

花畑フレンズ

Friends

vol.36 Hanahata
Community
News Paper

3 2016
月号

学びてときに之を習ふまた説ばしからずや

<http://www.city.adachi.tokyo.jp/bunka/shisetsu/shogaigakushu/013.html>



昼のピアノ ミニコンサート 3/26(土)

センターホールで聴ける
ピアノコンサートです。

正午～12時30分
30人 無料

曲目
ドビュッシーの子供の領分より 他



金武 舞 (Mai Kin)
- Japanese Pianist -

昭和 61 年生まれ。5 歳よりピアノを始める。平成 14 年静岡ピアノコンクール高校の部第 1 位。平成 15 年ビティナピアノコンペティションアミューズ部門 (現・グランミュージック部門) 第 1 位。平成 16 年やちよピアノコンクール最年少第 1 位。八千代交響楽団とベートーヴェンのピアノコンチェルト第 3 番を共演。同年、やちよピアノコンクール歴代 1 位のためのコンサートに出演。同年ヤングアーティストピアノコンクール高校の部第 1 位。平成 21 年東京音楽大学ピアノデュオ講座成績優秀者のための演奏会に出演。その他、各コンクールにて優秀な成績を修める。



free

ご自由にお取り
ください。



〒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 3 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

今月のイチオシ講座・・・表紙
講座情報・・・1～2
イベント・サロン情報・・・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・アクセス・・・9
花畑あすか苑・・・10
ピオトープ便り・・・裏表紙

i 講座案内

AM9:00より
2/26 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

はじめての空手サークル体験

花畑地域学習センターサークル「錬心会」の初心者向けのサークル体験教室です。

🕒 3/10・17・24 のいずれも木曜日
午後6時30分～7時30分

💰 各50円

🎓 錬心会

📍 体育館

👤 各20人 ※4歳以上の方



親子で学ぶ裏千家茶道教室

お茶のたて方を親子で一緒に体験しながら、茶道を通じて日本のおもてなしについて学びます。

🕒 3/26 (土)
午後1時～3時

💰 800円

🎓 宗の会

📍 教養室

👤 8組 ※小学生と保護者



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。

🕒 4/7～28 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



子ども運動能力向上教室 A/B (4 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。(保護者同伴可能)

🕒 4/1～22 の
毎週金曜日

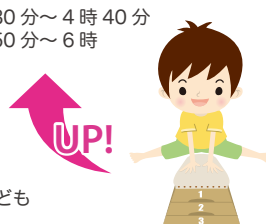
A: 午後3時30分～4時40分
B: 午後4時50分～6時

💰 各1,360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



一般・高齢者向け講座

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。

🕒 4/16・23・30 のいずれも土曜日
午後1時30分～3時30分

💰 1,490円

🎓 ほし みつき

📍 第2 学習室

👤 15人 ※かぎ針が使用できる方



はじめての苔玉作り教室

実践を通しての苔玉の作り方、育て方(管理方法)を学習します。

🕒 3/23 (水)
午前10時30分～正午

💰 1,830円

🎓 栗本 恵美子

📍 第1・2 学習室

👤 20人



筆・ペン実用的美文字講座

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。

🕒 4/14 (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



園芸ボランティア養成教室 (4 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。

🕒 3/1～29 の毎週火曜日 (3/22)
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



美容ストレッチジャズダンス(7日制)

姿勢の改善や筋肉トレーニング効果、美容にも効果的です。

🕒 4/7～5/26の毎週木曜日(5/5を除く)
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歳以上の女性の方



美しい姿勢を作るフラメンコ 【初級】(3日制)

日常生活で歪んだしまった身体をフラメンコを通じて整えていきます。
基本ステップを踏む練習など、初心者向けのプログラムとなっています。

🕒 4/9～23の毎週土曜日
午前9時45分～10時45分

💰 1,350円

🎓 宮内 さゆり

📍 レクリエーションホール

👤 20人 ※16歳以上の女性の方



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。

🕒 3/25(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「美背中エクササイズ」

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。
今回のテーマは「背中」です。

🕒 3/27(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



美しい姿勢を作るフラメンコ 【中級】(6日制)

