

フレンズ
Friends

2015
12月号

http://www.city.adachi.tokyo.jp/bunka/shisetsu/shogaigakushu/013.html
学びてときに之を習ふまた説ばしからずや

vol.33 Hanahata
Community
News Paper



クリスマスコンサート 2015
12/12 (土) 午後 3 時 30 分 ~ 5 時 30 分
エントランスホール 150 人
花畑センターを定期的に利用している
団体が活動の成果を披露します。

FREE ご自由に
お持ち下さい



発行日：平成 27 年 12 月 1 日
編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体
花畑地域学習センター・体育館・図書館

〒121-0061 TEL 03-3850-2618
足立区花畑 4-16-8 FAX 03-3850-2623

今月のイチオシ講座・・・・・・・・表紙
講座情報・・・・・・・・1~2
イベント・サークル情報・・・・・・・・3
図書館だより・・・・・・・・4~7
お客様の声・サークルレポート・・・・・・・・8
筋肉エクササイズ・休館日のお知らせ・・・・9
住民票の取次ぎ・・・・・・・・10
ピオトープ便り・・・・・・・・裏表紙

i 講座案内

11/26
受付開始!



学習



親子
子ども向け



一般
高齢者向け



運動



ネット
予約可能



親子・子ども向け講座

親子トランポリン (6日制)

親子向けトランポリン教室です。基本的なジャンプから体の使い方、バランスのとり方などを練習します。

- 🕒 1/21 ~ 3/3 の毎週木曜日 (2/11 を除く)
午後 3 時 30 分 ~ 4 時 30 分
- 💰 4,560 円
- 🎓 足立区トランポリン協会
- 📍 体育館
- 👤 15 組 ※2 歳 ~ 就学前の子どもと保護者



こどもトランポリン (6日制)

子ども向けのトランポリン教室です。基礎的な飛び方だけでなく、応用技なども練習し、バランス感覚だけでなく、トランポリンの技術も身につきます。

- 🕒 1/21 ~ 3/3 の毎週木曜日 (2/11 を除く)
午後 4 時 40 分 ~ 5 時 40 分
- 💰 1,620 円
- 🎓 足立区トランポリン協会
- 📍 体育館
- 👤 24 人 ※4 歳 ~ 小学生



子どもの造形美術教室 A/B (4 日制)

子ども自身のもつ、感性を養います。絵画をベースにした美術教室です。

- 🕒 1/7 ~ 28 の
毎週木曜日
A: 午後 2 時 45 分 ~ 3 時 45 分
B: 午後 3 時 55 分 ~ 4 時 55 分
- 💰 各 1,820 円
- 🎓 石峰 恭子
- 📍 第 1・2 学習室
- 👤 各 20 人 A: 3 歳 ~ 就学前の子ども
B: 小学生



赤ちゃん和妈妈のベビーマッサージ

ベビーマッサージの目的や効果、子どもの身体や病気について学んでいきます。

- 🕒 1/7 (木)・21 (木)
午前 10 時 ~ 11 時 30 分
- 💰 1,130 円
- 🎓 高橋 みちる / ぶどうの木
- 📍 教室 (和室)
- 👤 各 10 組 ※2 ヶ月 ~ 1 歳未満の
子どもと母親



一般・高齢者向け講座

美容ストレッチングジャズダンス (10 日制)

姿勢の改善や筋肉トレーニング効果、美容にも効果的です。

- 🕒 1/14 ~ 3/24 の毎週木曜日 (2/11 を除く)
午後 0 時 30 分 ~ 2 時
- 💰 4,500 円
- 🎓 関真亜子
- 📍 レクリエーションホール
- 👤 16 人 ※16 歳以上の女性の方



ヘルシーエクササイズ (10 日制)

老若男女問わず簡単に始められる健康体操です。ストレッチから音楽に合わせたエアロビクス、筋トレをベテラン講師が指導します。

- 🕒 1/8 ~ 3/11 の毎週金曜日
午後 1 時 30 分 ~ 3 時
- 💰 4,500 円
- 🎓 足立区フィットネス連絡会
- 📍 体育館
- 👤 40 人



