

ハ 十 ハ タ

2023

フ レ ィ ン ス

3

あ だ ち か ら  
Go For 90th → 100th



ツイッターを  
はじめました!



花畑地域学習センター  
体育館・図書館

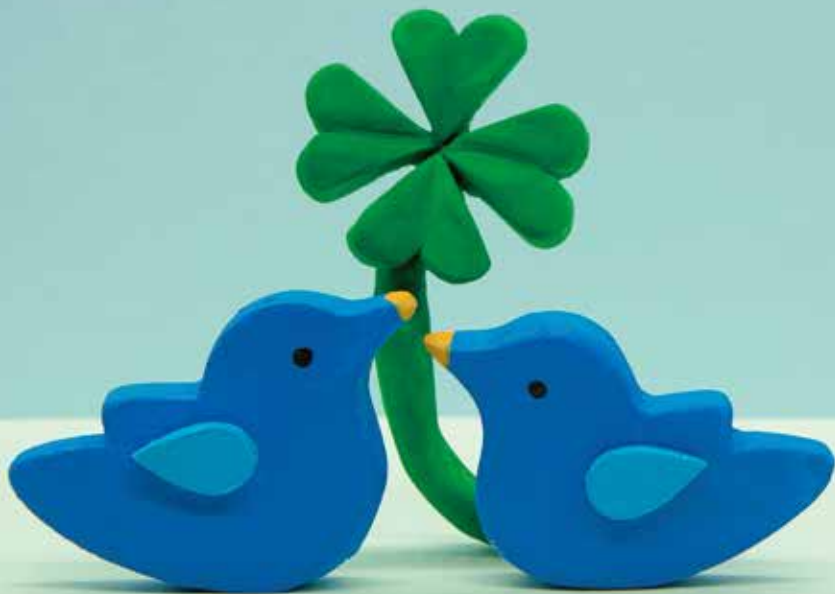
Hanahata Community News Paper vol.120 2023.3

ツイッターアカウント開設のお知らせ・・・2  
花畑センターからのお知らせ・3 図書館だより・・・4～6  
SNSのお知らせ・ビオトープ・7 足立区のSDGs・・・8～9  
講座情報・・・10～11 サロンの紹介・アクセス・・・12

表紙：ツイッターアカウント開設のお知らせ。詳細は2ページをご覧ください。



# 花畑センターの ツイッターアカウントができました！



これからいろいろなお知らせや情報をつぶやきます！フォローしていただけたら嬉しいです。

よかったら  
フォローしてね！



Twitter



適度につぶやきます

花畑地域学習センターのツイッターアカウントを開設しました。これまでフェイスブックやラインで配信していた、講座のお知らせや体育館の個人利用情報、休館日のお知らせに加え、季節の行事の様子などセンター・図書館からの小話もツイートしていきます。タイムラインのお邪魔にならないよう適度につぶやいていますので、ぜひフォローをお願いします。

ほかのSNSの詳細は7ページをご覧ください。

## ＼ツイッターの投稿を一部ご紹介／

@hanahatacenter



2022年7月6日

### 足立区花畑地域学習センター・花畑図...

センター1階ホールから見える外側庭園で、ゴーヤときゅうりを育てています。  
グリーンカーテンを作るのは初めてなのでドキドキですが、毎日ぐんぐん伸びるツルを見るとなんだか元気になります！  
今日はきゅうりの赤ちゃんを発見しました。



🗨️ 🔄 ❤️ 1 📌 📎



2月10日

### 足立区花畑地域学習センター・花畑図...

本日は花畑図書館でぬいぐるみお泊り会があります。  
さるかんちょうが来てくれたぬいぐるみを連れて、図書館の中を紹介したり、一緒にごはんを食べたりして、夜はみんなと一緒に泊ります。  
お泊り会の様子は、花畑地域学習センター公式 facebook ページで紹介します。

[facebook.com/hanahatasenter](https://facebook.com/hanahatasenter)