日常生活で歪んだしまった身体をフラメンコを通じて整えていきます。
一通り基本を学んだ方、経験者向けのプログラムとなっています。

🕒 4/9～5/28の毎週土曜日(4/30,5/21を除く)
午前11時～正午

💰 2,700円

🎓 宮内 さゆり

📍 レクリエーションホール

👤 20人 ※16歳以上の方



基礎から始める太極拳教室(11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・腰の使い方を学ぶことができます。

🕒 4/4～6/27の毎週月曜日(5/16・6/20を除く)
午後1時30分～3時

💰 3,740円

🎓 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

👤 20人



ヘルシーエクササイズ(8日制)

老若男女も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、筋トレをベテランの先生が指導します。

🕒 4/1～5/27の毎週金曜日(4/29を除く)
午後1時30分～3時

💰 3,600円

🎓 足立区フィットネス連絡会

📍 体育館

👤 40人



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。

🕒 4/5～6/28の毎週火曜日(5/3を除く)
午前10時～11時30分

💰 6,720円

🎓 林田 怜子

📍 レクリエーションホール

👤 20人 ※16歳以上の女性の方



お電話及び総合窓口にてAM9:00より受付開始!



03-3850-2618



インターネットでの
ご予約は13:00より
受け付けております。



花畑の歴史探訪教室 「大鷲神社の成り立ちを探る」

花畑地区の大鷲神社を訪れ、その成り立ちや歴史を探ります。座学の講義だけでなく、自らの足で伝説の舞台となった場所を巡ります。

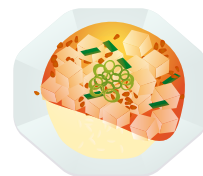
- 🕒 3/19 (土)
午後1時～4時
- 💰 無料
- 🎓 花畑四季の会
- 📍 第一学習室
- 👤 20人



はにわ屋のヘルシー料理教室 「野菜たっぷり麻婆豆腐丼」

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。

- 🕒 4/12 (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



元気いきいき体操 (7日制)

ボールを使ったり、レクリエーションなどいつでも元気に歩けるような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。

- 🕒 4/6～5/25の毎週水曜日 (5/4を除く)
午後1時30分～3時
- 💰 3,150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



花畑の料理「菜の花ご飯」

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。

- 🕒 4/14 (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



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します。

- 🕒 3/2～23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。

- 🕒 3/25 (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 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。

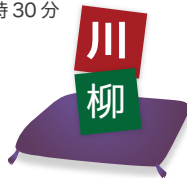
- 🕒 3/1 (火)・15 (火)
午後2時50分～4時30分
- 💰 1回200円
- 🎓 レクリエーション
ホール
- 👤 各50人



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。

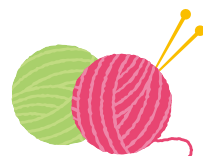
- 🕒 3/13 (日)
午後1時30分～3時30分
- 💰 800円
- 🎓 見川 文雄
- 📍 第1学習室
- 👤 20人



当日 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。

- 🕒 3/7・14・28のいずれも月曜日
午前10時～正午
- 💰 100円
- 🎓 鶴見 信子
- 📍 第1学習室
- 👤 各10人



休館日の お知らせ

花畑地域学習センター：3月22日 (火)
花畑図書館：3月22日 (火)・3月31日 (木)
花畑住区センター：3月22日 (火)・日曜・祝日
花畑区民事務所：土曜・日曜・祝日





Best Friends HANAHATA Library 花畑図書館だより

イベント情報！

夜のおはなし会(大人向け)