メリハリボディを作る簡単サーキットトレーニング

脂肪燃焼効果の高いサーキットトレーニングを行います。

- 🕒 12/25 (金)
午後 2 時 ~ 3 時 10 分
- 💰 450 円
- 🎓 山下愛 (SkyLive-R)
- 📍 トレーニングルーム
- 👤 10 人 ※トレーニング証をお持ちの
16 歳以上の女性の方



女子トレ会「美しくびれエクササイズ」

ただお腹をへこますだけでなく、くびれのある美しい体を目指します。女性らしい体になるようなエクササイズをご紹介します。

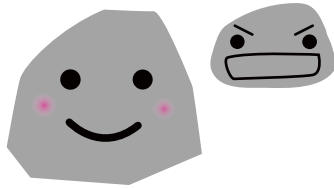
- 🕒 12/27 (日)
午前 10 時 ~ 11 時 30 分
- 💰 700 円
- 🎓 山下愛 (SkyLive-R)
- 📍 レクリエーションホール
- 👤 10 人 ※16 歳以上の女性の方



大人の芸術「石に顔を描こう」(2日制)

大人向けの美術教室です。月ごとにテーマを決定して、創作していきます。

- 🕒 1/12 (火)・26 (火)
午前10時～正午
- 💰 1,900円
- 🎓 石峰 恭子
- 📍 工作室
- 👤 16人



元気いきいき体操 (10日制)

ボールを使ったり、レクリエーションなどで筋トレを中心にした内容です。運動不足も解消し、仲間づくりもできます。

- 🕒 1/13～3/16の毎週水曜日
午後1時30分～3時
- 💰 4,500円
- 🎓 足立区フィットネス連絡会
- 📍 体育館
- 👤 40人 ※おおむね60歳以上



地元新聞社が教える広報紙作り講座

伝わる文章を書くための基本学習や紙面の記事を構成する見出しやレイアウトなど足立よみうり新聞の記者がレクチャーします。

- 🕒 1/16 (土)
午前10時～正午
- 💰 無料
- 🎓 株式会社足立読売
- 📍 第1学習室
- 👤 20人



天然アロマでバスボム作り

お悩みチャートを使い、ぴったりの香りを見つけバスボム(入浴剤)を作ります。血行が促進され冷え性や疲労回復、美肌効果も期待できます。

- 🕒 1/14 (木)
午前10時30分～11時45分
- 💰 630円
- 🎓 村井真澄
- 📍 第1学習室
- 👤 20人



筆・ペン実用の美文字講座(2日制)

ボールペンや筆ペン、つけペンなどを活用して季節や流行に沿ったテーマで開催しています。今月は「カレンダー」作成です。

- 🕒 1/14 (木)・21 (木)
午後7時30分～8時30分
- 💰 1,380円
- 🎓 伊藤 紫扇(しせん)
- 📍 第1学習室
- 👤 15人



骨盤&姿勢エクササイズ(10日制)

ストレッチから始め、産後や加齢に伴う骨盤のゆがみや姿勢を改善するエクササイズです。運動不足の方にもおすすめできる内容です。

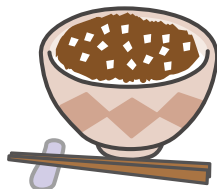
- 🕒 1/12～3/15の毎週火曜日
午前10時～11時30分
- 💰 5,600円
- 🎓 林田 怜子
- 📍 レクリエーションホール
- 👤 20人 ※16歳以上の女性



はにわ屋のヘルシー料理教室「豆腐そぼろ丼」

野菜や果物など使用した健康志向の高いアレンジレシピを活用した料理教室です。

- 🕒 1/12 (火)
午前10時30分～正午
- 💰 990円
- 🎓 内藤 香代子(はにわ屋)
- 📍 料理室
- 👤 16人



園芸ボランティア養成教室(3日制)

この教室は経験のない方でもどなたでも参加することができます。実際に当センター花壇に植栽します。楽しんで学びましょう。

- 🕒 12/1・8・15のいずれも火曜日
午前10時～11時30分
- 💰 無料
- 🎓 栗本 恵美子
- 📍 第1学習室・センター庭
- 👤 10人



お電話及び総合窓口
にてAM9:00より
受付開始!



