

ハ+ハ+夕

フレンズ

9

2017

スポーツカーニバル

レジャーランド



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

Hanahata Community News Paper
vol.54 2017.9

発行日：平成 29 年 9 月 1 日

編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体

スポーツカーニバル	2
ご長寿講座	3
四季の会	4
図書館だより	5~8
お客様の声・ピオトープ	9
講座情報	10~11
サロンの紹介・アクセス	12

スポーツカーニバル レインボーフェスタ



風船で行なうバレーボールです。風船が柔らかいため、ケガもしにくく、あまり大きな力を必要としないのが特徴です。



指導者のもと、安全にトランポリンを体験できます。

イベント詳細
今年も花畑体育館にて、障がいの有無に関係なく誰でも楽しめるユニバーサルスポーツイベントを開催いたします！
イベント当日は、『車いすバスケットボール』、『ふうせんバレー』、『トランポリン』の3種目を無料で体験できます！
子どもたちだけの参加や家族での参加など、年齢問わずどなたでも参加オッケー！
動きやすい服装と室内履きを持って
お越しください！



車いすバスケット



車いすに乗って行うバスケットボールです。体験会では、競技用車いすに乗って走ったり、くるくる回ったり。パス・シュートを体験できます。

🕒 10/9 (月) 午前10時～午後3時

📍 花畑体育館

💰 無料

着替え用ロッカールームあります。



長生きの秘訣

健康で長生きするためのためには秘訣があります

特集 ご長寿 けんこう講座

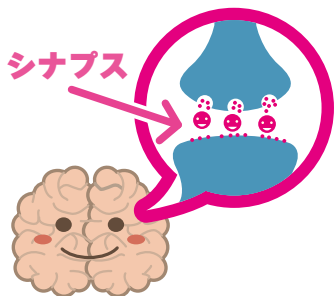
脳を活性化させる

【健康長寿】の秘訣

みなさんは「シナプス」という言葉をご存知ですか？「シナプス」は脳の情報伝達の架け橋である役割を果たしています。

「シナプス」は歳とともに失われ、情報がスムーズに行き来しなくなり、物忘れや認知症を引き起こす原因と言われます。しかし、脳に刺激が入れば入るほど「シナプス」は数が増えるそうです。これは脳の「シナプス」を増やすには、非常に良いことだそうです。また、仲間とコミュニケーションを取る事も「シナプス」が増え、脳が若々しくなるのに効果的のようです。実は、常に【ときめいている】ことが、一つの大きな長寿の秘密と言えます。

【歌を唱う】【運動する】【笑う】【音楽を聴く】【勉強をする】女性には【おめかし】をする。これらの行動は脳や血管を刺激し、また、趣味や仕事の達成感でも「ドーパミン」が放出され、脳が活性化されると言われています。それぞれ興味のある講座に参加してコミュニケーションをとりながら皆さんと脳を活性化していきましょう。



対象

区内在住で75歳以上の
後期高齢者医療被保険者

※教室によって申込み開始
日が異なります。予めご
了承ください。

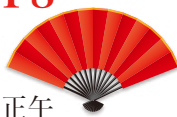
季節の料理教室 ～冬～

10/19 (木)
午前10時30分～12時30分



笑って健康！ 新春寄席2018

1/18 (木)
午前10時30分～正午



歳をとっても美しく！ お化粧教室

10/16 (木)
午前10時～11時30分



やさしい 体力アップ運動

11/9 (木)
午前10時30分～11時30分



年忘れ クラシックコンサート

12/9 (土)
午前11時～正午



櫻井亜木子の琵琶と語り 「平家物語」を楽しむ教室

11/11 (土)
午前10時～正午



三三歴史講座

第一五回

足立区地域学習団体
花畑四季の会 寄稿

『知られざる川・伝右川の
成り立ちを探る』



獨協大学の脇を流れる伝右川



川口市戸塚付近

花畑に『伝右川』と呼ばれる川が流れております。埼玉県下を流れ、足立区花畑八丁目の桑袋団地と草加市記念体育館の間を通り、桑袋ビオトープ公園の所で綾瀬川と毛長川に合流しております。この古風な伝右川の名前に惹かれ調べてみました。花畑図書館蔵書の足立風土記の花畑編では、伝右川は寛永五年（二六二八年）鉤上新田（現在のさいたま市岩槻市）の伝右衛門が開削した用水で、最初は伝右衛門堀と呼ばれてましたが、その後になって伝右川と呼ばれるようになります。花畑の人々はデエ川と呼んだと紹介しております。また他の文献によると開削した伝右衛門とは、徳川幕府の関東代官、伊奈半十郎の家臣、井出伝右衛門の事とされております。



