

ハナハタ

2023

フレンズ

6

勉強の合間にほっと一息
大学のカフェタイム



花畠地域学習センター
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.123 2023.6

文教大学カフェ取材	2	おすすめ講座の紹介	3
花畠センターのお知らせ	4	図書館だより	5～7
SNSのお知らせ・ビオトープ	8	5/26 受付開始 イチオシ講座	9
講座情報	10～11	サロンの紹介・アクセス	12

表紙：文教大学カフェ取材。詳細は2ページをご覧ください。

文教大学カフェを取材させていただきました



甘辛もやしペッパーバターライス

バターチキンカレー



ミニパフェ（チョコバナナ）



くまのフレンチトースト



某喫茶店並のおいしさです。

MENU

新メニュー
お得情報を
インスタグラムで
配信しています



文教サービス



文教大学カフェ

文教大学カフェ



- 休み：土・日・祝
- 午前11時～午後2時
(ラストオーダー午後1時30分)

詳細はインスタグラムを
ご確認ください

フレンズ2022年4月号でも取材させていただいた、文教大学東京あだちキャンパス内にあるカフェをもう一度取材させていただきました。

前回の取材では、辛いのにたまらないおいしさの「バリ辛カツカレー」をいただきましたが、今回は「バターチキンカレー」と「甘辛もやしペッパーバターライス」の二品をいただきました。どちらも、辛いものが好きな方はもちろん、辛いものが苦手な方にもおすすめのメニューです。

他にも国際学部にちなんだ「世界の味を食べてみよう！」という企画で、期間限定でチキンフオーフが提供されていました。パクチーが好きな方は2倍で、苦手な方は抜きでも頼めます。現在は終了していますが、これからもさまざまな世界の料理を提供予定とのことです。

このカフェは、学生たちだけではなく、地域にお住いの方、そして小さな子ども連れの方の利用も大歓迎です。木の温もりを感じられ、日差しが差し込むゆつたりとした雰囲気の店内で身も心もくつろげます。取材に行った日も、ミニパフェやコーヒーを求めて近所の方が来店していました。狙い目は開店すぐの11時から12時頃。少し早めのお昼ごはんや、休憩に訪れてみてはいかがでしょうか。

人気のメニューを いただきました

地域にお住いの方、小さな子ども連れでも大歓迎です

好きな精油と天然石で作るロールオンアロマ香水



オリジナルの香水を持っているだけで特別な気持ちになりますね。この機会に是非！

あなただけのお気に入りの 香りを作りませんか

気分転換になつたり、集中力を高めたりと香りでさまざまな効果が得られるエッセンシャルオイル（精油）。組み合わせてあなただけのお気に入りの香りを作つてみませんか。

植物の花や葉、果皮などから抽出されたエッセンシャルオイルには自然の力がぎゅっとつまつています。市販の香水の香りは苦手という方でも、きっとお気に入りの香りを見つけることができます。

天然石でリラックス

香水の容器は天然石入り。特に女性におすすめなローズクオーツや、癒しの力があるといわれるアメジストなど、お好みの石を選ぶことができます。天然石は、それぞれいろいろ意味を持っています。あなたはどんな石を選びますか？

**好きな精油と天然石で作る
ロールオンアロマ香水**



6/27 (火)

午後7時～8時

1,430円 15人

chouchou サロン

サロンの紹介

Chouchou サロン

足立区花畠にあるリラクゼーションサロン。エステだけでなく、アロマオイルの販売やハンドメイド雑貨の委託販売を行っています。

カスミソウをイメージしたロゴには、大切なお客様（仲間）を増やしていくことで、地域活性や家庭内の平和づくり、みなさんの喜びを増やす手伝いができた、という思いがこめられています。



Instagram



HP

トレーニングルームの使い方



新規のご利用を隨時受け付けております。ご希望の際はお電話または窓口へ！

トレーニングルーム

- ⌚ 午前 9 時～午後 9 時
入室受付は午後 8 時まで
- ¥ 1回 300 円

センターホームページ



トレーニングの利用状況
を更新中！利用の参考に
どうぞ。

花畠地域学習センターの1階にはトレーニングルームがあります。個人トレーニング証をお持ちの方は、午前9時から午後9時まで（入室受付は午後8時まで）好きな時間にトレーニングルームを利用することができます。

