

花畑フレンズ

# Friends 6月号

学びてときに之を習ふまた説ばしからずや

## トレーニングルームの活用

特集

新スポーツ！  
おはじきサッカーが今、熱い



〒121-0061 足立区花畑 4-16-8

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

発行日：平成 29 年 6 月 1 日

編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体

info-hanahata@abox3.so-net.ne.jp

|                 |    |             |      |
|-----------------|----|-------------|------|
| イチオシ講座          | 表紙 | 図書館だより      | 4～7  |
| トレーニングルームの使い方   | 1  | お客様の声・ピオトープ | 8    |
| サークル紹介・おはじきサッカー | 2  | 講座情報 一般・こども | 9～10 |
| 四季の会            | 3  | サロンの紹介・アクセス | 裏表紙  |



花畑地域学習センター  
体育館・図書館



おいし～い  
パン販売やってます  
毎週火曜日14時～

花畑地域学習センター

Facebook  
はじめました!





最初はトレーナーが丁寧に教えてくれます！

花畑センター体育館入口横にトレーニングルームがあるのをご存じですか？  
 現在ご利用の方は、リハビリ・健康保持増進・体力の向上・シェイプアップなどでご来館いただいております。  
 これから運動を始めた方は花畑センターのトレーニングルームをご利用ください！

気軽に利用して鍛えちゃおう！  
**トレーニングルームの使い方**

1回 300円  
 ご利用できます

**Q：トレーニングルーム登録方法と流れ**

- A：①「登録」のご予約をしていただきます。  
 ②「登録」では指導員と一緒に2時間、健康状態の確認やマシンの使い方を学びます。  
 ③「指導員付」（予約なし）に来ていただき、指導員から安全にトレーニングできると判断されると「個人トレーニング証」を発行します。（発行までの日数には個人差があります）  
 ④その後は、利用時間内にご自由に利用できます。

**Q：利用料金**

A：1回 300円です  
 高齢者（足立区在住在勤70歳以上の方・証明書提示）、障がい者手帳をお持ちの方は無料でご利用いただけますので、受付窓口でお伝え下さい。

**Q：トレーニングルーム利用時間**

A：9：00～21：00（受付時間 8：50～20：00）

**トレーニングルーム Q&A**

**Q：トレーニングルーム利用条件**

A：15歳以上からご利用いただけます。（高校生の利用可）



# おは じきサッカーを凶解

イギリス生まれの新スポーツ

サッカー選手のフィギュアが乗ったおはじきを指で弾き、ボールをゴールまで運ぶゲーム、おはじきサッカー。  
しかし、ただのボードゲームと思うことなかれ！ 海外では根強い人気があり、毎年ワールドカップも開催され50カ国  
ものプレイヤーが集う本格的なスポーツなのです。

