

ハタハタ

フレンズ

2022

6

和食ってめっばり
すごい！



花畑地域学習センター
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.111 2022.6

和食って実はすごい！・・・2 足立区のSDGs・・・8～9
空手体験教室・・・3 講座情報・・・10～11
図書館だより・・・4～6 サロンの紹介・アクセス・・・12
SNSのお知らせ・ビオトープ・・・7

表紙：和食って実はすごい！詳細は2ページをご覧ください。



食
べ
る
こ
と
と
っ
て、
と
っ
て
も
大
切
！

和食って実はすごい！



和食はその栄養バランスから世界的に注目されている食文化です。最近和食を食べてない方はこの機会に是非！

毎年6月は食育月間です。食育ってなんだろう？ 食育が必要なのは子どもだけでは？ そう思っている方も多いのではないのでしょうか。

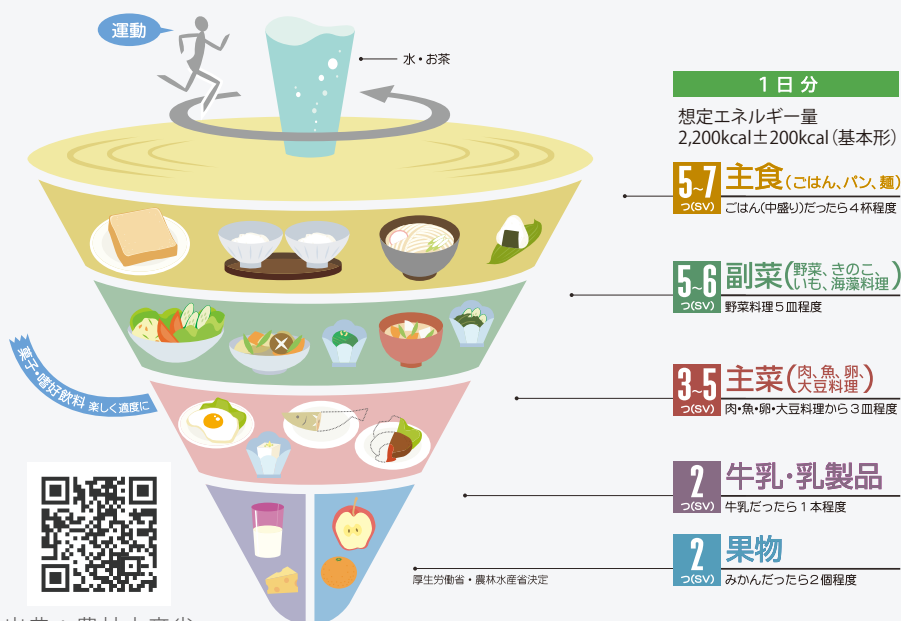
食育することは生きていく上でとても大切なことです。食事はただ頭や体の栄養になるエネルギーを摂ることだけではなく、料理の彩りに感動したり、誰かと話をしながら楽しく食事をしたりすることで心の栄養を補給することにも繋がります。それは子どもだけでなく大人にとっても必要不可欠です。

必要なのはわかっているけど、なかなか食事について考えている時間がないといった方は、日々の食事に一汁三菜の和食を取り入れてみませんか？ 世界的に注目されている和食文化は「和食・日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食の基本はごはん、汁物、そして3つのおかずを組み合わせた構成が基本。食事のバランスガイドを見ても理想的な形といえます。

子どもだけでなく、大人にとっても肥満や生活習慣病を予防するために食育は必要です。6月はいつもの食事を少しだけ意識してみませんか。

フレンズ5月号にはあだちベジタライフ、東京あだち食堂について掲載しています。そちらもあわせてご覧ください。

食 事 バ ラ ン ス ガ イ ド





礼儀と自立心が身につく こども空手サークル体験



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！

七月に「こども空手サークル体験」を開催します。新学期が始まりしばらく経ちますが、習い事はじめてみようかな？ なにがいいかな？とお考え中の保護者の方々、空手のサークル体験はいかがでしょう。空手は『礼に始まり礼に終わる』といわれる競技です。空手を教える師範、一緒に練習し競い合う仲間、そして練習する道場など、様々な場面に感謝しながら練習をはじめます。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、蹴りを繰り返す『組手』があります。自分自身と競い、練習相手と競うことで体だけでなく精神面が鍛えられ、心の成長を促すことができますよ。まずは体験だけでも、参加してみませんか。お気軽にお申込みお待ちしております！