🗨️ 🔄 ❤️ 3 📌 111 📎



# 花畑センターからのお知らせ



今年の花壇はどんな花が咲くのか気になりますね！スタッフも毎年楽しみにしています。

## 花壇ボランティア募集中

花畑地域学習センターでは、建物まわりの花壇の管理をしてくださる花壇ボランティアさんを随時募集しています。活動日は毎週火曜日、時間は午前10時～11時30分です。

お花が好きだけど自宅に育てるスペースがない、お花を通して地域とつながりたい。そんなお悩みやご希望のあるかたは、いらっしやいませんか。まずはお気軽に見学だけでも大歓迎です。皆様のご参加をお待ちしています。

## 一緒に楽しみ癒される花壇ボランティア活動しよう



- 📅 3/7 (火)・14 (火)・28 (火)
- 🕒 午前10時～11時30分
- 💰 無料      👤 各10人
- 👤 栗本 恵美子



春にはきれいなチューリップが咲いていました。この機会に是非、参加してみませんか！

## シニア向けスマホ講座 / 「足立区防災アプリ編」



- 📅 3/9 (木)・16 (木)
- 🕒 午前10時30分～11時30分
- 💰 1回650円      👤 各5人
- 👤 株式会社 14za 加藤 英敏
- ※ Android 端末をお持ちの方
- ※ 端末の貸出は行っていません



スマートフォン教室のお知らせ  
3月9日と16日にスマートフォン講座を開催します。当日は足立区防災アプリの基本操作や、お住まいの地域の防災マップを見たり避難情報を確認する方法を学びます。アプリの操作を通してスマートフォンの基本操作を再確認することもできますよ。いざという時の備えや動き方を一緒に考えてみませんか。



## 子ども司書認定講座

本の貸出・返却、配架作業、本の紹介など図書館のお仕事を学びながら体験します。講座修了後は「子ども司書」として月1回活動していただきます。

- 📅 3月27日(月)・28日(火)  
4月～7月の第1土曜日(全6回)
- 🕒 午後1時～4時
- 👤 小学4～6年生 4人
- 📍 花畑図書館
- 📞 花畑図書館事務室または電話にて



- 📅 常設
- 📍 花畑地域学習センター1階ホール



『どこでも図書館』の本は自動貸出機で貸出できます。ぜひ活用ください。  
**花畑地域学習センター内には『どこでも図書館』があります**



- 📅 3月1日(水)～3月30日(木)
- 📍 花畑図書館 展示コーナー



**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。

すきなおにぎりは  
なんですか？

表紙の絵がとってもかわいらしい一冊。  
おにぎりたちが、おしゃべりをするところ  
から始まります。

具の入ってないおにぎりたちは、はだか  
のままではかっこわるいので、のりの服を  
着て、具を探しに出かけました。海や商店  
街へでかけて、たくさん具と出会います。  
さあ、どんなおにぎりが出来上がるので  
しょうか。

あなたの好きな具はなんですか？ 読んだ  
あとには、きつとおにぎりが食べたくなる  
楽しい絵本です。

『おにぎりにはいりたいやつ  
よつといで』

岡田よしたか／著  
佼成出版社



間違えたら合わせる「顔」がない！

人の名前や顔を覚えるのがとても苦手、そんな  
セリフをよく耳にします。四月になれば仕事や  
学校で新しい出会いが多くなり、顔と名前をつなぐ  
脳の回路をフル活動させる日々がやって来そう  
です。

この本は、歴史上の人物のお顔が182人、  
見開きごとにテーマをつけて掲載されています。  
そしてページをめくると、その人物の名前とうん  
ちくが読めます。クイズのように楽しめるしかけ  
です。テーマは「武将の顔」「科学者の顔」などあり  
ますが「思わず集めてしまう顔」なんていうのも  
あります。何かと思いきや、お札の顔でした。

新年度に向け、この本で顔と名前を覚える練習  
をする。そしてうんちく話を読んでおけばその場  
の会話が弾むかもしれません。

『この顔誰？「顔」の雑学事典』

東京雑学研究会／編  
東京書籍



初  
ハツマル

図書館員がやってみました



プラバンでアクセサリー  
作ってみた！

今回はこの本を読んでプラバンでアクセサリーを初めて作ってみました。プラバンはトースターで熱を加えると縮むため、アクセサリーや小物の飾りとしてぴったりです。まずは、透明なプラバンに図面を写してハサミとカッターを使って切ります。それから

