

爽快感を体感しよう



花畑地域学習センター
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.95 2021.2

トランポリンサークル体験・・・2
浸水域掲示について……………3
カーレットレクチャー体験・・・4
図書館だより……………5～8

センター情報・ビオトープ・・・9
講座情報……………10～11
サロンの紹介・アクセス・・・12

楽しく飛び跳ねて体幹を鍛えよう！

トランポリンサークル体験



体感が鍛えられて脳も活性化されているトランポリン。参加して脳も体も鍛えましょう1



丁寧に教えていただけます

トランポリン、ときくとどんなイメージがあるでしょうか。ぴよんぴよんと飛び跳ねて楽しそうないメージがありますが、実はプロアスリートも取り入れているほど体幹を鍛えられ、そして体と一緒に脳も鍛えられるスポーツなんです。

まず、ジャンプをするために必要な足腰の筋肉はもちろん、空中で姿勢を保つために背筋や腹筋が使われるため体幹が鍛えられます。そして、ジャンプするとき、空中にいるとき、着地するときなどすべての動作で転んだり姿勢が崩れるのを防ぐため脳は活発に動きます。そのためジャンプするたびに脳も鍛えられるのです。



見学していると参加したくなりますね

大人のトランポリンサークル体験
トランポリンサークルの体験です。爽快感が体感できます。



- 📅 2/22 (月)・3/1 (月)
- 🕒 午前 10 時～ 11 時
- 💰 150 円 👤 各 5 人
- 📍 美世女トランポリンクラブ
- 📍 体育館
- ※ 概ね 65 歳までの女性

子どもトランポリンサークル体験
トランポリンサークルの体験です。爽快感が体感できます。



- 📅 3/22 (月)・29 (月)
- 🕒 午後 4 時 30 分～ 5 時 30 分
- 💰 150 円 👤 各 5 人
- 📍 花畑 KIDS トランポリンクラブ
- 📍 体育館
- ※ 4 歳～小学生



美世女トランポリンクラブ



花畑 KIDS トランポリンクラブ

浸水高、ご存知ですか



正面の入口付近に花畑センターの浸水高の目安を設置しました



センターの最高水位

センターの正面出入口に、洪水が発生した際の浸水高が掲示がされているのをご存知でしょうか。掲示を目に留めたお客様から、どこの川が氾濫したらあの高さまで浸水するのか、とご質問をいただくことがあります。この掲示は利根川が氾濫した際に予想される浸水高です。

二〇一九年一〇月に台風十九号が日本に上陸した際は、センターも緊急避難建物として開設されました。センターに避難されてきた方には垂直避難（建物屋内の二階以上の安全が確保できる場所に移動すること）として、三階にある図書館で過ごしていただきました。



普段生活している中で、自分が今いるところか、どれぐらい浸水するのか、どこが避難所になるのか、なかなか考える機会はないかもしれませんが、おうち時間が増えている今ご家族と一緒に防災について考えてみてはいかがでしょうか。

災害時花畑センターが避難所となったときのミートアップ



- 📅 3/11 (木)
- 🕒 午前 10 時～ 11 時
- 💰 無料 👤 20 人
- 📍 第 1・2 学習室

2/26 から受付開始



<https://www.city.adachi.tokyo.jp/kikaku/bosai/bosai/hazard-map-k.html>
足立区洪水ハザードマップはこちらからご覧いただけます

「カーレット」をプレイしよう！



レクチャーから始めますので初めて参加する人はこの機会に是非ご参加くださいませ！



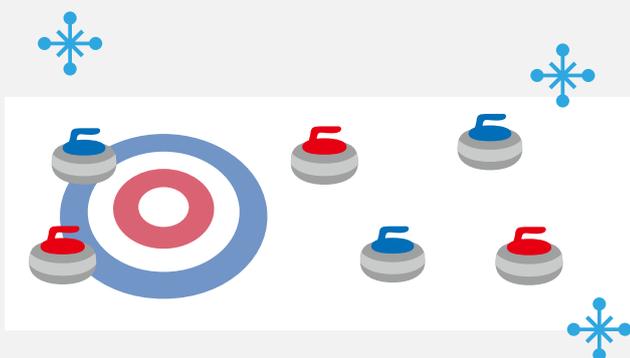
感染対策も万全でお待ちしてます

そしてなんととってもカーレットの魅力は初対面の方でも「老若男女、障がいの有無を問わずに誰でも楽しめる」という点です。

テレビ番組で取り上げられるなど、今大注目のニュースポーツ「カーレット」のレクチャー&ミニ大会を花畑センターで開催します！
カーレットはテーブルで手軽に楽しめるカーリングです。相手のストーンをはじき出して妨害をしたり、クッションを使ってストーンを目標の位置に滑らせるなど、奥深い戦略が魅力のひとつ。