心・技・体を鍛えて、礼儀作法も学ぶことができます。



出し勝敗を競う『組手』の二種類があります。自分自身と競い、練習相手と競うことで体だけでなく精神面が鍛えられ、心の成長を促すことができますよ。まずは体験だけでも、参加してみませんか。お気軽にお申込みお待ちしております！

礼儀と自立心が身につく
こども空手サークル体験

3
日
制

📅 7/7 (木)・14 (木)・21 (木)

🕒 午後6時30分～7時30分

💰 300円

👤 15人

🏪 錬心会

※ 5歳～小学生

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

YouTube





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、本を濡らしてしまったという申し出が増えます。本は、
水に弱いため、ビニール袋に入れるようお願いいたします。

また、館内入口の「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図書館
で修理します。そのままお持ちください。



- 📅 8月14日(日)
- 🕒 午前10時30分～11時30分
- 📍 桑袋ビオトープ公園
あやせ川清流館カルチャールーム
〒121-0061 足立区花畑8-2-2
- 💰 無料
- 👤 4歳から小学生までの子どもと
その保護者(1組2人)6組
- 📞 6月26日(日)から各センター窓口
及び電話にて先着順受付

子どもと一緒に懐かしい生き物に
ふれあうおはなし会
桑袋ビオトープ公園内のあやせ川清流館カルチャールームにて
おはなし会をした後、テーマとなった生き物と触れ合えます。



- 📅 7月30日(土)
- 🕒 午前10時～午後4時
- 📍 花畑地域学習センター2階
第1・2学習室
- 💰 900円
- 👤 小学生以上の方 10人
- ※ 小学生は保護者同伴
- 📞 6月26日(日)から各センター窓口
及び電話にて先着順受付

作ってみよう!自分だけの絵本
画用紙を切って本の形を作り、表紙をつけます。小さい
ですが本格的な製本です。そこに自分でお話を考えて
絵を描いていきます。

家をせおって歩く!?

不思議なタイトルにひかれて読みましたが、本当に背負って歩いている写真を見て驚きました。本書は著者の村上さんが、文字どおり家を背負って旅をする様子を掲載した写真絵本です。

寝る時はどうするのか、食事はどうしているのかといった疑問が次々に浮かびましたが、読み進めていくうちに解決され、それと同時に人々の温かさにならずほっこりしてしまいました。

その土地の料理をごちそうしてくれたり、距離が遠いからということ、家をトラックで運んでくれたり……とても充実した旅をしていると感じました。

なかなか気軽に旅をすることが難しい世の中ですが、いつもと違った視点で旅をした気分になれる一冊です。

『家をせおって歩く かんぜん版』

村上 慧／作
福音館書店



一般

選んで食べて免疫力アップ!

コロナが流行して数年が経ちましたが、生活のリズムが変化した方、きつ多いと思います。体調を崩しやすくなったなど、身体の変化も感じてはいないでしょうか? そんな気がする……という方におススメ、まずは本書を読んで免疫力について学んでみましょう。

本書は免疫のキホンから免疫力を高める食事、栄養素などが詳しく紹介されています。旬のカレシンドーや食材の保存方法、免疫力アップ度がピラミッド型で表示されているので、見やすくてとても便利!

その他、食べ合わせランキングが載っていて「こんな食べ合わせするんだ」と驚きました。

これから湿度や気温が上昇する季節。食を改善し、元気に夏を迎えましょう!

『免疫力を高める食材事典 最新決定版』

廣田 孝子／監修
学研プラス



ハツマル
初

初めてやってみました

1万歩でどこまで行けるかな

(花畑から南へ)

最近、自宅で過ごしていたため、運動不足もたたり疲れ気味でした。そこで本書の疲れない歩き方を参考に「花畑図書館から1万歩目はどこに辿り着くか？」と挑戦してみました。

晴天の昼に図書館の建物入り口から計測を開始して南に向かいます。背筋を意識してみぞおちから脚を動かしました。最初のチェックポイントは元洲江公園で1500歩。園内では咲いている



1500歩で到着した元洲江公園にはチューリップが咲いていました！

花や広場で過ごす親子などを横目に進みます。

その後は、足立区役所で4000歩、千住新橋を渡った所で6200歩と進み、北千住駅前で8000歩になり小休止。そして歩き始めて2時間半、千住大橋の手前で1万歩達成しました。自分の歩幅では7.4キロ歩くと1万歩になりました。

