

ハ 十 八 夕

2024

フ レ ン ス

5

野菜とアートで
楽しい体験!



花畑地域学習センター
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.134 2024.5

お野菜スタンプアート講座・・・2	音楽サークル体験の紹介・・・・・・3
イチオシ講座の紹介・お知らせ・4	サロンの紹介・ビオトープ・・・・・・5
講座情報・教室情報・・・・・・6～7	図書館だより・・・・・・8～10
花畑センターのお知らせ・・・・・・11	SNSのお知らせ・アクセス・・・・12

表紙：お野菜スタンプアート講座のお知らせ、詳細は2ページをご覧ください。

はじっこお野菜スタンプアートでミニトートバッグづくり



はじっこお野菜が可愛いスタンプになります！

普段のお料理で捨ててしまう、お野菜のはじっこを使ってミニトートバッグにスタンプアートをする教室です。

おうち食育 × アートの楽しい体験

6月は食育月間！今年はおうち食育 × アートの講座で楽しく「食」について学んでみませんか？

この講座では講師から、子どもの食への関心を高めるためには？日常の中にある食を楽しむためのヒントって？といったおうち食育についてお話した後、はじっこお野菜を使ったスタンプアートを作ります。

はじっこお野菜スタンプアートでは、普段は捨ててしまう調理で出た野菜の「はじっこ」をハンコにして作品を作ります。

いつも食べている野菜はどんな形になるでしょう

みなさんがいつも食べている野菜の切り口を観察したことはありますか？じーっと観察していると切り口がお花に見えてきたり、野菜の繊維が顔のように見えてくるかもしれません。

同じ種類の野菜でも、切り口の形はそれぞれ。今回はミニトートバッグをキャンバスに、あなたがピンと思いついた自由な発想で、世界にひとつだけの作品を作っちゃいましょう！



持ち手のところにもスタンプしており、とってもかわいいです！



＼ 講師の紹介 ／

阿部 あきな -おうち食育協会代表-

飲食業界経験18年。調理師。飲食店厨房にて和食の仕込みから調理まで携わる。

東京都認可保育園給食調理で乳幼児の食事情や保育現場での食について様々な視点から学ぶ。

現在は食育講師として日常の中で親子で楽しく簡単に取り組める食育を子どもの発達心理学・栄養学・歯学を交えて伝えている。



はじっこお野菜でミニトートバッグにスタンプアート

食育のおはなしの後、お野菜のはじっこを使ってミニトートバッグにスタンプアートをする教室です。

📅 6/9 (日)

🕒 午前10時30分～11時10分
午前11時30分～午後0時10分

💰 1,400円 👤 各10組

🏠 阿部 あきな (おうち食育協会代表)

※ 1歳～就学前の子どもと保護者

あなたは歌う？奏でる？音楽のサークル体験を紹介



声を出すことは健康にもよくストレス解消にもなります！

ボイストレーニングを15分ほど行い、その後2部に分かれてコーラスを練習します。きれいなハーモニーを奏でることにより、合唱の楽しさを体験します。

歌って心と体を健康に！ 女声コーラスサークル体験教室

女性コーラスサークル「アプリコットフレンズ」の体験教室です。



📅 5/22 (水)・29 (水) -2日制-
🕒 午前10時～正午
💰 無料 👤 10人
👩 鶴澤 麻衣子 (アプリコットフレンズ講師)
※ 20歳以上の女性

アプリコットフレンズ

大きな声で歌って気分爽快リフレッシュ

歌うことが好きな方、ひとりでは恥ずかしいけれど仲間と一緒に歌えそうとお考えの方。そんなみなさんにおすすめなのは「歌って心と体を健康に！女声コーラスサークル体験」です。

「歌」にはいい効果がたくさんあります。例えば歌うために歌詞を覚えることで脳の働きが活発になったり、良い発声のために背筋を伸ばして姿勢がよくなったり。

「アプリコットフレンズ」さんには現在18人が所属し、美しいハーモニーを響かせています。そこにぜひあなたの歌声も加えてみませんか。



オカリナサークル昴

奏でている自分も音色に癒されます

楽器を演奏してみたい、音楽が好き、そんなみなさんにおすすめなのは「小さな楽器と大きな感動 オカリナサークル体験」です。

オカリナは息を吹き込むだけで音が鳴るため初心者でも始めやすい楽器のひとつ。素朴で温かみのある音色には聴いている人だけでなく、奏でている自分も癒やされてしまいます。

