

ハチハタ フレンズ

4

2019

新しいことを始めよう



花畑地域学習センター
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.73 2019.4

トレーニングルーム	2	お客様の声・ビオトープ	9
ミニ歴史講座	3	講座情報	10～11
イチオシイベント	4	サロンの紹介・アクセス	12
図書館だより	5～8		



花畑トレーニングルーム

この春、新しい事を始めてみませんか？
「女性におすすめ」 トレーニングルームのマシン

**トレーニングルームを
 使うには…**

①**「新規講習」を予約する**
 新規講習は事前の予約制です。
 曜日によって開催している時間
 が異なりますので、詳しくは
 お問い合わせください。

②**「新規講習」に参加する**

センター窓口で利用料金をお支
 払いください。トレーニングルーム
 の利用券をお渡しします。
 トレーニングルームの正面
 に更衣室がございます。着替え等準
 備を済ませてトレーニングルーム
 にご入室ください。
 指導員と一緒に2時間、健康状態
 や準備運動や、マシンの使い方
 を学びます。

③**「トレーニング・アドバイス」
 に参加する**

トレーニング・アドバイスへ予約
 は不要で参加します。指導員に、
 安全に利用できるかと判断されると
 「個人トレーニング証」が発行されます。

④**「個人トレーニング証」を
 お持ちであれば、利用時間内
 で自由に利用できます。**

見学はいつでも可能です。窓口まで
 お声がけください。

プルダウン

背中の筋肉、「広背筋」に効果のある
 マシンです。背中を鍛えること
 で綺麗な姿勢になれます。



レッグエクステンション

太ももの前側の筋肉「大腿四
 頭筋」に効果のあるマシンです。
 人間の体の中で最も大きな筋肉
 である大腿四頭筋を鍛えること
 で、効率的に代謝を上げること
 ができます。



レッグプレス

下半身全般の筋肉に効果のある
 マシンです。下半身の筋肉量を
 アップさせると、脚の引き締めや
 ヒップアップに効果があります



**Facebookで
 動画紹介してます！**



『いぼ地蔵尊と六字名号板碑が伝わる時宗の寺院』



東善寺の本堂



東善寺の本堂（撮影 47 年ごろ）



東善寺「六字名号板碑」

東武バスの花畑団地車庫と中組公園の間の道を通って、花畑中学校へ向かう途中の花畑三丁目二十番地付近に東善寺というお寺があります。足立区内では伊興本町にある應現寺と、ここ東善寺の二か所だけしかないという時宗の寺で、花亦山西光院東善寺と号し総本山は清浄光寺です。足立風土記によりますと昭和十七年に東善寺の竹藪を開拓した時に土中から発掘された板碑に刻まれていた文字から、東善寺の開山は十四世紀中頃に應現寺の三世住職であった三阿弥陀上人によるもので、開山上人の法名や寺院名が刻まれている板碑としては区内唯一とされます。

永く地中に埋もれていたため風化が少なく六百数十年を経ても原形を保つ良質な資料の六字名号板碑として、足立区の有形文化財に登録されました。また、区画整理以前には近くを通っていた流山街道から東善寺に入る参道の脇に建立された『いぼ地蔵』と呼ばれたお地蔵さんがありました。お地蔵さんに塩をあげ、その塩とお地蔵さんを削って取った石の粉を水で練り、いぼに付けると思議にいぼが取れる事で有名になり、花畑や近郊の住民から広く信仰を集めました。お地蔵さんは長年の間に削り取られ今では直径五十センチ程の基部だけが残り、花畑地域の区画整理の際に東善寺に引き取られ本堂のご本尊の脇に安置されております。



いぼ地蔵尊が建立されたと言われる流山街道付近
資料：足立風土記稿より



本堂に安置された、いぼ地蔵尊

イチオシイベント

ふしぎや石橋のスプリングマジックショーを

四月六日十二時から一階ホールで開催します！



2018年クリスマスコンサート



スカーフマジック

ご覧下さい！
そんな石橋さんの不思議で
素敵なマジックショーをぜひ

石橋さんには、昨年十二月に
行われた「クリスマスコンサート」
でもマジックを披露していただ
きました。
スピリット百瀬氏を師事し、
平成六年に谷塚文化センターで
マジック講座を始めた石橋さん
は、今年で活動開始二十五周年
を迎えました。

