

ハ十八夕 フレンス

2020
5

誰でも気軽にウォーキング

 花畑地域学習センター
体育館・図書館
Hanahata Community News Paper vol.86 2020.5

ノルディックウォーキング・2 イチオシ講座・ビオトープ・・・9
感染拡大防止の為に・・・3 講座情報・・・10～11
ミニ歴史講座・・・4 サロンの紹介・アクセス・・・12
図書館だより・・・5～8

ノルディックウォーキングで 一緒に花畑を歩こう



年齢性別問わず誰でも気軽に楽しめます

ノルディックウォーキングは年齢や性別を問わず誰でも気軽に楽しめる運動です。なんといってもその特徴は手に持った二本のポールではないでしょうか。ポールを使用し大きく腕を振って歩くため、通常のウォーキングでは使われることの少ない腕や背中、筋肉が多く使われます。そのため、肩こりの解消や肩甲骨の可動域を向上させる効果が期待できます。そして、上半身の力が加わることで、推進力が上がり無理なく歩幅が広がります。歩幅が広がると、足腰の筋力が増加し代謝を上げることができるようになります。

また、ポールを支えることでウォーキングの安定感が増し、より良い姿勢でウォーキングすることができます。

内容はセンターに集合し花畑公園で準備運動や歩行練習をした後、大鷲神社など目的地へ向けて出発します。

この講座は毎回当日にお申し込みのため、ご参加のしやすさも嬉しい点です。都合が良い、気が向いた日にぜひご参加ください。講座開催日が天候により中止する際は、二日前の水曜日に開催の有無をフェイスブック等でお知らせします。

この機会に、気軽にノルディックウォーキングを始めてみましょう。

ノルディックウォーキングで 花畑を一緒に歩こう

2本のポール（レンタル有料）で花畑地域を歩き、バランスの良い歩き方を身に付けます。



📅 6/5～26の毎週金曜日

🕒 午前10時～11時30分

💰 1回220円（ポールレンタル280円別途）

👥 スタッフ 8人

📍 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



みんなで記念撮影、気軽にウォーキングしましょう

感染拡大防止のために



館内では定期的に換気を行い、清掃と洗浄を徹底しております

新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、三月二日から施設利用が中止となりました。施設内に設置していた椅子や血圧計なども、人の滞留を防止するという観点から一時的に撤去させていただきました。窓口業務（施設利用や講座受講申し込み、還付手続きなど）のみ朝九時から夜八時まで行っています。

窓口業務を行うにあたり、窓口の消毒や職員がマスクを着用するなどの対応をとっています。また、館内は定期的に換気を行い空気が流れるようにしています。

施設利用再開後、皆様に快適にご利用いただくため、この期間を利用して館内の消毒、清掃、整理や料理室の調理道具と食器類の洗浄等を行いました。

厚生労働省からは三つの密（密閉空間、密集場所、密接場面）を避けるよう要請が出ています。また、東京都では夜間外出自粛が呼びかけられています。

個々が十分に注意して行動し、新型コロナウイルス感染拡大の防止に努めましょう。

三つの密を避けましょう

夜の街での集団感染が多く発生しています。一人一人の行動が、みんなの命を救います。この難局を一緒に乗り越えていきましょう。



感染症に関する情報サイト

東京都
感染症情報



厚生労働省
感染症情報



会議室や机のドアノブも徹底して洗浄しています



感染症対策の為、ホールの利用を中止いたしました

三二歴史講座 花畑昔のものがたり

『足立区の北の玄関、毛長川に架かる水神橋の歴史と伝説』

足立区地域学習団体 花畑四季の会



水神社



武蔵野の路 標識

花畑団地の北側を流れる毛長川を少し上流に上った保木間五丁目、足立区と草加市を結ぶ水神橋があります。古くから旧日光街道の要所で、日本橋を発し浅草を経て千住に入った旧日光街道は荒川を越えた千住新橋の土手下を左側に進み、川田橋の所で右折して梅田、島根、西保木間を通過して水神橋から、草加・越谷へと通じております。

