休憩室」が2か所に設置されています。ぜひご利用ください。

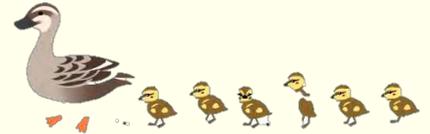


北館3階 (レクリエーションホール前)

利用時間 9:00～21:00

休館日：原則第3月曜日(祝日の場合は、次の平日)、年末年始を除く。

日中は、太陽光が射して部屋の中がぼかぼか。気持ちよく過ごせるよ！



南館3階 (図書館キッズコーナー内)

利用時間 9:00～18:00

休館日：原則第3月曜日・(祝日の場合は、次の平日)、月末の館内整理日、特別整理期間(11/12～16)、年末年始を除く。

キッズコーナーの中に設置されているので、図書館の外にでなくて利用できるよ！



ご利用できる方

授乳やおむつ替えの必要がある乳幼児(0歳児から概ね3歳児まで)とその保護者
※紙おむつ、ウェットティッシュ、粉ミルク等の用意はしていません。
※使用済みの紙おむつやウェットティッシュ等はお持ち帰りください。
※ご利用の際に、外来者受付簿への記入等をお願いする場合があります。

「MEGALOS」
カラダに効く
トピックス

今話題の
「健康」「ダイエット」「美容」など
キレイと健康をお手伝いする
コンテンツ



もっと詳しく知りたい方はこちら↓



栄養たっぷり！春が旬の果物

◆実は春が旬！いちご

クリスマスや冬限定スイーツの印象が強いですが、いちごの旬は3～4月です。いちごには美肌効果が期待できるビタミンCのほか、葉酸が豊富に含まれているので、妊娠期の方にもおすすめです。

また、いちごの赤い色の素になっているアントシアニンには、眼精疲労を回復させる効果もあります。おすすめの食べ方は、そのまま食べるのはもちろん、サラダにするのもおすすめです。

◆さっぱり食べやすい！グレープフルーツ

さっぱりと夏のイメージがありますが、グレープフルーツの旬は12～4月と、冬から春にかけてです。ビタミンCやビタミンB2、カルシウム、クエン酸などが豊富に含まれており、美肌や疲労回復、抗ガン作用などの効果が期待できます。おすすめの食べ方はマーマレードです。

◆血液サラサラ◎夏みかん

夏みかんは「夏」と名前がついていますが、旬は4～5月ごろです。冬に食べる温州みかんとは違い、文旦(ぶんたん)という種類のみかんになります。ビタミンCとクエン酸が豊富で、疲労回復や、血液をサラサラにする効果が期待できます。夏みかんもグレープフルーツと同様にマーマレードにするのがおすすめです。

また、皮を砂糖で煮て、砂糖をまぶして乾燥させる「夏みかんピール」もおいしく食べられますよ。

◆便秘解消におすすめ！キウイ

キウイの旬は4～9月にかけてです。キウイにはビタミンCとカリウムが豊富に含まれており、むくみ改善効果が期待できます。

また、食物繊維も豊富に含まれているので、便秘気味の方にもおすすめです。

東和図書館おしらせ

こどもの読書週間

4.23 ↘ 5.12

ガチャ
ガチャ

めりえ



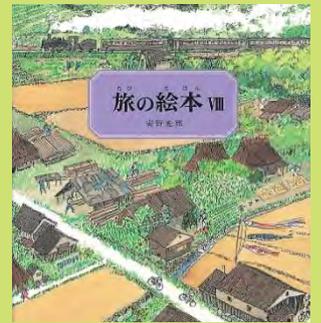
貸出パック

今月の
気になる本

2022年1月に『旅の絵本』シリーズの10巻が出版され、完結しました。

このシリーズは世界各国の風景を緻密な絵とともに巡ります。

実は8巻目が日本を舞台にしています。



『旅の絵本Ⅷ』
安野光雅/作
福音館書店

この人は何をしているのかな？ここに犬がいる！とひとりで楽しむもよし。字のない絵本なので、親子で一緒に探して楽しむこともできます。後半に作者・安野光雅さんの解説があるので、子どもだけではなく大人も楽しめる絵本です。

休館日

5/16日(月)

5/31日(火)

あかちゃん

おはなしかい

日時

5/5(木)

5/19(木)

11:00～11:30

対象:0～2歳とその保護者

先着:各日15組
(事前申込制)

おはなしと

ポールストレッチ

日時

5/15(日)

11:00～11:30

対象:3～7歳とその保護者

先着:4組
(事前申込制)

おはなしかい

日時

5/22(日)

11:00～11:30

対象:小学生まで
当日直接会場へ

* 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。

図書館を使いこなそう！！

レファレンスサービス

～調べもののお手伝い～

レファレンスサービスって？

レファレンスサービスとは、ズバリ、「調べもののお手伝い」をするサービスです。

〇〇についての本はありますか？ 〇〇がのっている本はありませんか？ などの質問があれば、図書館職員が参考になる資料を見つけてご提供いたします。

調査・研究していることで、知りたいことやわからない事などあれば、図書館職員へお問い合わせください。調べている内容、知りたい情報が載っている資料をご紹介します。内容によって、より詳しくお伺いする場合があります。ご了承ください。



