

屋上養蜂と一緒に始めませんか



花畑地域学習センター
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.96 2021.3

養蜂ボランティア募集2
親子で花を植えてみよう3
ちょいちょい報告4
図書館だより5～8

花畑情報・ビオトープ9
講座情報10～11
サロンの紹介・アクセス12

『花畑』は『花畑』 屋上養蜂ボランティア募集中！



多様な生物の命をつなぐミツバチは環境指標生物といわれます。養蜂を通して地域の自然環境に気づこう！

地域のつながりづくり、社会参加のきっかけづくりとして、当センターの屋上で養蜂と一緒に始めたい、という仲間を募集しています。

近年、高齢者のフレイルが話題となっています。フレイルとは加齢により、心身の活力が徐々に低下した状態を表した言葉です。健康な状態と要介護状態の中間に位置しており、適切な治療や予防を行うことで進行を抑えることができます。

フレイルを予防するためには「運動」と「社会参加」が欠かせません。養蜂のために外に出る、他人と交流することは「運動」や「社会参加」を満たし効果的な



フレイル予防のひとつとなります。

また、養蜂を通じた活動は高齢者だけでなく若者の社会参加のきっかけとしても効果的です。オンラインのつながりだけで寂しさを抱えている若者にとっても、養蜂は他人と直接交流するいい機会となります。

そして養蜂に携わるのは蜂達を管理だけに留まりません。虫は苦手、という方でも一緒にできることはたくさんあります。興味はあるけれど、と迷っている方はぜひ三月二十一日に開催する勉強会にご参加ください。一緒に一から養蜂について勉強していきましょう。



東京の花畑で屋上養蜂やろうよ ミツバチ勉強会

ミツバチの基礎知識から都市養蜂の事例、活動の内容や頻度等を学びます



- 📅 3/21 (日)
- 🕒 午前 10 時 30 分～正午
- 💰 無料
- 👤 20 人
- 📍 岡田 信行
- 📍 第 1・2 学習室



ハチミツは食べて健康にもいいしプレゼントにもでき交流のきっかけにもなります

世界にたったひとつだけの花壇を作りあげよう

新しい花壇に親子で花を植えてみる体験会



春になると花畑センターの花壇は花で色鮮やかになります



5月はチューリップが綺麗に咲きます

当センター第二駐車場で花壇づくりから親子と一緒に始めませんか。食育ならぬ花育という言葉もあるぐらい、お花を育てることは子どもたちの心身に良い影響がたくさんあるんです。花には水のあげ方や日当たりなど、それぞれの花に合った育て方があります。また、花の構造も異なります。どうしたら花がきれいに咲くのか、外見だけではわからない花の中や形はどうなっているのか、どんな色を



第2駐車場を色とりどりの花でいっぱいにしましょう！

しているのか、考えてみることで子どもたちの想像力や探求心が育ちます。また、自分で育てることで植物の価値を知り、ひとつの命として接する優しい気持ちを育てることに繋がります。まだ誰も使ったことのない新しい花壇にこれからお花を植えて育てて身近な自然を感じよう！

新しい花壇に親子でお花を植えてみる体験会

センター第2駐車場の外縁部に新設する花壇に苗を植えます



- 📅 3/28 (日)
- 🕒 午前10時～11時30分
- 💰 無料 👤 6組
- 👤 栗本 恵美子
- 📍 第2学習室・第2駐車場
- ※ 就学前の子ども～小学生と保護者



花の植え方次第で素敵な表現ができます

ちよっとだけがすごくいい

ちよいスポ・ちよい読み・ちよいカルまとめ



雨天での開催が惜しまれましたが、大好評のキャンプ体験



トースターで仕上げるお皿の絵付け体験

昨年十一月から開催していた「ちよいスポ」「ちよいカル」「ちよい読み」キャンペーンが一月で一区切りとなりました。日常生活の中にスポーツ、カルチャー、読書をちよっと取り入れていただくことを目標としたプログラムを区内六センターで様々に開催していましたが、お楽しみいただけただでしょうか。

花畑センターでは、運動講座が始まる前の隙間時間に図書館スタッフがブックトークの実施したり親子で参加できる陶芸体験教室、

一階体育館から三階図書館に続くカラフルな足跡を貼り出したりと見ても聞いても体験しても楽しい企画を開催しました。

なかでも大好評だったのは一月二十四日に開催した「家族で初めてのキャンプ体験を楽しもう」教室です。当日は雨天だったため学習室にテントを設営し、テントの中でキャンプ道具に触れたりしました。実際に道具に触れてみるとキャンプってこういうものなのかイメージが湧きますね。