現在は保育園、児童館、公民館、
介護施設や老人ホーム等を中心
に年間三十〜四十か所の施設で
マジックを披露されています。



昨年のマジックショーは不思議で素敵でした



チャイナ・リングマジック

石橋さんは「日々、技術の
向上に励み、観客の皆様と一緒に
楽しみたい」と語り、活動
開始二十五周年を迎えた今でも
初心を忘れず、精力的に活動
していらつしゃいます。



ふしぎや石橋の スプリングマジックショー

介護施設や学習センターでマジックを披露している、
ふしぎや石橋による素敵なマジックショーです。ぜひ
ご覧ください。

- 📅 4月6日(土)
- 🕒 正午～午後0時30分
- 💰 観覧無料
- 📍 石橋 清市
- 📍 1階ホール





赤ちゃんおはなし会が
新しくなります！

赤ちゃんおはなし会は、4月より曜日も新たに、月2回開催に変更します。

- ☑ 毎月第2水曜日 10時45分～11時5分
- 毎月第3金曜日 10時45分～11時5分
- (8、11、3月は第4金曜日開催)
- 0～3歳向け



赤ちゃんタイムも赤ちゃんおはなし会に合わせて実施します。

- ☑ 毎週水曜日と第3金曜日 10時～正午
- (8、11、3月は第4金曜日開催)

新しい形で始まる赤ちゃんおはなし会に、皆さまのご参加をお待ちしています♪

はっけよい! 本場所

テーマ：ペット

第十三回はっけよい！本場所

図書館のスタッフや利用者の方がおすすめする本を紹介いたします。紹介文を読んで「一番読みたい!」と思った本に投票してください。

投票方法

四図書館(花畑・興本・江北・江南コミュニティ図書館)の特設コーナー、または投票サイトから投票できます。

投票期間

四月一日(月)～
五月三十日(木)



投票サイト
QRコード



春の子ども読書週間イベント
花畑図書館クイズラリー
「むかしとみらいをつなげてみよう!」

花畑図書館児童コーナーでは春の読書週間に合わせてクイズラリーを行います。新しい元号にちなんで昭和と平成にまつわるクロスワード形式のクイズを出題します。正解すると素敵なプレゼントがもらえるよ。予想を書き込める「未来想像図」もあります。

☑ 四月二十日(土)

～五月十二日(日)

📍 花畑図書館 児童コーナー



赤ちゃん

バナナがどこにあるのか
さがしてみてね

バナナがどこかにかくれているおはなしです。

はじめはぞうさんです！ ぞうさんのどこにバナナがかくれているかな？ バナナはぞうさんのおはなになつていました。

次はうさぎさんです！ うさぎさんのどこにバナナがかくれているかな？ なんと、バナナはうさぎさんのみみになっちゃった！

いろいろなどうぶつにバナナがかくれているので、お子さんといっしょにどこにあるかがしてみてください。



『バナナナ!』
藤本 ともひこ／さく 講談社



雑誌



一般

紙とペンを手に取って
みたくなる一冊です

猫のダヤンでおなじみの池田あきこさんによる絵本作りの入門書——のような絵本です。

アイディアの見つけ方からキャラクターの作り方、物語の膨らませ方など、絵本づくりのコツを丁寧に教えてくれます。

おもしろいと思えるような話のテーマは、毎日の暮らしの中にくらでも転がっているものなんだ、と感心してしまいます。

他にも画材の紹介や印刷・出版の仕組みまで載っていて、まるで絵本という舞台の裏側を覗いている気分になります。

読むだけでも楽しい、けれども自分で描いてみればもっと楽しいかも？

『ダヤンの絵本づくり絵本』
池田 あきこ／著 エム・ピー・シー

本とコミックの情報マガジンです

本の情報誌だけあって、表紙は役者さんが本を手にして写っています。

内容は作家さんの特集した対談であったり、映画ドラマと絡めた特集にするなど毎回切り口が面白い楽しみなところ。雑誌全体が本、コミックの紹介なので、本、作家、新刊の出版情報の種類や数が大変多く、本好きには大変うれ

