

NO.448

2022/6月号

# 待夢



写真提供：東和登録団体 写真サークル東光会 青木様

6-7月開催の文化系/運動系講座情報

健康コラム/食育月間

図書館からのおしらせ

東和住区センター6月の予定

ギャラリーシティ NEWS

# 6月スケジュール

4/26～申込をスタート  
しております

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。

## 文化系 講座・イベント

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)



6/12(日)

午前10時～11時30分

対象

どなたでも

スポーツ栄養学(基本編)

### スポーツをする人に良い簡単食事術

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。ワークショップも行います。

【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)



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



6/15(水)

午後1時～2時30分

対象

どなたでも

### 歌声ひろば ドレミファーレ

昭和の歌を中心に、歌集の中から講師がピックアップした曲などをピアノに合わせて歌います。

【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名(先着順)

【講師】今井 美代子氏

【持ち物】スリッパ



## 満員御礼

6/4(土)

6/5(日)

6/18(土)

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～

東和寄席 扇辰日和 in とうわ

親子でつくろう！革のコインケース

## 【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

※先着順の為、すでに申込みが終了している場合がございます。



## スポーツ系 講座・イベント

6/3.10.17.24(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



6/4.11.18.25(土)

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】2,400円 全4回シリーズ  
【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



6/23(木)

午前10時～11時30分

対象  
65歳以上の方

### はつらつ教室 B

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、筋力トレーニングがメインの運動90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・要支援の認定を受けていない方  
【定員】20人(先着順)  
【講師】神谷 秀行 IR (健康運動指導士)



6/29.7/毎週水曜日

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

手遊びやマット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】3,000円 全5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)



7/4.11.25(月)

午前10時30分～正午  
※7/18除く

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】1,800円 全3回シリーズ  
【定員】20人(先着順)  
【講師】青木 享子 IR



# 7月スケジュール

5/26～  
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をご覧ください。お問い合わせください。「スポーツ系 講座・イベント」は、待夢7月号に掲載いたします。

## 文化系 講座・イベント

7/3(日)

午前10時～11時30分

対象  
どなたでも

スポーツ栄養学(応用編)

### パフォーマンスのための食事と試合の勝ち方

競技力向上の食事についてご紹介します。ワークショップも行います。

【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)



7/6(水)

午前10時～11時30分

7/21(木)

午後1時30分～3時

対象  
16歳以上の方

### 歌声ひろば ドレミファーレ(毎月第1水曜日/第3木曜日)

昭和の歌を中心に、歌集の中から講師がピックアップした曲などをピアノに合わせて歌います。

【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名(先着順)  
【講師】今井 美代子氏



7/11・25(月)

午前10時30分～11時30分

対象  
満6カ月～2歳までの  
子どもと保護者

### おててでお話 ベビーサイン -絵本も工作も！-

ベビーサインを楽しく学ぶ全2回。ベビーサインだけでなく、本の読み聞かせや工作も行います。

【会場】東和地域学習センター 和室  
【参加費】1,000円(材料費含む)  
【定員】8組(先着順)  
【講師】大西 友子氏(ベビーサイン協会認定リーダー講師)  
【服装】汚れてもいい服装でご参加ください



7/13(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



7/14(初級編)

7/21(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)



### 【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

※先着順の為、好評により申込みが終了する場合がございます。



## 文化系 講座・イベント

### 7/18(月)

- ①午前10時～11時30分
- ②午後1時～2時30分

#### 対象

- ①年少以下
- ②年中～小学3年生

### つみき3,000個でつみきタウンを作ろう

つみきタワーや街をつくろう。自分のイメージをつみきで形にしてみよう

- 【会場】東和地域学習センター 第1学習室  
【参加費】お子さま1人につき500円  
【定員】各回10名(先着順)  
【講師】日置(ひおき)ひとみ氏(つみきと造形Neiro主宰)  
【持ち物】体操帽をお持ちください



### 7/20(水)

午前10時～11時30分

#### 対象

おおむね50歳以上の方

### 頭健康 脳カツサロン(原則毎月第3水曜日)

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



### 7/25(月)

午後2時～4時

#### 対象

小学校4年生～高校生  
(保護者同伴可)

### 夏休みデッサン教室 かわいい動物を描こう!

かわいい動物のデッサンを描こう! デッサンの基本が学べます。

- 【会場】東和地域学習センター 第3学習室  
【参加費】800円  
【定員】8人(先着順)  
【講師】木村 美紗氏(美術教室 Hibi主宰)  
【持ち物】動物の写真(犬・猫の場合、顔が大きめに写っているもの)



### 7/30(土)

午後2時～4時

#### 対象

小学生と保護者

### 親子で作ろう! 夏にぴったりの灯ろう

親子で力を合わせて灯ろうをつくろう! オリジナルのすてきな灯ろうで部屋をかざろう!