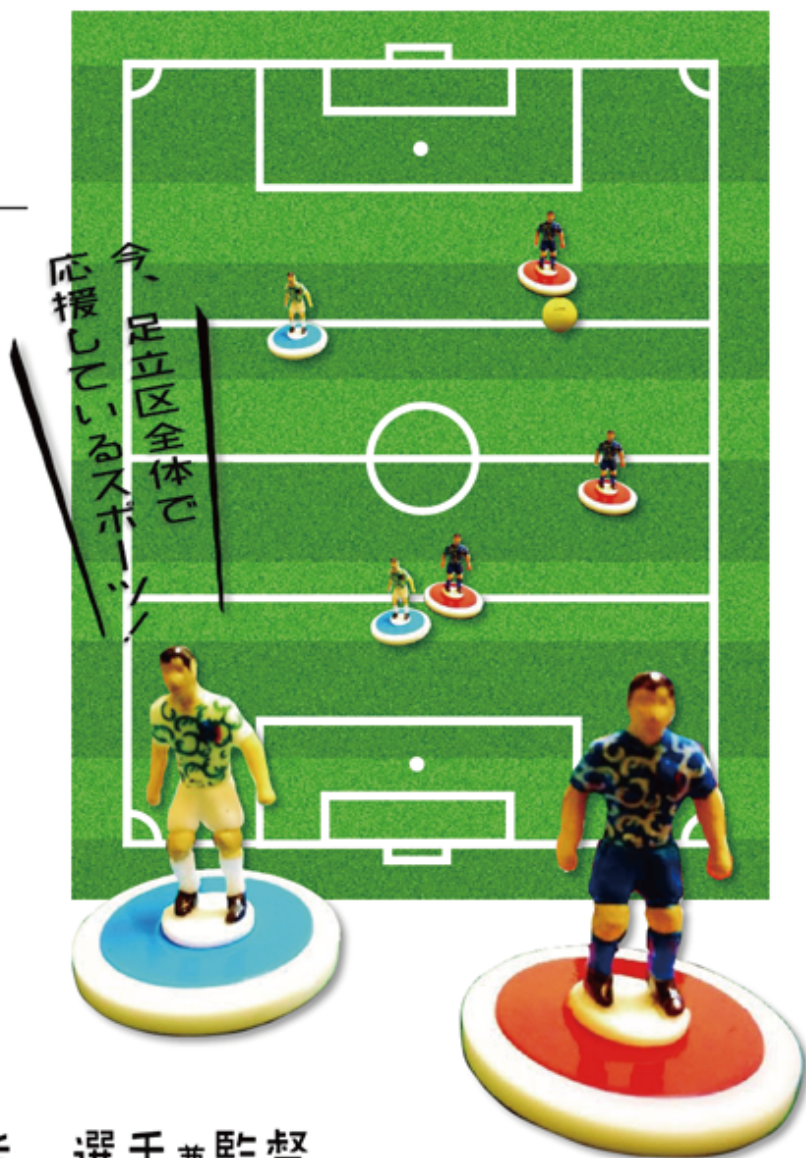
since 1946  
birthplace in England

## ルール

- 1対1（2人のプレイヤーで行う）
- 試合時間は前後半15分ずつ
- 人差し指と中指のみ使える
- 親指のバネを使うと反則
- 同じ駒は連続して3回までしか使えない
- シュートはボールが完全にシュートラインを超えた時に可能

## さあ、ゲームだ！

- プレイヤーは攻撃と守備に分かれる  
攻撃の駒のみボールに触れさせることができる。はじいた選手がボールに触れなかったり、守備側にボールが当たったりした場合は攻守交代。守備は、攻撃側がおはじきを弾くごとに自分の駒を1回だけ弾くことができる。



✓ 競技プレイヤーは皆、選手兼監督  
戦術・技術・素早い判断力を研ぎ澄ませ！

アジアカップ 2017.6.10 午前9時～午後8時30分/6.11 午前9時30分～午後7時 in 足立区生涯学習センター

【主催】一般社団法人日本おはじきサッカー協会 【共催】足立区教育委員会 足立区新田地域学習センター  
【TEL】090-9847-4982 【Email】ohajikisoccer@gmail.com 【申込】不要・時間内出入り自由

画像提供/©NOSK

# 三三歴史講座

## 第十二回

足立区地域学習団体  
花畑四季の会

川は流れる  
農村と都心を結んだ  
『花畑運河』

桜木橋から見た六木水門



昭和七年頃の  
六木水門

足立区六木地区の中川と、神明地区の綾瀬川を直線の1.4kmを結んで流れる花畑川は、昭和四十年（一九六五年）まで『花畑運河』と呼ばれた船の交通路でした。足立風土記によると陸上輸送がまだ発達していなかった明治・大正の時代の中川は、関東南部の村々から船を使って隅田川を経て都心へ農産物を運び、また都心からは生活必需品や下肥の輸送等が盛んに行われた当時の物流の大動脈でした。

しかし明治四十三年（一九一〇年）に起きた隅田川の氾濫により、東京下町一帯が大洪水となり、その治水対策として四十四年着工された荒川放水路の開削工事により、隅田川に合流していた中川は分断され、また各水門の工事も遅れたため物資の輸送に支障をきたすようになりました。

同じく綾瀬川も荒川放水路の開削で分断されましたが、都心への水路は中川よりも短く時間も短縮できるとあって、当時の東京府は中川から綾瀬川を経て都心に物資を運ぶ水路として花畑運河の開削を決定しました。昭和二年（一九二七年）に着工し、

