

花畑フレンズ

# Friends

vol. 43 Hanahata Community News Paper

# 10 2016 月号

学びてときに之を習ふまた説ばしからずや

## スポーツカーニバル

## レクレーションフェスタ

10/10 月  
10:00~15:00

開催!!

だれでも参加OK

FREE

ご自由にお取り  
ください。



花畑地域学習センター  
体育館・図書館

〒121-0061 足立区花畑 4-16-8

TEL 03-3850-2618 FAX 03-3850-2623

発行日:平成 28 年 10 月 1 日  
編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体

今月のイチオシ講座——表紙  
講座情報——1~2  
講座情報・サロン情報——3  
図書館だより——4~7

お客様の声・筋肉エクササイズ——8  
フリーマーケット・ふれあい祭り—9  
四季の会・講座紹介——10  
ピオトープ便り・アクセス—裏表紙



おいし〜い  
パン販売やっています  
毎週火曜日 14時〜

花畑地域学習センター

Facebook  
はじめました!



# i 講座案内



運動



ネット  
予約可能



学習



親子  
子ども向け



一般  
高齢者向け



## 親子・子ども向け

### 子どもの造形美術教室 A/B 2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。

🕒 11/10 (木)・17 (木) のいずれも木曜日  
 A: 午後2時45分～3時45分  
 B: 午後3時55分～4時55分

💰 各 960 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

### 子ども運動能力向上教室 A/B 3日制

基礎運動能力を高めるためのレッスンを行います。跳び箱・マット運動や鉄棒などを用いて運動能力を伸ばします。

🕒 11/11・18・25 の毎週金曜日  
 A: 午後3時30分～4時40分  
 B: 午後4時50分～6時

💰 各 1,020 円

🎓 後藤 尚美

📍 レクリエーションホール

👤 各 15 人  
 A: 4歳～就学前の子ども  
 B: 小学1～3年生

### 赤ちゃん和妈妈のためのベビーマッサージ

ベビーマッサージを通してお子様に触れてコミュニケーションを取ります。お母様のためのタッチケアも行います。

🕒 11/10 (木)・24 (木) 午前10時～11時30分

💰 1,130 円

🎓 高橋 みちる (ぶどうの木・看護師)

📍 教養室

👤 10 組 ※2ヶ月～1歳未満の子どもと母親

## 高齢者・一般向け



### 美容ストレッチングジャズダンス 7日制

姿勢の改善や筋肉トレーニング効果、健康・美容にも効果的です。初心者の方から楽しんで体を動かせます。

🕒 11/10～12/22 の毎週木曜日  
 午後0時30分～2時

💰 3,150 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

### 元気いきいき体操 6日制

ボールを使ったり、レクリエーションなどでいつまでも元気に歩けるような筋トレを中心にした内容です。

🕒 11/2～12/14 の毎週水曜日 ※11/23を除く  
 午後1時30分～3時

💰 2,700 円

🎓 宮本 美佐子・柳瀬 尚美

📍 体育館

👤 40 人 ※おおむね60歳以上

## 11/26から講座の受付を開始します!

🕒 インターネットでの  
ご予約はPM1:00より  
受付開始!



🕒 電話でのご予約は  
AM9:00より受付開始!  
03-3850-2618



### ヘルシーエクササイズ 6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、筋トレを行ないます。

🕒 11/11～12/16 の毎週金曜日  
 午後1時30分～3時

💰 2,700 円

🎓 上村 喜美代・大日方 則子

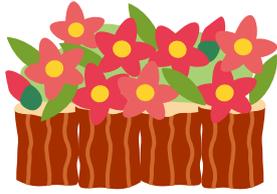
📍 体育館

👤 40 人

## 季節の寄せ植え教室

寄せ植え向きの植物選びや、植え付けのポイントを学びます。「季節」の草花を使用して素敵な寄せ植えに仕上げていきます。

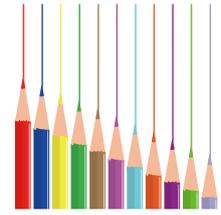
- 🕒 11/19 (土)  
午前 10 時 30 分～正午
- 💰 1,830 円
- 🎓 栗本恵美子
- 📍 第 1 学習室
- 👤 20 人