- 【会場】東和地域学習センター 第1学習室  
【参加費】800円(お子さま一人につき)  
【定員】12組(先着順)  
【講師】大久保 美里氏(芸術による教育の会 講師)



### 7/31(日)

午前10時～11時30分

#### 対象

小学生と保護者

### キッズ・マネー・スクール in 東和

電子マネーやクレジットカードなどのお金に関する正しい知識を親子で学ぼう!

- 【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(先着順)※子ども1名まで追加可(+250円)  
【講師】西方 拓氏(キッズ・マネー・スクール認定講師)



「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↓



## 6月病って知ってる？

新生活が始まったばかりの環境で大型連休があり、ゴールデンウィーク明けに気分が沈んでしまいがちになる、という状態から通称として使われている「5月病」ですが、実は「6月病」というのも存在します。どのような状態を指すのでしょうか？

### 6月病とは？

6月病とは、新生活や異動など、自分の周りの環境が変化することによって、新しい環境に適応しようと緊張状態が続いてしまう状態のことを指します。自分自身でも気づかぬうちにストレスや疲労を溜め込んでしまい、徐々に体や心に不調が現れてきます。6月病になりやすい人は、新入社員や学生のほかに、転職・異動・昇進をした人など、環境が大きく変化した人がほとんどです。

### 6月病の症状とは？

6月病は適応障害の1つと考えられていますが、5月病が急性だとすると、6月病は慢性的に続くものとされています。主な症状としては頭痛やめまい、吐き気、不眠、食欲不振などがあげられます。6月は心身の疲れやストレスに加え、梅雨特有の不安定な気候も影響する時期です。なんとなく体がだるい…などの不調を感じる人など、前述の症状のほかにも様々な症状が現れます。

### 6月病の対処って？

6月病は主にストレスが原因です。ストレスに対して上手な付き合い方をできるようになると、ストレスに対する耐性もついてきます。ストレスとの付き合い方は、まず最初に「ストレスに気づくこと」です。そしてストレス解消に効果的な方法をいくつか知っておくことも大切です。ストレスの原因がわかっているならば、それを吐き出しましょう。人に聞いてもらってもいいですし、紙に書くのでも構いません。自分の中で溜め込むと余計にストレスが大きくなってしまいます。

※MEGALOS（メガロス）とは当施設の指定管理者：みんなでつくるあだちの未来共同事業体の構成企業が運営管理するフィットネスクラブの名称となります。

# 6月は食育月間です



足立区で栽培されている「<sup>こまつな</sup>小松菜(あだち菜)」をご存知でしょうか。当センターの近くにあり、「宇佐美農園」、「足立区立東洲江小学校(栄養士 中村菜菜先生)」にご協力いただき、「小松菜(あだち菜)」が学校給食で使われるようになったきっかけと小松菜を使った給食メニューについて教えていただきました。



## 宇佐美農園 宇佐美一彦さん



### —「<sup>ちさん ちしょう</sup>地産地消」をはじめるきっかけ

「地産地消」とは、「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味ですが、消費者と生産者が「顔の見える、話ができる関係」という観点からも注目されています。宇佐美農園も当初は、市場に小松菜を出荷していましたが、区内小学校の社会科見学をきっかけに、学校側からの「子ども達に地元の小松菜を学校給食で食べさせたい!」という熱烈な依頼があり、宇佐美さんもそれに応える形で学校給食にあだち菜を納品することになりました。当初5校からスタートし、現在では、50校にまで増えています。

### —あだち菜を通じた“食育”

子どもたちにとって、一番身近な自然である食べ物を生産している宇佐美さんは、「保育園や小中学校での収穫体験・社会見学・職場体験を通して、あだち菜が種から食べられる大きさにまで成長し、収穫するまでの過程に触れることで、食べ物について考えてほしい。小松菜以外の食べ物も同じで、給食も残さず、感謝の気持ちをもって頂いてほしい」と語ってくれました。

※宇佐美農園で直接、小松菜を購入することはできません。

## 足立区立東洲江小学校 栄養士 中村菜菜先生

### —足立区の学校給食の取り組み

季節の行事食や、郷土料理、旬の食材を取り入れ、子どもたちが食べたいと思う献立作成に力を入れています。その為に、化学調味料は一切使わず、全て給食室で手作りをしています。

本校では、だしは削り節と煮干しから取り、スープはとりの骨と野菜くずを煮込んで取っています。子どもたちに人気のカレーも、油とバターと小麦粉を練り合わせてルーを作るところから行います。大きな釜で作られた給食は、おいしいと感じるだけでなく、作ってくれた人への感謝の気持ちも育んでいます。給食を通じて、子どもたちの心と体の成長を手助けできればと考えています。

### —東洲江小学校で人気の献立

カレーライス、揚げパン、ラーメンが人気です!