体験先の「オカリナサークル昴」さんは先生のご指導のもと、みなさん熱心に練習されています。

あなたの新しい趣味にオカリナを迎えてみませんか。

5/13 (月)11時からオカリナサークル昴によるミニ発表会を行います！

小さな楽器と大きな感動 オカリナサークル体験

初心者でも体験しやすいように、オカリナの練習体験を行います。



📅 5/27 (月)、6/10 (月)・24 (月) -3日制-
🕒 午前10時～11時30分
💰 1,400円 👤 15人
👩 新井 亜希子 (オカリナサークル昴講師)
※ どなたでも

筆記用具、ミニタオルをご持参ください。

オカリナをお持ちの方はアルトのC管をお持ちください。お持ちでない方はプラスチックのオカリナ (1,100円) をご購入いただけます。



4/26 金
受付開始



＼ イチオシ講座の紹介 ＼ パパ・ママにおすすめ！ ベビーマッサージ教室



赤ちゃんと一緒に
リフレッシュ
しましょう！

少人数制でゆったり個別指導して
くれます。育児のお悩み相談も気軽
にご相談ください。



優しいぬくもりでスキンシップ ベビーマッサージ教室

月に1回。水曜日の午前10時30分～正午にベビーマッサージ教室を開催しています。ベビーマッサージ教室は、なかなか家で赤ちゃんゆっくりとした時間が過ごせない、とお悩みのパパ・ママにぴったり。

お教室で赤ちゃんとお対面で向き合い、優しくぬくもりを伝えてあげることによって、普段は見られなかったかわいい表情をたくさん見ることができますよ。

少人数制で赤ちゃんのペースに合わせて、ゆっくりマッサージすることができるのも嬉しいポイントです。



お母さんと
お父さんも
良い気分転換に
なります！

参加者の声

育児の相談なども乗ってくださり、とっても気分転換になりました。ぜひまた参加させていただきたいと思っています。

ゆったりとした雰囲気ですごくリラックスしながらできました。家でもやってみようと思います。ありがとうございました。



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。



📅 5/15 (水)

🕒 午前10時30分～正午

💰 1回 1,130円 👤 各5組

👤 石田 理佳

※ 2カ月～1歳未満の子どもと保護者

- 当日に参加が出来ます -

サロン・イベントのお知らせ

花壇ボランティア活動

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。

📅 5/7～28の毎週火曜日

🕒 午前10時～11時30分

💰 無料 👤 各10人

👤 栗本 恵美子



オカリナミニ発表会

オカリナサークル昂による短時間のミニ発表会です。

📅 5/13 (月)

🕒 午前11時～11時20分

💰 無料 👤 20人

👤 オカリナサークル昂

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。

📅 5/14 (火)・28 (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

懐かしの昭和歌謡コンサート

歌とピアノの弾き語りミニコンサートです。

📅 5/18 (土)

🕒 午前11時～11時45分

💰 無料 👤 20人

👤 maiko



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。

📅 5/24 (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



〒121-0061 足立区花畑8-2-2

🌐 <https://ces-net.jp/biotop/> ☎ 03-3884-1021

✉ bio-park@ces-net.jp 📠 03-3884-1041

ミジンコ大調査

園内の水辺にいるミジンコを、専用の道具で採って観察しよう。



当日申込

📅 6/2 (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。

池に入って生きもの大調査

普段は入れない池に入って、魚やエビなどの生きものを網や罟を使って探し、観察しよう。



事前申込 ※電話でのお申込みはできません

📅 6/9 (日)・16 (日)

🕒 午前9時30分～11時30分
午後2時～4時

💰 無料

👤 各20人 (抽選) 小学生以上
※小学2年生以下の方は保護者の申込も必要

📅 5/21 (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、希望日時 (第4希望まで) 及び「池に入って生きもの大調査参加希望」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～

自然解説員と一緒に、家族でザリガニを捕まえて観察しよう。



事前申込 ※電話でのお申込みはできません

📅 6/23 (日)

🕒 午前10時～11時
午後2時～3時

💰 無料

👤 各10人 (抽選)
※未就学児とその保護者

📅 保護者の方向け！ザリガニ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

📅 6/4 (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。



講座情報

4/26 **金** から受付開始

📞 AM 9:00 ~ | 03-3850-2618

📱 PM 1:00 ~ | ネット予約



ホームページ



LINE

わんちゃんときく わんこおはなし会

ドッグカフェでわんちゃんたちがでてる絵本の読み語り会を行います。



📅 5/29 (水)