昭和六年に工事が完了しております。当時は毎日絶え間なく船が運河を往来したといえます。戦後になって利用する船が激減したため、花畑運河はその役割を終える事になりました。

昭和四十年三月には一級河川花畑川となり、今はもう船は通りませんが昔の運河の姿のままに地域の皆さんの憩いの場所として親しまれております。



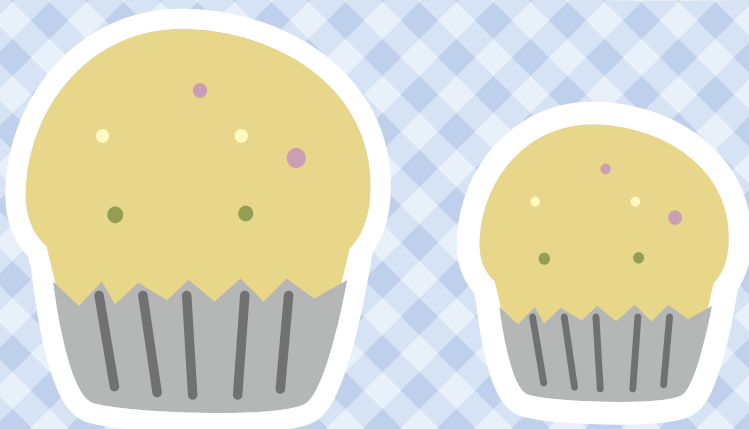
綾瀬川側の花畑水門と第十三中学校



運河側の六木水門



# 親子で作る物語グルメ 「ばばばあちゃんのむしばん」編



6/18 日

午前 10:00 ~ 正午

今回は、『ばばばあちゃんのなぞなぞりょうりえほん むしばんのまき』（さとうわきこ 作・絵／佐々木志乃・協力／福音館書店・出版）を題材に、ばばばあちゃんのむしばんを作ります。また、アスパラなどを使った季節のむしばんや、自分だけのオリジナルむしばんも作ります。素敵なプレゼントもあります！

- 花畑地域学習センター 2階 料理室
- 8組 5歳以上の子どもと保護者
- 1300円
- 5/26より各地域学習センター、花畑地域学習センターのカウンター・電話にて受付 03-3850-2618

## 図書館からのお願い

### 水濡れ注意報



図書館からのお願い  
いつも図書館の本を大切に利用して頂き、ありがとうございます。  
雨の多い季節になりました。本は水に弱いので、ビニール袋に入れるなど、気をつけてご利用ください。



## イベント

### 花畑図書館おはなし会

毎月第1、第2、第3水曜日におはなし会を開催しています。絵本や紙芝居のおはなしがいっぱいです。みんなで遊びに来てね。  
今月は、6/7、6/14、6/21に行います。



- 午後 3時20分 ~ 3時50分
- 対象：4歳～小学校低学年
- 花畑図書館幼児室（おはなしのへや）



お問い合わせ

花畑図書館 03-3850-2601

# 今の特集 コーナー

## 『おひさまいっぱい』

東郷 聖美／さく 福音館書店



お天気のいい日は「おひさま」が、とても気持ちいいですね。今回の絵本はそんな暖かさを感ずる本です。

「おひさま」は、いろんな所に暖かさを降り注いでいます。お散歩で見つけた葉っぱや、ありや、水溜りに写る自分の靴など他にも色々出てきます。お家にも「おひさま」の暖かさが気持ち良くなる物があります。それはお布団です。「おひさま」をいっぱい浴びてふっくらしたお布団は気持ち良くて眠ってしまいます。「おひさま」の暖かさを感じながら、お子さんと楽しんでください。



