

ハ 十 八 夕

2021



5

## 新体操クラブの紹介



花畑地域学習センター  
 体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.98 2021.5

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 花畑新体操クラブ紹介……………2  | 花畑SNS・ビオトープ……………9  |
| ミツバチ勉強会報告……………3   | 講座情報……………10～11     |
| オンライン体操教室報告……………4 | サロンの紹介・アクセス……………12 |
| 図書館だより……………5～8    |                    |



# 花畑新体操クラブ紹介



本格的な指導で、体の柔軟性や体幹力も養われます

花畑新体操クラブの主体である金井新体操クラブは一九八六年に足立区で設立されました。地域の小学校や体育館・スポーツセンターなどで日々練習しています。

新体操は柔軟性に加え、姿勢が良くなり身体の線がきれいになります。楽しい新体操から選手育成まで、幼児・小学生・中学生・高校生まで対応したクラス編成になっています。また、技面の指導だけでなく、挨拶や責任行動の励行など生活面にも気を配って指導を行っています。基本を大切に、基礎からしっかりと、丁寧に指導しています。

代々木体育館で開催される体操祭や地域のふれあいまつり、新体操演技発表会などの演技発表を目標に日々練習に励んでいます。色とりどりのレオタードや素敵な衣装を身にまとい、ボール、リボン、フープなどの手具を使って仲間と楽しく体を動かしませんか？

## 花畑新体操クラブ

👤 幼児（2歳～年長）  
🕒 午後3時45分～4時30分

👤 基本（小学生）  
🕒 午後4時40分～5時55分

幼児・基本クラス無料一日体験随時受付中！

その他コース  
中学生・高校生・小学生育成コース・選手コース  
時間・曜日等はお問い合わせください

ホームページ



instagram



## 先生の紹介♪

クラブ主宰・監督  
**金井 ムツ子**

東京女子体育大学卒  
1971年世界選手権大会（キューバ）出場  
1973年世界選手権大会（オランダ）出場  
1974年神奈川学園教諭・インターハイ団体チーム出場  
東京都体操協会役員 新体操ジュニア委員  
JOC 新体操競技者育成東京都推進委員  
新体操審判Ⅰ種・日本体操協会認定  
足立区新体操連盟 名誉会長

花畑担当  
**齋藤 美里**

小学3年生から金井新体操クラブで7年間新体操を習い、その後オールジャンルのダンスを専攻。振付師、バックダンサーとしてテレビやショーに出演している。  
表現力を磨くため、ミュージカルカンパニーに入団し数々の舞台を経験し、主役も務めた。  
日本体操協会 一般体操指導員



# 『花畑の屋上で養蜂やろうよ ミツバチ勉強会』報告



予想を遥かに上回る参加率で大反響でした！ ご参加いただきありがとうございます



講師の岡田信行さんが養蜂について解説

三月二十一日（日）に当センターの屋上で養蜂を始めることを目標とした勉強会を開催しました。当初の定員は二十名でしたが予想以上の反響があり定員を増枠し、当日は雨天にも関わらず三十九名の方が参加してくれました。

勉強会は、まず当センターより企画の主旨や計画等スケジュールの説明がありました。そのあと講師の岡田信行さんによる蜜蜂の生態や養蜂が地域にもたらすメリットや環境の見える化、また携わっている他区の取り組み状況について講義をしていただきました。



花畑の屋上で養蜂が開始されるのが楽しみです

その後、六つのグループに分かれ意見交換交流会を行いました。

養蜂をやったことがないけれど興味があって参加したという方から実際に養蜂をしたことがある経験者、現在飼育しているベテランまで、グループごとに行った意見交流は、とても盛り上がりました。

来春の養蜂開始に向け、これから定期勉強会を開催していきます。次回からでも来春設置されてからでも、自宅で検討している方でも、一緒に学んで情報共有できる勉強会にしていけたらと考えています。

次回 5/30（日）  
午前 10 時～12 時  
2 階 第 1・2 学習室





# 『親子で参加できる歌う体操教室』を開催しました！



当センター初のオンライン講座は通信状態も良好でスムーズに進行できました！

当センター初となるオンライン講座『親子で参加できる歌う体操教室』を三月二十四日に開催しました。準備運動から、親子でできる楽しいコーディネーション運動、そしてみんなで童謡『手のひらを太陽に』を歌い伴奏に合わせてオリジナルダンスを踊る、といった盛りだくさんの内容でした。童謡みんな知ってるかな？とちょっと不安でしたが、ピアノの伴奏にあわせてみんな元気よく歌って踊ってくれたので一安心。次回は歌のリクエストも受け付けてきたらいいな、と思っています。