ハシビロコウってどんな鳥？

こんにちは。私は図書館員のはっしーです。
ハシビロコウのどんなことが知りたいですか？
辞書に書かれているような簡単説明ですか？
それとも一冊の本で詳しく書かれているようなものがよいですか？



ハシビロコウの写真が見たいです。本はありますか？

なるほど。わかりました。『ハシビロコウのすべて』（今泉忠明（監修）廣済堂出版）という本はいかがでしょう？
写真を使って詳しく説明していますよ。



おー。ハシビロコウに興味が出てきました。実際に見に行きたいけれど、どうすればいいですか？

『ハシビロコウ』（千葉市動物公園（監修））という本に、見られる動物園が載っています。参考になさってください。



ご注意

宿題・課題・クイズなどの答え、医療や法律などの専門的な内容、個人情報や公序良俗に反するものなどは、受付できない場合もあります。

内容によってはお調べするのに、お時間をいただくこともあります。まずはご相談ください。

足立区立図書館のホームページからも受付しています。
【お役立ち情報】の【レファレンス(調べもの)】の部分をご覧ください。



東和住区センター 5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, 5/3(火), 5/4(水), 5/5(木)

◇転倒予防体操

日にち: 5/6, 13, 20, 27(金)

時間: 9:10-10:00

◇東和ハンドベル健康クラブ

日にち: 5/9(月)

時間: 10:00-12:00



◇東和 de ラジオ & ダーツ

日にち: 5/10, 24(火)

時間: 9:10-11:30

◇住区 de 団らん

日にち: 5/23(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, 5/3(火), 5/4(水), 5/5(木)

◇児童館子育てサロン

(定員制)

対象: 0歳から就学前までの
お子さんとその保護者

◇工作「きらきらスライム」

(予約制)

日にち: 5/16(月)～5/21(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: 5/19(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: 5/26(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

ギャラクシティ 西新井文化ホール

足立吹奏楽団第30回スプリングコンサート

2022年 5月29日(日) 開演午後2時 開場午後1時

入場
無料

※当日直接会場へ

【指揮】林 紀人

(ミュージック・アドバイザー)

酒井 達哉

【司会】堀江 慶子



全席
自由

※未就学児の入場不可

吹奏楽のための第一組曲(G・ホルスト)、サウンド・オブ・ミュージック・メドレー 他

※予定曲目は都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

主催：足立吹奏楽団 共催：足立区 後援：公益財団法人 足立区生涯学習振興公社・東京都一般吹奏楽連盟

ギャラクシティ 西新井文化ホール

音楽のあふれる街 ADACHI

にっぽんの「あの歌 この歌 こんな歌」

2022年 6月18日(土) 開演 午後1時30分
(開場 午後1時)

チケット発売中

■料金〔一般〕前売 3,000円(当日 3,500円)
全席指定〔3歳～高校生〕1,000円(前売・当日とも)

※2歳以下のお子様は入場不可



齋藤友香理



大前恵子

【演奏曲目】

ふるさとの四季(メドレー)、この道、落葉松
ダニー・ボーイ、広い河の岸辺、赤い靴
みかんの花咲く丘、津軽じょんから節
花は咲く、恋のフーガ、ゴンドラの歌、他

※予定曲目は都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。



主催：ちょっと素敵な音楽会プロジェクト 共催：ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂 後援：足立区 協力：BRILLANTE (ブリランテ)

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。
※イベント・公演について、定員終了・チケット売完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紙がご覧になれます◆

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

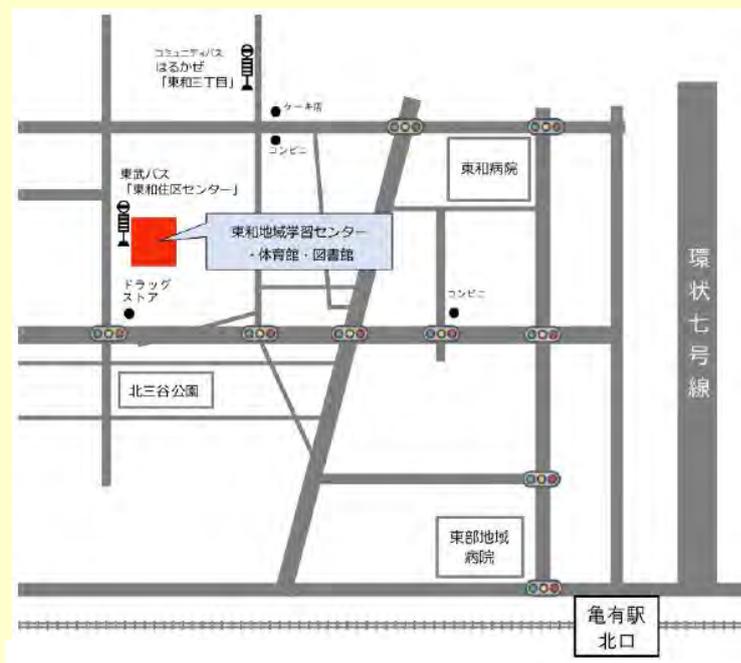
(足立コミュニティバスはるかぜ)

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』 5月号
(Vol.447)

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 : 4/18(月), 5/16(月)

◆ 休館日 / 図書館 : 4/18 (月), 4/28 (木), 5/16(月), 5/31(火)

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