二〇一九年六月には花畑センターで「第一回足立区カーレットオープン大会」を開催し、花畑地域で広がりを見せています。

「老若男女、障がいの有無を問わずに誰でも楽しめる」カーレット、この機会にぜひ体験してください。
そして第二回足立区カーレットオープン大会で優勝を目指しましょう！



年齢や障がいを問わない カーレットレクチャー&ミニ大会



- 📅 3/27 (土)
- 🕒 午前10時～正午
- 🆓 無料 👤 18人
- 👤 田辺 陽二
- 📍 第1・2学習室

2/26 から受付開始



大会は白熱した競り合いで盛り上がります



青空文庫をご存知ですか？

青空文庫はインターネットで誰でもアクセスできるサイトです。主に著作権保護期間が終了した本を電子化していて、自由に読むことができます。おうち時間のちょっとした息抜きに読んでみてはいかがでしょうか？



<https://www.aozora.gr.jp>



おはなし美術館

渚江第一小学校二年生の皆さんが絵本を読んで描いた絵をクラス毎に展示します。

📍 花畑図書館 児童コーナー
📅 一月三十日(土)～三月十四日(日)



大人のための絵本サロン

お気に入りの絵本について語り合いませんか？

- 📅 二月二十三日(祝)
- 🕒 午後二時～三時三十分
- 🆓 無料
- 👤 十六歳以上の方 十名
- 📍 二階 第三学習室
- 👜 【持ち物】
誰かに紹介したい絵本
(一冊でもOK)
- ☎ 各センター電話・窓口または
インターネットで受け付け

赤ちゃん

窓の外はどんな景色かな？



きょうは電車でおでかけです。

電車が出発しました！ 電車がゴットンゴットンと音をたてて走ります。電車の窓から外をみると色々な景色が見えてきます。街の中で車が横を走っていったり、踏切があつたり、別の電車が走っていたり。

今度はトンネルに入ります。出たらどんな景色があるのかな？

お子さんといっしょに予想しながらページをめくるのも楽しいですね！

『でんしゃがゴットン』

冬野 いちこ / 著
岩崎書店



一般

ねこ好きに届け！



二月二十二日はにゃん・にゃん・にゃんで猫の日です。この記念日も随分と認知されてきたのではないのでしょうか。ペットフード協会の「犬猫飼育調査」によると、現在犬は八百七十九万頭に対して猫は九百七十七万頭。猫のほうが百万頭も多く飼われているそうです。

本書はコミカルで愛らしい猫達のイラストに絶妙にマッチしたセリフが綴られているイギリス発のイラストエッセイです。猫好きで知られる直木賞作家の角田光代さんが翻訳しています。

猫から教わる人生のコツが満載の一冊。思わずうなずいたり、ちょっと涙したりと幸せな時間が過ごせます。私のお気に入りには『大好きな人に会えたらやっぱりうれしそうにするべきよ』という猫のセリフです。気を張って頑張りすぎて疲れてしまう事がありますよね。そんな時にこそ、この本をおすすめします。

『らしく生きよと猫は言う』

ジェイミー・シエルマン / 絵
マイケルオマラ出版社 / 文
角田光代 / 訳
東京書店

新書

そんな由来があったんだ！

普段何気なく使っている言葉、由来などあまり気にせず使っていると思います。

学生時代にたまたま目にして驚いた言葉『やぶからぼう』。よく耳にはしていたけど、漢字を見た時、こんな字書くんだ！と衝撃を受けた記憶があります。本書では意外な語源や誰かに話したくなる語源、

雪の結晶 見てごらん

あなたは、雪のけっしょうを見たことがありますか。

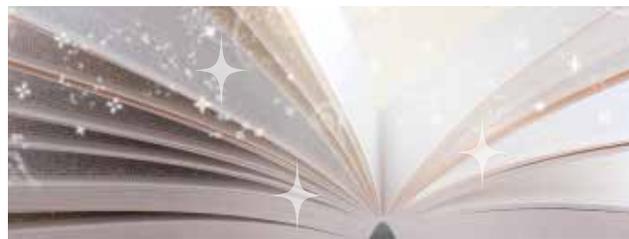
雪のけっしょうしようの形は気温やしつどによってさまざまに変化し、同じものはひとつとしてありません。