インターネットで
ご予約は**13:00**より
受け付けております。



03-3850-2618



基礎から始める太極拳教室 (8日制)

準備運動から始まり、太極拳に必要な柔軟・筋力づくりを行います。
肩の力の抜き方・胸の使い方を学ぶことができます。

🕒 1/25 ~ 3/28 の毎週月曜日 (2/15、3/21 を除く)
午後 1 時 30 分 ~ 3 時

💰 2,720 円

🎓 青木 カヤ

📍 レクリエーションホール

👤 20 人



たたみでできる簡単ストレッチ体操 (4日制)

畳の上でできるようなストレッチや筋力トレーニングを中心とした健康体操です。

🕒 1/9 ~ 30 の毎週土曜日
午後 10 時 ~ 11 時 30 分

💰 1,360 円

🎓 樋山 忠夫 / 石塚 茂俊

📍 教養室 (和室)

👤 10 人 ※おおむね 50 歳以上



認知症サポーター養成講座

近年増加している認知症と向き合い、介助・サポートするボランティアの増加及び意識を向上するための教室です。

🕒 1/28 (木)
午前 10 時 30 分 ~ 正午

💰 無料

🎓 地域包括支援センター
はなはた

📍 第 1・2 学習室

👤 40 人



花畑の料理「黄粉揚げパンと春雨のスープ」

ベテラン主婦になっても、目からウロコのアイデア料理を教えます。足立区栄養士の講師だから栄養バランスやカロリー計算もばっちりです。

🕒 1/14 (木)
午前 10 時 ~ 午後 1 時

💰 1,040 円

🎓 中村つや子、瓜生純子

📍 料理室

👤 20 人



イベント情報

予約なしで気軽に受講！
当日参加OK

サロン型
講座



当日
サロン型

絆はなはた

参加者同士でテーマを決めずに
会話を楽しめます。

🕒 12/2・9・16 のいずれも水曜日
午後 2 時 ~ 3 時

💰 無料

🎓 地域包括支援センター
はなはた

📍 教養室

👤 各 20 人



当日
サロン型

花畑おもちゃ病院

こわれた「おもちゃ」を基本無料で
で修理します。

🕒 12/25 (金)
午後 1 時 ~ 4 時

💰 無料

🎓 あだちトイ・ドクターズ

📍 ホール

👤 なし どなたでも



※修理内容によって部品代を
実費分いただくことが
ございます。

当日
サロン型

ユーモア川柳

ユーモアあふれる川柳を創りながら
仲間と交流を図るサロン型教室です。

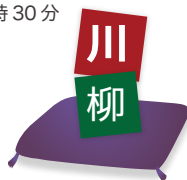
🕒 12/13 (日)
午後 1 時 30 分 ~ 3 時 30 分

💰 800 円

🎓 見川 文雄

📍 第 1 学習室

👤 20 人



当日
サロン型

あみものサロン

編み物をしながら、コミュニケーション
を図り交流を楽しみます。

🕒 12/7 (月)・14 (月)
午前 10 時 ~ 正午

💰 1 回 100 円

🎓 鶴見 信子

📍 第 1 学習室

👤 各 10 人





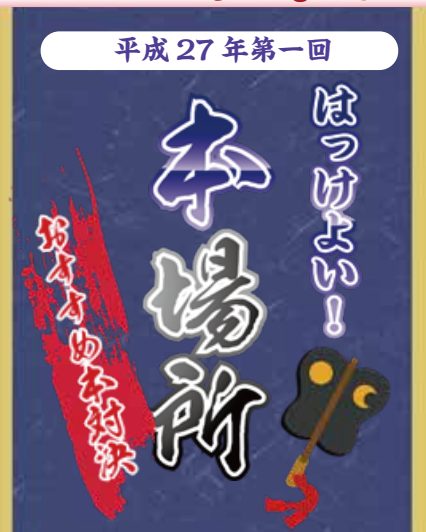
足立区の図書館は年末年始休館します

足立区の全ての図書館は、下記の期間、休館いたします。期間中は、ブックポストも閉鎖いたします。
【休館期間】2015年12月28日(月)から2016年1月4日(月)まで

結果発表!

ご投票ありがとうございました!