ちょっと体を動かしたいけど外に出づらいなと思っている方は、ぜひオンライン講座へご参加ください！

おうちで気軽に参加できるオンライン教室を、体操に限らずどんどん増やしていきたいと考えています。お知らせをチェックしてみてくださいね！



オンラインで元気よく参加していただきました！



## おはなし会と子ども映画会の 曜日が変更になります

みなさまのご理解とご協力を、よろしくお願いいたします。



赤ちゃんおはなし会

毎月第1・3金曜日 午前10時45分～11時15分

おはなし会

毎月第1・2・3金曜日 午後3時20分～3時50分

子ども映画会

毎月第4金曜日 午後3時20分～3時50分

赤ちゃんタイム

毎週金曜日 午前10時～正午

📅 2021年5月から当面の間

👤 赤ちゃんおはなし会：0～3歳向け  
おはなし会及び子ども映画会：4歳から



### 中高生ボランティア募集中

書架整理、本の修理、本の紹介POP作成、ボランティア  
日より発行、図書館のイベント手伝いなど、一緒に図書館  
の仕事をやってみませんか？

- 📅 毎月第三土曜日
- 🕒 午後一時～五時
- 📍 花畑図書館
- 💰 無料
- 👤 中学生・高校生
- 📞 花畑図書館 電話または窓口で  
事前申し込み



### オープンで焼くプラバンの オトナかわいいアクセサリ

ペンで塗ったプラバンをオープンで焼いて、ビーズやフェルトで  
飾りつけをしてアクセサリを作りましょう。

- 📅 五月二十九日(土)
- 🕒 午前十時～正午
- 📍 二階 第一・二学習室
- 💰 三百円
- 👤 就学前～小学生の子どもと保護者  
二十組
- 📞 各センター電話・窓口または  
インターネットで事前申し込み



赤ちゃん

こんなわにと友だちに  
なりたいです

絵本に出てくるわには、洋服を着てキャラクター化されていることが多いのですが、この絵本の主人公のわにわには、ごつごつした体、ギョロリとした目のリアルなわにです。でも読んでいくうちに、かわいくなるからふしぎです。そして子どもたちも、そんなちよっぴりこわくてかわいいわにわにが大好きなようです。以前に保育園で読み聞かせした時も、わにわにがおふろでオーイーエーときもちよさそうにうたうばめんをすぐにまねしていました。ぜひ読んでみてくださいね。

『わにわにのおふろ』

小風 さち / 文 山口 マオ / 絵  
福音館書店



一般

奥深い言葉 じっくり味わって

街歩きが心地よい季節になりました。みなさんは「お寺の掲示板」に目をとめた事がありますか。本書はSNSに投稿された「お寺の掲示板大賞」の作品を掲載しています。

お寺の掲示板の言葉はご住職や関係者が考えており、仏教の教えのエッセンスや仏教が基になったとされる著名人の言葉などだそうです。読んでみると深く考えさせられるもの、ドキッとするもの、クスッと笑顔になれるものなど、明日も頑張ろうと思えるような言葉に出会えます。

著者である僧侶の江田氏のわかりやすい解説もあり、お寺の世界に少し触れることが出来たような気持ちになれる一冊です。

『お寺の掲示板』

江田 智昭 / 著  
新潮社



## 児童

### 犬の怪物に隠された 恐ろしい計画とは

荒れ地と底なし沼が広がる地方の館に住む主が、口から炎を吐く犬の怪物におそわれ、なぞの死を遂げる。今回はその相続人の元に不気味ないくこく文が送られてくるところから冒険が始まります。

この物語では、常に自分の目で現場を見るはずのホームズが、なぜか現地には向かわず、相棒のワトソンだけを向かわせ、自分はロンドンに残るという行動をとって捜査を進めます。