図書館員によるおはなし会です。
お気軽に聞きに来てください。
絵本「注文の多い料理店」、ブラック紙芝居 他

🕒 4/2 (土) PM7:00 ~ 7:40

📍 花畑図書館 幼児室

👤 【対象】16歳以上(お子様同伴可)
【定員】20名

お申込み・お問い合わせ

花畑図書館のカウンター・電話

📞 03-3850-2601



こども司書認定講座

「司書」とは、図書館で仕事をする資格をもった人のことです。みなさんも図書館の仕事を体験して『こども司書』になってみませんか？

🕒 3/23 (水) PM1:00 ~ 4:15
3/24 (木) PM1:00 ~ 4:15

📍 花畑図書館

👤 小学4年生~6年生
【定員】4名

お申込み・お問い合わせ

花畑図書館のカウンター・電話にて受付中



📞 03-3850-2601

中学生の図書館員体験

図書館の仕事を体験してみませんか？
いつもは入れないような図書館のひみつの場所に
潜入して、図書館の裏側を見てみよう。普段はな
かなか体験できない事ばかりです。
ぜひもうしこんでみてくださいね♪

🕒 3/26 (土) PM1:00 ~ 4:15

📍 花畑図書館
中学1年生~3年生
👤 【定員】4名

お申込み・お問い合わせ

花畑図書館のカウンター
電話にて受付中

📞 03-3850-2601



中高生 ボランティア募集中！

一緒に図書館の仕事やってみませんか？
ただいま3名が楽しく活動しています♪

🕒 毎月第三土曜日
PM1:00 ~ 5:00

📍 花畑図書館

👤 中学生・高校生
【定員】先着10名

内容

書架整理・本の装備・修理
特集コーナーの企画・本の読み語りなど

お申込み・お問い合わせ

花畑図書館のカウンター・電話にて随時受付中



📞 03-3850-2601

今月の

特集コーナー



一般

新書大賞



じどう

そだてる



ティーンズ

ミニコミ紙紹介本

『スキってなーに?』

ちすけ/作 アートダイジェスト

児童



女の子がたずねます。スキってなーに? 青いくまさんは何もこたえないかわりに、手をきゅっとにぎりかえします。女の子がまたたずねます。スキってなーに? くまさんは聞かれるたびに何も言わず色々なたいどであらわしていきます。

言葉では言えない気持ちをかわいらしい絵であらわすことによって、とてもやさしい気持ちになりました。

子どもだけではなく、大人の方にも見てほしい絵本です。

『かえるのオムライス』

マツト かずこ/ぶん・え 絵本塾出版

児童



きょうのごはんは、なんだろう? ごはんの上に、きいろいふわふわたまご。とろ〜り赤いケチャップ。てっぺんにはた。ばんごはんは、オムライス!

それを聞いた3びきのくいしんぼうのかえるは、オムライスを食べたくてしかたがありません。かえるだって、オムライスが食べたい! そこで、かえるのオムライスを作ることになりました。かえるのオムライスってどんなオムライス? 3びきのかえるは、オムライスを作ることができるのでしょうか。

『百年の家』

J. パトリック・ルイス/作
ロベルト・インノチェンティ/絵

長田 弘/訳
講談社

ティーンズ

この本は、1900年に森の中で家が発見され、ある家族が住むところから始まります。主人公の「石造りの家」は1656年に建てられたものの、長い間誰も住んでいなかったため、ボロボロでした。

家は、住み始めた家族の喜怒哀楽の歴史とともに歩んでいきます。

家族は家をきれいにし、周りの森を

ブドウ畑に変えて生活を築いていく中で子供たちは結婚します。しかし、2度の世界大戦で家族や周りの風景は大きく変わります。

家が年代を経るごとに増築され姿を変えつつ、周りの風景が定点観察の様に描写される点が印象的な絵本です。

SECRET

図書館の秘密 No.36 「紙芝居の舞台」

図書館の児童コーナーに紙芝居があるのはご存知かと思います。紙芝居を読むときに使うと、ぐっと雰囲気が出るのが「紙芝居の舞台」です。同じ紙芝居でも、舞台の枠があるのとないのでは大違い。不思議なくらい、お話の世界に引き込まれていきます。花畑図書館では、カウンターと事務室に置いています。ご利用の時にお声かけください。貸出もできます。

