

ハ 十 ハ タ

フ レ ン ス

2021

6

空手の動画紹介



花畑地域学習センター
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.99 2021.6

錬心会の動画紹介2
園芸ボランティア3
学習スペースの紹介4
図書館だより5～8

花畑SNS・ビオトープ9
講座情報10～11
サロンの紹介・アクセス12



『剛柔流空手道錬心会』を 取材しました



本格的な指導で、体の柔軟性や体幹力も養われます



帯をしっかり結んで稽古に励みましょう

当センターで活動している空手サークル『剛柔流空手道錬心会』を取材しました！
この日は十名の子どもたちが練習に参加していました。まず練習に入る前に正座をして座礼を行います。空手は礼に始まり礼に終わると言われており、正しい礼をすることから練習は始まります。空手には仮想の敵を相手に一人で攻防の演舞を行う「形（かた）」と、一対一で突きや打ち、蹴りを繰り出し勝敗を競う「組手」の二種類があります。しかし現在では、新型コロナウイルスの感染防止の為、形の練習だけをしているそうです。



心・技・体を鍛えて、礼儀作法も学ぶことができます



子どもたちの演舞は元気いっぱい迫力満点でした。詳しい活動の様子は、当センターのフェイスブックとユーチューブに動画を載せているのでチェックしてみてください！

YouTube



剛柔流空手道錬心会
毎週木曜日 午後6時30分
生徒募集中

入会をご希望の方は当センター窓口または
お電話にてお申し付けください

090-4174-0791 樋山 忠夫



「園芸ボランティア」 今年も咲きそろいました！



今年も綺麗に咲きました！素敵な彩りで見ていただけで明るい気持ちになります



朝は蕾の状態でしたが、お昼になると一斉に咲き始めました

今年も当センターの花壇に綺麗な色とりどりのチューリップが咲きそろいました。この花壇を手入れしているのは、花壇ボランティアです。毎週火曜日の午前十時に集まって、水やりや花壇の手入れをしています。足立区では、花壇での花の育成やガーデニングを通じて美しいまちづくりや防犯に繋がったり、地域のコミュニティを

活性化させたりするための取り組みとして花いっぱい運動を実施しています。その花いっぱいコンクールで、令和二年度に当センターの花壇は上位から二番目の優秀賞を獲得しました。今年度も受賞を目指して意欲的に取り組んでいます。園芸の知識がない方でも参加は大歓迎です。一緒に学んで、きれいな

お花で癒されましょう！

一緒に楽しみ癒される花壇 ボランティア活動しよう



📅 6/1 ～ 29 の毎週火曜日

🕒 午前 10 時～ 11 時 30 分

※ 詳細は 12 ページに記載



来年はどんな花壇になるのか、今から楽しみです！



学習スペースで自由に 学んでみよう



気分転換に環境を変えて学習するのもいいかも知れませんね！



貸出カードを受け取って好きな席で勉強しよう

センター二階の共有スペースに机があるのはご存知でしょうか。ここは一階窓口で申請すれば誰でも好きな時に使える『学習スペース』です。普段は小学生が宿題をするのに使ったり、中学生高校生がテスト勉強をするのに使ったりしていることが多いです。もちろん大人の利用も可能です。落ち着いて勉強するスペースが欲しい、手持ちの資料を整理したい、という方にはうってつけです。



少しだけ周囲の音が聞こえます。静かな場所より少しざわざわしている方が集中できるという学説もありおすすめです。ぜひ気軽に学習スペースを利用してみてくださいね。

学習スペースの利用方法

①



1階窓口で利用の申し出をする

②



使いたい席の席札カードを受け取る

③



指定の席で利用開始！

④



利用が終わったら席札カードを1階窓口に戻却してください

※ 利用の際は『入館票』の記入にご協力ください
※ 席に限りがあるため、満席となる場合がございます。ご了承ください
※ 利用中の手荷物の取り扱いには十分ご注意ください



図書館からのお願い

いつも図書館の本を大切にご利用いただき、ありがとうございます。雨の多い時期は、「本を濡らした」というお申し出が増えます。本は水に弱いので、ビニール袋等に入れ水濡れを防ぐ対策をお願いいたします。

また、図書館入口の「本が泣いています」コーナーでは、汚れたり破損した本を展示しています。ページが外れたり破れたりした場合はそのままお持ちください。図書館スタッフが修理します。