予熱しておいたトースターに入れると、みるみるうちに縮みました。この本には、焼き上がったプラバンの裏側に色を塗っていくやり方が載っていたので、絵具やマジックペンで塗ってみました。はみ出しでもすぐに修正ができました。先に垂らした色がドット調にもなっている感じがです。最後は、ヘアゴムやヘアピンを接着して出来上がりです。お気に入りのカバンやエプロンに付けてみたいと思います。



今回用意したプラバンや塗る道具はこちら



焼き上がって縮んだプラバンに色を塗っていくぞ

塗り付けた後はヘアピンとヘアゴムを取り付けて完成！



参考にした本

『大人可愛いプラバン小物とプチかわアクセサリー』

シモオオゾノミホ / 作品制作  
メイツ出版



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！

新〇〇に向けて



一般

サクラ



ティーンズ

ぴかぴか



児童

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！ツイッターもはじめました。よかったらフォローしてくださいませ！



ツイッターもはじめました！

Twitter



LINE

Facebook

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

## 動き出した春の生きもの探し

春に活動をはじめの生きものの観察を行おう！



### 当日申込

- 📅 4月2日(日)
- 🕒 午前10時～11時  
午後2時～3時
- 💰 無料
- 👤 各10人(先着順) どなたでも

- ※ 就学前の子どもは保護者の申込も必要。
- ※ 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。

## 楽しく撮ろう！スマホでネイチャーフォト

フォトマスター資格保持者が初めての方向けにスマホで自然の写真の撮り方を教えます。



### 事前申込 ※電話でのお申込みはできません

- 📅 3月26日(日)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 100円(材料費)
- 👤 20人(抽選)  
※4歳以上(小学2年生以下は保護者と参加)

- 📅 3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番号及び「楽しく撮ろう！スマホでネイチャーフォト」と明記の上、当公園へ送付。

## 自然のあそび屋台

「ハス田探検」と「虫めがねで春の野草さがし」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5日(日)・12日(日)  
19日(日)・21日(火祝)
- 🕒 午後2時～2時30分
- 👤 なし どなたでも 💰 無料
- 📍 うき島池デッキ横集合

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

# 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/>



「江北ひまわり園」の様子

### 社会福祉法人あだちの里 江北ひまわり園

📍 足立区江北1-26-22  
 ☎ 03-5809-5815 📠 03-6807-1371  
 🌐 <https://a-sato.or.jp/>

### 江北ひまわり園 さくらベーカリー

営業時間：午前11時～午後3時30分  
 定休日：土曜日・日曜日・祝日

### あだちの里相談支援センター

☎ 03-5856-9551 📠 03-6807-1371 (代)  
 営業時間：午前9時～午後5時  
 定休日：土曜日・日曜日・祝日

※1「あだちの里相談支援センター」では、足立区在住の障がいのある方とその家族を対象に無料相談を行っています。ご相談は事前予約制です。

### 江北ひまわり園って

### どんなところ？

江北一丁目公園の南側にある「社会福祉法人あだちの里 江北ひまわり園」（以下、江北ひまわり園）をご存じですか。平成31年4月に、旧江北幼稚園跡地に開設した知的・身体障がい者の支援施設です。施設では、利用者の健康的な生活と就労をサポートしており、※1「あだちの里相談支援センター」が併設されています。

### 手作りパンがおいしいカフェも

園内のカフェ「さくらベーカリー」では、焼き立てパンとコーヒーを楽しめます。

窓の外はワシントンから里帰りした桜が見える素敵な空間です。（現在はテイクアウトのみ）江北センターでも出張のパン販売を行っており、毎回終了時間を待たずに売り切れるほどの人気です。あるお客様は「パンがしっとりモチモチでおいしい」と、毎回の販売を楽しみにしています。