草加市松原団地の前を流れる伝右川

伝右川は埼玉県さいたま市見沼区の膝子付近を源とし、川口市戸塚、安行を経て草加市松原団地の南を流れ、更に南下して瀬崎から花畑に入る全長13.1km、流域面積二〇kmの一級河川で綾瀬川の支流の一つです。江戸時代、綾瀬川西岸には低湿地帯が多く、新田の開発のため溜まっていた汚水や不用になった水を流すための排水用の水路として、伝右川が開削されました。戦後の一時期は工場や家庭からの廃水で汚れきっていましたが、現在では川岸の改修が進み桜堤も作られ、草加市や桑袋地区では、川の水を浄化する施設も設置されており、荒川の水を引き込んで水質改善への工夫や取組も行われている伝右川です。



伝右川源流域
(さいたま市見沼区膝子地区)



伝右川と水門



9月24日(日)
～ 29日(金)

花畑図書館は
おやすみします



花畑図書館は、9/24(日)～29(金)の期間、本の点検作業と館内の特別整理のため休いたします。
ご利用される皆様にはご不便おかけいたします。近隣の竹の塚・保塚図書館をご利用ください。
なお9/29(金)は足立区内全図書館休館です。ご注意ください。

イベント

映画会



みんなで、楽しい映画を見よう！
上映内容
・田舎ネズミと都会ネズミ
・父と娘たち

🕒 9/18(月・祝)
午後3時20分～3時50分

📍 花畑図書館 幼児室

イベント

図書館
ボランティア



本の装備・修理、特集コーナーの企画本の読み語り、ボランティア通信の発行など、図書館の仕事を体験してみませんか？

🕒 【活動日】毎月第3土曜日
午後1時～5時

📍 花畑図書館
👤 中学生・高校生

イベント

ハナハット
工作会



みんなでいっしょにありがみをおったり、おはなしがきけるよ！

🕒 10/7(土)
午後3時～4時

📍 花畑図書館 幼児室



『Audio Accessory』

音元出版



雑誌

夏は、いろんなところで音楽フェスが行われています。暑い中、沢山の人と味わう音楽は楽しいものです。

音楽を大音量で聞くのは、家中では難しいです。それでも良い音で音楽を聴きたいと思う人におすすめなのが、この「オーディオアクセサリ」です。音楽機器のケーブル一本変えるだけで聴こえてくる音が激変します。

今年の夏号には、「インターコネクトケーブル」「電源ケーブル」「グリーン電源システム」「コンセントプレート」の五ジャンルについてグレードアップのおすすめレポートが掲載されています。このレポートを見ているとケーブル一本一本が輝いてみえます。販売価格は、とても高い

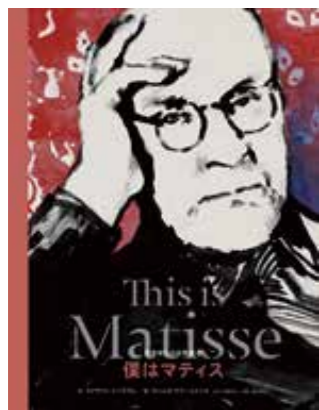


『僕はマティス』

キャサリン・イングラム / 文
 アニエス・ドクールシェル / 絵
 岩崎 亜矢 / 監訳 富永 佐知子 / 訳
 パイ インターナショナル



ティーンズ



皆さんは、美術館が好きですか？この本は、芸術家の生涯や考え方についてや、絵画の解説などを、イラストや写真とともに紹介しています。おしゃれなレイアウトで、その芸術家の事を知らない人でも、楽しみながら読み進めることができます。読むと思わず、もつとたくさん他の作品を見てみたくなります。

マティスの他にも、ダ・ヴィンチやモネ、ダリなどの同シリーズがあります。芸術の秋に、芸術家たちの素顔に触れてみてはいかがでしょうか？



花畑 おすすめ ひろば

『ハローによろしく』

那須田 淳 / 著 ポプラ社



児童



浩平は、新米予備校教師の傍ら、ラジオのDJをしている。ハローというカメを飼っているが、そのカメは昔、バイクで事故に遭い亡くなった親友が飼っていたカメだった。

浩平の予備校には、様々な事情を抱えた子供達を通う。母子家庭の子や不登校の子。

浩平のラジオに、謎のリスナーペンネームは、「ハローによろしく。」から手紙が届いていた。

浩平と同じようにカメを飼い、おそらく、浩平の予備校の生徒であろうその子は、いったい誰なのだろうか。



『ちがうけどおんなじ』

メラニー・ウォルシュ / 作 木坂 涼 / 訳
 株式会社コンセル



赤ちゃん



大きなペンギンと小鳥が表紙のかわいい本です。本に出てくる動物たちは、どこが違うけど、どこか同じなのです。大きかったり小さかったり、体の形が違っているのに、同じ行動をしています。ペンギンは飛ばない鳥、小鳥は飛ぶ鳥だけど、食べる時は同じようにくちばしを使っています。動物たちを親子で見比べて、どこが違うのか、どこが同じなのか話しながら、読んでみてください。