オオカミと人は共に
生きていけたのでしょうか

むかし、日本の山々にはオオカミが住んでいました。オオカミは山の神様といわれ、人間から怖がられています。

ある日、男が牛をひいて歩いていたら、オオカミたちが集まってきました。これは大変だ！ 男は火を灯したり、赤飯の握りを放り投げたりしてオオカミから懸命に逃れようとしています。さて男はどうなったのでしょうか。今も人々の心の中に生き続けているニホンオオカミのお話です。

『むかし日本狼がいた』

菊池 日出夫／文・絵 福音館書店



YA

ちびまる子ちゃんファン必読です

いい雑誌です。終盤に「注目の新刊情報」というコーナーがあります。ジャンル別に掲載されていて探しやすいです。スタッフのコメントがあり、百二十文字程度ですが簡潔で勢いがある文章なので自然に興味をわいてきます。これを見て図書館で予約やリクエストをされる方もきっとたくさんいるだろうな。想像ですが。月刊誌で花畑図書館では一年間、保存しています。

『ダ・ヴィンチ』

KADOKAWA

さくらももこ作「ちびまる子ちゃん」に登場する人気キャラクター「はまじ」。そのモデルとなった人物である浜崎憲孝さんが書いたエッセイ。

はまじ目線の親しみやすい文章でちびまる子ちゃん当時の世界が綴られており、さらに他にも登場キャラクターのモデルとなったであろう友人達へのインタビューも収録されています。読んでみると、ちびまる子ちゃんが、どのようにして魅力的な作品となっていったのかよくわかりました。ちびまる子ちゃんを通してさくらももこさんの実像が見てとれる一冊です。

『はまじと9人のクラスメート』

浜崎憲孝／著 徳間書店

4月 生まれの作家

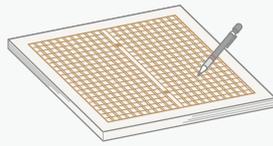
有栖川 有栖さん

一九五九年四月二十六日、大阪市で生まれる。小学五年生で推理作家を目指し、初めて小説を書く。中学、高校と執筆活動を続け、新人賞などに応募するが落選。大学卒業後は書店に勤める。一九八九年に江戸川乱歩賞に投稿した作品が評価され、作家デビューをはたす。一九九四年に三十五歳で仕事を辞め、専業作家となる。一九九六年に『蝶々がはばたく』で咲くやこの花賞受賞、また二〇〇三年には『マレー鉄道の謎』で第五十六回日本推理作家協会賞受賞している。

『学生アリス』シリーズでは作中に自身を登場させたり、読者への挑戦が作品に書かれていたり、ユーモア溢れる人気の推理作家である。

参考にした資料

『正しく時代に遅れるために』
有栖川有栖エッセイ集
有栖川 有栖／著 講談社



初ミ

伝説の人物や偉人が
口にしていたのかもかもしれません

中世ヨーロッパを題材にした小説ではキャラクターの衣食住といった人間らしさも描かれています。が、そうした描写を讀んでいて私に気がなったのは食でした。どんな味がするのだろうと興味が湧いていたところ、この一冊と出会いました。

実際に使われたレシピから今回は「小鳥の墓」という料理を作ってみました。材料は一口大に切った鶏肉と赤ワインそれぞれ各種ハーブ類をただひたすら煮込むだけです。他にも白ワインで煮たタラやアスパラガスのピネガー和えも作ってみました。

素朴な味でしたが、ひよっとするとかつての偉人も同じものを口にしていたのかもしれないと想像しながら食べるよりいっそうおいしくなるのかもしれない。

参考にした本

『中世ヨーロッパのレシピ』
編 鳳花 著 コスマトリー事務局 著
新紀元社



小倉百人一首 クイズ

紀友則

久方の

のどけき 春の日に

しづ心なく 花の散るらむ

イ・ヒバリ □・光 ハ・緑



(答えは、11ページの下を見てね)

今月の特集コーナー



児童 春読書



YA
これまでの
MEET THE BOOK



一般 歩く楽しみ

お客様の声



センターでは一階入口と二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します。



Wi-Fiを入れて下さい。

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。ご不便をおかけして申し訳ございません。Wi-Fiは今後導入を検討しています。なお、三階図書館エリアは無料Wi-Fiの設置がございますのでご利用下さい。今後お待ちしております。