犬の怪物に隠された恐ろしい計画を知った時、ホームズとワトソンがどのように行動し事件を解決していくのか、ドキドキしながら読んでみてください。

#### 『名探偵ホームズ バスカビル家の犬』

コナン・ドイル／作 日暮まさみち／訳  
講談社



## ティーンズ

### 命の尊さを 見つめ直すことができます

二万休みの遺体の検死解剖に携わった法医学者で監察医の上野正彦さんが、その経験で培った死生観をやさしくしたためた一冊です。

監察医とは死因のはっきりしない遺体を調べ、場合によっては解剖し死亡原因を特定する職業で、法医学者の第一人者である上野さんは「死は生と背中合わせだが同じ場所にある」と言います。誰よりも死と向き合い考えてきた上野さんだからこそ言える言葉の数々には生への希望があふれています。きっと、この本がこれからは生きる人達の糧となってくれるはずです。

#### 『死体が教えてくれたこと』

上野 正彦／著  
河出書房新社



「八十八夜」とは、立春から数えて八十八日後を指し、今年五月一日です。全国のお茶農家さんはこの時期に一番茶の摘み取りを行います。

本を読んで初めて知りましたが、お茶の木はツバキ科の植物で、葉を発酵させないと緑茶、五割発酵させるとウーロン茶、十割発酵では紅茶になります。

日本にお茶の飲み方が伝わったのは、千二百年前の奈良時代に当時の中国から持ち込まれ、貴族の薬として飲まれていました。その後、鎌倉時代に全国へ茶の栽培が広がり

喫茶の風習が浸透し現在まで親しまれています。

お茶を飲むと心が落ち着くのは成分に免疫を高める効果があるためです。健康の維持のためにも毎日お茶を飲んでみませんか。

一般

『おいしい「お茶」の教科書』

大森 正司／著  
PHP 研究所

児童

『つくってあそぼう 25 茶の絵本』

ますざわ たけお／へん  
やまふく あけみ／え  
農山漁村文化協会

初マル

自然な甘さが楽しめました

「甘いアイスクリームが食べたい」と、言ったのは糖質制限をしている友人でした。糖質制限中でも食べられる甘い物はないかと、本書で調べ材料を揃え作ってみました。

『マンゴーフロズンヨーグルト』の作り方は簡単で、水切りしたヨーグルトにマンゴ1を混ぜ合わせ、冷凍庫に入れて時折混ぜ完成です。もう一品『トマトとりんごのシャーベット』も作ってみました。細かくカットしたトマトとリンゴをミキサーにかけてものを冷凍庫で冷やして、時折混ぜて完成です。どちらも混



参考にした本  
『毎日おいしい糖尿病レシピ』  
吉田 洋子／監修  
成美堂出版

ぜるときは空気を入れるようにすると美味しく仕上がります。暖かくなってきたこの季節にもぴったりの甘い物でした。

小倉百人一首

クイズ

問題

「自分と同じように、お前も『あはれ』とっておくれ」と山桜に呼びかけています。山桜にどのように思っているのでしょうか？

大僧正行尊

もろともに あはれと思へ 山桜  
花よりほかに 知る人もなし



イ・懐かしく ロ・すばらしいと ハ・気の毒に



歌人は今、山奥でひとり厳しい修行中です。

(答えは、11ページの下を見てね)

今月の特集コーナー

児童



世界の植物

ティーンズ



アウトドア

一般



お金じゃ買えない〇〇



Facebook



LINE



YouTube

花畑地域学習センターでは、フェイスブック、ユーチューブ、ラインなどさまざまなSNSを通じて情報を発信しています。  
わかりやすい、ためになる、楽しい、情報発信をしていきますのでぜひチェックしてみてください！

よかったら登録してね！



# 足立区桑袋ビオトープ公園

〒121-0061 足立区花畑 8-2-2  
<https://ces-net.jp/biotop/>

## 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23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

📅 5月11日(火) 必着

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、希望時間(第2希望まで)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。

## ミジンコを探そう



園内の水辺にいるミジンコを、専用の道具で探って観察しよう。

**当日申込**

- 📅 5月30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。

## めざせ！ザリガニマスター



ザリガニの生態や特徴について実験を通して学ぼう！

**当日申込**

- 📅 6月13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。

✉ bio-park@ces-net.jp ☎ 03-3884-1021 📠 03-3884-1041

※状況によりイベント内容が変更になる場合がございます。

### 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

- 📅 6/4～25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 👤 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。



4 日制

- 📅 6/3～24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

### 小学生の料理教室

小学生が一人でも料理を作れるようになることを目的とした料理教室です。



- 📅 6/6(日)
- 🕒 午前10時～午後1時
- 💰 1,270円 👤 12人
- 👤 木下操・山本登美子
- 📍 料理室
- ※ 小学4～6年生
- ※ 料理教室は、中止となる場合があります。

