

ハタハタ フレンジー

1

2020

手軽にお料理動画デビュー



花畑地域学習センター
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.82 2020.1

料理動画の教室 ……2
ミニ歴史講座 ……3
体育館のご利用 (団体) ……4
図書館だより ……5 ~ 8

お客様の声・ビオトープ …9
講座情報 ……10 ~ 11
サロンの紹介・アクセス …12

動画投稿サイトにあなたの料理動画をアップしよう



料理動画を撮って You Tube にアップロードしてみましょう

講座受講の流れ

お申し込み

お支払い

事前打ち合わせ

- ・何を撮るか
- ・どのような撮影をするのか
- ・映像をアップロードするか
- ・DVDに書き出すか など



最近はおたくさんの動画がサイトに投稿されていていつでもどこでも楽しめるようになっていきます。なかでも料理動画は、プロの技が学べる本格的なものから、野菜の切り方や材料の下ごしらえの方法を解説した初心者用のものまで、その内容も多種多様です。

花畑センターでは調理工程を動画に収めたい、料理しているところを撮影されたい、投稿サイトにアップしてみたいという要望にお応えします。センターの料理室でスタッフが撮影し、編集します。撮影や編集に関して知識がないという方でもご安心ください。撮影や編集のご要望があれば事前打ち合わせでお知らせください。

動画投稿に興味はあったけれど難しそう、と足踏みしている方やちょっとした思い出にとお考えの方、ぜひこの機会に料理動画デビューしてみませんか。

アマチュアが撮る あなたの料理を動画サイトに投稿しよう

料理をしている様子をスタッフが撮影、編集し、投稿するまでをサポートします。

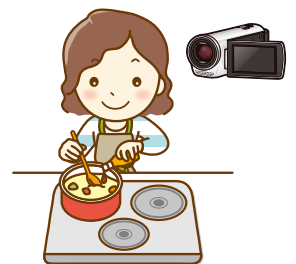


- 📅 1/24 (金)・29 (水)
- 🕒 午後7時～9時
- 💰 1回 8,800円 👤 各2人
- 👨🍳 花畑センタースタッフ
- 📍 料理室

撮影

スタッフが編集

アップロード 公開(七～十日後)



『源氏の武将の守り本尊と大般若経六百巻が伝わる寺院』



正覚院山門



大銀杏 イチョウ

花畑西小学校正門の前を通過して花畑大橋通りを渡り、花畑土地区画整理記念公園の先の花畑三丁目二十四番地に正覚院というお寺があります。足立風土記によると真言宗豊山派のお寺で鷲王山正覚院宝蔵寺と号し平安時代中期の創建です。山号からうかがえるように明治維新までは大鷲神社の別当でした。大鷲神社のご祭礼のときには当時の住職は必ず駕籠に乗って出かけたとあります。山門から本堂に向かう表参道には区の有形民俗文化財の庚申塔や供養塔が立ち並び、本堂前の右側には区の保存樹木で気根が無数に垂れ下がった『乳垂れ大イチョウ』と呼ばれるイチョウの巨木があり、お乳が欲しい人が真剣に願うと本当に乳が出るようになったと伝えられております。



佐竹氏 家紋「扇に月丸」

境内の左側にある釈迦堂には、後三年の役（一〇八七年）で活躍した源氏の武将源義光が当寺に奉納した守り本尊と伝えられる、鷲に乗った釈迦如来像が安置されており、入り口の扉には当寺を庇護した源義光の子孫、秋田藩主・佐竹氏の家紋『扇に月丸』が掲げられております。また釈迦堂には大般若経六百巻が納められており、かつて四月八日にはお経を箱に入れて花畑村の若衆が担ぎ、村々を巡り厄払いと五穀豊穰を祈願する大般若会という行事が行われていました。現在では花まつりとして釈迦堂が開かれて護摩が焚かれ、源義光ゆかりの本尊一寸八分の鷲乗り釈迦如来像がご開帳されております。



大般若経六百巻が納められている釈迦堂



昭和15年(1940年)4月8日大般若巡行の様子

資料提供：足立区立郷土博物館

誰でも使える体育館

フレンズ十二月号では体育館の『個人利用』についてご紹介しました。今月号ではもう一つの使い方『団体利用』についてご紹介いたします。

団体利用について

団体利用は、予め使用したい日にちと時間帯を決め、前払い後、ご利用いただく方法です。利用希望日の二か月前の一日から八日前までの期間に電話か窓口でお申し込みができます。また、事前に利用者登録を申請を完了していればインターネットからお申し込みでき、コンビニ払い等も選択できます。