## 大人のぬり絵広場

指先が器用で表現力も豊かな大人だからこそ楽しめるぬり絵の広場です。

- 🕒 10/25 (火)  
午前 10 時～正午
- 💰 650 円
- 🎓 石峰 恭子
- 📍 工作室
- 👤 16 人



## 美しい姿勢を作るフラメンコ 入門2日制

日常生活で歪んでしまった身体をフラメンコを通じて整えていきます。ステップの基本練習などの初心者向けです。

- 🕒 11/19 (土)・26 (土)  
午前 9 時 45 分～10 時 45 分
- 💰 900 円
- 🎓 宮内 さゆり
- 📍 レクリエーションホール
- 👤 20 人



## 編み物好き向けあみぐるみ教室 3日制

編み物中上級者向けのあみぐるみ教室です。プロのあみぐるみ作家から学びます。

- 🕒 11/19・26、12/3 のいずれも土曜日  
午後 1 時 30 分～3 時 30 分
- 💰 1,490 円
- 🎓 ほし☆みつぎ
- 📍 第 2 学習室
- 👤 15 人 ※かぎ針が使用できる方



## 音楽レクリエーションでずっと元気教室

音楽を使った指先の運動や体操や頭を使うクイズ等、口や体を動かして健康維持に努める介護予防レクリエーションです。

- 🕒 10/19 (水)  
午後 1 時 30 分～2 時 30 分
- 💰 340 円
- 🎓 矢島 絵里子
- 📍 レクリエーションホール
- 👤 20 人 ※おおむね 60 歳以上



## 美文字講座

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。

- 🕒 11/24 (木)  
午後 7 時～9 時
- 💰 1,180 円
- 🎓 伊藤 紫扇 (しせん)
- 📍 第 1 学習室
- 👤 15 人



## はつらつ体操教室

65 歳以上の高齢者を対象とした介護予防教室です。転倒防止や姿勢改善など軽度の筋力トレーニングを行います。

- 🕒 10/11 (火)・25 (火)  
午後 1 時～2 時 30 分
- 💰 無料
- 🎓 内田 恵美子・後藤 尚美
- 📍 レクリエーションホール
- 👤 20 人 ※65 歳以上の方



## 美しい姿勢を作るフラメンコ 初級7日制

日常生活で歪んでしまった身体をフラメンコを通じて整えていきます。ステップの基本練習などの初心者向けです。

- 🕒 10/15～12/24 の毎週土曜日 (11/5・12、12/3・10 を除く)  
午前 11 時～正午
- 💰 3,150 円
- 🎓 宮内 さゆり
- 📍 レクリエーションホール
- 👤 20 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。

- 🕒 10/28 (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



## セカンドライフ充実セミナー 「自分のためにできること」

定年を迎えた方、独居で家にこもりがちになってしまう高齢者に向けて、生きがいづくりをテーマに講義等を行います。

- 🕒 11/18 (金)  
午前 10 時 30 分～正午
- 💰 無料
- 🎓 第 1・2 学習室
- 📍 地域包括支援センター
- 👤 20 人 ※おおむね 50 歳以上



## 花畑の料理

### 「さんまの松前煮と豆腐団子汁」

足立区栄養士会所属の講師による一汁三菜で構成された栄養バランスの取れる美味しい料理教室です。

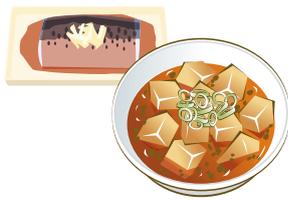
🕒 11/10 (木)  
午前 10 時～午後 1 時

💰 1,040 円

👤 中村 つや子・瓜生 純子

📍 料理室

👥 20 人



## はにわ屋のヘルシー料理教室

### 「冬野菜のカレー」

野菜や果物など使用した健康的な料理を学びます。短時間で簡単に作れる内容なので、料理の苦手な方にもおススメです。

🕒 11/8 (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



## 女子トレ会「ピラティス」

ピラティスは、もともとリハビリを目的として考案された運動です。自宅でもできるピラティスのポーズを学びます。

🕒 10/23 (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



## 秋の怖い朗読会

日本に古くから伝わる昔話や名作怪談、現代の都市伝説の朗読など、女流怪談師・牛抱せん夏が朗読します。

🕒 11/26 (土)  
午後 7 時～8 時

💰 無料

👤 牛抱せん夏 (怪談師)