知って親しむ文学歴史塾

文学作家の略歴や作品の紹介をします。今回のテーマは『石坂洋次郎と青い山脈』です。

- 📅 七月十七日（土）
- 🕒 午後一時三十分～三時三十分
- 📍 二階 第一・二学習室
- 💰 無料
- 👤 十六歳以上の方 十五人
- 📞 六月二十六日（土）より
各センターの電話・窓口または
インターネットで事前申し込み



親子ストレッチおはなし会

絵本の読み語りをしたあとに親子で楽しめる体操やストレッチをします。

- 📅 六月十三日（日）
- 🕒 午前十一時～十一時三十分
- 📍 花畑図書館 おはなしのへや
- 💰 無料
- 👤 四カ月～三歳までの子どもと
その保護者 二組（一組二名まで）
- 📞 花畑図書館窓口または電話で
事前申し込み

赤ちゃん

こねこはどこに
いるのかな？

おかあさんねこがこねこたちをよぶと、いろんなところからこねこたちがかおを出します。
かごのなか、ふくろのなか……。ページをめくるたびに、こねこがかわいらしくかおを出します。どんないろのこねこなのか、どこから出てくるのか、親子でたのしみながらよんでみてください。
おかあさんねここねこが集まる絵に、ほっこりします。

『こねこがにゃあ』

ひろの たかこ／さく
福音館書店



一般

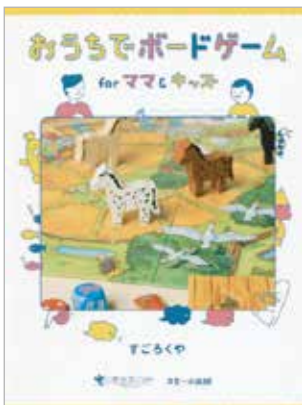
梅雨の長いお家時間
ボードゲームであそびましょう

雨がずっと家で過ごす時間が長くなります。外遊びが好きな娘はやっぱり不機嫌。保育士さんに相談したところ、ボードゲームを紹介してくれました。
今回紹介するこの本は、ママもパパも夢中になれる楽しくて知恵がつく五十のボードゲームを紹介するガイドブックです。

それぞれお家で遊ぶ時のポイントや注意点、負けるとスネる子どもへの対処方法などのお悩みにも答えてくれます。二歳半でボードゲームができるのかと不安でしたが、くまの絵の神経衰弱『デディメモリー』がすっかりお気に入りの様子です。
『デディメモリー』の次のステップに『イチゴリラ』『虹色のヘビ』が紹介されていたので、早く手に入れて楽しいお家時間を過ごしたいです。

『おうちでボードゲーム for ママ&キッズ』

すごろくや／著
スモール出版



思いはきつと伝わるよ……

行っちゃダメと言われてたけど何かなんでもおばあちゃんに会いたい！

主人公の「ボク」は老人ホームにいるおばあちゃんの喜ぶ顔を思い浮かべては、どうにかしておばあちゃんに会える方法を考えます。

会えない理由を誰も教えてくれない。心がはち切れそうなボクの思いは言葉のひとつひとつからあふれ出して読者の気持ちを揺らします。

『会えない分思いは強くなるよ。その人のことを心の底から考える時間がタツプリアあるからね。』（本文より）

せつなくて温かい人の心にふれられる一冊です。

どうか、絵本の裏表紙のボクも見てください！

『会いたくて会いたくて』

室井 滋／作 長谷川 義史／絵
小学館



知りたければ、猫に聞け！

猫って本当にふしぎな生き物ですよ。甘えたりがりののに突然走ったり、自由奔放な性格に目が離せません。でも、そんな猫の行動一つひとつに実は意味があります。

本書は『ねこの博物館』の館長である今泉先生が猫の行動について解説しています。飼い主と一緒に寝てくれる猫と寝てくれない猫の違いや、猫が捕まえた獲物をくわえて持ってくる理由、猫の様々な行動の理由や人間のことをどう思っているのかなど、どんな疑問も本書を読めば解決できます。猫好き以外の方にもおすすめの一冊です。

『今泉先生教えて！』

一度は猫に聞いてみたい100のこと

今泉 忠明／著
宝島社



小倉百人一首

クイズ

問題

「音」は「うわさ」のことです。どのようにうわさされているのでしょうか。

祐子内親王家紀伊

音に聞く 高師の浜の あだ彼は

かけじや袖の ぬれもこそすれ



イ・怠け者 ロ・マザコン ハ・浮気者



海を詠んだように見えますが、実は男性からの求愛をうまくそらしています。

(答えは、11ページの下を見てね)