翌日から脛の痛みが出たので、より疲れのない歩き方を意識したほうがよいと感じました。

次は、西へ向かって歩くかな。(つづく)



足立区役所で中間に近づきました！

最後に1万歩の記念にパシャ！頑張った自分におつかれさまでした！



参考にした本

『絵でわかる調子いい！がずとつづくカラダの使い方』
仲野 孝明／著
サンクチュアリ出版



今月の図書館特集

お題に合わせて
おすすめ本を展示します！

そうだ、読もうと
思ってたんだ



一般

パソコン入門



ティーンズ

からだ



児童

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
☎ 03-3884-1021 ☎ 03-3884-1041

生きものを探せ! ナイトアドベンチャー



夜の公園で虫探し、サンクチュアリ探検、コウモリ観察をしよう!

事前申込 ※電話でのお申込みはできません

📅 7月17日(日)

🕒 午後6時~8時

💰 無料

👤 各20名(抽選) 小学生以上
中学生以下は保護者の申込も必要

📅 7月5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・希望日、及び「生きものを探せ! ナイトアドベンチャー参加希望」と明記の上、当公園へ送付。

家族で触ろう! ザリガニ ~ちびっこ自然体験~



公園スタッフと一緒に、家族でザリガニを捕まえて観察しよう。※保護者の方向け! ザリガニの生態について書かれた「生きものしりシート」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26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

📅 6月14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! ザリガニ参加希望」と明記の上、当公園へ送付。

自然のあそび屋台



「赤ちゃんバッタさがし」と「池の生きものみつけ!」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

📅 6月5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

※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。

※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申込も必要。

\ SDGsってなんですか？ /

SDGs（エス・ディー・ジーズ）とは「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称です。SDGsは2015年9月の国連サミットで採択されたもので、国連加盟193か国が2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた目標です。17の大きな目標と、それらを達成するための具体的な169のターゲットで構成されています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



<https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/about/>

社会福祉法人 リード・エー

▲ 足立区東伊興 1-14-7 ☎ 03-3857-8839



葦の会作業所と併設のフラワーショップ『り〜どおるがん』。



江北地域学習センターでの講座「ガーデニング・サロン」に参加するメンバーの越前屋さん。率先して花壇の世話をしていました。

※1 障がい者支援施設などで行う、身体機能又は生活能力の向上のために必要な支援を行う事業。

※2 雇用契約に基づく就労が困難な方に、就労の機会の提供及び生産活動の機会の提供とする事業。

足立区でSDGsに 取り組んでいる団体紹介 葦の会作業所

「社会福祉法人リード・エー」は、障がいのある方を対象に、グループホームと作業所を運営している団体です。今回は葦の会作業所にお邪魔し、西澤公一理事長にお話を伺いました。

葦の会作業所は1984（昭和59）年に開所し、障害福祉サービス生活介護※1と、就労継続支援B型※2を行っています。スタッフは10名、メンバー（利用者）は38名で、知的障がいのある方々です。

作業所では、さまざまな軽作業を請け負っていますが、主に園芸関係の仕事に力を入れています。

園芸の仕事に使う土や苗は、作業所所有の畑で作られています。土づくりは、園芸の基礎となる大切な作業です。落ち葉を発酵させてできた腐葉土に赤土をまぜ、園芸用の土を作ります。その土で苗床を作り、苗を育てていきます。園芸の仕事は、腐葉土を攪拌（かくはん）する力仕事や、小さなポットへ肥料を入れる細かい仕事までさまざまな仕事があります。スタッフは、メンバーがやりやすいよう作業工程を単純化し、生産性を高めていく工夫をしています。



園芸を通して、
地域の人とつながっています



自分たちで作った土を使い、苗の植えかえを行っていました。



施設内には陶芸や水彩画が飾られています。毎日のいきいきタイムや、カルチャー教室の作品です。



区の委託事業で、放置自転車を丁寧に清掃していました。

スタッフはメンバーに寄り添い、楽しそうに行っている仕事や得意な仕事を割り振り、協力しながら進めていきます。そうして育てられた苗は、常時50近い品種にもどり、小売販売のほか、花壇作り委託業務など園芸の仕事にも使われています。小売販売は、施設に併設されたフラワーショップ『りーどおるがん』だけでなく、近隣のスーパーマーケットや区内の催しなどで出張販売をし、丈夫で手ごろな値段の苗として人気となっています。