個人トレーニング証の発行には新規講習とトレーニングアドバイスの受講が必要です。事前予約制となっていますので、利用を希望される方はお電話、または窓口でご予約をお願いいたします。

センターホームページではトレーニングルームの利用状況を更新中！利用する際の人数の目安としてご覧ください。

トレーニングしてみませんか



皆さまのご協力で毎年いろいろな施設に食品を渡すことができます。

フードドライブ受付中

食品の受け入れを行っています



4月の寄付量
16.78kg

賞味期限が2ヶ月未満のものや、包装が破損しているなど、受け取りができないものがございます。詳細はセンター窓口までお問い合わせください。



フードドライブとは、各家庭で使われずに残っている食品を集めて地域の福祉施設や福祉団体に寄付をする活動のことです。当センターでは皆さまからお預かりした食品を足立区役所の担当課へ渡し、そこからフードドライブ活動を行っている企業を経て各団体へ配付されています。



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。



図書館に書籍消毒機が導入されました

紫外線を使った消臭・除菌効果で本がきれいになります。

図書館の本を安心安全にご利用ください。



使い方は上段の画面に表示されるので初めてでも簡単に利用できます！

※図書館の本以外は入れないでください。



世界を旅するおはなし会

ポーランドにゆかりのある絵本を読み語りします。ほかにもポーランドのクイズがあるので、ぜひご参加ください。ほかにも

- 6月24日(土)
- 午後2時30分～午後3時
- 📍 花畠図書館 おはなしの部屋
- ¥ 無料
- 👤 4歳以上
- 📞 当日受付

児童 雑草にみどれちゃう



長尾玲子／作
福音館書店

『ざつそうの名前』

本の内容の前に、まずは表紙を見てくだけさい。
全部、刺しゅう。
そのまま壁に飾りたいほどかわいいです。

雑草の特長が分かるぐらい全ページ細かく刺しゅうしてあり、見ごたえ充分です。太郎くんがおじいちゃんに雑草の名前を教えてもらひながらお庭を散歩するお話なのですが、私も後ろをついて歩かせてもらつた気分になりました。

もうすぐ絵本と同じ季節、早いものはもう咲いているかも？

名前を知ると愛着がわきますよね。この夏は足元の小さな雑草たちに目を向けてみてはいかがでしょうか。

一般

ヤツさんの世界をのぞいて みてください

銀座のビルの谷間に敷いたダンボールで寝ていたタカオは、ある朝、筋肉質で角刈りの年配の男にたき起こされる。この男は都内の飲食関係者で知らない人はいない”誇り高きホームレスヤツさん”であつた。

ヤツさんに築地中央卸売市場へ連れていかれたタカオはそこでホームレスの矜持を教わる。それは町の人達に存在を許してもらうべく、髪も身体も毎日公園の水道を借りて洗い、洗濯も欠かさないというものだ。

身ぎれいなヤツさんの移動手段はジヨギングでホテルや高級店に顔を出しては賄いを頂く。そんな謎が多いヤツさんにタカオは弟子入りし成長していく。

ヤツさんの秘密、食の世界のエトセトラが楽しい全5巻のユーモア人情小説です。

『ヤツさん シリーズ全5巻』

原宏一／著
双葉社



ヤツさん 1

ハツマル 初

図書館員がやつてみました

かわいくて美味しいおやつを作つてみませんか？



完
成
す
ま
し
た
…
少
し
焦
が
し
て
し
ま
い



ます
のよ
うに
して、
耳を
作り



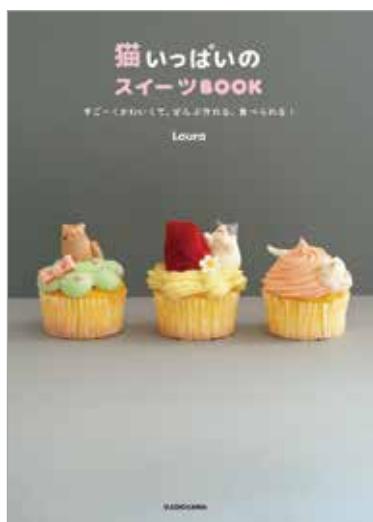
い串を刺したまま、卵液に浸して

タイトルにひかれ、思わず手に取つて出会つた本です。ページをめくるたびに、猫のかわいいおやつが掲載されており、読んでいてとても癒されます。

今回は、「トラ猫のフレンチトースト」に挑戦しました。下準備として、猫の耳を竹串で成形します。そのまま卵液に漬け込んで焼いただけで、もう猫に見えてきました。あとは、粉糖やチョコペンでトラ猫にしていきます。ひっくり返す際、パンが