名称も江戸時代までは奥州街道でしたが、徳川家康が日光東照宮に祭られてからは日光道中と呼ばれ明治になってからは日光街道となりました。

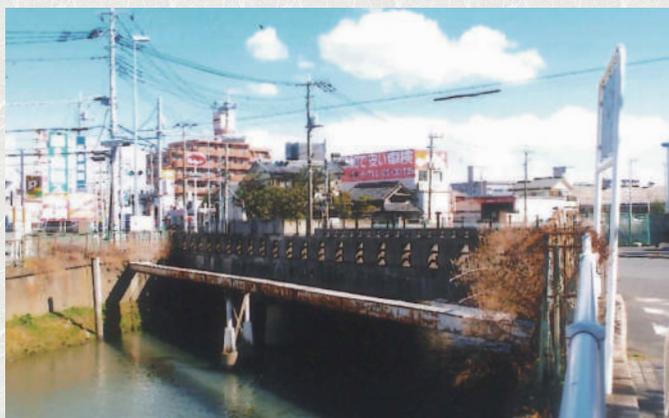


武蔵野の路 プチテラス

徳川三代将軍家光の時代に大名の参勤交代が制度化され、この水神橋を渡って江戸と往復した東北諸藩の大名は、仙台の伊達家をはじめ四十一家にも及びました。徳川将軍家の日光東照宮への社参や、俳人、松尾芭蕉もこの橋を渡って奥の細道へ旅立っており、街道筋には様々な逸話が残されております。

水神橋の少し手前の西保木間四丁目十四番地に、水神社と呼ばれる小さな神社があります。かつてこの付近にあった沼の主だった大蛇と、それを退治した武士の霊を祭ったという伝説が伝わっており、それが水神橋の名前の由来となりました。また足立区側の水神橋に至る毛長川沿いの道は、東京都が定めた散策路『武蔵野の路・舎人コース』の遊歩道として親しまれております。

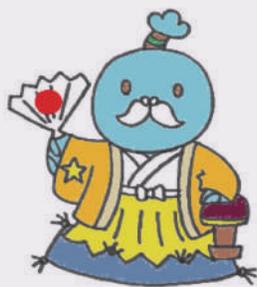
なんの変哲もない古風な名前の橋ですが、古くからの街道の橋として、また足立区の北の玄関として今も賑わう水神橋です。



足立区側から見た水神橋



草加市側から見た水神橋



高校演劇部によるおはなしの舞台

都立淵江高等学校演劇部による、おはなし会です。劇あり、レクリエーションありの楽しい公演です。ぜひ、遊びに来てください。



📅 5月23日(土)
🕒 午後2時30分～3時15分
💰 無料

📍 2階 第2学習室
👤 どなたでも
📞 申し込み不要



大人のための絵本サロン

お茶を飲みながら、お気に入りの絵本について語り合いませんか？

📅 五月二十六日(火)
🕒 午後二時～三時三十分
💰 無料
👤 十六歳以上の方 二十名
📍 二階 第三学習室
📞 四月二十六日より各センターの
電話・窓口またはインターネットで
受け付け開始
持ち物… 誰かに紹介したい絵本
(一冊でもOK)



春時雨の怖い朗読会

日本に古来より伝わる昔話や怪談、現代の都市伝説などを
怪談師牛抱せん夏が朗読します。

📅 五月二十三日(土)
🕒 午後六時三十分～七時三十分
💰 百円
👤 十六歳以上の方 二十名
📍 二階 第一・二学習室
📞 四月二十六日より各センターの
電話・窓口またはインターネットで
受け付け開始



赤ちゃん

かがみのサーカスへ

ようこそ！



ようこそ、かがみのサーカスへ。きみをとくべつにごしようたい。ピエロがさそってくれたのは、どんなものでもふやしてしまおうふしぎなサーカスでした。

このえほんは、かがみのようにぴかぴかの紙で、かたむけると、あら、ふしぎ！紙がうつしあって、えほんのなかに、かがみのサーカスが広がっているのです。

すてきなピエロやたくさんのどうぶつが楽しませてくれるふしぎなサーカスを、お子さんと一緒に楽しんでみてはいかがでしょう。

『かがみのサーカス』

かがみのえほん』

わたなべ ちなつ／さく
福音館書店



一般

本の舞台は、のどかな田園風景



絵本作家である真帆の父が「出張で九州に行く」と言ったまま富山で病死しました。

なぜ家族に内緒で富山へ向かったのか？ 亡き父の足跡をたどり、真帆が富山へ向かいます。美しく自然豊かな富山を物語の中心とし、出会う事のなかった人との縁が広がり始める。そんな人々との絆が描かれています。

富山の風景が映像で頭の中に浮かんできて黒部川の広大な田園地帯、立山連峰、富山湾や宇奈月の愛本橋など一度は訪れてみたい気持ちになります。

『田園発 港行き自転車』(上・下巻)