### あだち菜を使ったメニュー第1弾! こまつなそぼろ丼



少し濃いめの甘辛い味付けがごはんにはピッタリ!  
色鮮やかで、魚が苦手な人にもおすすめです。

## <こまつなそぼろ丼>

### 【材料 4人分】

・ごはん 丼4人分

#### ★A(ツナそぼろ)

・ツナ缶 2缶 ・しょうゆ 大さじ1  
・砂糖 小さじ3 ・みりん 大さじ1/2

#### ★B(小松菜)

・小松菜 中2株 ・油揚げ 1/2枚  
・ごま油 小さじ1 ・しょうゆ 小さじ1/2  
・砂糖 ひとつまみ

#### ★C(炒り卵)

・たまご 3個 ・塩 少々  
・油 小さじ1 ・砂糖 少々

### 【作り方】

- ①小松菜を1cmのざく切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。
- ②(★A)フライパンを熱し、ツナ缶の油ごと入れてさっと炒める。調味料を加えて水分を飛ばすように炒める。
- ③(★B)フライパンにごま油を熱し、小松菜、油揚げを順に加え、砂糖、しょうゆで味付けする。
- ④(★C)フライパンに油を熱し、味付けした溶き卵を流し込み、炒り卵を作る。
- ⑤丼にごはんを盛り付け、②③④をのせて完成。

※水煮のツナでも大丈夫ですが、コクやうま味を出し、DHAなどを効率よく摂取するにはオイル漬けがおすすめです。



# 東和図書館おしらせ

足立区立東和図書館 ☎ 3628-6203

\* 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。

外出がおっくうな雨の日は  
本を手にとり、  
物語の世界へ出かけよう！

参加方法 **6/1~7/24**



- ① 図書館2階のコーナーで感想シートをもらう。
- ② 本を4冊読んで、感想シートにかく。
- ③ 全部かけたら、2階のカウンターにもっていく。

➡ **しおりをプレゼント**

★1人何回でも参加できます。

**休館日**

**6/19日(日)**

**6/30日(木)**

あかちゃん  
おはなしかい

【日時】6/2(木)  
6/16(木)

【時間】11:00~11:30  
【対象】0~2歳とその保護者  
【定員】先着各15組  
(事前申込)

おはなしと  
ボールストレッチ

【日時】6/18(土)

【時間】11:00~11:30  
【対象】3~7歳とその保護者  
【定員】先着各4組  
(事前申込)

おはなしかい

【日時】6/26(日)

【時間】11:00~11:30  
【対象】小学生まで  
【定員】なし  
(当日直接会場へ)

# 6月は食育月間



『カレーライスを一から作る』  
前田亜紀/作  
ポプラ社

『カレーライスを作ってください』と言われたら、どうやって作りますか？多くの人は、野菜とカレー粉を買ってきて作るでしょう。しかし、この本では野菜は種から、米も一から、すべて一から。ということはもちろんカレーを入れる器も。あたりまえにあるものがどうつくられているのか。全てを『一』から考える九か月間の記録です



『かき氷』  
細島雅代/写真 伊地知英信/文  
岩崎書店

そろそろ冷たいものが食べたい季節。埼玉県の長瀨(ながとろ)という所で明治時代から続く氷屋さんの氷づくりを写真で紹介しています。家の冷凍庫で作る氷とは違う『天然氷』。氷の不思議、水の発見を是非本で試みてください。



『しんでくれた』  
谷川俊太郎/詩 塚本やすし/絵  
佼成出版社

生きるために何かを食べているということは、その何かが『しんでいる』ということ。  
谷川俊太郎さんの詩で、普段食べている生き物にありがとう、と思える。  
ハンバーグのように、ゆっくりと味わって読んでいきたい本です。

図書館2階で食育に関する特集を行っています。親子で読みたい絵本や作ってみたいレシピなどご用意しています。



7/3  
(日)

## 七夕工作会

ゆらゆらゆれる織姫と彦星を作ります。

【時間】10:30～11:30

【場所】東和地域学習センター 3階和室

【対象】小学生まで(未就学児は保護者同伴)

【定員】7組

【申込】6/15から東和図書館カウンターまたは  
電話(3628-6203)にて受付

# 東和住区センター 6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

### ◇転倒予防体操

日にち：6/3, 10, 17, 24(金)

時間：9:10-10:00

### ◇東和 de ラジオ & ダーツ

日にち：6/14, 28(火)

時間：9:10-11:30

### ◇住区 de 団らん

日にち：6/27(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

### ◇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

### ◇ママといっしょに

(定員制・予約制)

日にち：6/16(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：6/23(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

GALAXCITY

# NEWS

ギャラクシティのエンターテインメント

こども未来創造館

期間限定  
特別イベント

まつり

日本の祭りにまつわるクイズに挑戦しよう!



