

ハ 十 八 夕

2024

フ レ ン ス

6



食 事 で
み ん な を 笑 顔 に



花畑地域学習センター
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.135 2024.6

すまいる食堂さんのお知らせ・2	食育月間のお知らせ……………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：すまいる食堂さんのお知らせ、詳細は2ページをご覧ください。

すまいる 食堂

子ども食堂「すまいる食堂」がはじまります

食を育む親子の居場所

「食育」をコンセプトにした子ども食堂「すまいる食堂」が6月から当施設の料理室と学習室を会場に活動を開始します。

子ども食堂とは子どもがひとりでも行くことができる低額または無料で食事を提供する食堂のこと。会場での子ども同士、親同士のコミュニケーションだけでなく、地域との繋がりがづくりの場でもあります。

「すまいる食堂」はおうち食育協会の活動のひとつで、食育をコンセプトにしています。食事の提供だけでなく、レクリエーションなどを通してみなさんに食事や食育ってこんなに楽しいんだよ、と思ってもらえるように活動しています。

子どもだけでなく大人の居場所にも

ご家庭で献立を考えたり、ゆっくり食事をしたりする時間がなかなかとれない。そんな保護者の方の居場所にもなりたい。「すまいる食堂」は、子どもだけでなく大人も心を落ち着けて穏やかな気持ちになれる場所、心も体も満たされる食事の提供を目指しています。

初開催日は6月22日土曜日。楽しみな献立は「ジューシー鶏の照り焼き定食」を予定しています。詳細は「すまいる食堂」のInstagramをご覧ください。ぜひ一度遊びに来てくださいね。

＼ チラシのお知らせ ＼

みんなで食べる
みんなで作る

食を育む 親子の居場所

『食育』
体験

『食べる』
を楽しむ

学習支援・イベント・
子育て相談一
居場所ができる

6/22(土)

すまいる食堂は「食育」をテーマにした子ども食堂です。
アレルギーがある人もない人もみんなで一緒に食事が楽しめます。アレルギーや食生活の支障、居場所が必要な子育て世帯の大人・子どもは、どなたでも参加できます。

場所 ばし
花畑地域学習センター 第1・第2学習室
東京都立花畑4丁目16-8

日時 きち
月1回(第3土曜日・第3火曜日) ※※※※※
12:00~13:00(食べる時間)
10:00~14:00(居場所開放時間)
※※※※※(月23日)は1日休みの開催。開催はInstagramからチェック
(@smileshokudou2024)

参加費 さんか
子ども 100円 大人 200円(定員20人)
※開催日毎回の定員に制限がございます。

※持ち帰りジューシー鶏の照り焼き定食!

予約・詳細はこちらから!
『事前予約優先制』LINE公式アカウント

ポランティア募集中!
お問い合わせ：受付時間内またはお問い合わせ先
代表：阿部 healthy_and_smile_21@gmail.com

運営：おうち食育協会
協賛：花畑地域学習センター
協力：アレルギートレーナー
運営：アレルギートレーナー

日程の確認はこちらから
「事前予約優先制」
LINE 公式アカウント ▶▶



予約・詳細はこちらから
@smileshokudou2024
Instagram 公式アカウント ▶▶



すまいる食堂

- 📅 6/22 (土)
- 🕒 正午～午後1時(食べる時間)
午前10時～午後2時(居場所開放時間)
- 💰 子ども：100円 大人：200円 👤 20人
- 📍 花畑地域学習センター 第1・第2学習室
- ※ 持ち帰りの場合はご相談ください。
- ※ 開催日はInstagramを確認ください。





6月は食育月間！ あだちベジタベライフ「楽ベジ」



楽しく楽しく野菜を摂ろう

6月は食育月間です。足立区では「あだちベジタベライフ」としてさまざまな取り組みを行ってきました。普段の食事にちょっと野菜を追加する「ちょい増し」や楽しく楽しく野菜を摂る「楽ベジ」もその取り組みのひとつです。