📍 教養室

👥 30 人



## 10月のイベント情報

### アミーコマンメが唄う昼のミニコンサート

「アミーコマンメ」が提供する歌とピアノのミニコンサートです。素敵なひと時をお楽しみください。

🕒 10/23 (日)  
正午～午後 0 時 30 分

💰 無料

👤 アミーコマンメ

📍 エントランスホール

👥 30 人



## サロン型講座

当日に参加ができます

当日

### 絆はなはた

参加者同士でテーマを決めずに会話を楽しみます。

🕒 10/5～26 の毎週水曜日  
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

### 花畑おもちゃ病院

こわれた「おもちゃ」を基本無料で修理します。

🕒 10/28 (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

### 歌って楽しく健康に 「うたごえ仲間」

参加者同士、一緒に唄う教室です。楽しく唄いましょう。

🕒 10/11 (火)・25 (火)  
午後 2 時 50 分～4 時 30 分

💰 1 回 200 円

📍 レクリエーション  
ホール

👥 各 50 人



当日

### 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。

🕒 10/16 (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

### ITサロン

各参加者のレベルに合わせたパソコンスキルアップのサロンです。

🕒 10/1 (土)・10/21 (金)  
午後 2 時～4 時

💰 200 円

👤 ITサロンボランティア

📍 第 1 学習室

👥 20 人





### 4館合同書評対決

# はっけよい!

# 本場所

おすめ本対決

## 第5回のテーマは ユーモア です。

図書館のスタッフや利用者の方がおすすめの本を紹介し、紹介文を読んで「一番読みたい!」と思った本に投票して下さい。  
投票期間: 10月1日(土) ~ 11月29日(火)

花畑図書館  
03-3850-2601  
興本図書館  
宮城コミュニティ図書館

投票方法①花畑・興本・宮城の3館の図書館特設コーナーで投票!  
(江北図書館は改装工事の為、館での投票はできません)  
投票方法②下記のURLまたはQRコードからインターネット投票!  
(投票にかかる通信料などは、投票者の負担になります。)  
<http://tme-adachi.com/tohyo>



### 大学生の 図書館員体験

外国語のおはなし会に参加して、読み語りや図書館内の仕事を体験できます。

※カウンター業務はありません

10月15日(土)・22日(土)  
13:00 ~ 17:15

花畑図書館

大学生 2名

花畑図書館  
03-3850-2601



### ハナハト工作会

オリジナルバックを作ります。  
芸術の秋、楽しく好きに絵をバックに描いてみよう。

10月8日(土)  
15:00 ~ 16:00

花畑地域学習センター  
2階 工作室

小学3年生 ~ 6名  
(小学生対象)

【持ち物】筆 (アクリル絵の具を使用)

花畑図書館 03-3850-2601



### 読書週間イベント

10月27日(木) ~ 11月12日(土)は、読書週間です。図書館では、様々なイベントを行っています。

一般向け 10月24日(月) ~ 11月29日(火)  
はなはた読書通帳の配布

児童向け 10月24日(月) ~ 11月29日(火)

- 『本の森へいらっしやい』  
本の中に、秘密がかくれています。  
みんなで謎の本をさがそう。
- 『葉っぱに、色をぬって、図書館の木を  
彩ろう!』  
壁に色をぬってもらった葉っぱを  
貼ります。

## 今月の特集コーナー



一般



おいしい食卓

じどう



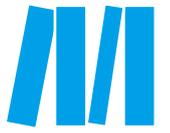
ハロウィン

ティーンズ



女の子 男の子

# 今月のおススメ Books!



## 『南の島のハメハメハ大王』

パネルシアター

赤ちゃん



南の島のハメハメハ大王は、とてもロマンチックな王様です。風のすべてが自分の歌で、星のすべてが自分のゆめだと思っている。とてもやさしい女王様や子ども達、島に住むみんなが同じ名前のハメハメハ!? 楽しい歌にのせてのパネルシアターです。

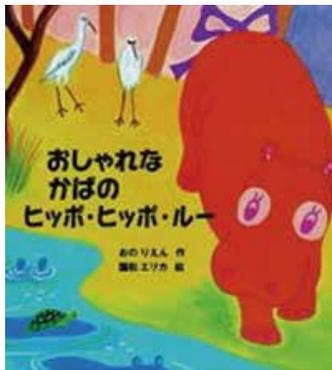
赤ちゃんおはなし会では絵本をよむだけではなく、パネルシアターや紙芝居、手遊びなど色々なお話をさせていただきます。

あかちゃんおはなし会にて紹介いたしました!