## 『ニッポン全国懐かしのご当地パン図鑑』



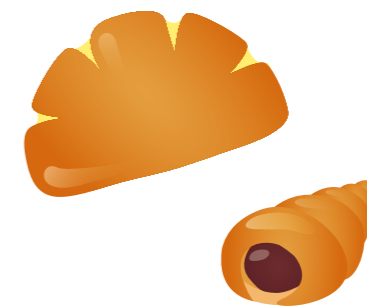
オークラ出版

日本全国には、その土地で愛されているパンがあります。私は旅をすると、旅先のスーパーや商店に入ってみます。そうすると私の地元では見たことのないメーカーのパンが人気になっていたりします。また、岡山県の「バナナクリームロール」というパンは、岡山に旅行の際に、お店を探して食べました。

この本に載っているパンは、パッケージが懐かしい感じがして、味は親しみやすいものばかりです。東京では、池袋のタカセというパン屋や地域に根付いたパンが紹介されています。

読んでいて驚いたのは、「頭脳パン」です。このパンの名前を憶えていますでしょうか？

今はあまり店頭で見なくなりましたが、実はこれもご当地パンなのです。石川県や長野県で紹介されています。なぜ、「頭脳」というのかは・・・ぜひ、読んでみてください。頭が良くなる？おいしいパン図鑑をご賞味あれ。



# 花畑 おすすめ ひろば

## 『こうえんのかみさま』

すぎはら ともこ／作・絵 徳間書店



だいきなけんちゃんとおそぶためには、むしとりじょうずでなければなりません。

そこで「まあ」は丘の上の公園に向います。やつとの思いで、大きなトンボをつかまえたカゴに入れる事ができましたが・・・あらっ？いったいなにがいたのでしょうか？

そして「まあ」は、けんちゃんといっしょにあそんでもらえるようになるのでしょうか。



雑誌

## 『MOE』

白泉社



MOEは、絵本と絵本作家を紹介している雑誌です。

四月号では、「ヨシタケシンスケ特集」として私の好きな絵本作家の一人であるヨシタケシンスケ氏を紹介していました。ヨシタケ氏と糸井重里氏の対談、ヨシタケ氏へのインタビューや書き下ろし絵本の紹介など、ファンには嬉しい内容となっています。

他にも、新刊絵本の紹介や原画展など、絵本に関する記事が載っています。私も、この仕事に就くまでは、あまり絵本を読まなかったため、この雑誌を読んで絵本や絵本作家さんを知りました。作家さんの顔写真を見て絵本のタッチと雰囲気

似ていると感じました。また、絵本作家さんの原画展などの情報が紹介されていると、見学に出かけるなど活用しています。

絵本について興味のある方へ、是非お勧めしたい雑誌です。花畑図書館では、年間保存しています。



## 『探偵伯爵と僕』

森 博嗣／著 講談社



講談社が「かつて子どもだったあなたと少女のための」という面白い文句で出版している「ミステリーランドシリーズ」の一作。僕（新太）の周りで起きた殺人事件を新太は謎の男「アル伯爵」と共に犯人に挑むお話です。読み終わって思わずニッコリしてしまいます。何が大切なのかを思い出させてくれるミステリーです。ルビが読みにくいときは内容が同じノベルス版もあります。



# 小倉百人一首

## クイズ

?

に入る言葉は何がよろしいか。

【中納言行平】

立ち列れいなばの山の峰に生ふる

まつとし

?

今帰り来む

イ・言わば □・間かば ハ・寄じば



(答えは、このページの下を見てね)

## 六月生まれの作家 有川 浩さん



一九七二年、高知県にて生まれる。小さい頃から本が大好きで、物心ついたころから、お絵かき帳に何かしらの言葉を綴っていたという。高校生になり、色々なライトノベルの新人賞に応募しはじめる。

数多くあり、『図書館戦争』シリーズや、『フリーター、家を買う。』『空飛ぶ広報室』、『県庁おもてなし課』などがある。有川氏は、高知県出身で、作品の中でも高知県を舞台に書かれているものが多数ある。また、『有川浩の高知案内』という書籍もだしている。有川氏の作品を読み、高知県に行くときまた一味違う旅になるかもしれない。