中央図書館15周年記念事業
(花畑・興本・江北・宮城)4館合同企画



平成27年第一回



1位



212票

『吾輩は看板猫である』 梅津 有希子/著 文藝春秋



2位



188票

『ペナンブラ氏の24時間書店』 ロビン・スローン/著
島村 浩子/訳 スカイエマ/装画 東京創元社



3位



187票

『新釈 走れメロス 他4篇』 森見 登美彦/著 祥伝社



4位



152票

『しろいろの街の、その骨の体温の』 村田 沙耶香/著 朝日新聞出版

イベント情報!

クリスマスおはなし会



- 12/9 (水) 『クリスマスおたのしみかい』
【ばしょ】 はなはたじどうかん 【じかん】 ごご3じ~4じ
- 12/16 (水) 『あかちゃんクリスマススペシャルおはなしかい』
【ばしょ】 2かい きょうようしつ (わしつ)
【じかん】 ごぜん10じ45ふん~ごぜん11じ5ふん
- 12/16 (水) 『クリスマススペシャルおはなしかい』
【ばしょ】 2かい だい1がくしゅうしつ
【じかん】 ごご3じ~4じ
- 12/23 (水) 『がいこくごおはなしかいクリスマススペシャル』
【ばしょ】 じどうコーナー ようじしつ
【じかん】 ごご3じ20ふん~3じ50ふん
ぜひ、あそびにきてね。みんなでクリスマスたのしもう!

読書推進ポスター

結果発表!

中央図書館15周年を記念して、(花畑・興本・江北・宮城)4館合同企画で、読書推進ポスターを募集していました。たくさんの中から、選ばれたポスターは...

15周年記念大賞 ○○さん
大賞おめでとうございます!

中央図書館長賞 △△さん
館長賞おめでとうございます!

たくさんのご応募ありがとうございました。

大賞作品



今月の

特集
コーナー

一般

先人の知恵

じどう

命を学ぶ

ティーンズ

クリスマス

今月のおススメ Books!



『きつねのおふろ』

國松 エリカ/作・絵 偕成社

児童



冬はもう目の前。キツネは、食べるものがなく、木の実ばかり食べていました。ウサギやトリを食べたいと思いましたが、どこにいるのかわかりません。そこでキツネは、森のおくに大きなおふろを作りました。おふろにやってくるウサギやトリを、あついおゆに入れて、ゆだったところを食べるつもりです。しばらくすると、どうぶつたちがおふろにやってきました。たくさんのどうぶつが気もちよさそうに、おふろにはいっています。さて、キツネの計画は、このあとうまくいくのでしょうか？

『ぼくはヨハネス・フェルメール』

林 綾野/作
たんふるたん/絵 美術出版社

児童



フェルメールの絵の中で、初めて見たのは、同タイトルえいがある、「しんじゅの耳かざりの少女」でした。ラピスラズリという青い石から作る絵の具でかいたターバン、ひかりかがやく耳かざり。そして、まっすぐわたしを見つめるひとみに、ひきつけられました。その後、としょかんに、フェルメールに関する本がたくさんあることを知りました。生前だけではなく、なくなった後の家ぞくや、会社の話、作品とそのかいせつが、分かりやすくなっています。思わず見とれてしまう絵ばかりです。お気に入りの一枚をぜひ見つけてください。

『18 きっぷ』

濱本 麻衣/監修 誠文堂新光社

ティーンズ

18歳は特別な年齢です。社会に出る人や進学する人。進路に向け一歩踏み出す年齢です。

今回紹介する本は、愛知・岐阜・三重に住む18歳のポートレート写真集です。お相撲さんやダンサー、社会福祉士を目指す18歳46人に今、何を考えていて、何を狙っているのかをインタビューしています。自分と向き合い、進む道を決める18歳の姿はとて力強く美しいです。