野菜を食べるぞ！と意気込んで始めても、なかなか続かないもの。足立区のホームページには野菜を楽しくたくさん食べるためのレシピが公開されています。こんなレシピがあったんだと見ているだけでも楽しいです。ご家庭での献立にもぜひお役立てください。



食卓にちょっと野菜を追加してみませんか！

あだちベジタベライフのポイント

耳にする場面も増えたあだちベジタベライフのポイントをおさらい！

一つめは「野菜から食べる」です。食物繊維が豊富に含まれている野菜から食べる（ベジファースト）ことで、血糖値の急上昇を抑えることができます。

二つめは一日の野菜の目標摂取量。一日に350グラムの野菜を摂取することが目標です。

三つめは野菜をよく噛んで食べることで満腹感が早く得られるので食べすぎを防ぐことができます。あだちベジタベライフのポイントをおさえて少しずつ野菜を取り入れたり、普段の食事を見直したりする時間をとってみてはいかがでしょうか。



野菜から食べて血糖値の上昇を抑えましょう！

5/26日
受付開始



＼ イチオシ講座の紹介 ／

大人のための楽しい塗り絵教室「短冊と女性」



本格的な塗り絵
ができます！



完成イメージを見ながら色付け
できるので、初心者でも楽しく
進めることができます

塗り絵でゆっくり心をリフレッシュ

子どもの頃さまざまなキャラクターの塗り絵で遊んだ方も多と思いますが、大人になってから色鉛筆で色を塗った経験はありますか？机に向かってゆっくりする、なんて時間をとるのもなかなか難しかったりしますよね。

でも、なにか新しい趣味を見つけたい、ゆっくりと心を落ち着けて自分と向き合いたい。そうお考えの方にオススメなのが「大人のわたしでも楽しめる易しい塗り絵広場」です。この教室では時間を忘れてじっくりと作品や自分と向き合ってみてください。

高齢の方にもオススメです

塗り絵に欠かせない色鉛筆を掴んで握る、線に沿ってなぞる、絵を把握して色を塗る、という動作は脳をたくさん使います。塗り絵は脳のリハビリ、指先のリハビリとして病院での訓練にも活用されています。

季節にちなんだモチーフを色鉛筆で鮮やかなアートに仕上げてみませんか。

大人のための楽しい 塗り絵教室「短冊と女性」

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。



📅 6/25 (火)

🕒 午前10時～正午

💰 600円 👤 20人

👤 石峰 恭子

point!

毎月26日から翌月開催分の受付を開始します。
各回ごとの申し込みで気軽に参加できるのも
嬉しいポイント。



- 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。

📅 6/4～25の毎週火曜日

🕒 午前10時～11時30分

💰 無料 👤 各10人

🎓 栗本 恵美子



東京藝術大学出身者による ふれあいコンサート

東京藝術大学を卒業した同期で構成されたミレニアムシンガーズによるコンサートです。

📅 6/8 (土)

🕒 午前11時～11時45分

💰 無料 👤 30人

🎓 ミレニアムシンガーズ

※ どなたでも



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。

📅 6/11 (火)・25 (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



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。

📅 6/28 (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

自然のあそび屋台

「池の生きものに触ろう」、「林でかくれんぼみっけ」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！



当日申込

📅 6/30 (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、あやせ川清流館で行います。

めざせ！ザリガニマスター

ザリガニの生態や特徴を観察しながら学ぼう。



当日申込

📅 7/7 (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。

ナイトビオトープ ～ザリガニ釣りとうシガエル探し～

夜の公園で、ザリガニ釣りやウシガエル探しをしてみよう。



事前申込

※電話でのお申込みはできません

📅 7/21 (日)

🕒 午後6時30分～8時30分

💰 無料

👤 20人(抽選) 小学生以上
※中学生以下は保護者の申込も必要

📅 7/2 (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「ナイトビオトープ～ザリガニ釣りとうシガエル探し～参加希望」と明記の上、当公園へ送付。



講座情報

5/26 日 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

やさ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。



📅 6/19 (水)