西澤理事長は、「園芸を通して、積極的に地域に出て活動することを心掛けています。リード・エーは、このまちで障がいがある人もない人も自分らしくともに生きていけることを目指しており、いろいろな人が地域で活動することが当たり前であるように願っています」と話します。その言葉どおり、リード・エーは創設当初から地域とかわり続けています。葦の会作業所が、園芸事業を始めたのは、区内の農家の方からの声掛けがきっかけだったそうです。今では、江北・興本センターの花壇整備のほか、区内の公園の清掃や剪定作業など地域の美化活動にもご尽力いただいています。リード・エーは今日も私たちの花とみどりの豊かな暮らしを支えています。

楽しみながら 全集中コーディネーション

4
日制

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。



- 📅 7/7 ~ 28 の毎週木曜日
- 🕒 A: 午後 4 時 15 分 ~ 5 時
B: 午後 5 時 15 分 ~ 6 時
- 💰 2,240 円 👤 各 20 人
- 🏠 (一社) コーチングバリュー協会
- ※ A: 3 歳 ~ 小学 2 年生
B: 小学 3 年生 ~ 6 年生

親子の料理教室 「野菜たっぷりのソース焼きそば」

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。



- 📅 7/3 (日)
- 🕒 午前 10 時 ~ 午後 1 時
- 💰 1,720 円
- 👤 8 組
- 🏠 木下 操・山本 登美子
- ※ 小学 1 ~ 3 年生と保護者
- ※ 料理教室は、中止となる場合があります。



子ども・親子

小学生の料理教室 「夏野菜のカレーライス」

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。



- 📅 7/10 (日)
- 🕒 午前 10 時 ~ 午後 1 時
- 💰 1,590 円
- 👤 12 人
- 🏠 木下 操・山本 登美子
- ※ 小学 4 ~ 6 年生
- ※ 料理教室は、中止となる場合があります。

礼儀と自立心が身につく こども空手サークル体験

3
日制

空手に興味を持ってもらえるように、初心者向けのサークル体験を行う。



- 📅 7/7 (木)・14 (木)・21 (木)
- 🕒 午後 6 時 30 分 ~ 7 時 30 分
- 💰 300 円
- 👤 15 人
- 🏠 錬心会
- ※ 5 歳 ~ 小学生

K-POPダンス

5
日制

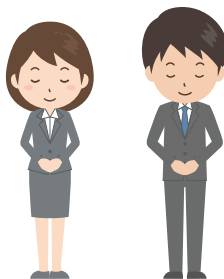
今流行りのK-POPダンスを、初心者から経験者まで楽しく練習します。



- 📅 7/7 ~ 8/4 の毎週木曜日
- 🕒 午後 4 時 30 分 ~ 5 時 30 分
- 💰 3,750 円
- 👤 15 人
- 🏠 寶田 佳菜
- ※ 小学生

講座・イベントについて

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、当センターが主催するイベントや講座事業などを中止や延期または定員の制限を行う場合がございます。

幼児向け感性を刺激する 楽しい工作&絵画教室

3
日制

- 📅 7/14 (木)・21 (木)・28 (木)
- 🕒 午後 3 時 30 分 ~ 4 時 30 分
- 💰 1,440 円 👤 15 人
- 🏠 石峰 恭子
- ※ 3 歳 ~ 就学前の子ども

小学生向け創作をのびのび 楽しむ絵画造形教室

3
日制

- 📅 7/14 (木)・21 (木)・28 (木)
- 🕒 午後 4 時 30 分 ~ 5 時 30 分
- 💰 1,440 円 👤 15 人
- 🏠 石峰 恭子
- ※ 小学生

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。



- 📅 7/13 (水)
- 🕒 午前 10 時 30 分 ~ 正午
- 💰 1,130 円
- 👤 3 組
- 🏠 石田 理佳
- ※ 2 カ月 ~ 1 歳未満の子どもと保護者