柔らかくて耳がちぎれそうになつてしまい、危うく耳がなくなるところでした。また、チョコペンがすぐに固まって目やひげが描けなくなるハプニングもありました。なんとか無事に完成しました。

本の写真とは大分違つた見た目になつてしましましたが、楽しいおやつ時間になりました。

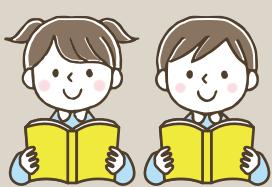


参考にした本
『猫いっぱいのスイーツBOOK
すごーくかわいくて、ぜんぶ作れる、食べられる!』



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！

兄妹



児童

絵本を読む



ティーンズ

6月1日は
国際子どもの日



一般

センターSNSの紹介

花畠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！

動画
利用方法
各講座の体験
施設の説明



講座の情報
体育館の利用
休館日
季節の行事
小話など

よかったら登録してね！



Twitter



Facebook



YouTube



LINE



足立区桑袋ビオトープ公園

家族で触ろう！水の生きもの～ちびっこ自然体験～

公園スタッフと一緒に、捕まえた魚やエビなどを観察しよう。



事前申込 ※電話でのお申込みはできません

□ 7月16日（日）・23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人（抽選）

※未就学児とその保護者

保護者の方向け！水の中の生きものについて書かれた「生き物のしりシート」の特典付き

□ 6月27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4希望まで）及び「家族で触ろう！水の生きもの参加希望」と明記の上、当公園へ送付。

水辺の植物でリース作り

園内の水辺に生える水生植物を使用してリースを作ろう。



当日申込

□ 7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。

〒121-0061 足立区花畠 8-2-2

📞 03-3884-1021 📞 03-3884-1041

自然のあそび屋台

「かくれんぼみっけ」と「池の生きものみっけ」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18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

※ 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。



5月26日から受付開始のイチオシ講座

心と体を健やかに整える太極拳教室



達人の先生が鏡を使ってフォーム指導を丁寧にしてくれます。



イチオシ

1

おすすめ講座の紹介



毎回大人気の講座です。体を動かして太極拳を極めましょう！



初心者でも安心！基礎から学べる
太極拳教室を開催しています。太極
拳の良いところは、なんといつても
ゆっくりとした動き。体を動かすこと
が苦手な方でも、無理なく始めること
ができます。

10年で、特に人気な太極拳教室。もう
当センターで開催している講座の中
でも、通っているわ、という常連さん
が毎年、最近始めたご新規さんまで
シリーズ約20名の方が参加しまで

大人気の太極拳教室です

心と体を健やかに 整える太極拳教室

- ① 2期 7/3～9/11 の毎週月曜日
(全8回) 5/26 受付開始
- 3期 10/2～12/11 の毎週月曜日
(全9回) 8/26 受付開始
- 4期 1/22～3/11 の毎週月曜日
(全6回) 11/26 受付開始
- ② 午後1時30分～3時
- ※ 開催予定日は変更になる場合がございます
※ 詳細はお問い合わせください



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。



■ 7/6～27 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 人数 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

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ら、毎回異なるテーマの作品をつくります。



■ 7/6 (木)・13 (木)・20 (木)

⌚ 午後 3 時 30 分～4 時 30 分

¥ 1,440 円 人数 15 人

🎓 石峰 恭子

* 3歳～就学前の子ども



講座情報

運動紙芝居と立体ブロックで 脳力アップ

目・手・脳を使い論理的思考、想像力などの向上を図ります。



■ 7/28 (金)

⌚ 午後 4 時 30 分～5 時 30 分

¥ 700 円 (用具レンタルの方は別途 100 円)

人数 10 人

🎓 (一社) コーチングバリュー協会

* 3歳～小学生

優しいぬくもりでスキンシップ ベビーマッサージ教室

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。



■ 7/19 (水)