宮本輝／著
集英社

新書

クラシック入門におすすめです

CMやドラマのBGMとして使われる事が多いクラシック音楽。教養として知っておきたいという気持ちがあっても、聴き慣れているポップスやロックと違い、歌詞のない音楽は難しく感じてしまう方も多いのではないのでしょうか。そんな方に、ぜひおすすめしたい本です。

「クラシックとは何か？」から始まり、曲の聴き方や

たくさんの、へんしんが、
まってるよ

あるところに、ふしぎなトンネルがありました。

そのトンネルをくぐるとなぜかへんしんしてしまうのです。

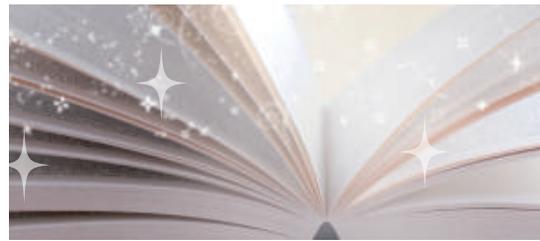
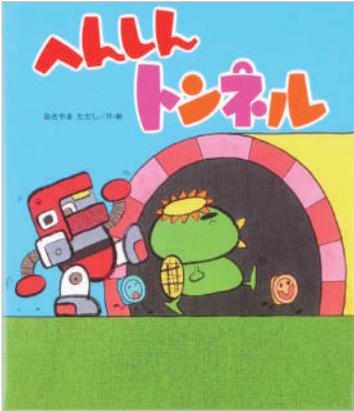
最初にやってきたカッパが「かっぱかっぱかっぱ……」とつぶやきながらトンネルをくぐると「ばかっぱかっ……」とウマにへんしんしました。

カッパの他にも時計やばたん、ロボットやブーちゃんもトンネルにやってきます。一体何にへんしんするのでしょうか？

へんしんの秘密が気になった人は、実際に声に出して読んでみるといいかもしれません。

『へんしんトンネル』

あきやま ただし／作・絵
金の星社



作曲家が生きていた時代もイラストを用いて楽しく解説されています。

実はコンサートで演奏される曲の八割は五十人くらいの作曲家の曲だそうです。この本で紹介されている四十二人を知れば、クラシックが身近になり、お気に入りの作曲家の曲を聴きに演奏会に出かけたくなるかもしれません。

『イラストでわかる！ クラシックの楽しみ方』

中川 右介／著
SBクリエイティブ

ティーンズ

この絵本は子ども向けではない、
かと言って、大人向けでもない

それが、この絵本を読んだ感想でした。

この絵本のベースには、シンデレラや赤ずきんなど、誰もが知っている童話が数多く使われています。しかし、そのどれもが真っ当なストーリーとして成立してはいません。むしろ理不尽なものばかり……。子ども達には意味がわからないでしょう。大人なら「何だこれは？」と腹を立ててしまうかもしれません。ですが、この絵本を読んだ方なら、くさいくさいチーズぼうやを忘れないことでしょうか！対象年齢を問いません。表紙に惹かれることもあります。ぜひ読んでみてください。

『くさいくさいチーズぼうや&たくさんの』

おとぼけ話』

ジョン・シエスカ／文
レイン・スミス／絵
青山 南／訳
ほるぷ出版

📅今から百五十年前の一八六九年に日本で初めてのアイスクリームが横浜で販売された事を記念して、一九六四年に日本アイスクリーム協会が制定されました。

アイスクリームの歴史は、紀元前三〇〇年代に活躍したアレキサンダー大王が、雪を使った冷たい飲み物を、戦いの前に兵士に与えたことが始まりです。その後一七二〇年にフランスで、ホイップクリームを凍らせたアイスクリームの原型が誕生して世界各地に広まりました。日本でも平安時代に書かれた

「枕草子」に、削り氷を食べたという一節があります。

アイスクリームもバリエーションが増えて、作り方の本も充実しています。この記念日にアイスを食べてみませんか。

一般

『お菓子の由来物語』

猫井 登／著 幻冬舎

『保存容器と電子レンジでできる

アイスクリーム&シャーベット』

木村 幸子／著 主婦の友インフォス

児童

『つくってあそぼう6

アイスクリームの絵本』

みやうち ひろひと／へん

いしい きよたか／え

農山漁村文化協会

清原元輔

契りなき かたみに

しぼりつつ 末の松山

波越さじとは

？ に入る言葉は何か？

？



イ・油を ロ・袖を ハ・目方を

(答えは、11ページの下を見てね)