みんなの質問箱



きれいな花。この花はいったい…？

1年のうちで、春はもっとも多くの花が咲く季節です。花畑地域学習センターの花壇でも、11月に植えたパンジーがいきいきと花を咲かせています。

今回紹介する本「APG牧野植物図鑑」で、「パンジー」について調べてみました。

パンジーの和名は「サンシキスミレ」でスミレ属です。花の咲き頃は、早春から夏まで。和名の由来は、紫・黄・白の三色が混じるからです。



この本は、日本で自生・栽培されている草花を、簡潔な紹介文と詳細な絵で紹介しています。また、巻末には観察のポイントや植物標本の作り方が載っています。

気になる草花を見つけたら、調べてみてはいかがでしょうか。

今月紹介した本

APG 牧野植物図鑑 I
APG 牧野植物図鑑 II
邑田 仁／監修
北隆館



ちょっと

BOOKマーク



その道のプロに聞く 生きものの持ちかた

松橋 利光／著
大和書房

「噛んだらカミナリが鳴るまで離さない」と昔から言われているのはスッポン。もし、すぐ隣にそんなスッポンがいたら、どうしたらいいでしょう。

この本は身近な昆虫やペット、爬虫類の特徴を解説し、生きものを傷つけず、当然のことながら、人間もケガをしない持ちかたを紹介しています。馴れているペットでも、体調が良くない時は、正しい持ちかたをしないと噛みつくことがあります。

また、春はいろいろな昆虫が出てくる季節です。生きものたちと上手に触れ合いたいですね。

もしスッポンに噛まれたら、カミナリを待たなくても、足を床につけるか、水に入れるとすんなり離すそうですよ。



小倉百人一首



？

に入る言葉は何かな？

紀貫之

人はいさ 心も知らず ？ は
花ぞ昔の香に にほひける

イ. 東屋 □. 山風 ハ. 古里

(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	8	 9	10	11	12
13	14	15	 16	17	18	 19
20	21	休	 22	 24	25	 26
27	28	29	 30	休	31	



おはなし会
第1・2・3・5水曜日
PM 3:20~3:50
ようじしつ



がいこくごおはなし会
毎月第4土曜日
PM 3:20~3:50
ようじしつ



あかちゃんおはなし会
毎月第3水曜日
AM 10:45~11:05
ようじしつ



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



中学生ボランティア
活動日
毎月第3土曜日
PM 1:00~5:00



こどもえいが会
毎月第4水曜日
PM 3:20~3:50
ようじしつ



子ども司書認定講座
3月23日水曜日
3月24日木曜日
PM 1:00~4:15
図書館内



中学生の図書館員体験
3月26日土曜日
PM 1:00~4:15
図書館内



図書館員のメモ帳

暖かくなってきて春の訪れを感じるようになりました。暖かくなると外に出かける機会も増えてきます。私は出かけた先で通りかかったパン屋によく入ります。入ると店内には旬の食材で作られたおいしそうなパンが、たくさん並んでいます。最近、図書館の近くにも新しいパン屋ができて楽しさが増えました。そして、購入したパンを近くの公園に持って

行って食べたりしています。公園というと足立区は23区の中でも公園が多い区になります。足立区では「あだち・公園おでかけマップ」を作成しています。マップに紹介されている花畑地区の公園は、花畑公園、あいぐみ緑地公園、浅間第一公園、桑袋ビオトープ公園です。ぜひ、お近くの公園に訪れ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。

キレイでとてもいいです。



ネットを使えるようにしてください。



ありがとうございます。お客様からのお声は、私たちスタッフ一同にとって大変励みになります。今後もより一層清潔で安心なセンターを目指し努めてまいります。



申し訳ございませんが、センターでは今後も無線LANなどのネット環境を整える予定はございません。図書館には利用者用インターネットパソコンが1台ございます。こちらは、中学生以上の方であれば、図書の調査や研究のためにご利用いただけます。詳しくは図書館カウンターにてお尋ねください。