その他、お皿の絵付け体験など、おうちでも気軽に楽しめるものも多くありました。ぜひ、体験したことを楽しいおうち時間に役立ててください。



バランスボールのエクササイズに読書を取り入れて脳を活性化



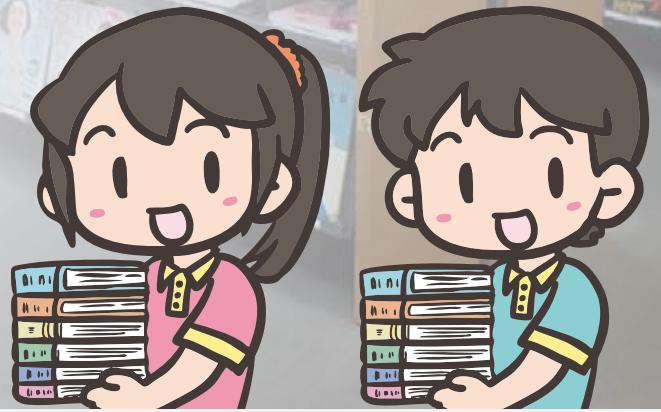
図書館までの消費カロリーが分かる足跡が出現！？



子ども司書認定講座

図書館で好きな本を紹介したり、窓口でのお仕事体験など、図書館のひみつを知りたい人集まれ！

- 📅 3月20日（土）・21日（日）
以降は、4月・5月・6月・7月の第1日曜日
- 🕒 午後1時～4時
- 👤 小学4～6年生 2名 ※全6回参加できる方
- 📍 3月20日（土）は2階 教養室
3月21日（日）は花畑図書館
4月以降は花畑図書館にて実施。
- ☎ 3月1日（月）より花畑図書館窓口・電話にて受付開始



小学校の先生からのおすすめ本

花畑第一小学校の先生方が『学校だより』に毎月掲載していたおすすめ本と紹介文を展示します。

📅 三月一日（月）より
特集棚コーナーにて展示



世界を旅するおはなし会

毎月異なる国や地域を取り上げて、絵本や文化を紹介します。三月は「モロッコ、アルジェリア、チュニジア」をテーマに読み語りします。

- 📅 三月二十七日（土）
- 🕒 午後二時三十分～三時
- 💰 無料
- 👤 四歳から小学生向け
- 📍 二階 第二学習室

赤ちゃん

最後は笑顔いっぱい



「ちゅうちゅうちゅう、えーん」
ねずみくんが泣いています。なぜ
泣いているのでしょうか？

表紙から読み進めていくと、その
理由がわかります。

次々と登場する動物達の豊かな
表情を見ると、思わず一緒に
貰い泣きするかもしれません。

でも、最後には一緒に笑ってニコ
ニコになれる絵本です。

お子様と一緒に泣いたり笑ったり、
楽しんでください。

『えがおがいいね』

下田 冬子／作・絵
鈴木出版



一般

今どきは、ノートでしょ！



学生の頃からノートを取るのには板書くらい。見直し
てもよくわからないし、得意じゃないのよ。と、
あきらめている方、いらっしやいませんか？ 他人の
ノートを見る機会などなく、皆さんがどんな風に
書いているのか気になるところです。

この本はコクヨ社員が実際に使っているノート術を
百列集めて掲載したものです。それぞれ写真付きで
注目ポイントや書き方、見直しにどう役立つかなども
説明しています。百通りもあれば実用的で自分に
合った書き方が見つかりそうです。

ノートは大人になっても、趣味、プレゼン、アイ
デア出しなど様々な活用場面がありますよね。
年度初めに向け、準備のひとつとして、ノートの
取り方を考えてみてはいかがでしょうか。

『たった1分ですっきりまとまる』

『コクヨのシンプルノート術』

コクヨ株式会社／著
KADOKAWA

新書

いざという時のための備え



東日本大震災から十年が経ちました。
わが家では三月十一日と九月一日に防災備蓄を見直す
事になっています。子どもが成長するにつれて、必要な物
や対策が変化するので家族であれこれ相談しながら、
備えています。