## 『おしゃれなかばのヒッポ・ヒッポ・ルー』

おの りえん/作  
国松 エリカ/絵 偕成社

児童



むらさきのリボンをつけて、とってもおしゃれな、ヒッポ・ヒッポ・ルー。

ある日、おばあちゃんの家に出かけようとするのですが、7人の弟たちも行きたいと言いだします。ヒッポ・ヒッポ・ルーは、弟の1人、ヤンダヤンダと一緒に連れていくことにしました。

ヤンダヤンダは、ことあるごとに、お母さんとヒッポ・ヒッポ・ルーをくらべます。ヒッポ・ヒッポ・ルーもお母さんと同じようにしようがんばりますが・・・。

7人の弟たちがどんなしょうぶをして、ヤンダヤンダがヒッポ・ヒッポ・ルーと行くことになったのかがとてもユニークな絵本です。

## 『オン・ザ・ライン』

朽木 祥/著 小学館

ティーンズ

リオ五輪で日本は、過去最多41個のメダルを獲得しました。中でもテニス種目での、錦織圭選手のメダル獲得は実に96年ぶりの快挙です。この活躍に刺激を受けテニスを始めた子供たちも多いのだとか。

この本の主人公、侃(かん)もテニス部で日々奮闘するテニス少年のひとりです。明るく体育会系の彼、内緒ですが実は大の

読書好きの活字中毒。友人に誘われ弱小テニス部に入部した侃は、たちまちテニスの虜となり仲間と一緒にテニス部を盛り上げます。そんな毎日が続くかに思われたある日、思いもよらぬ出来事が...

テニスへの情熱、友人への思い、せつなくも美しい少年たちの物語です。

## 初<sup>マル</sup> 初めて奈良公園の鹿にせんべいをあげてみた。



8月に奈良県に旅行した際、奈良公園を散歩しました。公園付近には、たくさんの鹿と5枚150円で鹿せんべいを売るお店があり、私も買って鹿のもとへ。

園内では木陰に寝そ

べる鹿、水を飲む鹿がいる中、1匹でいた鹿にせんべいをあげました。

最初はムシャムシャと可愛らしく食べる姿に喜んでいると、周りの鹿がせんべい欲しさに集団で迫ってきました。鹿たちの顔と脚力に、圧倒され、せんべいを全てあげると早歩きで離れつつ、近づいてきた鹿を撫でて癒されました。

『奈良県謎解き散歩』  
大宮 守友/編  
新人物往来社

# おすすめ 雑誌アラカルト



## 『Discover Japan』

世出版社

この雑誌は、日本人なら知っておきたい「世界に誇る日本の文化」を紹介するカルチャー誌です。

毎月、テーマに沿って、食や歴史、作り手の思いやビジネス構造など、日本の魅力をさまざまな角度から伝えます。

2016年9月号では「オリンピック」をテーマにし、1964年東京オリンピックの選手村の料理長が苦悩した点を、当時の料理を再現した写真と共に解説しています。

宗教による食事制限がある選手が、自国にいる時と同じコンディションで、試合に臨んでもらえるように、工夫する姿はまさにおもてなしの心。

一流の職人の考え方や企業の姿勢なども記載があるので、ビジネスにも役立ちます。

花畑図書館では、過去1年分のバックナンバーを保存しています。ぜひ、日本の魅力を再発見してみてください。



## ★ ちょっと BOOKマーク

### ★ 『はつみみ植物園』

西島 清順／著 東京書籍

花畑図書館には「花と緑」のコーナーがあり、植物の育て方や飾り方、図鑑等の本が500冊位あります。ここへ最近新刊として入ってきたのが『はつみみ植物園』です。このタイトルだけでは、どんな内容なのか想像つきませんが、著者の言葉を借りると「この一冊さえ読めば、みんなが知ってそうで知らない植物の常識をたのしく身につけられる本」

となっています。例えば「なぜサボテンのトゲはあるの？」など、素朴な疑問にイメージの膨らむイラストを入れて答えています。

2013年には、同著者の『そらみみ植物園』が出版されています。「植物を愛するすべての人と植物に興味のないすべての人へ」というのが著者の言葉。どちらもオススメ、楽しく読める本です。

小倉百人一首

アイズ

? に入る言葉は何かな?