「カーレット」について教えて下さい。

テーブルでできるカーリングのようなスポーツが「カーレット」です。年齢や性別、ハンディキャップの有無に関わらず、誰でも気軽にプレイできます。多世代がノーハンディーで行える数少ない競技です。考え、話し合い、集中し、体を伸ばして滑らせ、歓声が上がリ、これらは認知症予防、子どもの集中力、チームワークの習得、全身運動効果、発散効果等、社会生活に役立ちます(カーレットジャパンHPより引用) 毎週木曜日10時～12時 一階ホール及びレクリエーションホールにて年間無料で開催いたします。



ご不明な点はセンター窓口、電話でお問い合わせ下さい。皆様のご参加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

家族で探そう！ダンゴムシ ～ちびっこ自然体験～



公園スタッフと一緒に、家族でダンゴムシを探して観察しよう。※保護者の方向け！ダンゴムシの生態について書かれた「生きものしりシート」の特典付き

事前申込 ※電話でのお申込みはできません。

- 📅 4月28日(日)
- 🕒 午前10時30分～11時30分
- 💰 無料
- 👤 20名(抽選)
- ※未就学児とその保護者
- 📅 4月16日(火) 必着

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(学年)・電話・FAX番号、及び「家族で探そう！ダンゴムシ参加希望」と明記の上、当公園へ送付。

テントウムシの マグネット作り



テントウムシを探して観察し、テントウムシ型の樹脂に色付けをしてオリジナルのマグネットを作ろう。

当日申込

- 📅 5月1日(水祝)
- 🕒 午後2時～3時
- 💰 100円(材料費)
- 👤 20名(先着順) どなたでも

※就学前の子どもは保護者の参加も必要
※イベントの受付は、あやせ川清流館にて午前9時から参加証の配布を開始します。

レジンで作ろう！ 押し花バッジ



園内でとった草花を押し花にし、透明な樹脂「レジン」で加工してバッジを作ろう。

当日申込

- 📅 4月7日(日)
- 🕒 午後2時～3時
- 💰 200円(材料費)
- 👤 20名(先着順) どなたでも

※就学前の子どもは保護者の参加も必要
※イベントの受付は、あやせ川清流館にて午前9時から参加証の配布を開始します。

〒121-0061 足立区花畑8-2-2

🏠 <http://ces-net.jp/biotop/> ✉ bio-park@ces-net.jp
☎ 03-3884-1021 📠 03-3884-1041

子ども 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。



4日制

📅 5/9～30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

💰 1,820円 人数 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

ママとふれあい ベビーオイルマッサージ

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とります。



📅 5/15(水)

🕒 午前10時～11時30分

💰 1,130円 人数 10組

👤 石田 理佳

📍 教養室

※ 2ヵ月～1歳未満の子どもと母親



子ども・親子

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。軽度の筋力トレーニングを行います。



📅 4/9(火)・23(火)

🕒 午後1時～2時30分

💰 無料 人数 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



一般・シニア

親子陶芸教室 父の日に贈ろうマグカップ作り

親(父)子でおそろいのマグカップを作る
陶芸体験教室です。



📅 5/18(土)

🕒 午後1時30分～4時30分

💰 2,520円 人数 8組

👤 荒井 さつき

📍 工作室

※ 小学生と父親

歌って心と体を健康に！ 女声コーラス教室

ボイストレーニングを行い、その後
認知度の高い曲目を別れて歌います。



4日制

📅 5/8～29 毎週水曜日

🕒 午前10時～正午

💰 2,600円 人数 20人

👤 鵜澤 麻衣子

📍 レクリエーション

※ 16歳以上の女性

ノルディックウォーキングで 花畑を歩こう

2本ポールを使ってバランスの良い歩き方
を身に付けます。花畑地域を散策します。



2日制

📅 5/8(水)・22(水)

🕒 午後1時30分～3時

💰 820円 人数 20人

👤 相原 正臣

📍 花畑地域学習センター 1階ホール
花畑公園 他

大人からはじめる クラシックバレエ教室

女性のために大人から始める初心者向け
のプログラムです。



3日制

📅 5/11・18・25 いずれも土曜日

🕒 午前11時～正午

💰 2,010円 人数 16人

👤 清水 あゆみ

📍 レクリエーションホール
※ 16歳以上の女性

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。



- 📅 4/23 (火)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 650円 👤 16人
- 👤 石峰 恭子
- 📍 工作室