巻末には1年後、19歳になった彼らの

「その後」がのっています。1年前とは違う道を選んでる人もいて、そこにドラマをみる事ができます。

また、冒頭には直木賞作家の朝井リョウさんが「十八歳の選択」というタイトルでエッセイを書いています。19歳でデビューした朝井さんの選択は、とても興味深いです。

これから、新しい一歩を踏み出す方は、是非読んでみて下さい。

SECRET

図書館の秘密

No.33「図書館にある、本以外の物」

ご存知の通り、図書館にはたくさん本があります。花畑図書館には約7万冊の本があり、日々、地域のみなさんに利用して頂いています。しかし、図書館にある資料は本だけではありません。新聞、雑誌、CD・DVD(中央図書館のみ)、地図、紙芝居、紙芝居の舞台、官報、検索用インターネットパソコン、自治体の広報紙、議会だより、点字資料、就職や災害等に関するリーフレット、図書館独自のリーフレットなどなど。ご利用をお待ちしています。

みんなの質問箱



『日本語オノマトペ辞典』

「オノマトペ」という言葉を聞いたことはあるでしょうか？「onomatopée」フランス語です。擬音語・擬態語・擬声語などをまとめて「オノマトペ」といいます。

日本には昔から細かな感情や状況、ニュアンスを伝える言葉がたくさんあります。「炭火でこんがり焼いた秋刀魚」の「こんがり」や、「ぽっと頬を赤らめる」の「ぽっ」、「てんやわんやの大騒ぎ」の「てんやわんや」がオノマトペです。オノマトペがあるおかげで、情景がはっきりしてきます。他にも、「きらきら」「ぐつぐつ」「ぴりぴり」「のほほん」などいろいろなオノマトペが思い浮かびます。

『日本語オノマトペ辞典』には、4500の見出し語があり、意味や例文が載っています。

付録には「鳴き声オノマトペ編」があり、鳥、虫、動物の鳴き声が収録されています。「ピーヒョロロ」（トビ）のようなお馴染みのものもあれば、「けら」の鳴き声まで。

図書館内の閲覧のみで借りられません。読んでみるとおもしろい発見があるかもしれません。ハッピーなおノマトペを見つけて、年賀状やメールで使ってみてはいかがでしょうか。（「けら」の鳴き声はコロコロ・コロロ）



本日紹介した本

『日本語オノマトペ辞典
擬音語・擬態語4500』
小野 正弘／編
小学館



ちょっと

BOOKマーク



『ちばさんの机 仕事ははかどる！机づくり』

オフィスの机探検隊／編
メディアファクトリー

今年もあと残りわずかとなりましたね。年末と言えば、大掃除が一番大変だと感じます。今年も掃除をしなければと思っている場所が沢山ありますよね。また、普段仕事で使用している机も掃除をしたいと思います。さて、皆さんの机は書類や、物で溢れかえってはいませんか？

この本では、机を自分好みに変え、机での仕事を楽しくしている様子が紹介されています。

その中で、『汚机ビフォーアフター』というページがあります。片づけが苦手な人、書類や資料が積み重なってしまう人のための、ちょっとした工夫で、机の上がすっきりする技が載っています。例えば、パソコンのコードを机の下に通すと、かさばらないなど、綺麗に見せるコツがあります。

この本をきっかけに、自分好みの楽しく綺麗なオフィスにしてみませんか？

小倉百人一首

アイズ

? に入る
言葉は何かな？

山部赤人

田子の浦に うち出でて見れば

?

富士の 高嶺に 雪は降りつつ

イ. 白妙の □. 白雪の 八. 山白の (答えは、つぎのページを見てね)



日	月	火	水	木	金	土
		1		2	3	4
6	7	8		9	10	11
13	14	15		16	17	18
20	休	21	22		23	24
27	休	28	休	29	休	30
						31

12月28日(月)～1月4日(月)まで、足立区の全ての図書館は休館いたします。ブックポストもご利用いただけません。

おはなし会
2日(水)
PM 3:20～3:50
ようじつ

がいこくごおはなし会
23日(水)
PM 3:20～3:50
ようじつ

あかちゃんタイム
毎月第1水曜日
AM 10:00～12:00
児童コーナー

中高生ボランティア活動日
毎月第3土曜日
PM 1:00～5:00

クリスマススペシャルおはなし会
9日(水)15時～16時
はなはたじどうかんにて
16日(水)15時～16時
2階第一学習室

あかちゃんクリスマススペシャルおはなし会
16日(水)
AM 10:45～11:05
2階教養室(和室)