(例：利用希望日が四月二十三日の場合、二月一日から四月十五日まで申し込みが

ご予約の流れ(例)

電話・窓口またはインターネットでお申し込み

利用する日の二か月前の一日から八日前
※(二月は四日) 午前九時から利用日の八日前まで

四月二十三日を希望する場合

利用希望日の二か月前の一日から八日前に申し込み



2月1日～4月15日

練習や大会に利用できます！



4月23日

※インターネットは午後一時から
(インターネットからの予約は「事前登録」が必要)

できます。施設使用時間区分は個人利用と同様です。

ご予約いただいた日の翌日から三日以内にお近くの地域学習センター等の窓口で料金をお支払いください。施設使用承認書兼領収書を発行します。期限までにお支払いされない場合、予約は自動的にキャンセルとなります。

利用当日は、来館時に施設使用承認書兼領収書を窓口へご提示ください。受付後、体育館にご入場いただき競技をお楽しみください。利用時間には準備後片付けが含まれています。

キャンセルについて

お支払い後、キャンセルする場合は、施設使用承認書兼領収書と代表者様の印鑑(ゴム印不可)を窓口までお持ちください。

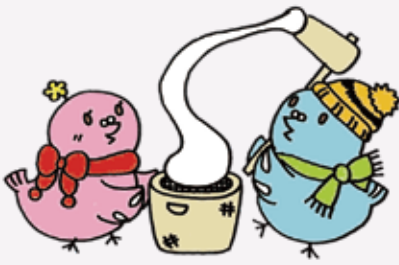
お支払いされた日の翌日から三日以内にキャンセルの手続きをしていただいた場合は全額が返金可能です。四日目以降は半額が返金されます。また、利用日前日または当日にキャンセルのお申し出をいただいた場合返金はできませんので、ご了承ください。



時間区分	時間	料金(全面)	料金(半面)
午前	9時～12時	2,700円	1,350円
午後1	12時30分～15時	3,500円	1,750円
午後2	15時30分～18時	3,500円	1,750円
夜間	18時30分～21時	4,100円	2,050円

ご注意事項など

※使用時間には準備や片付けの時間も含まれます。利用は時間内に終わらせ、使用前の状態に戻してください。
※毎月第3土曜日、都民の日、体育の日はどなたでも無料でご利用いただけます。終日、個人利用となるため事前予約はできません。



本のお楽しみ袋



☑ 1月4日(土) ~30日(木)
📍 花畑図書館特集コーナー

お楽しみ袋の中には、図書館員が選んだ本が数冊入っています。何が入っているかは、借りてみてのお楽しみ♪ 一般本、ティーンズ向け、児童本それぞれの特集コーナーにご用意しています。



こどもカルタ大会
カルタ取りやりたい人、あつまれー！ 大勢で遊ぶと楽しいよ♪

☑ 一月十八日(土)
🕒 午後三時二十分〜三時五十分
🆓 無料
👤 幼児〜小学生
📍 花畑地域学習センター
二階 教養室(和室)
📞 当日受け付け



ぬいぐるみおとまり会

お気に入りのぬいぐるみを図書館におとまりさせてみませんか？ ぬいぐるみといっしょにおはなし会で絵本を見て、そのあと、ぬいぐるみだけ図書館におとまりします。夜の図書館で楽しく遊んじやうのかな。

受付
📅 一月二十五日(土) 午後二時〜
お迎え
📅 一月二十六日(日) 午後一時〜
一月二十七日(月) 午後八時まで
🆓 無料
👤 幼児〜小学生 六組
📍 花畑図書館幼児室
📞 一月四日(土) から花畑図書館窓口
または電話にて受け付け



赤ちゃん

たのしく、
おへんじしましょう

おへんじをするときは、なんて言うのでしょうか？ それは……「はい！」

最初はだれかな？ ねこさんです。

「ねこさんですか？」と聞くと……

「はい！」とおへんじしました。

次はだれかな？ いぬさんです。

「いぬさんですか？」と聞くと……

「はい！」とおへんじしました。

いろいろなおへんじがあります。次は

だれがおへんじするかな？ なんて、

お子さんと話しながら一緒に「はい！」

と元氣よくおへんじすると、とても楽しい

ですね！

『はいー！』
みやにし たつや／著
アリス館



新書

ゲットだぜ！

一九九六年の発売と同時に子ども達の間で爆発的なブームを起こし、二十三年を経た現在も新シリーズを発表しては話題となるゲーム「ポケットモンスター」。このポケモン人気の秘密に、哲学者中沢新一が神話学の壮大な視点から迫る一冊です。