今月の

★記念日

六月一日は梅肉エキスの日

梅の実が食べごろの季節になりました。甘味のない果実のため、そのまま食べることはありませんが、梅干しや梅酒、梅ジャム等に加工して多くの家庭の食卓に上っています。

梅は古くから薬用にも珍重されていて、その中のひとつに梅肉エキスがあります。梅果汁が凝縮されて出てきたトロリとしたエキスを味はとて

酸っぱいです。耳かき一杯程度をお好みで水に溶かし蜂蜜や砂糖を入れて飲む、又は直接砂糖を付けて食べます。疲労回復、胃腸病（腹痛など）、低血圧、高血圧、腎臓、肝臓病

にも効果があると言われています。

梅肉エキスの日は梅の学術研究と普及活動を行っている財団法人梅研究会が手作りの梅肉エキスを作ろうと呼びかけ制定し、記念日となりました。

一般

『地域食材大百科 第3巻 果実・木の実、ハーブ』

農山漁村文化協会／編
(貸出禁止資料、予約できます)

児童

『ウメの絵本』

よしだ まさお／へん
みずかみ みのり／え
農山漁村文化協会

初マル アレンジ文様

文様は色々な場所に描かれています。大きな建物の模様、手で持てる食器やタイルの絵、洋服の柄にもなっています。

ある地域で生まれた文様が人々の交流により変化したものもあるそうで、いつの時代も美しい物を見ると「素敵だな」と思う心は同じなのですね。

大好きな国ブータンのアレンジ文様を切り絵で作ってみました。民族衣装『キラ』の幾何学模様をモチーフにしたものです。中に入れる紙の色や紙の素材を変えるだけで表情の違うアレンジ文様がいくつもできます。

お家時間の楽しみが増えました。

今月の特集コーナー

児童



いきもの

ティーンズ

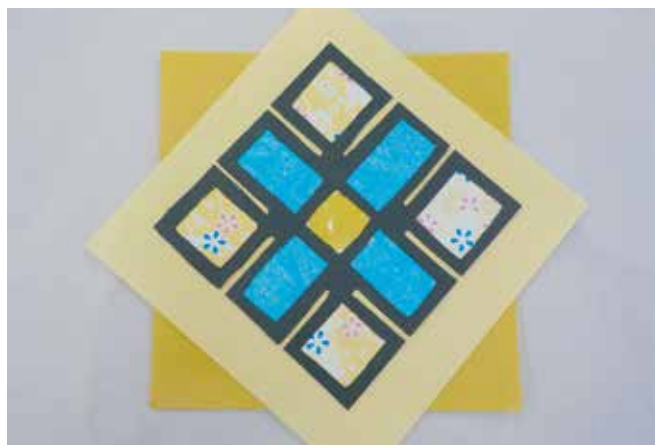


花畑フレンズの紹介本

一般



メンテナンス



参考にした本
『世界の文様 カラフル切り絵』

ゆまあひmaki／著
誠文堂新光社

よかったら登録してね!



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」「役に立つ」「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!



Facebook



LINE



YouTube

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/>

☎ 03-3884-1021 📠 03-3884-1041

家族で触ろう! 水の生き物 ～ちびっこ自然体験～



公園スタッフと一緒に、家族で池に設置した「しかけ」を引きあげ、魚やエビなどの生き物に触って観察しよう。※保護者の方向け! 魚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

📅 6月27日(日)
🕒 午前10時30分～11時30分
午後1時30分～2時30分

💰 無料

👤 各10名(抽選)
未就学児とその保護者

📅 6月15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、希望時間(第2希望まで)及び「家族で触ろう! 水の生き物参加希望」と明記の上、当公園へ送付。

うき島池のかい掘り体験



水を抜いた池に入り、網を使った生き物とりやヘド口のかき出し体験をしよう!

事前申込 ※電話でのお申込みはできません

📅 7月11日(日)(予備日7月18日)

🕒 午前10時～12時

💰 無料

👤 50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)

📅 6月29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「うき島池のかい掘り体験参加希望」と明記の上、当公園へ送付。

ハスで遊ぼう



オオガハスの葉や茎を使って遊ぼう。

当日申込

📅 6月20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

※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。



3 日制

- 📅 7/2 (金)・9 (金)・16 (金)
- 🕒 午後4時15分～5時
午後5時15分～6時
- 💰 1,680 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。



3 日制

- 📅 7/1 (木)・8 (木)・15 (木)
- 🕒 午後4時45分～5時30分
- 💰 1,680 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