今回紹介するこの本は、陸上自衛官だった著者が一般

「まなぶ」って貴重なこと

学校の勉強は大変で、覚えなくてはいけない公式、単語、地名などが多すぎて嫌になると思っていました。この本に出会うまでは。

学校に行って『まなぶ』ことが誰でも簡単にできることではないことを知ることができます。

『学校』という場があること。

『先生』という新しい世界を見せてくれる人がいること。

『授業』という安心して新しい知識を覚える時間があること。

『まなぶ』のは新しい自分に会える、と子どもたちの目の輝きが教えてくれます。

『まなぶ』

長倉 洋海／著
アリス館



の人も実践できるサバイバル技術を写真やイラストで解説しています。

例えば出先で地震がおきた時、それが電車やバスの中だったら？ 津波や洪水が起きて、自動車が水の中に落ちたら？ と様々な場面を想定していて巻末には『お勧めの非常時持ち出し品』のリストがあります。原始的な火おこしの方法も載っているの、休日に子どもと遊びながら試してみるのもいいかもしれません。いざという時のため、読んでおく心強い一冊です。

『大切な人を守るサバイバルの技術』

かのよしのり／著
SBクリエイティブ

ティーンズ

イラストでわかりやすい！

この本は日本史の流れを十章に構成して、分かりやすいイラストで日本史が描かれています。

第一章の『先土器・縄文・弥生時代』では『日本人はどこから来たのか？』と始まり『狩猟・採取』から『邪馬台国』について可愛いイラストで教えてくれています。

各章の最後には、その時代の代表的なファッションの解説もあって見応えがありました。

その他にも『納豆売りが旧石器時代を発見？』などの豆知識などもあり、日本の歴史を学び直すのにオススメの一冊です。ぜひ、読んで見てください。

『ゼロからやりなおし！』

日本史見るだけノート

小和田 哲男／監修
宝島社

一八六九年（明治二年）三月十一日に中国の奥地で、フランス人のアルマン・ダヴィット神父は猟師が持つ白と黒の熊の毛皮を発見しました。神父がパリの国立

現在日本では、東京都の上野動物園と和歌山県のアドベンチャーワールド、兵庫県の王子動物園の三ヶ所で飼育されています。

自然史博物館にその毛皮と骨を送って調べてもらった事で、世界にジャイアントパンダの存在が知られることになりました。

日本に初めてジャイアントパンダがやって来たのは一九七二年（昭和四十七年）「カンカン」と「ランラン」の二頭です。一方、日本書紀には奈良時代（七世紀）に当時の唐から熊が贈られたと記述があり、パンダの可能性もあるそうです。

一般

「パンダワールド」

中川 美帆 / 著
大和書房

児童

「教科で学ぶ パンダ学」

小宮 輝之 / 監修 稲葉 茂勝 / 著
今人舎

壬生忠岑

有明の

つれなく見えし

別れより

暁ばかり

憂きものはなし



問題

「別れを惜しむ恋人同士、空には有明の月がつれなく光っている」。この上の句には、実はもう一つの意味があります。「つれない」のは月ではなく、何のことでしょう。

イ・暁はつれない

ロ・別れはつれない

ハ・あなたはつれない

（答えは、11ページの下を見てね）

初ル

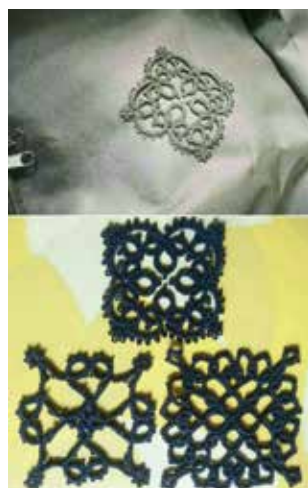
レース糸からはじめましょう

タティングレースと言われるても、手芸が趣味じゃないと聞き慣れない言葉かもしれません。これは明治初期には伝えられていて、日本でも歴史ある技法です。

シャトルと呼ばれる舟の形をした糸巻にレース糸を巻いて、表編みと裏編みだけで形にしていくのですが、簡単なようで奥が深く、キレイに編むにはコツがあるので練習あるのみ。