子ども達の主要な娯楽となったポケモンと神話学という遠い場所にあるように思えるこの二つが、数々の共通点によって混ざりあっている様が心地良く、またポケモン製作陣へのインタビューを



一般

一度、育ててみてはいかががでしょうか？

繊細な花を育てることには腰が引けてしまう私ですが、この多肉植物だけは昔からたくさん育てています。その魅力は、なんとと言ってもあのフォルム。ころんとしていて、プクッと膨れた肉厚の葉や茎は、眺めているだけで大いに癒されます。また、育成のお手軽さも忘れてはならない大事なポイントです。元々乾燥地帯の植物ですから、何日か水をあげ忘れても全く問題なくスクスク育ちます。そしてもうひとつの魅力は、その種類の豊富さです。この本には、多肉植物の分類ごとに丁寧な解説と写真が載っています。その種類の多さに驚かれる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。普段の読書や家事の合間に、小さくて可愛らしい多肉植物をぜひ眺めてみてください。

『小さな多肉植物たち
インドアでも元気に育つ！』

羽兼 直行／監修
主婦の友社

ふって、たたいて、
かたむけて……！

ぼくはバニー。これからスキーをするんだけど、きみのたすけがほしいんだ。手伝ってくれるかな？

この本は、ただ読むだけではありません。バニーが教えてくれるとおりに、本をふったり、叩いたり、かたむけたり、回したりして、バニーのスキーを手伝ってあげましょう。途中で穴もでてきます。無事に飛び越えることができるでしょうか？読みながら一緒に楽しめる、かわいい絵本です。

『ふって！ふって！バニー』
クラウディア・ルエダ／さく 二宮 由紀子／やく
フレールベル館



行い裏付けていくという読み応えのあるものになっています。出版時には、まだ発売前だったポケモンGOを予見していたかのような記述もあり、ポケモンファンや、かつて夢中になった人なら、必ず楽しめる一冊となっています。

『ポケモンの神話学』

中沢 新一／著
KADOKAWA

ティーンズ

文章が苦手な人でも書けます！

この本は小手鞠のいの元に届いた質問の手紙やハガキに返事をしながら文章について質問者と共に考えていく作品です。

例えば「魅力的な文章とはなにか？」そんな漠然とした質問も作者は読者と同じ目線に立って説明します。本書では読んでくれる人を想定するだけで文章は魅力的に変わると答えていました。

本書では、実例を交えながら小説だけではなくツイッターやブログの文章についてレクチャーされています。文章の書き方に悩まれている方、ぜひ読んでみてはいかがでしょうか。

『放課後の文章教室』

小手鞠 るい／著
偕成社

その語呂の良さから制定されたのでしょうか。110番を日付にするとも一月一日となることから、この日を通して110番のしくみや適切な使い方を知ってもらうために警視庁が制定しました。

交通事故や事件を見かけた際には最初に110番通報をし、警察ができるだけ早く現場に到着できるようにすることが事件、事故の早期解決へと繋がります。慌てず、落ち着いて電話をしましょう。

通報を受けると通信指令センターが最寄の警察署や交番、パトカーなどに指令を出し警察官が現場にかけ

つけてくれます。わたしたちが安心して暮らせるのも、いつでも警察が来てくれるからでしょう。ただし、緊急の用件ではない時やいたずら目的での110番通報は決してしないでください。

一般

『ふしぎな110番』

橋 哲雄 / 著
彩図社

児童

『よくわかる警察』

倉科 孝靖 / 監修
PHP研究所



初

継続が大切

十月から十二月まで実施中の「ちよいスポ」(図書館でも運動できるキャンペーン)に合わせて、館内にバランスボールの閲覧席を設けました。試しに座りながら仕事をしてみました。

ボールを足で挟み込むように座り、つま先を地面につけたり、離したりしながらパソコンで作業を進めます。

しばらくすると自然と背筋が伸びている一方、机にお腹がついてバランスを取っている事に気づきました。

今度はボールだけでバランスを取ってみると、パソコンに付けた手首に力が入り痛くなります。

結局、つま先を床に付けて仕事を進めるのが疲れない方法だと分かりました。二〇二〇年の私の目標は、「お腹回りをスリムにする」です。皆さんの今年の目標は決まりましたか。