### おいしいパンの秘密

おいしいパンを作るために大切にしていることがあります。パンの生地を作るに当たり、気温や湿度、水の温度がポイントとなります。季節ごとに細かい調整をしながら利用者と職員でパンを作っています。





- 3 誰かのために  
健康と福祉
- 4 豊かになり  
みんなに
- 10 人や国の不平等  
をなくそう
- 11 住み続けられる  
まちづくり
- 12 つくる責任  
つかう責任

## 地域とつながるために パン販売や食品ロス対策に取り組む



園内で作られたパン生地を焼く江北ひまわり園のスタッフ。

### 食品ロス対策と

### SDGsへの取り組み

また、保存料を使っていないため、消費期限が1〜2日の商品がほとんどで、食品ロス対策が課題となります。作る個数を調整しながら、お店の販売だけでなく、近くの福祉施設で販売するなど地産地消に努めています。他にも、原材料の仕入れ数に気を付けながら、在庫管理を徹底するなどの工夫をしています。

江北ひまわり園でも、食品ロス削減をはじめSDGsへの取り組みは今後強化していきたい分野の1つです。今年度より

法人が主体となりSDGs推進委員会を立ち上げ、方向性を模索しています。

施設長の東島利成さんは「SDGs 12番目『つくる責任つかう責任』の食品ロス対策として、こども食堂やフードパントリーで余ったパンの無料配布を行い、地域交流に前向きに取り組んでいきたいです。利用者の健康管理、おいしく安全なパン作りをしていければと考えています。」と語ります。

『パン、おいしかったよ』というお客様からの声を励みに、江北ひまわり園の挑戦は続きます。



園内では利用者が楽しめる活動があります。左は貼り絵アート。右は散歩で歩いた距離を集計して世界地図に提示しています。

### 江北センターでの さくらベーカリーパン 販売

※ どちらも売切れ次第販売終了

### センターロビーでの 定期販売

- 📅 毎週火曜日・木曜日  
(祝日を除く)
- 🕒 午前 11 時 45 分  
～ 午後 0 時 45 分

### 江北さくらマルシェでの 販売

- 📅 3月19日(日)
- 🕒 午後1時～2時

### 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。



📅 4/6 ~ 27 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3~6年生

### バーチャルリアリティで カラダを動かそう!

VR 型体感ゲームを使ってスポーツを楽しむ講座です。



📅 3/26 (日)

🕒 A: 午後2時 ~ 3時  
B: 午後3時 ~ 4時

💰 無料    👤 各2人

🏠 図書館スタッフ

※ 13歳以上の方



## 子ども・親子

### 幼児向け感性を刺激する 楽しい工作&絵画教室

3  
日  
制

絵画をベースにしなが、毎回異なるテーマの作品をつくります。



📅 4/13 (木)・20 (木)・27 (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

### ヒップホップダンス サークル体験

3  
日  
制

はやりの J-POP や K-POP に乗せて、楽しく体を動かします。



📅 4/12 (水)・19 (水)・26 (水)

🕒 午後5時30分 ~ 6時20分

💰 30円    👤 10人

🏠 登録団体「ダンスグループZ」

※ 小学1~5年生

### ヒップホップダンス教室

6  
日  
制

幼児、小学生向けのヒップホップダンス教室です。



📅 4/10 ~ 5/15 の毎週月曜日

🕒 A: 午後3時30分 ~ 4時15分  
B: 午後4時30分 ~ 5時15分

💰 3,360円    👤 各20人

🏠 佐山 瑞希

※ A: 3歳~小学2年生  
B: 小学3~6年生

### 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。

### 2/26 から 受付開始

📞 AM 9:00 ~  
03-3850-2618

📺 PM 1:00 ~



花畑センター



Facebook

### 小学生向け創作をのびのび 楽しむ絵画造形美術教室

3  
日  
制

絵画をベースにしなが、毎回異なるテーマの作品をつくります。



📅 4/13 (木)・20 (木)・27 (木)

🕒 午後4時30分 ~ 5時30分

💰 1,440円    👤 15人

🏠 石峰 恭子

※ 小学生

## 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。



- 📅 3/28 (火)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 650円    👤 20人
- 👤 石峰 恭子