🕒 午後3時30分～4時

💰 無料 👤 8組

👤 図書館スタッフ 📍 DogCafe Florence

※ 4歳～小学生と保護者

ダイナミックおえかき会

絵本の読み語りでイメージを膨らませたあと、大きな紙にお絵かきします。



📅 6/1 (土)

🕒 午前10時～11時

💰 無料 👤 10組

👤 コルムラボ

※ 1歳～就学前の子どもと保護者

幼児向け感性を刺激する 楽しい工作&絵画教室

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。



📅 6/6 (木)・13 (木)・20 (木) -3日制-

🕒 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

動ける体をつくる！ 主体的に皆で楽しむ運動教室

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。



📅 6/6～27の毎週木曜日 -4日制-

🕒 A: 午後4時30分～5時15分
B: 午後5時30分～6時15分

💰 2,240円 👤 各10人

👤 (一社) コーチングバリュー協会

※ A: 3歳～小学2年生
B: 小学生

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、毎回異なるテーマの作品をつくりま。



📅 6/6 (木)・13 (木)・20 (木) -3日制-

🕒 午後4時30分～5時30分

💰 1,440円 👤 15人

👤 石峰 恭子

※ 小学生

はじっこお野菜で ミニトートバッグにスタンプアート

お野菜のはじっこを使ってミニトートバッグにスタンプアートをする教室です。



📅 6/9 (日)

🕒 午前10時30分～11時10分
午前11時30分～午後0時10分

💰 1,400円 👤 各10組

👤 阿部 あきな (おうち食育協会代表)

※ 1歳～就学前の子どもと保護者

親子の料理教室 「ビビンバと春雨スープ」

子供が興味を持ち、料理を作れるようになることを目的とした教室です。



📅 6/16 (日)

🕒 午前10時～午後1時

💰 2,300円 👤 8組

👤 木下 操・山本 登美子

※ 小学生と保護者

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。



📅 6/28 (金)

🕒 午後4時30分～5時30分

💰 800円 👤 10人

👤 (一社) コーチングバリュー協会

※ 3歳～小学生

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。



- 📅 5/7 (火)・21 (火)
- 🕒 午後2時50分～4時30分
- 💰 1回300円 👤 各40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

歌って心と体を健康に！ 女声コーラスサークル体験教室

きれいなハーモニーを奏でることにより、合唱の楽しさを体験します。



- 📅 5/22 (水)・29 (水) -2日制-
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 無料 👤 10人
- 🎓 鶴澤 麻衣子
(アプリコットフレンズ講師)
- ※ 20歳以上の女性

終活セミナー 「エンディングノート編」

身近で起きている問題の話聞き、実際にノートを作成します。



- 📅 5/23 (木)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 無料 👤 30人
- 🎓 山田 静江
(司法書士法人久保事務所)

小さな楽器と大きな感動 オカリナサークル体験

- 📅 5/27 (月)、6/10 (月)・24 (月) -3日制-
- 🕒 午前10時～11時30分
- 💰 1,400円 👤 15人
- 🎓 新井 亜希子 (オカリナサークル講師)
- ※ どなたでも

大人のための楽しい 塗り絵教室「動物の塗り絵」

- 📅 5/28 (火)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 600円 👤 20人
- 🎓 石峰 恭子
- ※ 20歳以上の方

大人のための絵本サロン

- 📅 5/28 (火)
- 🕒 午後2時～3時30分
- 💰 無料 👤 10人
- 🎓 図書館スタッフ

大人からはじめるクラシック バレエ教室【初級・中級】

- 📅 6/1～6/29の毎週土曜日 -5日制-
- 🕒 初級：午前10時20分～11時20分
中級：午前11時30分～午後0時30分
- 💰 4,450円 👤 各16人
- 🎓 清水 あゆみ
- ※ 16歳以上の女性

朱川湊人氏講演会 「花畑と私」

- 📅 6/1 (土)
- 🕒 午後1時30分～2時30分
- 💰 無料 👤 40人
- 🎓 朱川湊人

骨盤の歪みを整えて 美しい姿勢になるエクササイズ

- 📅 6/4～7/30の毎週火曜日 -7日制-
- 🕒 午前10時～11時30分
- 💰 3,920円 👤 20人
- 🎓 蛭川 敦子
- ※ 16歳以上の女性 ※ 7/2・16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