参考にした本

『ダイエットボール30分プログラム
バランスボールで、柔軟な体をつくる』

ルーシー・ナイト / 著
産調出版

小倉百人一首
クイズ

？ に入る言葉は何か？

藤原興風

誰をかも 知る人にせむ 高砂の
も昔の 友ならなくに

イ・松 □・竹 八・梅



(答えは、11ページの下を見てね)

今月の特集コーナー



児童 おいしい本



ティーンズ 願い



一般 長寿の秘訣

年の初めに書き初め



一月四日から十五日まで、センター一階ホールの片隅に書き初めコーナーを設置します。毎年書き初めコーナーを設置していますが、今年はまだ書き初めをしていただいただけでなく写経もできます。

なにかと忙しい年末年始ですが、ちよつと喧嘩から離れ、心を落ち着けて集中する時間を作りませんか。

元来仏教の修行のひとつとして行われてきた写経は集中力や忍耐力を向上させ、脳を活性化させる効果があるといわれています。道具は窓口でお渡ししますので、ご希望の方はお声がけください。



年の初めに書き初め



一月四日～十五日
一階ロビー
受け付け時に
書初め・写経どちらか
お選びください
※書道セット無料

足立区桑袋ビオトープ公園

↑ <http://ces-net.jp/biotop/>
☎ 03-3884-1021 ☎ 03-3884-1041

野鳥のストラップ作り



野鳥を観察したあと、鳥の型に模様をつけてオリジナルの野鳥ストラップを作ろう！

事前申込 ※電話でのお申込みはできません

☑ 1月26日(日)

🕒 午前9時30分～12時30分

💰 200円(材料費)

👤 20名(抽選)小学生以上

※小学2年生以下は保護者の申込も必要

☑ 1月14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「野鳥のストラップ作り」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。

木の枝の楽器作り



園内で刈ったハギなどの枝を使って楽器を作ろう！

当日申込

☑ 1月12日(日)

🕒 午後2時～3時

💰 無料

👤 20名(先着順) どなたでも

※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。

※未就学児は保護者の参加が必要

自然のあそび屋台



「カマキリの卵マップ作り」と「冬の自然探し」の2つのプログラムから、好きなものを選んで挑戦しよう！

申込不要 ※当日直接会場へお越しください。

☑ 1月5日(日)・13日(月祝)・19日(日)

🕒 午後2時～2時30分

💰 無料

👤 なし どなたでも

📍 うき島池デッキ横集合

※雨天の場合は、別のプログラムに変更しあやせ川清流館で行います。

※就学前の子どもは保護者の参加も必要

〒121-0061 足立区花畑 8-2-2 ✉ bio-park@ces-net.jp

親子で作る物語グルメ 『マドレーヌを作ろう』編A・B

図書館スタッフが選んだ絵本の読み語り
と合わせてマドレーヌを作ります。



- 📅 2/16 (日)
- 🕒 A: 午前10時～正午
B: 午後2時～4時
- 💰 1,500円 👤 各8組
- 👤 小林 友美
- 📍 料理室
- ※ 5歳～小学生と保護者

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。



- 📅 2/6～27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 👤 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



子ども・親子

子ども科学実験教室 「ストームグラス」を作ってみよう

昔の人が天気予報に使っていた装置を
大学の先生と一緒に作ります。



- 📅 2/15 (土)
- 🕒 午後3時～4時30分
- 💰 330円 👤 12人
- 👤 東京電機大学サークル農かがく
- 📍 第1・2学習室
- ※ 小学3年生以上の方

小学生キッチン 「大豆ごはん」と豚汁」

小学生がいずれ一人でも食事が作れる
ようになるための料理教室です。



- 📅 2/2 (日)
- 🕒 午前10時～午後1時
- 💰 800円 👤 20人
- 👤 木下 操・山本 登美子
- 📍 料理室
- ※ 小学4～6年生と保護者

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。



- 📅 2/5 (水)・19 (水)
- 🕒 午前10時～11時30分
- 💰 1回1,130円 👤 各10組
- 👤 石田 理佳
- 📍 教養室
- ※ 2カ月～1歳未満の子どもと母親

ノルディックウォーキングで 花畑を歩こう

2本ポール（レンタル無料）で花畑地域を
歩き、バランスのいい歩き方を身に付けます。



- 📅 2/12 (水)・26 (水)
- 🕒 午後1時30分～3時
- 💰 900円 👤 20人
- 👤 相原 正臣
- 📍 花畑地域学習センター 1階ホール集合
花畑公園、大鷲神社 他