※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



一緒に作陶しませんか？

📍 工作室

💰 入会金：5,000円
会費：2,000円

🕒 第2・3・4週の金曜日
9:00～12:30



器で生活に彩りを

普段の料理も、盛り付ける器によってはご馳走に見えます。一輪の花でも、素敵な花器に活けたら立派なインテリアになります。自分の作品を生活に取り入れてみたいと陶芸に憧れる方も多いのではないのでしょうか。



アドバイスし合いながらの作品づくり

陶芸サークルのポッテリクラブは男性2人女性5人が活動しています。皆さん活動歴が長く※菊練りやろくろ回しもお手の物。アドバイスし合いながら、集中して作品作りに取り組んでいます。



手回しろくろを使って作品作り

※菊練り
粘土の固さを均一にし、適度な粘り気を与え気泡を抜く作業のこと。練っているときに粘土に菊の花びらのような紋様が浮かび上がることから菊練りと呼ばれる。

ポッテリクラブ

作品づくりには経験者の知恵



四角い花器を制作中

この日は、花器やマグカップなど、思い思いの作品を制作していました。四角い花器は、平らに伸ばした粘土をサイズに合わせて切って、それを組み合わせて作ります。「少し乾かしてから組み立てないと崩れてしまう。逆に乾かしすぎるとくっ付かない。難しいんだよ。」と教えていただきました。

手作りの器で食事をしよう！

作品はご自宅ですったり、プレゼントしたりしているそうです。代表の篠原さんは、そば打ち同好会の講師もしています。そばの試食で使うのは手作りの器。打ちたてのおそばを手作りの器で食べるのは、なんとも美味しそうです。



マグカップには模様も

新規の会員も募集しています。先生はいませんが、皆さん丁寧に教えてくれます。生活を彩る作品を、ぜひ一緒に作りませんか？



深い呼吸で高血圧予防

すぐわかる筋肉 エクササイズ

其の
17

ストレスが高血圧の原因に

高血圧は、血液や画像の検査で原因が特定できる「二次性高血圧」と、はっきりとした原因がわからない「本態性高血圧」に分かれます。

90%の患者さんは本態性高血圧で、発症には遺伝や塩分の取り過ぎ、アルコール、運動不足などが関係していると言われていますが、ストレスも大きな原因のひとつです。

二次性高血圧

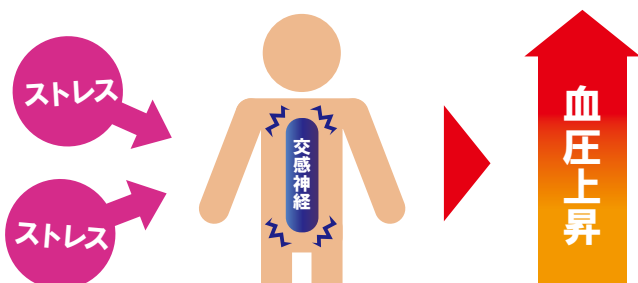
10%

90%

本態性
高血圧



ストレスがかかると交感神経が優位に働きます。交感神経は体が緊急事態にそなえるときに「戦うか逃げるか」反応をつかさどる神経です。緊急時に脳へ多くの血液を送るため動脈を収縮させ、その結果、血圧が上昇します。いざというときに備え筋肉も緊張します。その状態が長く続くと、高血圧症や肩こり、腰痛などを発症してしまうのです。



呼吸で副交感神経を

交感神経が強く働いた状態が長く続くと、免疫力も下がり病気にもかかりやすくなってしまいます。自律神経のバランスをとることが重要です。

しかし、自律神経は私たちの意思とは無関係に働いています。コントロールするにはどうしたらいいのでしょうか。実は、呼吸法でできるのです。



普段、呼吸は無意識にしています。しかし、意識的に速さや回数を変えることもできますね。息を吸うときには交感神経が、息を吐くときにはリラックスする副交感神経が強く働きます。