### 小学生向け創作をのびのび 楽しむ絵画造形美術教室

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

- 📅 6/3～24の毎週木曜日
- 🕒 午後4時30分～5時30分
- 💰 1,820円 👤 12人
- 👤 石峰 恭子
- 📍 第1・2学習室
- ※ 小学生

### 幼児向け感性を刺激する 楽しい工作 & 絵画教室

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

- 📅 6/3～24の毎週木曜日
- 🕒 午後3時30分～4時30分
- 💰 1,820円 👤 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。



- 📅 6/14(月)・28(月)
- 🕒 午前10時30分～正午
- 💰 1回1,130円 👤 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

### 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

- 📅 6/5～26の毎週土曜日
- 🕒 午前10時30分～11時30分
- 💰 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

### 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 日制

- 📅 6/4～25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。

### 久しぶりの体操でも大丈夫 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

- 📅 6/4～7/16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

## はつらつ体操

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。



- 📅 5/11 (火)・25 (火)
- 🕒 午後1時～2時30分
- 💰 無料      👤 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

## スポーツワン バスケットボール大会

花畑センターでバスケットボール大会を開催します！ぜひご参加ください。



- 📅 5/16 (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

## 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。



- 📅 6/5～26の毎週土曜日
- 🕒 午後1時30分～2時30分
- 💰 1回890円
- 👤 各15人
- 👤 CHINO
- 📍 レクリエーションホール
- ※ 6/19を除く

## 大人のわたしでも楽しめる 優しい塗り絵広場

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。



- 📅 5/25 (火)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 650円      👤 20人
- 👤 石峰 恭子
- 📍 第1・2学習室

## 花嫁気分になれるホワイト ブーケフラワーアレンジメント

ブライダルをイメージに白い花をメインにしたブーケを作ります。



- 📅 6/8 (火)
- 🕒 午前10時30分～正午
- 💰 2,550円
- 👤 15人
- 👤 西國 亜加根
- 📍 第1・2学習室

## ベテラン管理栄養士が教える 花畑の料理

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。



- 📅 6/10 (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
- ※ 料理教室は中止となる可能性があります。

## 4/26 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。



- 📅 5/25 (火)
- 🕒 午後2時～3時30分
- 💰 無料      👤 10人
- 👤 図書館スタッフ
- 📍 第1学習室

## 字が綺麗になる ペン字書道教室

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

- 📅 6/3 (木)・17 (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

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。

新型コロナウイルスによる影響により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

当日に参加が出来ます  
サロン・イベントのお知らせ

### 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。



- 📅 5/11 (火)・25 (火)
- 🕒 午後2時50分～4時50分
- 💰 1回200円 👤 各50人
- 🏠 うたごえ仲間実行委員会
- 📍 レクリエーションホール
- ※ どなたでも参加できます
- ※ 中止となる場合がございます。

### 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。



- 📅 5/28 (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。



- 📅 5/30 (日)
- 🕒 正午～午後12時30分
- 💰 無料 👤 20人
- 🏠 鵜澤 麻衣子
- 📍 1階ホール
- ※ どなたでも参加できます

### さんさんストレッチ

- 📅 5/18 (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

### 誰でもできる卓上 カーリング「カーレット」

- 📅 5/6～27の毎週木曜日
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 1回100円 👤 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

### はじめて遊ぼう おはじきサッカー体験会

- 📅 5/1 (土)・15 (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

### ユーモア川柳

- 📅 5/9 (日)
- 🕒 午後1時30分～4時
- 💰 800円 👤 20人
- 🏠 見川 文雄 📍 第1・2学習室

### みんなで遊ぼう カーレット体験会

- 📅 5/1 (土)・15 (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

### 一緒に楽しみ癒される花壇 ボランティア活動しよう

- 📅 5/11～25の毎週火曜日
- 🕒 午前10時～11時30分
- 💰 無料 👤 各10人 🏠 栗本 恵美子
- 📍 第1学習室・敷地内花壇



## 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【竹の塚駅東口⇄花畑団地】「団地入口」下車5分
- ・竹16系統【竹の塚駅東口⇄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

### 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：5/17(月)
- 花畑図書館：5/17(月)・31(月)
- 花畑住区センター：日曜・祝日・5/17(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

## 八十八天フレンズ

発行日：2021年5月1日

編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体