図書館員のメモ帳

9月に友人たちと旅行に出かけました。青森県弘前市に到着して、友人たちが弘前城を見物に行く中、少しの時間、独りで弘前市立中央図書館を見学しました。

私は、旅先の図書館に入ると必ず地域資料のコーナーに向います。そこには、地域の歴史や文化、社会に関する資料があります。本棚を見ていて大手出版社や地元自治体に混ざって、地元の出版社が刊行した本を見つけると、興味が湧き、手に取ってみます。

今回印象に残ったのは「リンゴ」に関するコーナーや津軽弁の言い回しの本でした。

図書館に隣接して明治期の洋館があります。入口には旧字体で「弘前図書館」と額が飾られています。「旧弘前市立図書館」は明治39年(1906年)に建てられました。

木造3階建て、八角のドームを左右に配置した特徴的な建物の中に、閲覧室、図書室、事務室などがあります。使いこまれた木の床や閲覧席、螺旋階段を見ると、100年前に立派な図書館を作った先人たちの心意気が感じられて、よい旅の思い出になりました。

皆さんも、旅先で図書館を見かけたら寄ってみてはいかがでしょうか。

お客様の声

センターでは1階入口と2階通路の一角にお客様の声ボックスを設けています。「もっと〇〇してほしい」「××はどうしてなの？」などなんでも結構です。お客様のご意見ご要望をお寄せください！最近寄せられた声を一部ご紹介します。

調理実習、楽しみにしています。
洗い物がしづらいと気になっています。
洗いかごは置かないのでしょうか？



料理教室へのご参加、ありがとうございます。
また、貴重なご意見ありがとうございました。
洗いかご導入について検討した結果、11月より設置いたしました。料理教室へのもたのご参加お待ちしております。



総合窓口においてあるハロウィンの
かぼちゃの置物がカワイイです！
いろいろ置物が変わるので嬉しいです！
(※10月31日に終了しました)



いつも花畑センターをご利用いただきありがとうございます。
当センターでは、季節やイベントを意識した飾り付けをしております。このようなお声をいただき大変嬉しく思います。12月は大きなスノーマンが登場します。お楽しみに。



※掲載のご意見は紙面の都合上、一部省略修正して記載しております。ご了承ください。公序良俗に反するご意見ご質問等お答えできない場合もございます。

● 今月のサークル紹介 国際竹とんぼ協会

竹とんぼはどんなイメージ？

竹とんぼというどんなイメージをお持ちでしょうか？古めかしい？子どもの遊び？いえいえ、そんなことはありません。

国際竹とんぼ協会は、全国に支部を持ち600人ほどが活動する大人の団体です。年1回競技大会が行われるほかイベントでの竹とんぼ普及活動にも取り組んでいます。

よく飛ぶ竹とんぼは美しい…

当センターで活動しているのは東京本部のみなさん。代表の高城さんは、協会全体の会長も務めたことがあり竹とんぼ通信「夢中人」の発行にも携わっていました。

会員の皆さんが作る竹とんぼは、小さなものから大きなものまで、見ているだけで楽しくなるような美しい作品ばかりです。

そして、「よく飛ぶ竹とんぼは美しいんだよ」との言葉どおりとても良く飛びます。



「ずらっと並んだ竹とんぼ。美しいフォルムです。」



📍 工作室

🕒 毎月第1日曜日 10:00～16:00

💰 入会金：なし 会費：500円

様々な作品を制作しています！

竹とんぼの他にも、竹や木などの素材を小刀やサンドペーパーを使って細工し、おもちゃや工芸品など様々な作品を作っています。この日もペーパーナイフや根付など思い思いのものを作成中でした。

11月に行われたふれあいまつりでは、竹とんぼの絵付けコーナーも大人気。子どもたちの竹とんぼを飛ばした瞬間に見せる驚きの顔が印象的でした。



「女性の方も活躍中。この日はペーパーナイフを作っていました。」

伝承の遊びに新たな進化を



「工作好きの方、竹や木の手触りが好きな方、ぜひ一緒に活動しませんか？」

伝承の遊びも工夫と技術で新たな息吹が吹き込まれます。進化を続ける古き良き文化、今後も大切にしたいと感じました。



腰痛のタイプ別解消法

すぐわかる筋肉
エクササイズ

其の
14

あなたはどの腰痛のタイプ？

腰痛にはいろいろなパターンがありますが、そのほとんどは筋肉の緊張により引き起こされています。では、なぜ筋肉は緊張してしまうのでしょうか。








まずは、生活や仕事、スポーツなどでかかった負担が解消されずにどんどん蓄積してしまうこと。その日の疲労はその日のうちに解消していくことが重要です。

もう一つの原因となるのがストレスです。人はストレスがかかると交感神経が働き筋肉が緊張します。これは、敵に襲われたときに「逃げる」か「戦う」かするための本能です。しかしずっと緊張状態が続くと、慢性的な腰痛に。毎日のストレスケアも必要ですね。