謙徳公

あはれとも 言ふべき人は 思ほえて  
身の ? になりぬべきかな

イ.まちがい □.うそつき ハ.いたづら (答えは、つぎのページを見てね)



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4		5	6	7
	9	10	11	12	13	14
16	17	18		19	20	21
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



**おはなし会**  
毎月第1・2・3水曜日  
PM3:20~3:50  
ようじしつ



**がいこくごおはなし会**  
毎月第4土曜日  
PM3:20~3:50  
ようじしつ



**あかちゃんおはなし会**  
毎月第3水曜日  
AM10:45~11:05  
ようじしつ



**あかちゃんタイム**  
毎月第1水曜日  
AM10:00~12:00  
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  
PM1:00~5:00



**こどもえいが会**  
毎月第4水曜日  
PM3:20~3:50  
ようじしつ



**ハナハト工作会**  
10月8日(土)  
PM15:00~16:00  
2階 工作室



**大学生の図書館員体験**  
10月15日(土)・22日(土)  
PM13:00~17:15  
図書館内



**読書週間イベント**  
10月24日(月)~  
11月12日(土)  
図書館内

Happy Birthday!

## 10月生まれの作家 江戸川乱歩

1894年(明治27年)10月21日、三重県名張町生まれ。1965年(昭和40年)に亡くなっています。本名は平井太郎。江戸川乱歩のペンネームはアメリカの作家エドガー・アラン・ポーに由来しています。乱歩が得意な分野は推理小説ですが、実際に私立探偵を志した時期もありました。児童書では名探偵明智小五郎と怪人二十面相の対決で有名な『少年探偵団』のシリーズがあり、発表されて80年になる作品です。花畑図書館では今でもよく借りられています。一般書では個人全集が多数出版されていて、一時代の人気作家であったことがうかがえます。



発行: 指定管理者 TM・アズビル共同事業体  
足立区立花畑図書館 〒121-0061 足立区花畑4-16-8  
電話: 03-3850-2601

※クイズの答え ハ: いたづら  
「いたづらに」は、むだに、むなしく。自分の身がむだに、つまり恋にこがれて死ぬこと。

# 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。

可燃ごみ、ペットボトル、缶・びん類等のダストボックスを設置してください。



(個人利用の際) トランポリン用のマットの貸出が無いと安全面的に危ないと思います。前向きにご検討ください。



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。防犯のため、今後ごみ箱設置の予定はございません。センター内の自動販売機で出たごみ以外は、原則お持ち帰りをお願いしております。ご理解ご了承の程、よろしくお願いいたします。



基本的には、他の種目にトランポリン用のマットは貸し出しておりません。ご了承ください。トランポリン用のマットが無いと危険を伴うようなご利用は行わないようお願いいたします。



※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。



## 寝不足は肥満のもと? すぐわかる筋肉エクササイズ

其の23

### 睡眠不足の人は太りやすい

読書やゲームをしていて気づいたら深夜…なんて経験はありませんか? でも、寝不足は太る原因になります。米国コロンビア大学の調査により「睡眠時間 4 時間以下の方は、7 時間以上の方に比べて、73%も肥満になりやすいとの報告がありました。



### 寝不足だと食べ過ぎてしまうわけ

人が「お腹いっぱい」だと感じるには、脂肪組織から作られる『レプチン』というホルモンが脳の満腹中枢を刺激する必要があります。逆に『グレリン』という胃から作られるホルモンは食欲を増進させる働きがあります。この2つのホルモンは睡眠と密接なかわりがあり、睡眠不足になると「食欲を抑えるレプチンが減少」し、「食欲を増すグレリンが増加」することが実験で証明されています。しかもグレリンが増加すると高カロリーの食事を好む傾向が顕著に現れました。

### 体を修復する成長ホルモン

また、睡眠時には成長ホルモンも多く分泌されます。成長ホルモンは体組織の修復をする際に、体内の脂肪などの栄養分をカロリーとして分解して使用します。不足すると、古い細胞が修復されず老化が進むばかりでなく、病気への抵抗力も落ちてしまいます。

成長ホルモンは睡眠時に多く分泌されます。



### 美容と健康にきちんとした睡眠を

だらだら寝続けるのが良いわけではありません。ホルモンの分泌が多いのは、夜の10時から午前2時の間。なるべく早寝をして7時間程度寝るのが理想です。秋の夜長、しっかり睡眠を取りましょう。



# フリーマーケット・おまつり予告

地域密着型イベントと言えば、こちら!!