初マル

安全快適に自転車に乗ってみませんか？

自転車より長く乗り続ける為に、この本を手に取りました。初めての方でも自転車のメンテナンスをするのに、どのような道具を揃えれば良いのか、わかりやすく解説されています。さっそく自分も道具を揃えて、

自転車のメンテナンスを始めました。タイヤに空気を入れて、ブラシでギアの汚れを落とし、車体はワックスで磨き、チェーンも注油を試みます。メンテナンスを終えると、これまで乗っていた時よりも快適に走行できるようになっていました。スムーズな漕ぎ出しと体を痛くしない乗り方を意識する事で、長距離も走れるようになります。



参考にした本

『クロスバイク・ミニベロ

メンテナンス&カスタム』

満生文洋・松永政文／監修
池田書店

今月の特集コーナー

児童



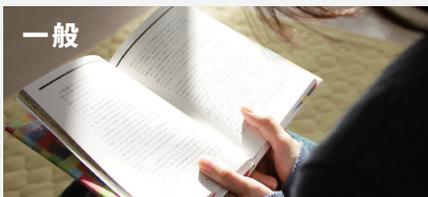
世界の遊び

ティーンズ



これまでのMEET THE BOOK

一般



見て楽しい♪読んで楽しい♪



今後いろんな情報を発信しますのでよろしくお願ひします！



YouTube

- ・センターの利用方法
- ・講座の様子
- ・その他



Facebook

- ・個人利用予定
- ・センターのお知らせ
- ・講座情報



「花畑センター動画チャンネル」ができました。動画をを通して分かりやすく、情報を発信していきます。現在第一弾として、インターネットからセンターで行われている講座へ申し込む方法を紹介しています。これからもどんどん投稿していきますので、ぜひチャンネル登録してチェックしてください。フェイスブックでは引き続き、一週間の個人利用予定やセンターからのお知らせを掲載していきます。そちらもあわせてご覧ください。

足立区桑袋ビオトープ公園

〒121-0061 足立区花畑 8-2-2
☎ 03-3884-1021 ☎ 03-3884-1041

家族で探そう！テントウムシ ～ちびっこ自然体験～



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

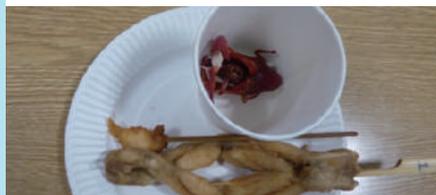
事前申込 ※電話でのお申込みはできません

- 📅 5月24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

📅 5月12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！テントウムシ参加希望」と明記の上、当公園へ送付。

身近な外来種を食べてみよう



身近な水辺に暮らす、外来種のアメリカザリガニやウシガエルを調理して食べてみよう。
※食用のものを使用

事前申込 ※電話でのお申込みはできません

- 📅 5月31日(日)
- 🕒 午前10時～午後1時30分
- 💰 400円(食材費)
- 👤 20名(抽選)小学生以上
※小学2年生以下は保護者の申し込みも必要

📅 5月19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「身近な外来種を食べてみよう参加希望」と明記の上、当公園へ送付。

ミジンコを探そう



水辺にいるミジンコを専用の道具でつかまえて、顕微鏡やルーペで観察しよう。

当日申込

- 📅 5月17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。

※就学前の子どもは保護者の参加も必要

🏠 <http://ces-net.jp/biotop/>
✉ bio-park@ces-net.jp

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

📅 6/4～25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

新体操 1日体験会 A・B

リボン・ボール・ロープ等を使って行う、新体操の体験ができます。



📅 5/15～6/5の毎週金曜日

🕒 A: 午後3時45分～4時30分
B: 午後4時40分～5時55分

💰 1回10円 👤 各10人

👩 齋藤 美里

📍 体育館

※ A: 2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。



📅 6/3(水)・17(水)