# クイズ祭り

2022年6月30日(木)まで

ギャラクシティを探索しながら、7つの日本の祭りにまつわるクイズに挑戦しよう!  
全問正解者にはオリジナルシールをプレゼントします。

無料

西新井文化ホール

まるちたいけんドーム

**ブリランテ** 夏のコンサート

オペラと  
弦楽器の名手を迎えて

ピゼー:  
オペラ《カルメン》より  
“ハバネラ” “闘牛士の歌”

マスカーニ:  
オペラ  
《カヴァレリア・ルスティカーナ》より  
間奏曲、二重唱

クライスター:  
美しきロスマリン

ファリャ:  
スペイン舞曲第一番

シヨパン:  
舟歌 嬰へ長調 Op.60

中山晋平:  
ゴンドラの唄

武満徹:  
翼

ラヴル:  
「ピアノ三重奏曲」より  
第一楽章 ... 他

2022年7月8日(金)  
開場 午後6時 開演 午後6時30分

【出演】ゲスト: 中野由弥(メゾソプラノ)、金沢平(バスバトン)  
甲斐史子(ヴァイオリン)、根津要(チェロ)

ブリランテメンバー: 大橋弘美(フルート)、姫本さやか(フルート)、  
大川優香(ピアノ)、杉本直登(ピアノ)

【全席指定(440席)】※3歳からご入場いただけます。  
前売: 一般1,500円/3歳~高校生500円  
当日: 一般1,800円/3歳~高校生500円

チケット  
販売中

七夕の星たちは、今夜も輝いています。  
さあ、夜空を見上げてみましょう。  
あなたが見上げてくれるのを待っていますよ。

**七夕の星**を見よう

2022年  
6月1日(水)~7月8日(金) 午後1時~午後1時30分

【料金】 小中高生100円 大人500円  
未就学児無料(座席を使用する場合は100円)

【定員】 170人 車いす2席 ※機敷席の使用は不可

当日午前9時より1階総合受付にてチケットを販売(先着順)

主催: BRILLANTE(ブリランテ) 【お問い合わせ】 BRILLANTE(ブリランテ) brillante.adachi@gmail.com  
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、公益財団法人 足立区生涯学習振興公社

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◆

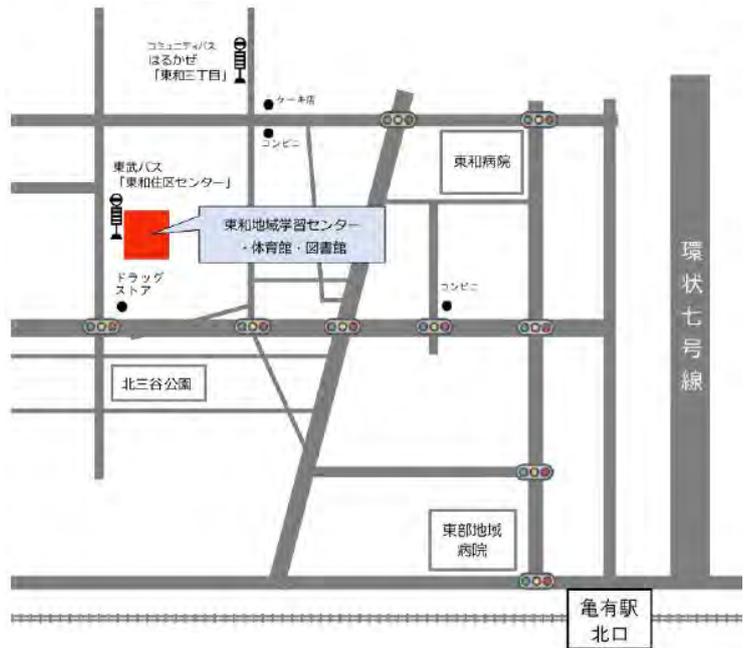
交通案内

【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』6月号  
(Vol.448)

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:6/19(日)
- ◆ 休館日 / 図書館:5/31(火), 6/19(日), 6/30(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