## ふれあいまつり開催のお知らせ

当センターでは今年もふれあいまつりが開催されます。当センターで定期的に活動されている団体様の成果発表を、地域の方に公開される場であるとともに、地域の交流、ふれあいの場です。ご家族からお一人様まで、どなたでも来場いただけます。



日程

11月5日(土) 10時~16時  
11月6日(日) 9時30分~15時

※フリーマーケットは  
11月5日土曜日  
10:30~14:00の予定です。

ふれあいまつり実行委員会からのお願い

### 『フリマ不用品回収』

ごみの減量やリサイクルの適正化など3Rの環境問題について考える機会及び行動を積極的に行なう取り組みとして、実行員会では、毎年ご家庭で不要となった品物をフリーマーケットでリサイクルするため回収しています。

ご自宅にあって使っていない新品のもの等がございましたら、ご提供ください。



#### 提供方法

- ①10月以降、センター窓口でお引き取り開始
  - ②ご提供された方のご氏名をお伺いします
- ※保管できないものやブランド品はお受けできません。



### 『フリマ出店の募集』

『捨てずにリサイクル!』あなたの要らないものを誰かにとっては必要な物かもしれません。このフリーマーケット出店の機会を利用して、リサイクルしてみたいはいかがでしょうか。

おまつりには、多くの地域の方がいらっしゃいます。異世代交流や、初めての方同士のやりとりの光景も見られ、ほのぼのとした雰囲気です。



#### 参加方法

- ①10月1日より、センター窓口にて受付開始
  - ②1区画 1000円から参加できます。
  - ③ご希望の区画を選択する。(先着順)
  - ④お支払い後、参加証となる「赤リボン」(3コまで)を受け取る。
  - ⑤当日、搬入口より準備
- ※法律に違反する行為・転売等はできません  
※食品、高級ブランド品の販売はできません



#### 「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。みなさんで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



お問い合わせこちら  
03-3850-2618

〒121-0061  
足立区花畑 4-16-8



当日大変混み合う為、ご来館の際には公共交通機関でお越しいただくようお願いいたします。

# ミニ歴史講座・花畑昔ものがたり

## 第3回 花畑のさま様仏さま・大鷲神社とお酉さま

足立区地域学習団体  
花畑四季の会

足立風土記によると花畑地域には3か所の神社と5か所の寺院があります。中でも大鷲神社は『お酉さま』として多くの人々に親しまれている足立区でも有数の神社です。

御祭神は日本武尊命（ヤマトタケルノミコト）で神社の創建の年代は不明とされておりますが、その歴史は古く古代の伝説や源氏ゆかりの伝承が伝えられております。

毎年11月の酉の日は『お酉さま』と呼ばれ年の瀬の風物詩になっておりますが、

その始まりは江戸時代中期、11月の酉の日に神社で催される神事の際、境内に露店が出て縁起物が売られ『酉のまち』と称された事からといわれております。



現在各地にお酉さまと呼ばれる『鷲大明神』として記されており、お酉さまの発祥の神社とされております。史跡もおおく、参道の奥にある拝殿と本殿及び近在の農家の若者たちが力くらべに使った『力石』等が、足立区の有形文化財に指定されております。

## 講座紹介

# はにわ屋さんの 手作りおやつ付き コーヒー教室



### コーヒー大好き

1日に何杯も飲むほどコーヒーが好き。でも入れ方は自己流…。そんな方にぴったりの教室が開催されました。コーヒーは少しの手間でぐんと香り立ち美味しく入れられます。今回は、2種類の豆をハンドドリップで入れて楽しみました。

### 2種類の豆と焼きたておやつ

今回は、「竹の塚ブレンド（浅煎り豆）」と「ホンジュラス（深煎り豆）」の2種類を飲み比べました。竹の塚ブレンドは、ホンジュラスとブラジルとメキシコのブレンドで浅煎りなのでさっぱりとした味わいです。コク深いホンジュラスの試飲の際には、かぼちゃたっぷりのケーキも一緒に美味しく頂きました。