『地下鉄（メトロ）に乗って』

浅田 次郎 / 著 徳間書店



一般

大手企業の御曹司である小沼信次は父親との確執により家を飛び出し、小さな衣料商会のセールスマンをしている。

ある夜、永田町の地下道を歩いていると、地上へ続く不思議な出口に気付く。その階段を上ると、そこには三十年前の東京の街並みがあった。その日を境に信次は地下鉄に乗る度にタイムスリップを繰り返すようになる。

自ら命を絶つた兄との再会や、傲慢な父親の過去の生きざまを目の当たりにすることで、何かが変わっていく。そして、その行く先にあるものとは。ドラマ



ティックな展開と、昭和のレトロな背景描写にどっぷりと引き込まれる切なくも美しい作品である。第十六回（一九九五年）吉川英治文学新人賞受賞作。浅田氏は、この受賞を機に、多岐にわたる素晴らしい作品を生み出し続けている。

小倉百人一首

クイズ

あらざらむ

【和泉式部】
 のほかの思ひ出に
 いまひとたびの 逢ふこともがな

イ・かの世 ロ・その世 ハ・この世



(答えはこのページの下を見てね)

?

にしろよき葉はあかきかきよき

今月の特集 コーナー

一般

『手作り』

ティーンズ 『たんてい』

児童

『うちゅう』

参考にした本

『スーパー健康食カスピ海ヨーグルトのすべて』
 カスピ海ヨーグルト研究会/編



友人からプレインのカスピ海ヨーグルトを使って、家で作る方法を教わりやってみました。なんと初めてでも上手につくる事ができました。あまりのおいしさに、やみつきになり、株分けしながらずっと作り続けています。

特徴はなんといっても、独特のとろみとねばり、そして酸味の少ないまろやかな味で、そのまま食べられる美味しさです。今回ヨーグルトを使ったドレッシングをサラダにかけていただきました。ヘルシーで体に良く、まさにスーパー健康食！是非皆さんも作ってみてください。

※クイズの答え ハ:この世

「自分がいないこの世のほか」、つまり「あの世」、「死後の世界」のこと。

九月生まれの作家 アガサ・クリステイさん



一八九〇年九月十五日三人姉弟の末っ子として生まれる。幼少期は、母親の独特な教育論により、字を教えてもらえなかったため、同年代の子より、字を覚えるのが遅かった。

しかし、字を覚えてからは、父親の書齋で本を読みふけり、それがこれからの作家人生を培ったと言われている。二十四歳の時には、薬剤師の資格を取り、この時毒に関する知識を得た。沢山のヒット作を生み出し、『オリエント急行の殺人』や、『ABC殺人事件』などはとても有名である。映画や舞台などでも、起用されるものが多くあり、ギネスブックが



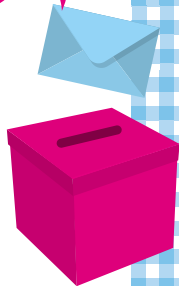
史上最高のベストセラー作家として認定するほどたくさんの人々に読まれている。今でも、色褪せない面白さがあり、世界で愛されるミステリー作家である。

初ミ

カスピ海ヨーグルトを

作ってみました。

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いたします。

学習スペースは何をしたらいいですか?



いつも花畑センターをご利用いただき有難うございます。2階の学習スペースは勉強をされる方のスペースとなっております。ご利用の際は1階受付にお声掛けください。お待ちしております。



自動販売機をふやしてください。



AEDをもっとふやしてください。



いつもご利用いただき有難うございます。自動販売機の管理は足立区で行っている為、申し訳ありませんが花畑センターで決める事ができません。要望があった事をお伝えいたします。今後ご利用お待ちしております。



花畑センターをご利用頂き有難うございます。AEDは区で設置しています。エリアや頻度により当館は1台、入口に置いてあります。お客様のご要望がありました事をお伝えいたします。