この写真絵本は、北海道・大雪山のふもとに降った天然雪を、写真家の吉田六郎さんが照明の当て方などに工夫を重ねてさつえいし、谷川俊太郎さんが文をつけたものです。

この本を読んで、自然の美しさと言葉のきらめきを感じてみてください。

『きらきら』

谷川 俊太郎／文
アリス館
吉田 六郎／写真



教養として身につけたい語源などが六章にわたって紹介されています。

『なしのつぶて』漢字で書くと『梨の礫』。なぜ梨の字を使うの？ イケメンは一枚目ではなく、なぜ二枚目？ など疑問に思っていたことも解決するかもしれません！

日本語の面白さを改めて感じながら自身の教養として手に取ってみませんか。誰かに話したくなること間違いなし！

『切り身なになぜ刺身？知っているようで知らない日本語の秘密』

語源の謎研究会／編
青春出版社

ティーンズ

猫派の人にオススメです

男の子に大事にされているぬいぐるみのちゃんこ。男の子が赤ちゃんのときからずっと一緒でした。

あるとき、いつか男の子に飽きられてしまうのではないかと心配になったにゃんこは本物の猫になるため旅に出ます。行く先々で個性豊かな猫たちとたくさん出会うことが出来ました。登場する猫たちは実在の猫がモデルになっていて猫好きの方にもおすすめです。にゃんこは本物の猫になることが出来るのでしょうか？

最後には温かい気持ちになれる一冊です。

『せかいいちのねい』

ヒグチユウコ／絵・文
白泉社

☑ メリーチョコレートカンパニーが新宿の伊勢丹でバレンタインチョコレートを出してから約六十年。日本では、バレンタインデーに大切な人にチョコレートを贈る事が習慣となりました。

この時期にお店に並ぶたくさんチョコレートを見ると、つい自分用に購入してしまいます。去年購入したのはリンツのカラフルな包みのチョコレート。一つずつ大事に美味しく食べました。

今年、どのチョコレートにしようかと迷っていたら、リンツのチョコレートを使ったレシピ集をみつけました。

チョコレートを刻んで牛乳と

生クリームでつくるホットチョコ

レートやカスタードプリン。

どれもとっても美味しそう。

今年もチョコレート売り場で

ほくほくしようと思います。

一般

「リンツのチョコレート」

55のレシピ

Lindt / 著
誠文堂新公社

児童

「チョコレートができるまで」

宮崎祥子 / 構成・文
岩崎書店

小倉百人一首

クイズ

問題

「誰ゆゑに」とは、誰のせいかと聞いています。誰のせいなのでしょう？」

河原左大臣

陸奥の

しのぶもぢぢり 誰ゆゑに
乱れそめにし われならなくに



イ・陸奥

ロ・わたし

ハ・あなた

(答えは、11ページの下を見てね)

初マル

はじめてでもおいしくできました！

はじめてチョコレートケーキを作ってみました。お菓子作りの基本が載っている本書を読み、下準備をしてからレシピ通りに作りました。チョコレートを湯せんしたり、卵白を泡立ててメレンゲにしたり、どれもはじめての事ばかりでしたが、ひとつずつ丁寧に仕上げたので、やりがいがありました。