ご夫婦でご参加いただきました。ご自宅でもコーヒータイムを楽しんでくださいね。



焼きたてのかぼちゃケーキ。美味しかったです！

### 贅沢な時間

豆を挽いてゆっくりと香りを楽しみながらコーヒーを入れる…ゆったりとした贅沢な時間です。日常でも取り入れられるように、ちょっとしたポイントを学びませんか？



コーヒー豆の豆知識も学べます。

もちろん、コーヒーやおやつを楽しみたいだけの方のご参加もお待ちしています。

### ハンドドリップ

1 手動のミルで豆を挽く。



2 ペーパーを敷いたドリッパーに挽いた粉を平らに入れて、全体が湿る程度にお湯を注ぎ約30秒蒸らす。

3 中心から外側に向けてお湯をゆっくりと注ぐ。お湯は90度くらいが適温。（この時、泡が立ちますが、この泡はアクなので下に落ちないようにします）

4 できあがり量になったら、落とし切らずにドリッパーをはずす。

次回のコーヒー教室は、1月14日を予定しています。一緒にコーヒーを楽しみましょう。

# ビオトープ便り

## 10月のイベント情報

### 桑袋ビオトープ公園

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

#### 当日申込 『ちびっこ自然体験』



生き物探しや木の実遊びなど、家族でちょこっと自然に触れる体験をしてみよう。

 無料

 10組 (先着順)  
未就学児とその保護者

 10月5日(水)・19日(水)  
10:00 ~ 10:50

※イベントの受付は開始15分前からになります。

#### 当日申込 『鳴く虫コレクション』



鳴き声に注目しながら、コオロギなどの鳴く虫をみんなで捕まえてみよう。

 無料

 20人 (先着順)  
どなたでも (未就学児は保護者の参加が必要)

 10月23日(日)  
14:00 ~ 15:00

※イベントの受付は開始15分前からになります。

#### ミニプログラム 『自然のおそび屋台』



秋の自然を楽しむ3つのプログラムの中から、好きなものを選んで挑戦しよう!

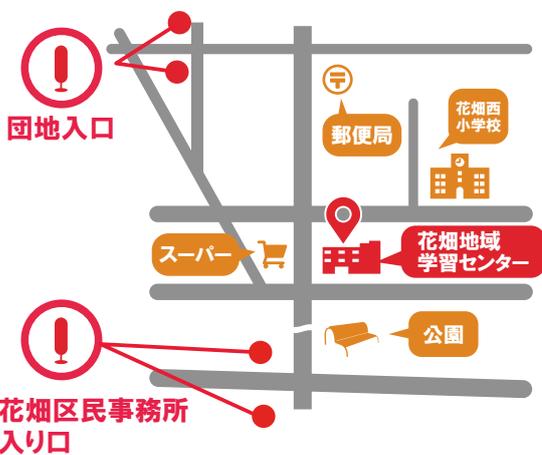
 無料

 なし  
どなたでも (未就学児は保護者の参加が必要)

 10月2日(日)・9日(日)  
10日(月祝)・30日(日)  
14:00 ~ 14:30

※イベントの受付は不要。当日直接会場へ

## アクセス



#### 竹の塚駅からバスでお越しの場合

- ・東武バス竹15系統【竹ノ塚駅東口⇄花畑団地】「団地入口」下車5分
- ・竹16系統【竹ノ塚駅東口⇄花畑団地】「花畑区民事務所入口」下車5分



#### 綾瀬駅からバスでお越しの場合

- ・東武バス綾40系統【綾瀬駅⇄花畑団地】「花畑三丁目」下車7分



#### 休館日

年末年始(12/28~1/4) 毎月1回の館内環境整備日  
(原則第3月曜日、祝日の場合は翌日) その他機器点検整備など  
※臨時休館あり



#### 駐車場

26台(障がい者スペース1台)



#### 併設施設

花畑図書館・花畑区民事務所・花畑住区センター



#### 駐車場のご利用に関するお願い

当センターの駐車場は当センターをご利用の方のみの駐車となっております。  
上記以外の目的で駐車場のご利用は不可となっておりますので、何卒ご理解いただけますと幸いです。

### 休館日のお知らせ

花畑地域学習センター: 10月9日(日)  
 花畑図書館: 10月9日(日)・10月31日(月)  
 花畑住区センター: 10月17日(月)・日曜・祝日  
 花畑区民事務所: 土曜・日曜・祝日



### 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