腰痛をタイプ別に考えてみましょう！

では、どの筋肉が緊張しすぎているのか。タイプ別に考えてみましょう。実際はもっと複雑ですが、目安にしてみてください。

- | | | |
|--|---|---|
|  <p>前屈タイプ</p> |  | <p>特徴：前屈すると痛むタイプ。お尻が下がっている。</p> <p>原因：足裏から背中にかけての筋肉の緊張が強く、前後のバランスを崩している。</p> <p>対策：足裏をゴルフボールでゴロゴロと刺激する。太もも裏の筋肉のストレッチも有効。</p> |
|  <p>後屈タイプ</p> |  | <p>特徴：後屈すると痛むタイプ。お尻が上がってお腹が出ている。</p> <p>原因：太ももの前や股関節の前が緊張している。</p> <p>対策：太ももの前側や足の付け根のストレッチをする。</p> |
|  <p>側屈タイプ</p> |  | <p>特徴：体を横に倒したときに痛むタイプ。左右のバランスが悪い。</p> <p>原因：どちらかの脇の下やわき腹、太ももの外側の筋肉が緊張している。</p> <p>対策：ウエストのくびれが深く見える側をストレッチするのがポイント。</p> |
|  <p>回旋タイプ</p> |  | <p>特徴：体をねじった時に痛むタイプ。どちらかの肩が前に出ている。または、骨盤がねじれて見える。</p> <p>原因：肩甲骨や骨盤の筋肉の緊張が強い。</p> <p>対策：肩甲骨や骨盤の歪みを改善するようなストレッチを行う。</p> |

休館日のお知らせ

花畑地域学習センター：12月21日（月）、12月28日～1月4日

花畑図書館：12月21日（月）、12月28日～1月4日

花畑住区センター：12月21日（月）、日曜・祝日、12月29日～1月3日

花畑区民事務所：土曜・日曜・祝日、12月29日～1月3日



住民票発行の取次ぎ

当センターでは、住民票写しの発行の取次ぎ交付を行なっております。

土日でも住民票の写しを受け取れることをご存知ですか？

住民票を受け取りに行けない場合、区民事務所が開いている平日にお電話でお申し込み手続きをしておくことで、当センターが土日に取り次いでお引渡しします。

センター窓口での受け取り

祝日を除く月曜から金曜日の、午前9時から午後4時までに、花畑区民事務所へ電話で申し込みをします。申し込んだ次の土曜日か日曜日に当センター窓口へ本人確認書類とご印鑑、現金300円を持参し、ご来館ください。



取次ぎ交付
手続きの
手順



※午前9時から
午後4時まで
祝日を除く
月曜から金曜日



各詳細はこちらへ

花畑区民事務所
03-3884-4451

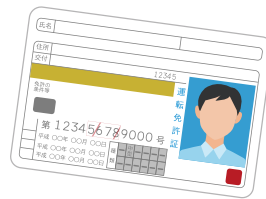
花畑区民事務所へ電話
03-3884-4451

センター窓口にて受け取り

受け取りに
必要なもの



・ 申込をした方のハンコ
※ゴム印は不可



・ 申込者の確認できるもの
※免許証、パスポートなど



・ 手数料（1通300円）

区民事務所以外での受け取り

なお、区民事務所以外で受け取る方法には、郵送による申請、インターネット申請やファクシミリによる申請等があります。各申請には必要書類や方法が異なりますので、戸籍住民課住民記録係（03-3880-5724）へお問い合わせください。