最後は型に生地を流し込んで、オーブンで焼きます。次第においしそうな香りがしてきて、出来あがる瞬間をそわそわしながら待っていました。

初心者でも、あつという間にお菓子作りができたので、

本書に載っている他のお菓子も作ってみたいと思います。



参考にした本
「これがほんのお菓子のきほん」
藤野貴子 / 著
成美堂出版

今月の特集コーナー



児童

手作り



ティーンズ

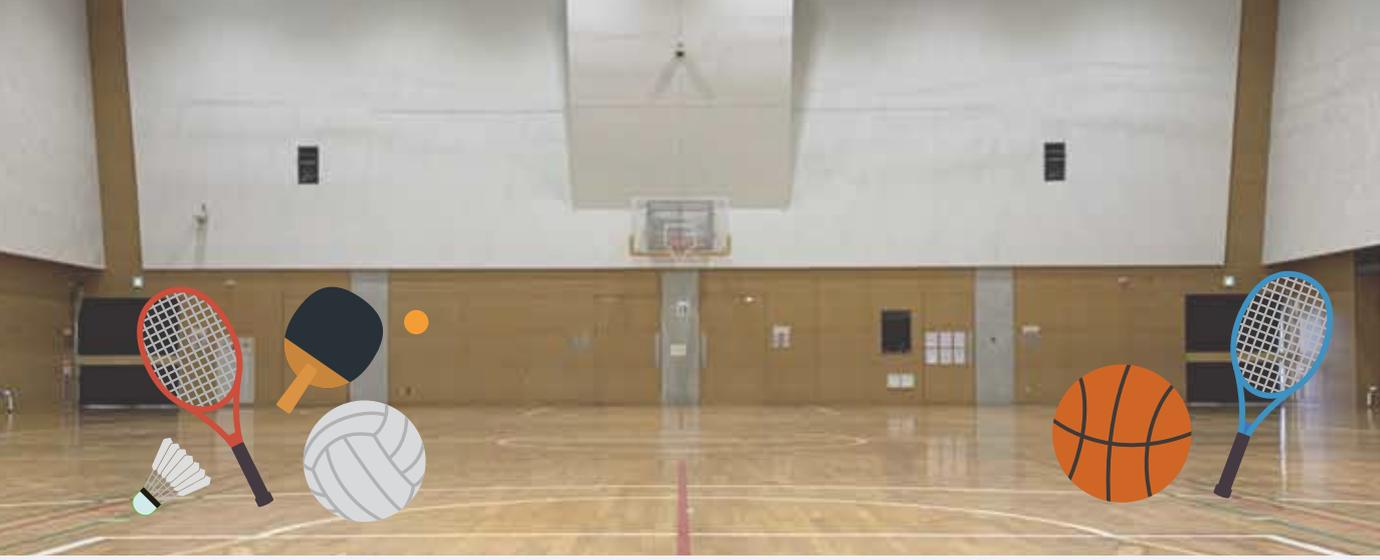
笑う



一般

ある恋の物語

用具貸出品追加のご案内



用具貸出品にビブス（ゼッケン）が加わりました。ビブスはチームを分けての練習や番号で個人を識別することができます、スポーツには欠かせないアイテムです。無料で貸出いたします。利用希望の際には窓口でお申し付けください。



色も複数ございます

※使用後はセンターで速やかに洗濯、除菌し感染防止対策に努めています。
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、用具貸出が中止となる場合もございます。ご了承ください。



足立区桑袋ビオトープ公園

ドロバチハウスを作ろう



園内に設置しているドロバチ用の竹筒を回収し、観察した後、新しい竹筒を設置しよう！

当日申込

- 📅 2月14日（日）
- 🕒 午後2時～3時
午後3時30分～4時30分
- 💰 無料
- 👤 各10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。

夏みかんで作ろう ナチュラルポプリ



冬に実る夏みかんを使って簡単なポプリを作ろう！

当日申込

- 📅 2月28日（日）
- 🕒 午後2時～3時
午後3時30分～4時30分
- 💰 100円（材料費）
- 👤 各10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。

自然のあそび屋台



「カマキリの卵さがし」と「ぺったんこ草をみつけよう」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

- 📅 2月7日（日）・2月21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

※イベントの受付は不要。当日直接会場へお越しください。
 ※就学前の子どもは保護者の参加も必要。
 ※雨天の場合、別のプログラムに変更し、あやせ川清流館で行います。

小学生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

- 📅 3/5～26の毎週金曜日
- 🕒 午後4時15分～5時
午後5時15分～6時
- 💰 2,240円 人数 各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
- ※ 小学生

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

- 📅 3/4～25の毎週木曜日
- 🕒 午後4時45分～5時30分
- 💰 2,240円 人数 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



講座案内

※感染拡大状況によっては開催中止となる場合がございます。

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。



- 📅 3/3(水)・17(水)
- 🕒 午前10時30分～正午
- 💰 1回1,130円 人数 各3組
- 🏠 石田 理佳
- 📍 教養室
- ※ 2カ月～12カ月未満の子どもと母親

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。



4 日制

- 📅 3/4～25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 人数 各12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

子どもトランポリンサークル体験

トランポリンサークルの体験です。爽快感が体感できます。



- 📅 3/22(月)・29(月)
- 🕒 午後4時30分～5時30分
- 💰 150円 人数 各5人
- 🏠 花畑 KIDS トランポリンクラブ
- 📍 体育館
- ※ 4歳～小学生