フラワーカップ

イベント形式で予選リーグ・順位決定戦などを行います。



- 📅 6/26 (日)
- 🕒 午前9時～午後6時
- 💰 1チーム1,000円
- 👤 100人
- ※ 詳細はセンターまで
- ※ 申し込みはチーム単位

クリスタリア 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。



- 📅 6/12 (日)・19 (日)
- 🕒 午前9時～午後8時30分
- 💰 参加クラスによる
- 👤 40人
- ※ 詳細はセンターまで
- ※ 申し込みはチーム単位

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。



- 📅 6/3～24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

フィットネス・ キックボクシング 3日制

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。



- 📅 7/5 (火)・12 (火)・26 (火)
- 🕒 午後7時20分～8時20分
- 💰 1,890円
- 👤 14人
- 👤 SHIZUKA

大人からはじめるクラシック バレエ教室【初級・中級】 4日制

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。



- 📅 7/2～23の毎週土曜日
- 🕒 初級：午前10時30分～11時30分
中級：午前11時40分～午後0時40分
- 💰 3,560円
- 👤 各16人
- 👤 清水 あゆみ
- ※ 16歳以上の女性

大人の私でも楽しめる 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。



- 📅 6/28 (火)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 650円
- 👤 20人
- 👤 石峰 恭子

5/26 から 受付開始

📞 AM9:00～
03-3850-2618

🖥️ PM1:00～



花畑センター



Facebook

ユーモア川柳

- 📅 7/17 (日)
- 🕒 午後1時30分～4時
- 💰 1,000円
- 👤 20人
- 👤 見川文雄

誰でも簡単バランスボールで エクササイズ&ストレッチ

- 📅 7/25 (月)
- 🕒 午前11時～正午
- 💰 890円
- 👤 20人
- 👤 全珍玉 (CHINO)

ベテラン管理栄養士が 教える花畑の料理 「豆腐入りミートローフ」

- 📅 7/14 (木)
- 🕒 午前10時～午後1時
- 💰 1,580円
- 👤 12人
- 👤 木下 操・山本 登美子

字が綺麗になる ペン字書道教室 2日制

- 📅 7/21 (木)、8/4 (木)
- 🕒 午後7時30分～8時30分
- 💰 1,380円
- 👤 15人
- 👤 伊藤 紫扇

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。

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。



📅 6/7～28の毎週火曜日
🕒 午前10時～11時30分
💰 無料
👤 栗本 恵美子
👤 各10人

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。



📅 6/4(土)・18(土)
🕒 午後2時～4時
💰 無料 👤 各10人
👤 スタッフ
※ 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

おはじきサッカーを基礎から
学んで体験します。



📅 6/4～25の毎週土曜日
🕒 午後2時～4時
💰 無料
👤 各20人
※ どなたでも参加できます

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。



📅 6/24(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
※ 修理内容によっては部品代が必要です。

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。



📅 6/14(火)・21(火)
🕒 午後1時～2時30分
💰 1回300円 👤 各20人
👤 内田 恵美子
※ 65歳以上の方

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。



📅 6/7(火)・28(火)
🕒 午後2時50分～4時30分
💰 1回200円 👤 各40人
👤 うたごえ仲間実行委員会
※ どなたでも

当日に参加が出来ます
サロニイイベントのお知らせ



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

六町駅から

- ・東武バス花22系統【六町駅⇨花畑桑袋団地】「花畑区民事務所」下車1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

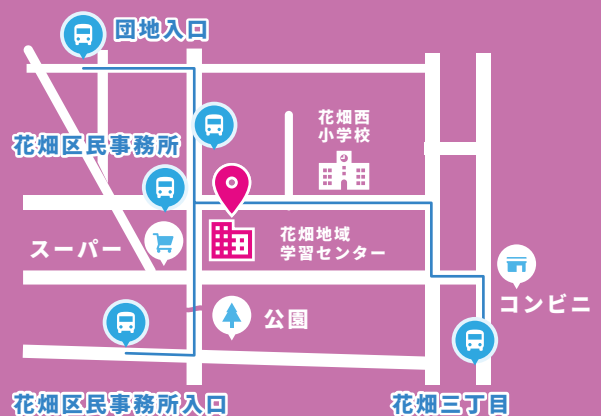
花畑地域学習センター：6/20(月)
花畑図書館：6/20(月)・6/30(木)
花畑住区センター：日曜・祝日・6/20(月)
花畑区民事務所：土曜・日曜・祝日

📍 〒121-0061 足立区花畑4-16-8
☎ 03-3850-2618 📠 03-3850-2623

ハチハタフレンズ

発行日：2022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。