※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。

足立区桑袋ビオトープ公園

〒121-0061 TEL: 03-3884-1021
足立区花畑8-2-2 FAX: 03-3884-1041

事前
申込

『泥んこハス掘り体験』



ハス田に入り、泥の中からオオガハスのレンコンを掘り出そう! ※レンコンはお持ち帰りいただけません。

無料

60人(各日30人、抽選) 4歳以上

10月21日(土)、22日(日)
午前10時~12時

【申込〆切】10/10(火) 必着

【申込方法】当公園のあやせ川清流館窓口へ。もしくは往復ハガキまたは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、参加希望日(第2希望まで)及び「泥んこハス掘り体験参加希望」と明記の上、当公園へ送付。

※電話でのお申込みはできません。
※小学2年生以下は保護者の申込も必要

事前
申込

『ちびっこ自然体験』

~カラフル落ち葉でぶんぶんゴマづくり~



園内にある色とりどりの落ち葉を使って、糸をひくと回る仕組みの「ぶんぶんゴマ」を作ってみよう。

無料

20人(抽選) 就学前の子どもとその保護者

10月8日(日)
午前10時30分~11時30分

※イベント終了後終了後午後0時30分まで、休憩できるスペースをご用意しています(飲食可)。

【申込〆切】9/26(火) 必着

【申込方法】当公園のあやせ川清流館窓口へ。もしくは往復ハガキまたは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「ちびっこ自然体験参加希望」と明記の上、当公園へ送付。

※電話でのお申込みはできません。

当日
予約

『鳴く虫コレクション』



園内でコオロギなどの鳴く虫を探し、どんな種類の鳴く虫がいるか調べよう。

無料

20人(先着順) どなたでも

10月1日(日)
午後2時~3時

※イベントの受付は開始15分前からになります。

※未就学児は保護者の参加が必要



i 講座案内

親子 子ども向け



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。

- 🕒 10/5 ~ 26 の毎週木曜日
A: 午後3時30分 ~ 4時30分
B: 午後4時30分 ~ 5時30分
- 💰 各1,820円 👤 各20人
- 👩 石峰 恭子
- 📍 第1・2 学習室

※A: 3歳~就学前の子ども B: 小学生

高齢者 一般向け



ジュニアトランポリン

6日制

自館受付のみ
ネット申込不可
(閲覧は可)

基礎的な飛び方だけでなく応用技なども練習し、トランポリンの技術を養います。

- 🕒 9/21 ~ 10/26 の毎週木曜日
午後4時40分 ~ 5時40分
- 💰 1,500円 👤 24人
- 👩 足立区トランポリン協会
- 📍 体育館

※4歳~小学生

親子トランポリン

6日制

基礎的な飛び方だけでなく応用技なども練習し、トランポリンの技術を養います。

- 🕒 9/21 ~ 10/26 の毎週木曜日
午後3時30分 ~ 4時30分
- 💰 4,560円 👤 15組
- 👩 足立区トランポリン協会
- 📍 体育館

※2歳~就学前の子どもと保護者

オイルを使った 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。

- 🕒 10/11 (水)・25 (水)
午前10時 ~ 11時30分
- 💰 1回1,130円 👤 10組
- 👩 石田 理佳
- 📍 教養室

※2ヵ月~1歳未満の子どもと母親

東北復興支援

ちよこっと
コラム

桜花空手大会の義援金を 陸前高田体育協会に贈呈

4月30日「第4回桜花空手大会」が、当センター体育館にて盛大に開催されました。大会参加者から集まった義援金5万円を寄付いたしました。

募金にご協力頂いた企業、団体、大会に参加した子どもたち、応援に来てくださった皆様、ありがとうございました。

はにわ屋さんの 手作りおやつ付きコーヒー教室

コーヒー豆専門店「はにわ屋」からコーヒーの美味しい入れ方を学びます。手作りのおやつ付きです。

- 🕒 10/7 (土)
午前10時 ~ 11時
- 💰 840円 👤 12人
- 👩 内藤 香代子 (はにわ屋)
- 📍 料理室

はにわ屋のヘルシー料理教室 「ホイイルで蒸しケーキ」

野菜や果物などを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

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

基礎から始める太極拳教室



9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。肩の力の抜きかた・胸の開き方等を学びます。

🕒 10/2 ~ 12/11 の毎週月曜日
午後1時~2時30分

💰 3,060円 👤 20人

👤 青木 カヤ (足立区武術太極拳連盟)

📍 レクリエーションホール

※(10/9、11/20を除く)

女子レ会「フィットラティス」



2日制

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

🕒 10/22 (日)
午前10時~11時30分

💰 700円 👤 10人

👤 山下 愛 (SkyLive-R)

📍 レクリエーションホール

※16歳以上の女性の方

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。

🕒 10/5 (木)・19 (木)
午後7時30分~8時30分

💰 1,380円 👤 20人

👤 伊藤 紫扇 (しせん)