## 今月の特集コーナー

一般 『インドア派』

ティーンズ 『みちしるべ』

児童 『たべる』

## 初マル

### オカリナ吹いてみました。

何か楽器を習ってみたい、演奏してみたいと思ったことはありませんか？私もその一人です。ピアノは習っていたので、楽譜は読めますが、何か一つ楽器を極めてみたいと思っていました。そして出会ったのがオカリナでした。オカリナは、プラスチック素材のものもあり、手ごろなお値段で手に入れることが出来ます。また、初心者でも音を出すことが出来ます。指使いは多少難しいところもありますが、参考にした本の指使いを確認しながら練習をすれば、簡単な曲は、吹くことが出来ました。



#### 参考にした本

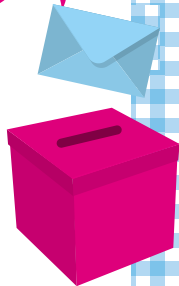
初心者のオカリナ入門  
小出 道也/著  
ドレミ楽譜出版社

オカリナの音色は、物悲しい音、懐かしい音、可愛らしい音など心にじんわりとしみこむ音色です。一度チャレンジしてみませんか？

※クイズの答え □:間かば

「峰に生ふる松」と「待つとし間かば」がかかっている。私を待っていると聞けば、すぐにでも私は帰ります。

# 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いたします。

3階の障がい者トイレのトイレトペーパーが流れてない時があります。流すボタンが見つからないのかも知れません。大きい字で書いて下さい。



ご迷惑をお掛けして申し訳ございませんでした。壁に押しボタン・床にペダルボタンがありますが、分かりづらかったかもしれません。早速、各階のトイレにご案内を貼りました。ご連絡をいただき有難うございます。



いつも笑顔であいさつしてくださりありがとうございます。いつも楽しく利用しています。



自転車のかんりをしっかりして！！



これからも笑顔で元気にお客様をお迎えできるように、心がけたいと思います。ご来館お待ちしております。



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。職員が巡回の際に自転車確認しておりますが、更に強化して管理してまいります。今後ご来館お待ちしております。



※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

『ちびっこ自然体験  
～水の生き物にタッチ～』



水の生き物ってつるつる？ざらざら？魚やエビなどとタッチプールで触れ合おう。

無料

20名(抽選) 就学前の子どもとその保護者

7月9日(日) 10:30～11:30

【申込バ切】6月27日(火) 必着

【申込方法】当公園のあやせ川清流館窓口へ。もしくは往復八ガキまたは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  
申込

『ミジンコを探せ』



専用の道具を使い、水辺にいるミジンコをとって観察しよう。

無料

20人(先着順) どなたでも

6月18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。  
※未就学児は保護者の参加が必要。

当日  
申込

『ハスの葉で遊ぼう』



オオガハスの葉を使った、水渡しリレーなどをして遊ぼう。

無料

20人(先着順) どなたでも

6月25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。  
※未就学児は保護者の参加が必要。



# 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



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。

7/6 ~ 27 の毎週木曜日  
 ① A: 午後 3 時 30 分 ~ 4 時 30 分  
 B: 午後 4 時 30 分 ~ 5 時 30 分

② 各 1,820 円 ③ 各 20 人

④ 石峰 恭子

⑤ 第1・2 学習室

A: 3 歳 ~ 就学前の子ども B: 小学生



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。

① 7/12 (水)・26 (水)  
午前 10 時 ~ 11 時 30 分

② 1 回 1,130 円 ③ 10 組

④ 石田 理佳

⑤ 教養室

※2ヶ月~1歳未満の子どもと母親



作中に出てくるむしばんを作ります。その他にも野菜や果物などの材料でも作ります。

① 6/18 (日) 午前 10 時 ~ 正午

② 1,300 円 ③ 8 組

④ 木下真理

⑤ 料理室

※5歳以上の子どもと保護者



親子と一緒に運動します。保護者には運動不足解消を図り子どもには体の使い方を覚えてもらいます。

① 6/26・7/3・10 のいずれも月曜日  
午前 10 時 ~ 11 時

② 1,710 円 ③ 15 組

④ 阿部 歩

⑤ レクリエーションホール

※2歳・3歳の子どもと保護者

## 高齢者・一般向け



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。

① 7/13 (木) 午前 10 時 ~ 午後 1 時

② 1,040 円 ③ 20 人

④ 中村 つや子・瓜生 純子

⑤ 料理室



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。

① 6/25 (日) 午前 10 時 ~ 11 時 30 分

② 700 円 ③ 10 人

④ 山下 愛 (SkyLive-R)

