

ハ 十 八 夕

2024

フ レ ン ス

11

もったいないを
ありがとうに



花畑地域学習センター
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.140 2024.11

フードドライブのお知らせ・・・2	スマイル食堂のお知らせ・・・3
イチオシ講座の紹介・・・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：フードドライブのお知らせ、詳細は2ページをご覧ください。

6年目になりました！フードドライブ受付中

使われずに残っている食品をお預かりしています

当施設の窓口でフードドライブ活動の協力を始めて6年が経ちました。フードドライブ活動を耳にする機会も増え、使わなかった食品、未開封の食品を寄付する方も多くなっているような気がします。

昨年度(2022年10月～2023年9月)は総個数631個お預かりしましたが、今年度(2023年10月～2024年9月)は総個数537個のお預かりでした。



もったいないを
ありがとうございます

食品ロスの削減にもなります

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまった食品のこと。令和3年度に行われた足立区のごみの分析調査によると、燃やすごみのなかに約6.2%食品が含まれている、という調査結果が出たそうです。まだ食べられるものを捨ててしまうのはもったいないですよ。

フードドライブ活動は食品ロスを減らす活動でもあります。フードドライブは「もったいない」を「ありがとう」に変えるチャンス！引き続き受け入れを行ってまいりますので、みなさまのご協力をお願いいたします。

ご自宅にある食べない食品などございませんか？



2023年10月～2024年9月

缶詰	104 個
インスタント食品 (カップ麺など)	52 個
レトルト食品 (カレーなど)	67 個
乾物 (パスタ、うどん、そばなど)	62 個
調味料	22 個
飲料 (ペットボトル飲料、缶ジュースなど)	140 個
お菓子	78 個
その他 (お米など)	12 個
総個数	537 個

みなさま、ご協力いただきありがとうございます。引き続き受け付けておりますので、気軽にご参加ください



総重量
約232kg

topics

フードドライブとは

各家庭で使いきれない未使用食品をお預りし、それらをまとめてフードバンク団体や地域の福祉施設、団体などに寄付する活動のことです。

ご注意事項

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。





すまいる 食堂



緊急開催！フードロス削減 すまいる食堂

突然の依頼でも力を合わせて開催

6月から始動した「すまいる食堂」は、もうご存知の方も多いのではないでしょうか。そんなすまいる食堂が10月8日にフードロス削減のため緊急開催されました。

運動会で提供される予定だった焼きそば、フランクフルト、枝豆が運動会が中止になってしまい廃棄寸前.....そんな相談を10月6日に受けての緊急開催となりました。

3種類を1セットにして、用意した食数は65食。提供までドキドキでしたが、16時から提供を開始してなんと1時間も経たずに完売！急遽集まってくださったボランティアスタッフさん、情報を見てご予約してくださったり当日買いに来てくださった地域の皆さん、広報に協力してくださった方々、全員のパワーが溢れる瞬間でした。



緊急開催でもテキパキと調理していきます

すまいる食堂にぜひ遊びにきてください

10月8日は緊急開催だったため非対応でしたが、すまいる食堂では「足立区アレルギーの会 hoop」ご協力のもと、8大アレルギー不使用に取り組んでいます。

体にも心にも優しいすまいる食堂へぜひ一度遊びにきてください。すまいる食堂ならではののうち食育の話や楽しい体験もあります！

詳細はすまいる食堂のInstagramをご確認ください。



あっという間に完売しました！



すまいる食堂は定期的に開催しております！ぜひ遊びにきてください！

予約・詳細はこちらから

@smileshokudou2024

Instagram 公式アカウント ▶▶



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 ▶▶



10/26(土)
受付開始



＼ イチオシ講座の紹介 ／

大人からはじめるクラシックバレエ



本格的な
レッスンが体験
できます。



レクリエーションホールには
大きな鏡があるので、フォーム
を確認しながら練習ができます。

大人になった今からでも安心して始められます

なにかのきっかけでバレエを始めてみたいと思っても、
経験もないし大人になってから始めるのは難しそう、
敷居が高そうと思ってらっしゃる方はいませんか。

実は、バレエは大人になってからでも始められて、上達の
達成感も得られる、初心者にも優しい競技です。

レッスンは柔軟体操や足のポジションの確認、リズム
ステップなどの基本を少しずつ反復練習して身につけ
ます。先生のアドバイスを聞いて実践していくことで、
できなかったことができるようになる達成感と体の変化を
感じることができますよ。

経験者には中級クラスがおすすめ

初級コースからステップアップしたい方、またはバレエ
の経験がある方には中級コースもあります。自分の
進度によってコースが選べるのも嬉しいところ。中級
コースではより本格的にバレエを学ぶことができます。

見学もできますので、どちらのクラスにするかお悩み
の時はお気軽にご相談ください。

check!