私も最初は小さなものから作り始め、やっと六センチ大まで編めるようになりました。できたレースをシンプルな黒のリュックサックに縫い付けたらかわいくなりました。

シャトルもレース糸も百円均一に売っているの、まずは気軽にチャレンジしてみたいかがでしようか。



参考にした本
「はじめてのタティングレース」
日本ヴォーグ社

今月の特集コーナー

児童



季節の行事

ティーンズ



春を楽しみたい

一般

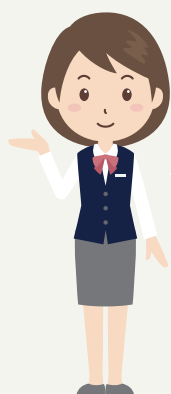


新書大賞

「花畑昔ものがたり」の アルバムができました



フレンズで掲載していた内容をすべて読むことができます



センター窓口に設置しています
ので自由にご覧ください

連載五十四回目で連載終了となった「花畑昔ものがたり」のアルバムが完成しました。第一回から振り返ることのできる貴重な記念帳となっています。見逃してしまった記事も、もう一度読みたい記事も、じっくりと見返すことができます。

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

春の公園で 火起こし体験＆お花炭作り



園内の自然素材を使った火起こし体験と、飾れる炭「お花炭」を作ろう。

事前申込 ※電話でのお申込みはできません

📅 3月21日(日)

🕒 午前10時～12時30分

💰 200円(材料費)

👤 20名(抽選)

どなたでも(中学生以下は保護者の申込も必要)

📅 3月9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「春の公園で火起こし体験＆お花炭作り」と明記の上、当公園へ送付。

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

📅 4月25日(日)

🕒 午前10時30分～11時30分
午後13時30分～14時30分

💰 無料

👤 各10名(抽選)

未就学児とその保護者

📅 4月13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。

自然のあそび屋台



「カマキリの卵さがし」と「春のぬり絵」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

📅 3月14日(日)・28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。

小学生向け楽しみながら全集中
コーディネーション

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

- 📅 4/9～30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

幼児向け楽しみながら全集中
コーディネーション

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。



3 日制

- 📅 4/8(木)・15(木)・22(木)
- 🕒 午後4時45分～5時30分
- 💰 1,680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

ヒップホップダンス体験教室

はやりのJ-POPやK-POPに乗せてダンスの基本ステップや体の動かし方を学びま



4 日制

- 📅 4/21～5/12の毎週水曜日
- 🕒 午後6時40分～7時30分
- 💰 40円 人数 15人
- 🏫 ダンスグループZ
- 📍 レクリエーションホール
- ※ 小学1～4年生

幼児向け感性を刺激する
楽しい工作 & 絵画教室

- 📅 4/8～22の毎週木曜日 3日制
- 🕒 午後3時30分～4時30分
- 💰 1,440円 人数 各12人
- 🏫 石峰 恭子 📍 第1・2学習室
- ※ 3歳～就学前の子ども

ベビーマッサージ教室で
ゆるふわくつろぎタイム

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。



- 📅 4/14(水)・26(月)
- 🕒 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～1歳未満の子どもと保護者

親子で参加できる歌う
体操教室(オンライン)

オンラインで行う体操教室です。当日はおうちで楽しく体を動かしましょう。



- 📅 3/24(水)
- 🕒 午後3時30分～4時
- 💰 無料 人数 20人 🏫 齋藤 美里
- 📍 レクリエーションホール
- ※ 5歳～小学2年生と保護者
- ※ YouTubeのライブ配信になります

小学生向け創作をのびのび
楽しむ絵画造形美術教室

- 📅 4/8～22の毎週木曜日 3日制
- 🕒 午後4時30分～5時30分
- 💰 1,440円 人数 各12人
- 🏫 石峰 恭子 📍 第1・2学習室
- ※ 小学生

心と体を健やかに整える
太極拳教室A・B

- 📅 4/5～6/28の毎週月曜日 10日制
- 🕒 A: 午後1時～2時15分
B: 午後2時30分～3時45分
- 💰 4,500円 人数 各10人 🏫 青木 カヤ
- 📍 レクリエーションホール
- ※ 5/3・17、6/21を除く

骨盤の歪みを整えて美しい
姿勢になるエクササイズ

出産や加齢に伴い歪みを生じた骨盤と姿勢を改善するエクササイズを行います。



11 日制

- 📅 4/6～6/22の週火曜日
- 🕒 午前10時～11時30分
- 💰 6,160円 人数 20人
- 🏫 蛭川 敦子
- 📍 レクリエーションホール
- ※ 5/4を除く ※ 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幹を鍛えるエクササイズをします。