🕒 午前10時30分～正午

💰 1,130円 👤 5組

🎓 石田 理佳

※ 2カ月～1歳未満の子どもと保護者

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。



📅 7/4～25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

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。



📅 7/11(木)・18(木)・25(木) -3日制-

🕒 午後3時30分～4時30分

💰 1,440円 👤 10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。



📅 7/11(木)・18(木)・25(木) -3日制-

🕒 午後4時30分～5時30分

💰 1,440円 👤 10人

🎓 石峰 恭子

※ 小学生

K-POPダンス

K-POPダンスを、初心者から経験者まで楽しく練習しま。



📅 7/11～8/8の毎週木曜日 -5日制-

🕒 午後4時30分～5時30分
午後5時45分～6時45分

💰 3,750円 👤 各15人

🎓 寶田 佳菜

※ 小学生

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。



📅 7/26 (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

花畑地域学習センターのホームページ

施設の利用方法や基本情報、フレンズのバックナンバーを配信しています。ソーシャルメディアを活用し、情報をお届け！



ホームページ

ソーシャルメディアも
活用中！

X(旧Twitter) Facebook

YouTube LINE

※詳細は裏表紙をご覧ください。

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。



- 📅 6/4 (火)・18 (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

認知症サポーター養成講座と 認知症の方への声かけを学ぶ

地域包括支援センター職員と認知症について学び、理解を深めます。



- 📅 6/15 (土)
- 🕒 午前9時30分～正午
- 💰 無料 👤 15人
- 🏠 地域包括支援センターはなはた職員
- ※ どなたでも

大人のための楽しい 塗り絵教室「短冊と女性」

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。



- 📅 6/25 (火)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 600円 👤 20人
- 🏠 石峰 恭子
- ※ 20歳以上の方

心と体を健やかに整える 太極拳教室

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。



- 📅 7/1～9/30の毎週月曜日 -9日制-
- 🕒 午後1時30分～3時
- 💰 3,690円 👤 22人
- 🏠 青木 カヤ
- ※ 7/15、8/12・19、9/16・23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】

楽しいレッスンを通して、しなやかに健康な身体をつくります。



- 📅 7/6～27の毎週土曜日 -4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
- 💰 3,560円 👤 各16人
- 🏠 清水 あゆみ
- ※ 16歳以上の女性