📍 第1学習室

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べます。

🕒 10/14・21・28 のいずれも土曜日
午後1時30分~3時30分

💰 1,490円 👤 15人

👤 ほし☆みつぎ

📍 第1学習室

※かぎ針が使用できる方

大人のぬり絵広場



1日制

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。

🕒 9/26 (火)
午前10時~正午

💰 650円 👤 16人

👤 石峰 恭子

📍 工作室

はつらつ体操教室



2日制

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。

🕒 9/12 (火)・26 (火)
午後1時~2時30分

💰 無料 👤 各20人

👤 内田 恵美子・内村 和孝

📍 レクリエーションホール

※65歳以上の方

花畑の料理 「金時ご飯と豆腐ハンバーグ」



1日制

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。

🕒 10/12 (木)
午前10時~午後1時

💰 1,040円 👤 20人

👤 中村 つや子・瓜生 純子

📍 料理室

認知症サポーター養成講座



1日制

認知症についての正しい知識と介助・サポートボランティアとしての意識を持ってもらう教室です。

🕒 9/30 (土)
午前10時~11時30分

💰 無料 👤 30人

👤 地域包括支援センターはなはた

📍 第1・2学習室

骨盤&姿勢エクササイズ



12日制

出産や加齢に伴い歪みを生じた骨盤と姿勢を改善するストレッチやエクササイズを行います。普段あまり運動しない方にもおすすめできる内容です。

🕒 10/3 ~ 12/19 の毎週火曜日
午前10時~11時30分

💰 6,720円 👤 20人

👤 林田 怜子

📍 レクリエーションホール

※16歳以上の女性

サロンのイベントのお知らせ



当日に参加が出来ます

イベント 『のこぎりキング』 秋のミニコンサート

世界最大のノコギリを駆使して行う、ミニコンサートです。センターの1階ロビーを使って、のこぎり音楽という珍しい音楽を奏でます。

- 🕒 9/10 (日) 正午～午後0時30分
- 💰 無料 🧑 30人
- 📍 のこぎりキング 下田
- 📍 エントランスホール



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。

- 🕒 9/6～27の毎週水曜日 午後2時～3時
- 💰 無料 🧑 各20人 どなたでも
- 📍 地域包括支援センター はなはた
- 📍 第2学習室

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。

- 🕒 9/22 (金) 午後1時～4時
- 💰 無料 🧑 なし どなたでも
- 📍 あだちトイ・ドクターズ
- 📍 ホール ※修理内容によって部品代を実費分いただく場合がございます。

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。

- 🕒 9/2 (土)・15 (金) 午後2時～4時
- 💰 1回200円 🧑 各6人
- 📍 ITサロンボランティア
- 📍 第2学習室

歌って楽しく健康に「うたごえ仲間」



参加者同士、一緒に楽しく唄う教室です。

- 🕒 9/12 (火)・26 (火)
- 💰 午後2時50分～4時30分
- 📍 1回200円 🧑 各50人
- 📍 レクリエーションホール

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。

- 🕒 9/10 (日) 午後1時30分～4時
- 💰 800円 🧑 20人
- 📍 見川 文雄
- 📍 第1・2学習室

さんさんストレッチ



介護予防を目的とした柔軟体操、ストレッチ軽度の筋力トレーニングを行います。

- 🕒 9/5 (火) 午後1時～2時30分
- 💰 300円 🧑 20人 ※65歳以上の方
- 📍 内田 恵美子
- 📍 レクリエーションホール

📍 花畑地域学習センターへのアクセス



竹ノ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



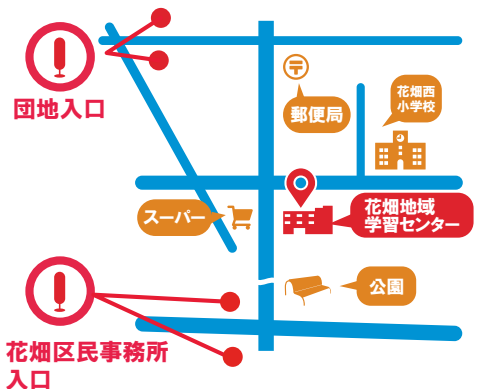
駐車場

26台(障がい者スペース1台)
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。



併設施設

花畑図書館・花畑区民事務所・花畑住区センター



Facebook



休館日のお知らせ

花畑地域学習センター：9/19 (火) 花畑図書館：9/19 (火)・24 (日)～29日 (金)
花畑住区センター：9/19 (火)・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。



「美しいまち」は「安全なまち」