こどもトランポリン

基礎的な飛び方、応用技なども練習し、
バランス感覚、技術も身につきます。



- 📅 1/23～2/27の毎週木曜日
- 🕒 午後4時40分～5時40分
- 💰 2,280円 👤 24人
- 👤 足立区トランポリン協会
- 📍 体育館
- ※ 5歳～小学生

親子トランポリン

基礎的な飛び方、応用技なども練習し、
バランス感覚、技術も身につきます。



- 📅 1/23～2/27の毎週木曜日
- 🕒 午後3時30分～4時30分
- 💰 5,220円 (親1子1) 👤 15組
7,500円 (親1子2)
- 👤 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

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。



- 📅 1/28 (火)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 650円 👤 16人
- 👤 石峰 恭子
- 📍 工作室

はにわ屋さんのコーヒー飲み比べ教室

コーヒー専門店「はにわ屋」からホットコーヒーのおいしい入れ方を学びます。



- 📅 2/9 (日)
- 🕒 午前10時～11時
- 💰 840円 👤 12人
- 👤 内藤 香代子
- 📍 料理室

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。



- 📅 5日制
- 📅 2/1～29の毎週土曜日
- 🕒 午前11時～正午
- 💰 3,350円 👤 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

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

- 📅 2/6 (木)・20 (木)
- 🕒 午後7時30分～8時30分
- 💰 1,380円 👤 20人
- 👤 伊藤 紫扇
- 📍 第1・2学習室

花畑の料理「カレーパンとびっくり目玉焼き」

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。



- 📅 2/13 (木)
- 🕒 午前10時～午後1時
- 💰 1,440円 👤 20人
- 👤 木下 操・山本 登美子
- 📍 料理室

アマチュアが撮る あなたの料理を動画サイトに投稿しよう

料理をしている様子をスタッフが撮影、編集し、投稿するまでをサポートします。



- 📅 1/24 (金)・29 (水)
- 🕒 午後7時～9時
- 💰 1回8,800円 👤 各2人
- 👤 花畑センタースタッフ
- 📍 料理室

お詫び・訂正のお知らせ

『フレンズ』12月号に誤植がございました。深くお詫び申し上げますとともに、下記の通り訂正させていただきます。

P.11 下部の百人一首クイズの答え

【誤】※クイズの答え：イ 松
「高砂の松」：「高砂」は、播磨国（兵庫県）の高砂市を指す。住吉の松と並んで松の古樹の名所として有名。



【正】※クイズの答え：イ 墨
「黒染めの袖 僧侶が着る黒い衣のこと。「住み初め」が効かかって、「わかたつ杣（そま）に住み初め」の意味にも。

P.11 フラワーカップの料金表示

【誤】💰 無料 👤 各16人



【正】💰 1チーム2,000円

スポーツワンバスケットボール大会

- 📅 1/12 (日)・19 (日)
- 🕒 午前9時30分～午後8時30分
- 💰 1チーム10,000円 👤 100人
- 📍 体育館

※ 詳細はセンターまで
※ 申し込みはチーム単位

はじいて遊ぼうおはじきサッカー体験会

- 📅 1/11 (土)・25 (土)
- 🕒 午後2時～4時
- 💰 無料 👤 各16人
- 👤 花畑センタースタッフ
- 📍 1階ホール
- ※ どなたでも参加できます

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

- 📅 2/15・22・29いずれも土曜日
- 🕒 午後1時30分～3時30分
- 💰 1,820円 👤 15人
- 👤 ほし☆みつこ
- 📍 第3学習室
- ※ 小学5年生以上のかぎ針が使用できる方

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。



📅 1/21 (火)
🕒 午後1時～2時30分
💰 300円 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。



📅 1/24 (金)
🕒 午後1時～4時
💰 無料 20人
👤 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。

誰でもできる 卓上カーリング

📅 1/9～30の毎週木曜日
🕒 午前10時～正午
💰 無料 20人
📍 レクリエーションホール

みんなで遊ぼう カーレット体験会

📅 1/18 (土)
🕒 午後2時～4時
💰 無料 20人
📍 1階ホール
👤 カーレットジャパン協会：協力

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。



📅 1/12 (日)
🕒 午後1時30分～4時
💰 800円 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。



📅 1/14 (火)・28 (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

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。



📅 1/17 (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

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：1/1(水)～3(金)・20(月)
- 花畑図書館：1/1(水)～3(金)・20(月)・31(金)
- 花畑住区センター：日曜・祝日・1/1(水)～3(金)・20(月)
- 花畑区民事務所：土曜・日曜・祝日 1/1(水)～5(日)

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

発行日：2020年1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 スローガン