## 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。



- 📅 3/14 (火)・28 (火)
- 🕒 午後2時50分～4時30分
- 💰 1回200円    👤 各30人
- 👤 うたごえ仲間実行委員会
- ※ どなたでも
- ※ 受講料は当日支払いです



## 一般・シニア

## 久しぶりの体操でも大丈夫 ヘルシーエクササイズ 7 日制

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。



- 📅 4/7～5/26の毎週金曜日
- 🕒 午後1時30分～3時
- 💰 3,150円    👤 20人
- 👤 上村 喜美代
- ※ 5/5を除く

## 字が綺麗になる ペン字書道教室 2 日制

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。



- 📅 4/6 (木)・20 (木)
- 🕒 午後7時30分～8時30分
- 💰 1,180円    👤 20人
- 👤 伊藤 紫扇

## フィットネス・ キックボクシング 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。



- 📅 4/4～25の毎週火曜日
- 🕒 午後7時20分～8時20分
- 💰 2,520円    👤 14人
- 👤 SHIZUKA

## 心と体を健やかに 整える太極拳教室 8 日制

- 📅 4/10～6/12の毎週月曜日
- 🕒 午後1時30分～3時
- 💰 3,240円    👤 20人
- 👤 青木 カヤ
- ※ 5/1、5/22を除く

## ユーモア川柳

- 📅 4/9 (日)
- 🕒 午後1時30分～4時
- 💰 1,000円    👤 20人
- 👤 見川 文雄

## 大人からはじめるクラシック バレエ教室【初級・中級】 3 日制

- 📅 4/8 (土)・15 (土)・22 (土)
- 🕒 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
- 💰 2,670円    👤 各16人
- 👤 清水 あゆみ
- ※ 16歳以上の女性

## 骨盤の調整・筋膜ストレッチ 『ペルヴィス®』 6 日制

- 📅 4/12～5/24の毎週水曜日
- 🕒 午後1時50分～3時
- 💰 3,480円    👤 20人
- 👤 古賀 陽子
- ※ 18歳以上の方    ※ 5/3を除く

## いつまでも元気で健康に 過ごすためのいきいき体操 6 日制

- 📅 4/12～5/24の毎週水曜日
- 🕒 午後1時30分～3時
- 💰 2,700円    👤 40人
- 👤 柳瀬 尚美
- ※ おおむね60歳以上の方    ※ 5/3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 7 日制

- 📅 4/4～5/30の毎週火曜日
- 🕒 午前10時～11時30分
- 💰 3,920円    👤 20人
- 👤 蛭川 敦子
- ※ 16歳以上の女性    ※ 4/11 5/2を除く

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

### 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。



- 📅 3/4 (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
- ※ ご希望の方はスタッフまで

### 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。



- 📅 3/4～25の毎週土曜日
- 🕒 午後2時～4時
- 💰 無料    👤 各20人
- 👩‍🎓 スタッフ
- ※ どなたでも参加できます
- ※ ご希望の方はスタッフまで

### 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。



- 📅 3/3 (金)・10 (金)・17 (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
- ※ 雨天中止

当日に参加が出来ます  
サロンのイベントのお知らせ

### 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。



- 📅 3/24 (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。



- 📅 3/7 (火)
- 🕒 午後1時～2時30分
- 💰 300円    👤 20人
- 👩‍🎓 内田 恵美子
- ※ 65歳以上の方

### 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、  
初心者の方でも気軽に楽しめます。



- 📅 3/7 (火)・14 (火)・28 (火)
- 🕒 午前10時～11時30分
- 💰 無料    👤 各10人
- 👩‍🎓 栗本 恵美子



## 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

#### 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：3/20(月)
- 花畑図書館：3/20(月)・31(金)
- 花畑住区センター：日曜・祝日・3/20(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

## 八十八天フレンズ

発行日：2023年3月1日

編集・発行/指定管理者/TM・アズビル共同事業体



花畑地域学習センター スローガン



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。