- 📅 4/3(土)・10(土)・17(土)
- 🕒 午後1時30分～2時30分
- 💰 1回890円 人数 各15人
- 🏫 CHINO
- 📍 レクリエーションホール

いつまでも元気で健康に
過ごすためのいきいき体操

- 📅 4/12～7/12の毎週月曜日 10日制
- 🕒 午後1時30分～3時
- 💰 4,500円 人数 40人
- 📍 体育館 🏫 柳瀬 尚美
- ※ 5/3・17、6/14・21を除く
- ※ おおむね60歳以上の方

久しぶりの体操でも大丈夫 ヘルシーエクササイズ

📅 4/2～5/21の毎週金曜日 7日制
🕒 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
※ 5/7を除く

スポーツワンバスケ大会

📅 3/21(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

サークル活動や特技を動画 サイトで紹介しませんかⅠ・Ⅱ

自身の特技を動画にしたい方、センタースタッフが撮影・編集します。



📅 3/30(火)
🕒 I: 午後12時30分～3時
II: 午後3時30分～6時
💰 300円 👤 各1グループ
🏠 センタースタッフ
📍 レクリエーションホール

大人の塗り絵広場

📅 3/23(火)
🕒 午前10時～正午
💰 650円 👤 20人
🏠 石峰 恭子 📍 第1・2学習室

字が綺麗になる ペン字書道教室

📅 4/1(木)・15(木) 2日制
🕒 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

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

📅 4/3～24の毎週土曜日
🕒 午前11時～正午
💰 3,560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

楽しく歌おう女性コーラス サークル体験教室

ボイストレーニングを行い、その後に誰でも知っている曲を二部に別れて歌います。



2日制

📅 4/21(水)・28(水)
🕒 午前10時～正午
💰 無料 👤 10人
🏠 アプリコットフレンズ
📍 レクリエーションホール
※ 20歳以上の女性

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30分
💰 無料 🏠 足立区災害対策課
👤 20人 📍 第1・2学習室

ベテラン管理栄養士が教える 花畑の料理

📅 4/8(木)
🕒 午前10時～午後1時
💰 1,480円 👤 12人
🏠 木下 操・山本 登美子
📍 料理室

ポールを使い簡単ノルディック ウォーキングで花畑散歩

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。



📅 4/2～23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 👤 各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
※ 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。

お部屋を華やかにする桜の リースフラワーアレンジメント

さくらをテーマにしたリースのフラワーアレンジメントの教室です。



📅 4/13(火)
🕒 午前10時30分～正午
💰 1,940円
👤 15人
🏠 西國 亜加根
📍 第1・2学習室

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 📍 第1・2学習室
🏠 田辺 陽二 👤 18人
※ どなたでも

おしゃべり&かぎ針編みで 作るあみぐるみサロン

📅 4/10(土)・17(土)・24(土) 3日制
🕒 午後1時30分～3時30分
💰 1,820円 👤 10人
🏠 ほし☆みつき 📍 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・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。



📅 3/9 (火)・23 (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。



📅 3/26 (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。

懐かしの昭和歌謡コンサート

歌とピアノのミニコンサートです。素敵なひと時をお楽しみください。



📅 3/28 (日)
🕒 正午～午後0時30分
💰 無料 👤 20人
👤 鶴澤 麻衣子
📍 1階ホール
※ どなたでも

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。



📅 3/21 (日)
🕒 午後1時30分～4時
💰 800円 👤 20人
👤 見川 文雄
📍 第1・2学習室

はじいて遊ぼう 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。



📅 3/6 (土)・20 (土)
🕒 午後2時～4時
💰 無料 👤 各10人
👤 スタッフ 📍 1階ホール
※ どなたでも参加できます

誰でもできる 卓上カーリング

📅 3/4～25の毎週木曜日
🕒 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

みんなで遊ぼう カーレット体験会

📅 3/13 (土)・27 (土)
🕒 午後2時～4時
💰 無料 👤 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⇄文教大学】「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

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: 3/15(月)
花畑図書館: 3/15(月)・31(水)
花畑住区センター: 日曜・祝日・3/15(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 3月1日

編集・発行/指定管理者/ TM・アズビル共同事業体