和の心を学ぶ着付け教室

着物の着付け方の基本から始め、着付け方の応用として5日間を通して学習します。



- 📅 5日制
- 📅 4/16～5/21 毎週火曜日
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 2,700円 👤 15人
- 👤 橋本 翠
- 📍 教養室
- ※ 16歳以上の女性

ゼロから学ぶ 韓国語入門講座A・B

韓国語の基礎を身につける講座です。数の数え方などをゆっくり勉強します。



- 📅 7日制
- 📅 5/16～6/27 毎週木曜日
- 🕒 A: 午後3時40分～4時40分
B: 午後5時30分～6時30分
- 💰 3,850円 👤 各15人
- 👤 李 英心
- 📍 第3学習室

認知症サポーター養成講座

認知症についての正しい知識と介助の意識を持ってもらう教室です。



- 📅 4/20 (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

プロのぬいぐるみ作家から学ぶ あみぐるみ教室

中・上級者向けの編みぐるみ教室です。プロの作家から学べます。



- 📅 3日制
- 📅 5/18・25、6/1 いずれも土曜日
- 🕒 午後1時30分～3時30分
- 💰 1,820円 👤 15人
- 👤 ほし☆みつ
- 📍 第3学習室
- ※ かぎ針が使用できる方

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テーマに沿った文字を練習します。



- 📅 2日制
- 📅 5/9 (木)・16 (木)
- 🕒 午後7時30分～8時30分
- 💰 1,180円 👤 20人
- 👤 伊藤 紫扇
- 📍 第1・2学習室

3/26 から受付開始



AM 9:00 ~

03-3850-2618



PM 1:00 ~



花畑センター



Facebook

花畑の料理

「タンドリーチキンとあじさいゼリー」

管理栄養士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。



- 📅 5/9 (木)
- 🕒 午前10時～午後1時
- 💰 1,040円 👤 20人
- 👤 木下 操・山本 登美子
- 📍 料理室

各学習センターで、14センターすべてのミニコミ紙がご覧になれます。

当日に参加が出来ます
サロンのイベントのお知らせ

さんさんストレッチ

介護予防を目的とした柔軟体操等の筋力トレーニングを行います。



📅 4/2 (火)・16 (火)
🕒 午後1時～2時30分
💰 1回300円 人数 各20人
👤 内田 恵美子
📍 レクリエーションホール
※65歳以上の方

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。



📅 4/26 (金)
🕒 午後1時～4時
💰 無料 人数 なし どなたでも
👤 あだちトイ・ドクターズ
📍 1階ホール
※修理内容によっては部品代が必要です。

おはじきサッカー体験会

おはじきサッカーの体験ができます。



📅 4/13(土)・27(土)
🕒 午後2時～4時
💰 無料 人数 20人 どなたでも
👤 センタースタッフ
📍 1階ホール

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ります。



📅 4/21 (日)
🕒 午後1時30分～4時
💰 800円 人数 20人
👤 見川 文雄
📍 第1・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。



📅 4/9 (火)・23 (火)
🕒 午後2時50分～4時30分
💰 1回200円
人数 各50人
📍 レクリエーションホール

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。



📅 4/6 (土)・19 (金)
🕒 午後2時～4時
💰 1回200円 人数 各6人
👤 ITサロンボランティア
📍 第2学習室

交通案内

🚌 バスでお越しの場合

竹ノ塚駅から

- ・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

- ・東武バス綾40系統【綾瀬駅 ⇄ 花畑団地】「花畑三丁目」下車7分

P 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

📅 休館日のお知らせ

- 花畑地域学習センター: 4/14(日)
- 花畑図書館: 4/14(日)・26(金)
- 花畑住区センター: 日曜・祝日 4/15(月)
- 花畑区民事務所: 土曜・日曜・祝日
- 足立区シルバー人材センター 東部支所: 土曜・日曜・祝日

📍 〒121-0061 足立区花畑4-16-8
☎ 03-3850-2618 📠 03-3850-2623

発行日: 2019年4月1日

編集・発行/指定管理者/TM・アズビル共同事業体