⌚ 午前 10 時 30 分～正午

¥ 1,130 円 人数 5 組

🎓 石田 理佳

* 2ヶ月～1歳未満の子どもと保護者

小学生向け創作をのびのび 楽しむ絵画造形美術教室

絵画をベースにしながら、毎回異なるテーマの作品をつくります。



■ 7/6 (木)・13 (木)・20 (木)

⌚ 午後 4 時 30 分～5 時 30 分

¥ 1,440 円 人数 15 人

🎓 石峰 恭子

* 小学生

好きな精油と天然石で作る ロールオンアロマ香水

心も体もリフレッシュできる香水を作ります。



■ 6/27 (火)

⌚ 午後 7 時～8 時

¥ 1,430 円 人数 15 人

🎓 chouchou サロン

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。



■ 6/27 (火)

⌚ 午前 10 時～正午

¥ 600 円 人数 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。



■ 6/13 (火)・27 (火)

⌚ 午後 2 時 50 分～4 時 30 分

¥ 1回 300 円 人数 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

心と体を健やかに整える 太極拳教室

8日制

準備運動から始まり、太極拳に必要な柔軟・筋力づくりを行います。



□ 7/3～9/11 の毎週月曜日

⌚ 午後1時30分～3時

¥ 3,280円 人 20人

担当 青木 力ヤ

※ 7/10・17、8/21 を除く

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。



□ 7/8～29 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 人 各16人

担当 清水 あゆみ

※ 16歳以上の女性

花畠の料理

「焼き椎茸の混ぜごはん、ごま酢和え」

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。



□ 7/1（土）

⌚ 午前10時～午後1時

¥ 1,680円 人 15人

担当 木下 操・山本 登美子

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。



□ 7/9（日）

⌚ 午後1時30分～4時

¥ 1,000円 人 20人

担当 見川文雄

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。



□ 7/6（木）・20（木）

⌚ 午後7時30分～8時30分

¥ 1,380円 人 20人

担当 伊藤 紫扇

※ 継続参加の方は 1,180円

フィットネス・ キックボクシング

従来のエアロビクスにキックボクシングの動きを加えたエクササイズです。



□ 7/4（火）・11（火）・25（火）

⌚ 午後7時20分～8時20分

¥ 1,890円 人 20人

担当 SHIZUKA

5/26 から 受付開始

📞 AM9:00～
03-3850-2618

💻 PM1:00～



花畠センター



Facebook

シニア向けスマートフォン講座 「スマホの基礎設定文字入力」

3日制

□ 7/10（月）・24（月）

⌚ 午前10時30分～11時30分

¥ 1,300円 人 5人

担当 株式会社 14Za

※ Android端末をお持ちの方

終活セミナー

「高齢者向けの住宅や施設」

将来、高齢者住宅や施設を利用することになった時のために学ぶ講座です。



□ 7/10（月）・24（月）・31（月）

⌚ 午前10時～正午

¥ 300円 人 30人

担当 山田 静江

地域包括支援センター はなはた

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。

- 6/6 (火)・20 (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



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。

- 6/6～27の毎週火曜日
○ 午前10時～11時30分
¥ 無料 ■ 各10人
栗本 恵美子



講座・イベントについて

皆様のご理解とご協力を願っています。

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。



花畠おもちゃ病院

こわれた「おもちゃ」を基本無料で修理します。

- 6/23 (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



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 ⇄ 花畠団地】「団地入口」下車5分
- 竹16系統【竹の塚駅東口 ⇄ 文教大学】「花畠区民事務所入口」下車7分

綾瀬駅から

- 東武バス綾40系統【綾瀬駅 ⇄ 花畠団地】「花畠三丁目」下車7分

六町駅から

- 東武バス花22系統【六町駅 ⇄ 花畠桑袋団地】「花畠区民事務所」下車1分

P 駐車場

26台(障がい者スペース1台)

併設施設

花畠図書館・花畠区民事務所・花畠住区センター

休館日のお知らせ

花畠地域学習センター：6/19(月)

花畠図書館：6/19(月)・30(金)

花畠住区センター：日曜・祝日・6/19(月)

花畠区民事務所：土曜・日曜・祝日

〒121-0061 足立区花畠4-16-8
03-3850-2618 ☎ 03-3850-2623

ハッハタフレンズ

発行日：2023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

花畠地域学習センター 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。