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幹を鍛えるエクササイズをします。



- 📅 3/6(土)・27(土)
- 🕒 午後1時30分～2時30分
- 💰 1回560円 人数 各15人
- 🏠 全珍玉(CHINO)
- 📍 レクリエーションホール

はっらっ体操

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。



- 📅 2/2(火)・16(火)
- 🕒 午後1時～2時30分
- 💰 無料 人数 各20人
- 🏠 内田 恵美子
- 📍 レクリエーションホール
- ※ 要支援要介護認定を受けていない65歳以上の方

大人のトランポリンサークル体験

トランポリンサークルの体験です。爽快感が体感できます。



- 📅 2/22(月)・3/1(月)
- 🕒 午前10時～11時
- 💰 150円 人数 各5人
- 🏠 美世女トランポリンクラブ
- 📍 体育館
- ※ 概ね65歳までの女性

フラワーカップ

- 📅 2/21 (日)
- 🕒 午前9時～午後6時
- 💰 無料 👤 100人
- 📍 体育館

スポーツワンバスケ大会

- 📅 2/14 (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

大人のぬり絵広場

- 📅 2/16 (火)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 650円 👤 20人
- 👤 石峰 恭子 📍 第1・2学習室

美文字講座

- 📅 3/4 (木)・18 (木)
- 🕒 午後7時30分～8時30分
- 💰 1,180円 👤 15人
- 👤 伊藤 紫扇 📍 第1・2学習室

1/26 から 受付開始

📞 AM 9:00～
03-3850-2618

📺 PM 1:00～



花畑センター



Facebook

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

- 📅 3/6 (土)・13 (土)・27 (土)
- 🕒 午前11時～正午
- 💰 2,010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

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。



- 📅 3/5 (金)・12 (金)・19 (金)
- 🕒 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 👤 各8人
- 📍 花畑地域学習センター1階ホール
花畑公園、大鷲神社 他
- ※ 雨天中止。開催週水曜日の天気予報を受け、中止の場合、開催の判断をお知らせいたします。

シニア向け スマートフォン講座(Android)

タッチパネルで使える教材にて、初めてのインターネット体験をサポートします。



- 📅 3/22 (月)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 無料 👤 20人
- 👤 KDDI(株)認定講師
- 📍 第1・2学習室
- ※ 概ね60歳以上の方

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

- 📅 2/27 (土)・3/6 (土)・3/13 (土)
- 🕒 午後1時30分～3時30分
- 💰 1,820円 👤 10人
- 👤 ほし☆みつぎ
- 📍 第3学習室
- ※ 小学5年生以上のかぎ針が使用できる方

大人のための絵本サロン

おすすめの絵本を一人ずつ感想等を入れて紹介し合ったり、絵本について話し合います。



- 📅 2/23 (火)
- 🕒 午後2時～3時30分
- 💰 無料 👤 10人
- 👤 図書館スタッフ
- 📍 第3学習室

自分だけのおはじき サッカー選手をつくろう

真っ白なおはじきサッカーのコマに色を塗って、自分だけの選手を作ろう!



- 📅 3/20 (土・祝)
- 🕒 午後1時～2時
- 💰 無料 👤 20人
- 👤 センタースタッフ
- 📍 1階ホール
- ※ どなたでも

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・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。



📅 2/9 (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。



📅 2/26 (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。

はじめて遊ぼう おはじきサッカー体験会

おはじきサッカーを基礎から学んで体験します。



📅 2/6 (土)・20 (土)
🕒 午後2時～4時
💰 無料
👤 スタッフ 👤 各10人
📍 1階ホール
※どなたでも参加できます

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。



📅 2/14 (日)
🕒 午後1時30分～4時
💰 800円 👤 20人
👤 見川 文雄
📍 第1・2学習室

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体験しましょう。



📅 2/4 (木)・18 (木)・25 (木)
🕒 午前10時～正午
💰 無料 👤 各20人
👤 カーレットジャパン協会：協力
📍 レクリエーションホール
※どなたでも参加できます

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楽しみましょう。



📅 2/13 (土)・27 (土)
🕒 午後2時～4時
💰 無料
👤 スタッフ 👤 各20人
📍 1階ホール
※どなたでも参加できます



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：2/15(月)
- 花畑図書館：2/15(月)・26(金)
- 花畑住区センター：日曜・祝日・2/15(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：2021年2月1日

編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体



笑顔でお迎え
花畑地域学習センター スローガン

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。