⑤ レクリエーションホール

※16歳以上の女性の方



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す。

① 7/4 ~ 9/26 の毎週火曜日  
午前 10 時 ~ 11 時 30 分

② 5,600 円 ③ 20 人

④ 林田 怜子

⑤ レクリエーションホール

※16歳以上の女性  
(7/18・8/15・9/19を除く)

### 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。

🕒 7/6 (木)・20 (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

### 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。

🕒 6/27 (火) 午前 10 時～正午

💰 650 円 👤 16 人

👩 石峰 恭子

📍 工作室

### 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。

🕒 7/3～9/25 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

(7/17・8/14・21・9/18を除く)

### はにわ屋のヘルシー料理教室 「生あんづのケーキ」

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、料理の苦手な方にもおススメです。

🕒 7/11 (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

### 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。

🕒 7/8・15・22 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

### 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。

🕒 6/13 (火)・27 (火)  
午後 1 時～2 時 30 分

💰 無料 👤 20 人

👩 内田 恵美子・後藤 尚美

📍 レクリエーションホール

※65歳以上の方

### 浴衣着付け教室

3日制

夏の風物詩である「浴衣」の着付け方法を学習して外出してみたい方がたくさんいます。初心者の方も習いたい方も大歓迎です。

🕒 6/29・7/6・13 のいずれも木曜日  
午前 10 時～正午

💰 990 円 👤 15 人

👩 橋本翠 (地域学習団体「着付けサークル」講師)

📍 教養室

※16歳以上の女性の方

### 老い支度講座② 「病院の相談窓口について」

老い支度講座として、高齢者の薬の飲み合わせや管理方法について学びます。

🕒 7/6 (木)  
午前 10 時～午前 11 時 30 分

💰 無料 👤 30 人

👩 包括支援センターはなはた

📍 第 1・2 学習室

※おおむね 50 歳の方

## 5/26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!



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

# サロン・イベントのお知らせ



## 当日に参加が出来ます

### 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。

当日  
申込



- 🕒 6/7 ~ 28 の毎週水曜日 午後2時~3時
- 💰 無料 👤 各20人
- 📍 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。

当日  
申込



- 🕒 6/23 (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。

当日  
申込



- 🕒 6/3 (土)・16 (金) 午後2時~4時
- 💰 200円 👤 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、一緒に唄う教室です。楽しく  
唄いましょう。

当日  
申込



- 🕒 6/13 (火)・27 (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。

当日  
申込



- 🕒 6/11 (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。

当日  
申込



- 🕒 6/6 (火)・20 (火) 午後1時~2時30分
- 💰 1回300円 👤 各20人
- 📍 内田 恵美子 ※65歳以上の方
- 📍 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



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



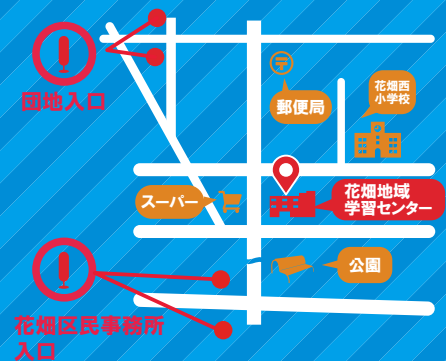
### 駐車場

26台(障がい者スペース1台)  
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



**AED 設置施設**  
Automated External Defibrillator  
当センターはお客様の安全にも心掛けて  
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」**  
一人ひとりのちょっとした気づかいでまちを  
もっともっと楽しく安全にります。  
みなさんと犯罪のない楽しいまちを  
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

### 休館日のお知らせ

花畑地域学習センター：6月19日(月)  
花畑図書館：6月19日(月) 30日(金)

花畑住区センター：日曜  
花畑区民事務所：土曜・日曜

笑顔で  
お迎え

花畑地域学習センター  
スローガン