各詳細はこちらへ

戸籍住民課
03-3880-5724

住民票とは？

「住民票」とは、個人を単位として、住民の氏名、住所等を記録した帳票をいいます。戸籍が「人の身分関係を公証するもの」とであると同様に、住民票は「住民の居住関係を公証するもの」です。住民は、自分の住所などを証明する必要がある場合には、自分の住んでいる市町村の窓口で、住民票の写しを取ることになります。この住民票の写しの様式は、法律では定められておらず、市町村で住民の利便性を考慮し、分かりやすい様式としてよいとなっているそうです。

住民票には何が記載されているの？

住民票には、氏名、住所、生年月日など住民としての地位に関する事項（基本事項）や、選挙や国民健康保険等に関する事項など行政の事務処理等に利用される事項（個別事項）などが記録されます（住民基本台帳法第7条）基本事項は以下のとおりです。

- | | |
|---------------------|---------------------------------|
| (1) 氏名 | (5) 戸籍の表示 |
| (2) 生年月日 | (6) 住民となった年月日 |
| (3) 性別 | (7) 住所及び転居したものについては、その住所を定めた年月日 |
| (4) 世帯主の氏名及び世帯主との続柄 | (8) 届出の年月日及び従前の住所 |
- ※ (4), (5) については住民票の写しのなかで省略することもできます。

足立区役所（区役所南館1階）
戸籍住民課窓口サービス係

月曜日～金曜日
午前8時30分から午後5時まで
（土・日・祝日・年末年始を除く）

毎月第4日曜
午前9時から午後4時まで

03-3880-5867

千住区民事務所

月曜日～金曜日
午前8時30分から午後7時まで
（土・日・祝日・年末年始を除く）
※但し、月末は午後5時まで

03-3882-1133

桑袋ビオトープ公園 ビオトープ便り 12月イベント情報

★事前申込 『ガマの葉でしめ縄飾りづくり』

稲わらではなく、水辺の植物「ガマ」を使って、オリジナルのしめ縄飾りを作ろう。

- 🕒 12月20日(日) 10:00～15:00
- 👤 どなたでも (小学生以下は保護者の申込も必要)
- 💰 100円(装飾代)

申込め切: 12月8日(火) 必着
申込方法: 往復ハガキまたはFAXに参加希望者全員の住所、氏名(ふりがな)年齢、電話・FAX番号及び「ガマの葉でしめ縄飾りづくり参加希望」と明記の上、当公園へ送付もしくは、直接窓口へ。



作品例

★当日申込 『自然素材でミニクリスマスリースづくり』

クリスマスに向けて、野草や木の実などを使った、クリスマスリースを作ろう。

- 🕒 12月6日(日) 14:00～15:00
- 👤 20人(先着順)
どなたでも (未就学児は保護者の参加が必要)
- 💰 無料

※イベントの受付は開始15分前からになります。



作品例

★当日申込 『木の実でつくろう干支の置物』

ドングリなどの木の実で来年の干支「サル」の置物を作って、お正月に飾ろう。

- 🕒 12月13日(日) 14:00～15:00
- 👤 20人(先着順)
どなたでも (未就学児は保護者の参加が必要)
- 💰 無料

※イベントの受付は開始15分前からになります。



作品例

★ミニプログラム

生き物観察や自然素材を使ったクラフトなど、冬ならではの自然の見どころや遊びを園内に出す屋台で紹介するよ。

『自然のあそび屋台』

- 🕒 12月23日(水祝)、27日(日)
14:00～14:30
- 👤 どなたでも
- 💰 無料

※イベントの受付は不要。当日直接会場へ



桑袋ビオトープ公園

〒121-0061 TEL: 03-3884-1021 🏠 <http://ces-net.jp/biotop/>
足立区花畑8-2-2 FAX: 03-3884-1041 ✉ bio-park@ces-net.jp

フレンズ
Friends

AED 設置施設
Automated External Defibrillator
当センターはお客様の安全にも心がけております。安心してご利用ください。



笑顔で
お迎え

花畑地域学習センター
スローガン

『美しいまち』は『安全なまち』

一人ひとりのちょっとした気づかいでまちは
もっともっと美しく安全になります。
みなさんと犯罪のない美しいすみよいまちを
つくっていきましょう。



ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中

花畑地域学習センター
Facebook
はじめました!