- 📅 6/5～7/31の毎週水曜日 -9日制-
- 🕒 午後1時30分～3時
- 💰 4,050円 👤 30人
- 🎓 柳瀬 尚美
- ※ おおむね60歳以上の方

骨盤の調整・筋膜ストレッチ 『ペルヴィス®』

- 📅 6/5～7/31の毎週水曜日 -9日制-
- 🕒 午後1時50分～3時
- 💰 5,220円 👤 20人
- 🎓 古賀 陽子
- ※ 18歳以上の方

字が綺麗になる ペン字書道教室

- 📅 6/6 (木)・20 (木) -2日制-
- 🕒 午後7時30分～8時30分
- 💰 1,500円 👤 20人
- 🎓 伊藤 紫扇

体と脳のトレーニング

- 📅 6/7～7/19の毎週金曜日 -4日制-
- 🕒 午前10時30分～11時30分
- 💰 3,200円 👤 10人
- 🎓 (一社) コーチングバリュー協会
- ※ 6/14・28、7/5を除く

久しぶりの体操でも大丈夫 ヘルシーエクササイズ

- 📅 6/7～7/26の毎週金曜日 -7日制-
- 🕒 午後1時30分～3時
- 💰 3,150円 👤 20人
- 🎓 上村 喜美代
- ※ 7/5を除く

ユーモア川柳

- 📅 6/9 (日)
- 🕒 午後1時30分～4時
- 💰 1,000円 👤 20人
- 🎓 見川 文雄

花畑

図書館まつり

6/1(土)開催

午前10時～午後4時

おかげさまで開館50周年！

開館
50TH

花畑図書館は今年で開館50周年を迎えます。これまでの多くの皆さまのご利用とご協力に心から感謝申し上げます。開館50周年を記念し、おまつりを開催します！おはなしの部屋での読み語り他、イベント盛りだくさんです！

イチオシ

朱川湊人氏講演会「花畑と私」

花畑図書館開館当時から利用されている作家の朱川湊人氏に当時から現在までの花畑地区と図書館との思い出をお話しいただきます。

- 📅 6/1 (土)
- 🕒 午後1時30分～2時30分
- 🆓 無料
- 👤 40人
- 📍 花畑地域学習センター 第1・2学習室
- 📞 各センター電話・窓口またはインターネットで事前申込



ダイナミックおえかき会

おっきい紙と、おっきい布、そしてたくさんの絵の具を使って、五感全開！おてもあんよも絵の具だらけになって、色の世界を遊んじゃおう！絵の具がついてもOKな服装でご参加ください。

- 📅 6/1 (土)
- 🕒 午前10時～11時
- 🆓 無料
- 👤 10組
- 📍 花畑地域学習センター 第1・2学習室
- 📞 各センター電話・窓口またはインターネットで事前申込
- ※ 1歳～就学前の子どもと保護者



牛抱せん夏による昔語り

怪談師・牛抱せん夏による足立の昔語り「へびばし」と「けながひめ」の朗読を行います。朗読会のあとには実話怪談の公演があります。

- 📅 6/1 (土)
- 🕒 午後3時～4時
- 🆓 無料
- 👤 40人
- 📍 花畑地域学習センター 第1・2学習室
- 📞 当日参加
- ※ どなたでも





赤ちゃん

つぎはどんなしぐさをするのかな？

ままねこがとことこやって来ると、こねこもまねしてやって来ます。ままねこが耳をかくと、こねこもまねしてかきかき。

ままねこことねこがかなでる、あたたかくやさしい時間に、思わずほっこりしてしまいます。

やさしい絵と、ねこたちのかわいいうすがたに、心がほっこりあたたまります。

／ 紹介したおすすめ本 ／



ままねこ こねこ

どい かや / さく
福音館書店



児童

あたたかい気持ちになれる本

ある日、ニッキーとケリーは町の不良達にだまされアナグマと犬を戦わせるという遊びに付き合わされてしまいます。それは壮絶な戦いで巣を守っていた老アナグマは死んでしまうのでした。戦いの後、はぐれてしまった赤ちゃんアナグマを見つけたニッキー達は母アナグマに会わせるため行動を起こします。