色鮮やかなハワイアンリボン で作るキーホルダー

ハワイアンリボンを使ってキーホルダーやストラップを作ります。



- 📅 7/11 (木)
- 🕒 午前10時～11時30分
- 💰 2,040円 👤 20人
- 🏠 鈴木 公子

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。



- 📅 7/14 (日)
- 🕒 午後1時30分～4時
- 💰 1,000円 👤 20人
- 🏠 見川 文雄

知って親しむ文学歴史塾 「芥川龍之介の芋粥と鼻の世界」

芥川龍之介の生涯とその作品について学びます。



- 📅 7/20 (土)
- 🕒 午後1時30分～3時
- 💰 無料 👤 20人
- 🏠 登録団体「花畑四季の会」
- ※ どなたでも

字が綺麗になる ペン字書道教室

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。



- 📅 7/25 (木)
- 🕒 午後7時～8時40分
- 💰 1,500円 👤 20人
- 🏠 伊藤 紫扇



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。



ボードゲーム会

毎月第2水曜日はボードゲーム会をやってます！いろいろなボードゲームで遊べるので、ぜひご参加ください。



- 📅 6/12 (水)
- 🕒 午後3時10分～3時40分
- 📍 花畑図書館・おはなしのへや
- 💰 無料 👤 4歳以上の方
- ☎️ 当日受付

世界を旅するおはなし会

カリブ海に浮かぶ島「プエルトリコ」に関連する絵本の読み語り・本の紹介を行います。



- 📅 6/22 (土)
- 🕒 午後2時30分～3時
- 📍 花畑図書館・おはなしのへや
- 💰 無料 👤 4歳以上の方
- ☎️ 当日受付



紹介したおすすめ本



スープになりました

彦坂 有紀・もりと いずみ / 作
講談社



赤ちゃん

どんなスープになるのかな？

この本では、6種類の野菜がおいしそうなおスープになります。どんなスープになるのかページをめくるときにワクワク。おなかもすいてしまいました。

最後の野菜では、スープのお供も登場します。野菜とスープの絵に温かみを感じることができ、どんなスープになるのか想像するだけで楽しくなる絵本です。

紹介したおすすめ本



ルルとララの手作り Sweets 夏のお菓子

あんびる やすこ / 監修
岩崎書店



児童

小さなパティシエさんになってみよう

みなさんは『ルルとララ』のおはなしを知っていますか。

最初はクッキーしか上手く作れなかった、小さなおかしやさんの店長、小学生のルルとララが、おとなりでパン屋をしているシュガーおばさんの助けを借りながら、工夫をこらしておいしいデザートを作り上げていくお話で、現在27シリーズ出版されています。

この本は、おはなしの中でルルとララが作った、ゼリーやしらたま、シャーベットなどの作り方を紹介したレシピ本です。

どうぞこのレシピでデザートを作って、ルルとララの世界を味わってみてください。

紹介したおすすめ本



歩いて、食べる東京の おいしい名建築さんぽ 東京名建築ガイド

甲斐 みのり / 著
エクスマレッジ



一般

名建築とグルメを求めて お散歩はいかがですか？

子供の頃、デパートに連れて行ってもらうことがとても楽しみでした。吹き抜けのホール、大理石の内装、パイプオルガンの生演奏、すべてが非日常でわくわくしたものでした。

そして何よりの楽しみが大食堂で食べるお子さまランチです。お皿やランチョンマットまで子供向けにかわいらしく作られていた様子は今でも忘れられません。そのデパートが、「スエズ運河以東最大の建築」と称され大正3年に誕生したと、本書で初めて知りました。

本書は、そんな名建築の中のカフェやレストランの美味しいメニューも紹介しています。建物の趣を味わいながらいただくお食事はまた格別でしょう。本書を手にも、建築散歩に行ってみたくくなりました。

ハツマル
初



図書館員がやってみました

子どもとはじめての梅しごと

梅しごとの絵本は珍しいなと手に取りました。細やかで温かみのある絵とやさしい言葉で書かれています。

この本を娘と読んだところ、とても興味を持ったらしく、毎年私が主導権で進めている梅しごとを、娘が作ってみたい！と言ってくれました。

絵本の通り、梅を一つずつ洗って水気をふきとり、竹串でヘタをとって瓶に氷砂糖とつめました。瓶をふりふりしながら2週間程度置き、梅の実が浮いてきたら、出来上がりです。

絵本のナビゲート役のハチが娘のお気に入りです、楽しく梅シロップ完成することができました。本には氷砂糖だけではなく、上白糖やざらめ糖などいろいろな砂糖でつくるレシピや梅みそや梅しおこうじ等の梅しごとも紹介しています。

梅がスーパーに並ぶのは数週間。たっぷり買いだめして娘といろいろ試してみたいです。



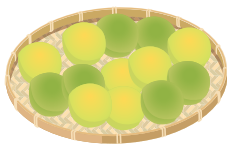
梅を
あらって



ひとつずつ
水気をふいて



完成！



書誌データ

はじめての梅しごと
梅シロップをつくらう

高野 紀子 / 著
偕成社



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！

いきもの



児童

古典を読む



ティーンズ

意外な本



一般



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

📅 6/7 (金)・21 (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

📅 6/5 (水)・19 (水)

🕒 午後3時10分～40分

ボードゲーム会

📅 6/12 (水)

🕒 午後3時10分～40分

こどもえいが会

📅 6/26 (水)

🕒 午後3時10分～40分

世界を旅するおはなし会

📅 6/22 (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



4月の寄付量

4.4 kg

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：6/17(月)
花畑図書館：6/17(月)・6/28(金)
花畑住区センター：6/17(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



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。

八十八天 フレンズ

発行日：2024年 6月1日

編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体