🕒 午前10時30分～正午

💰 1,130円 👤 各10組

👩 石田 理佳

📍 教養室

※ 2ヵ月～1歳未満の子どもと母親

小学生コーディネーション 運動教室 A・B

筋肉を動かすといった一連過程をスムーズに行う能力を高めるための運動教室です。



4日制

📅 6/5～26の毎週金曜日

🕒 A: 午後4時～4時45分
B: 午後5時～5時45分

💰 2,240円 👤 A: 20人 B: 15人

👩 (一社) コーチングバリュー協会

📍 レクリエーションホール

※ A: 小学1～3年生
B: 小学4～6年生

幼児コーディネーション 運動教室

筋肉を動かすといった一連過程をスムーズに行う能力を高めるための運動教室です。



4日制

📅 6/4～25の毎週木曜日

🕒 午後4時45分～5時30分

💰 2,240円 👤 20人

👩 (一社) コーチングバリュー協会

📍 体育館

※ 3歳～就学前の子ども

小学生キッチン 「お鍋でつくる炊き込みごはん」

小学生が一人でも料理を作れることを目的とした親子の料理教室です。



📅 6/7(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年～6年と保護者

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。



4日制

📅 6/6～27の毎週土曜日

🕒 午前11時～正午

💰 2,680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

誰でも簡単バランスボールで エクササイズ&ストレッチ

バランスボールを使ってストレッチや体感を鍛えるエクササイズをします。



📅 6/6・20・27いずれも土曜日

🕒 午後1時30分～2時30分

💰 1回560円 👤 各15人(託児各6人)

👩 全 珍玉 (CHINO)

📍 レクリエーションホール

※ 託児希望の場合は+1000円
※ 託児対象: 4ヶ月～3歳の子ども

元気いきいき体操

いつまでも元気に歩けるような筋トレを中心にした内容です。



8日制

📅 6/3～7/22の毎週水曜日

🕒 午後1時30分～3時

💰 3,600円 👤 40人

👩 柳瀬 尚美

📍 体育館

※ おおむね60歳以上の方

美文字講座「漢字の部首」

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

📅 6/4 (木)・18 (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

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。



📅 5/26 (火)

🕒 午前10時～正午

💰 650円 👤 20人

👤 石峰 恭子

📍 工作室

ヘルシーエクササイズ

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楽しく指導します。



7日制

📅 6/5～7/17の毎週金曜日

🕒 午後1時30分～3時

💰 3,150円 👤 20人

👤 上村 喜美代

📍 レクリエーションホール

はにわ屋のヘルシー料理教室 「夏野菜ラタトゥイユ」

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です。



📅 6/21 (日)

🕒 午前10時30分～正午

💰 1,100円 👤 16人

👤 内藤 香代子 (はにわ屋)

📍 料理室

花畑の料理 「豆腐入りミートローフとコーヒーゼリー」

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。



📅 6/11 (木)

🕒 午前10時～午後1時

💰 1,480円 👤 20人

👤 木下 操・山本 登美子

📍 料理室

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

📅 6/13・20・27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

講座・イベントについて

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
一定の期間、すべての講座・イベントを中止して
おりましたが、緊急事態宣言を受けて期間を延長
いたします。

令和2年2月29日～令和2年4月20日

令和2年2月29日～令和2年5月10日

今後も中止期間が変更になる場合がございます。
その場合は改めてお知らせします。
皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。
一刻も早い事態の終息を心より願っております。

花畑地域学習センター
指定管理者/TM・アズビル共同事業体



スポーツワン バスケットボール大会

📅 5/17 (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

📅 5/16 (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

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。



📅 5/19 (火)
🕒 午後1時～2時30分
💰 1回300円 👤 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。



📅 5/22 (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
📍 1階ホール
※修理内容によっては部品代が必要です。

ボードゲームカフェ花畑

今話題のボードゲームで自由に遊ぶことができます。



📅 5/16 (土)
🕒 午後1時～5時
💰 無料 👤 20人
👤 図書館スタッフ
📍 第1・2学習室
※ どなたでも

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。



📅 5/12 (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

みんなで遊ぼうカーレット体験会

カーリングを卓上で手軽に体験しましょう。



📅 5/23 (土)
🕒 午後2時～4時
💰 無料
👤 各20人
📍 1階ホール

誰でもできる卓上カーリング

カーリングを卓上で手軽に楽しみましょう。



📅 5/14～28の毎週木曜日
🕒 午前10時～正午
👤 カーレットジャパン協会：協力
💰 無料 👤 各20人
📍 レクリエーションホール



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7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：5/18(月)
- 花畑図書館：5/18(月)・29(金)
- 花畑住区センター：日曜・祝日・5/18(月)
- 花畑区民事務所：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：2020年5月1日

編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体