登場人物の正しい事に立ちむかう強さと大切なものを守ろうとする強さに感動する一冊です。

／ 紹介したおすすめ本 ／



アナグマの森へ

アンソニー・マゴーワン / 作
野口 絵美 / 訳
徳間書店



一般

いぬの行動の意味が分かります

「いぬほん」という題名とかわいいイラストにつられて思わず手にとってしまった一冊です。この本は犬の行動や飼い主が犬に抱く感情の理由などが書かれています。どのような状況か、まんがでわかりやすく描かれており、具体的に犬の行動などが想像しやすくなっています。また、解説が横に書かれており、「いぬのほんね」も三行ほどで簡潔に記されている為、犬を飼っている人は共感したり、納得したりしながら楽しく読める本になっています。

犬を飼ったことがなくてもかわいいイラストと簡潔な解説でとてもわかりやすい本になっているので楽しく読める本になっています。

／ 紹介したおすすめ本 ／



いぬほん

道雪 葵 / マンガ
今泉 忠明 / 監修
西東社

ハツマル
初 ☀



図書館員がやってみました

おいしいコーヒーできたかな？

ある小説に登場したコーヒーのおいしさについての描写が気になり自分でもコーヒーを淹れてみよう
と、この本を読んで初挑戦！

本書によればコーヒー豆は、産地や焙煎によって
ベストな挽き具合があると書かれてありました。
今回は自分好みのコーヒーを知るため買ってきた
豆を2種類の挽き方で用意します。

1つ目は細挽きにします。粉の大きさは粒状ぐら
いでさらさらとしています。2つ目は中挽きにする
ことに。細挽きよりも大きい粒となり砕いた豆が
残っていました。

それぞれ、お湯を注いでみると豆は同じなのに
細挽きは味も苦味も濃く、中挽きはあっさり
と飲みやすいものでした。

今回の挑戦をきっかけに、よりおいしいコー
ヒーを淹れたいと思います。



書誌データ

おいしい珈琲を
自宅で淹れる本
増補改訂版

富田 佐奈栄 / 著
主婦の友社



今月の 花畑図書館特集



お題に合わせて
おすすめ本を
展示します！

しごと



児童

のぼす



ティーンズ

遊び半分



一般

お知らせ



information

花畑センター & 花畑図書館からのお知らせ

図書館のおはなし会について

花畑図書館では定期的におはなし会を開催しています。図書館員やボランティアによる本の読み語りのほか、こどもえいが会も開催しています。

ご家族やお友達と、おひとりでの参加もOKです。お待ちしております！

赤ちゃん向け

赤ちゃんおはなし会

📅 5/10 (金)・24 (金)

🕒 午前10時45分～11時5分



いろいろな
おはなし会が
あるよ！

児童向け

おはなし会

📅 5/1 (水)・15 (水)

🕒 午後3時10分～40分

ボードゲーム会

📅 5/8 (水)・29 (水)

🕒 午後3時10分～40分

こどもえいが会

📅 5/22 (水)

🕒 午後3時10分～40分

世界を旅するおはなし会

📅 5/25 (土)

🕒 午後2時30分～3時

フードドライブ受付中

食品の受け入れを行っています

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。

随時受け付けて
おります



3月の寄付量

7.3kg

ご注意

賞味期限が2か月未満のものや、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。



もったいないを
ありがとうございます



花畑地域学習センター

SNS の紹介

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！

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



LINE



Facebook



YouTube



X(旧Twitter)



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

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

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

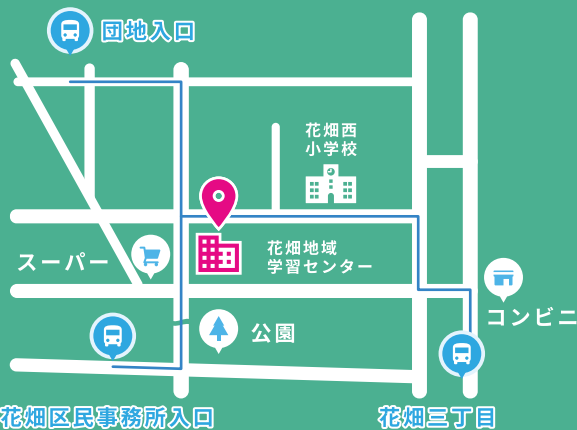
休館日のお知らせ

- 花畑地域学習センター：5/20(月)
- 花畑図書館：5/20(月)・5/31(金)
- 花畑住区センター：5/20(月)・日曜・祝日
- 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：2024年5月1日

編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体