ゆったりと吐く息を意識した呼吸をしましょう。普段から腹式呼吸ができるといいですね。呼吸を変えて、高血圧やその他の病気を予防していきましょう。



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

国内最大、ツーバイフォー5階建て 「花畑あすか苑」建設中

今夏8月オープン予定！特別養護老人ホーム「花畑あすか苑」

当センターの道路を挟んで北側に、今夏8月のオープンの特別養護老人ホーム「花畑あすか苑」が建築されています。施工は、住宅展示場でも一際目立ったセンスの良いデザインの三井ホーム株式会社です。

三井ホームは、アメリカの開拓時代に考案されたツーバイフォー工法（枠組壁工法）を日本に導入した先駆的なハウスメーカーでもあり、この「花畑あすか苑」でも1階部分を除く2～5階が、この工法による木造建築となります。したがって、延床面積が約1万㎡もある建物の外観は、さぞ壮観となるでしょう。地域の新しいランドマークにもなり、完成が待ち遠しいです。



ツーバイフォーの構造の特徴

ツーバイフォー工法は俗称で、正式には「枠組壁工法」と呼びます。

この工法は、アメリカの開拓時代に考案された工法です。この時代は、誰もが簡単に家を建てられる必要があったため、決まった大きさの材料を組み合わせ、釘で留めるだけのこのツーバイフォー工法が普及したのです。この工法は、2インチ×4インチの大きさの材料を基準として、規格の大きさ数種類の組み合わせで、家の骨組みを構成します。

この建物は木質系5階建て耐火建築物（1階はRC造）で、延床面積が9,000㎡を超え全長81mにおよぶ大規模な特別養護老人ホームであり、居室数は160室と単体施設では都内最大級となっています。ツーバイフォー工法の建築物として国内最大であるだけでなく、4層以上の中層木造建築物の地震時の横揺れに有効な新技術としてカナダで開発されたミッドブライウォールシステム※1を採用した国内初の建物でもあります。



「花畑あすか苑」完成予想図

また建築にあたっては、強度を確保するための独自金物を用いたタイダウンシステム※2の全面的採用に加えて、個室ユニット組み立てによる施工方法を採用するなどの合理化への取り組みも含めて、大規模中高層木造建築物としての先導的モデルに評価され、平成26年度の国土交通省木造建築技術先導事業として採択されています。

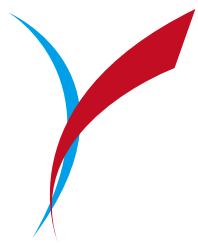
※1 ミッドブライウォールシステム（高強度耐力壁）

本建物はツーバイフォー工法とミッドブライウォールを組み合わせた工法が採用されています。外周部をツーバイフォー構造とした建物に、下層階部分（本計画では2～4階）の内壁にミッドブライウォールを使用することで耐力壁長を減らすことが可能となり、共用部分に開放的な空間を実現するとともに高い耐震性を確保しています。

※2 タイダウンシステム

中層木造建築物では非常に大きな引き抜き力が耐力壁に生じることになり、これに対応するため、従来のホールダウン金物に代わるタイダウンシステム「ロッドマン」を使用しています。





桑袋ビオトープ公園 ビオトープ便り 3月のイベント情報

事前
申込

『ビオトープ講座 ミドリガメから考える外来種』

外来種の「ミドリガメ」をテーマに講師の方からお話しを聞き
外来種問題について考えてみませんか？

🕒 3月27日(日) 10:00～12:00

👤 30名(抽選) 高校生以上

💰 無料

申込締切: 3月15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「ビオトープ講座参加希望」と明記の上
当公園へ送付もしくは、直接窓口へ。



ミドリガメ

(正式名: ミシシippアカミミガメ)

当日
申込

『ビオトープ公園クイズラリー』

公園に設置してあるヒントをたよりに
生き物や自然に関するクイズに挑戦
しよう！

🕒 3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。



当日
申込

『ツクシのブローチづくり』

ツクシを観察し、本物そっくりの
ブローチを作ってみよう。

🕒 3月20日(日祝) 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

『自然のあそび屋台』

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

🕒 3月13日(日)・21日(月休)・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。

花畑地域学習センター

Facebook
はじめました！



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