親子の料理教室

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。



- 📅 7/11 (日)
- 🕒 午前10時～午後1時
- 💰 1,500 円 👤 8 組
- 🏫 木下 操・山本 登美子
- 📍 料理室
- ※ 小学1～3年生と保護者
- ※ 料理教室は中止となる可能性があります。

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。



3 日制

- 📅 7/1 (木)・8 (木)・15 (木)
- 🕒 午後4時30分～5時30分
- 💰 1,440 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。



3 日制

- 📅 7/1 (木)・8 (木)・15 (木)
- 🕒 午後3時30分～4時30分
- 💰 1,440 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。



- 📅 7/12 (月)・26 (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

心と体を健やかに整える 太極拳教室

- 📅 7/5～9/27 の毎週月曜日 **9 日制**
- 🕒 午後1時～2時15分
午後2時30分～3時45分
- 💰 4,050 円 👤 各 15 人 🏫 青木 カヤ
- 📍 レクリエーションホール
- ※ 7/19、8/9・16、9/20 を除く

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。



- 📅 7/2 (金)・9 (金)・16 (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。

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。



10 日制

- 📅 7/6～9/14 の毎週火曜日
- 🕒 午前10時～11時30分
- 💰 5,600 円 👤 20 人
- 🏫 蛭川 敦子
- 📍 レクリエーションホール
- ※ 16歳以上の女性 ※ 8/10 を除く

はつらつ体操

- 📅 6/8 (火)・22 (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

クリスタリア バスケットボール大会

📅 6/13 (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

フラワーカップ

📅 6/20 (日)
🕒 午前 9 時～午後 6 時
💰 1,000 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

📅 7/3 ～ 31 の毎週土曜日
🕒 午前 10 時 30 分～11 時 30 分
💰 4,450 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幹を鍛えるエクササイズをします。

📅 7/10 ～ 31 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

おしゃべり&かぎ針編みで 作るあみぐるみサロン

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

📅 6/19 (土)・26 (土)・7/3 (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

韓国語サークル体験 (入門・初級)

入門は初めての方対象、初級は中級にステップアップしたい方が対象です。



2 日制

📅 6/17 (木)・24 (木)
🕒 初級：午後 1 時 30 分～2 時 30 分
入門：午後 2 時 40 分～3 時 40 分
💰 無料
🧑 各 5 人 📖 「カササギサークル」
📍 第 3 学習室

第 2 回 足立区カーレットオープン大会

卓上でできるカーリング「カーレット」の第 2 回大会です。



📅 6/27 (日)
🕒 午前 10 時～午後 1 時
💰 無料
🧑 40 人
📖 カーレットジャパン協会：協力
📍 第 1・2 学習室

大人の私でも楽しめる 優しい塗り絵広場

📅 6/22 (火)
🕒 午前 10 時～正午
💰 650 円 🧑 20 人
📖 石峰 恭子 📍 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。



📅 7/8 (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
※ 料理教室は中止となる可能性があります。

花畑養蜂ミツバチ定期勉強会

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。



📅 6/19 (土)
🕒 午前 10 時～正午
💰 無料
🧑 20 人
📖 センタースタッフ
📍 第 1・2 学習室

字が綺麗になる ペン字書道教室

📅 7/1 (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

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

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。



📅 6/8 (火)・22 (火)
🕒 午後2時50分～4時30分
💰 1回200円 人数 各40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。



📅 6/25 (金)
🕒 午後1時～4時
💰 無料 人数 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。



📅 6/5 (土)・19 (土)
🕒 午後2時～4時
💰 無料
👤 スタッフ 人数 各10人
📍 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

📅 6/1 (火)・15 (火)・29 (火)
🕒 午後1時～2時30分
💰 1回300円 人数 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

誰でもできる卓上 カーリング「カーレット」

📅 6/3～24の毎週木曜日
🕒 午前10時～正午
💰 1回100円 人数 各20人
👤 スタッフ
📍 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

📅 6/5 (土)・19 (土)
🕒 午後2時～4時
💰 無料 人数 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

植栽計画を立てて土づくりなど、初心者の方でもお気軽に楽しめます。



📅 6/1～29の毎週火曜日
🕒 午前10時～11時30分
💰 無料 人数 各10人
👤 栗本 恵美子
📍 第1学習室・敷地内花壇

ユーモア川柳

📅 6/13 (日)
🕒 午後1時30分～4時
💰 800円 人数 20人
👤 見川 文雄 📍 第1・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：6/21(月)
花畑図書館：6/21(月)・30(水)
花畑住区センター：日曜・祝日・6/21(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

八十八ハフレンズ

発行日：2021年6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。