先生の紹介

清水 あゆみ 先生



5歳よりトゥラウムバレエ教室にて吉田まりに師事。
第17回全日本バレエコンクール、ファイナリスト。
「眠れる森の美女」フロリナ王女、「白鳥の湖」パ・ド・
トロワを演じたほか、創作・コンテンポラリー作品でも
フリーランスとして多く活躍している。
当センターのほかに、NOAバレエスクールの講師と
しても活動中。

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
で健康な身体をつくります。



📅 12/7(土)・14(土)・21(土) -3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

💰 2,670円 👤 各16人

🏠 清水 あゆみ

※ 16歳以上の女性

参加者の声

体の骨格から立ち上がっていく
ようで元気になります。



だんだん体が軽くなって
きました。

いつも丁寧なレッスン
ありがとうございます。



- 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。

📅 11/5～11/26の毎週火曜日

🕒 午前10時～11時30分

💰 無料 👤 各10人

🎓 栗本 恵美子



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。

📅 11/12(火)・26(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。

📅 11/22(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



シニア向けスマートフォンサロン

もっと便利な使い方や機能を知りたい、スマホについて相談したいという方対象のサロンです。

📅 11/25(月)

🕒 午後0時30分～2時

💰 650円 👤 16人

🎓 株式会社14&a

※ スマートフォンの基本操作ができるおむね65歳以上の方



〒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

「かくれんぼみっけ」、「色いろ落ち葉さがし隊」の2つから好きなものに挑戦しよう！



申込不要

📅 11/10(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。

落ち葉でハンカチこすり染め

落ち葉をハンカチにこすって、素敵な模様のハンカチを作ろう！



当日申込

📅 11/17(日)

🕒 午前10時～11時
午後2時～3時

💰 100円(材料費)

👤 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。

家族で遊ぼう！落ち葉～ちびっこ自然体験～

自然解説員と一緒に落ち葉を探し、集めた落ち葉で遊ぼう！



事前申込 ※電話でのお申込みはできません

📅 11/24(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！落ち葉について書かれた「生きもののしりシート」の特典付き

📅 11/6(水) 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「家族で遊ぼう！落ち葉参加希望」と明記の上、当公園へ送付。



講座情報

10/26(土) 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

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。



📅 11/20 (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

ダイナミックおえかき会

絵本の読み語り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。



📅 11/30 (土)

🕒 午前10時～11時30分

💰 500円 👤 10組

🎓 コルムラボ

※ 1歳～就学前の子どもと保護者

親子でクッキング 「ブッシュドノエル」

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。



📅 12/1 (日)

🕒 午前10時30分～正午
午後1時30分～3時

💰 1,610円 👤 各8組

🎓 アンドマリー

※ 5歳～小学生と保護者

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す。



📅 12/5 (木)・12 (木)・19 (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。



📅 12/5 (木)・12 (木)・19 (木) -3日制-

🕒 A: 午後4時30分～5時15分
B: 午後5時30分～6時15分

💰 1,680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す。



📅 12/5 (木)・12 (木)・19 (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

親子で作る物語グルメ 「じゃむじゃむどんくまさんのりんごジャム」

絵本の物語になぞらえて、りんごジャムをつくります。物語の読み語りもあるよ！



📅 12/8 (日)

🕒 午後1時30分～3時

💰 1,880円 👤 8組

🎓 阿部 あきな (おうち食材協会代表)

※ 4歳～小学生と保護者

親子の料理教室 「バターライスとローストチキン」

📅 12/15 (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

📅 12/20 (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。



- 📅 11/5 (火)・19 (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

シニア向けスマートフォン講座 「写真で情報を伝えよう」

Android 端末を持っているスマホ初心者向けの教室です。



- 📅 11/11 (月)・25 (月) -2日制-
- 🕒 午前10時30分～11時30分
- 💰 1,300円 👤 8人
- 🎓 株式会社14Za
- ※ Android 端末をお持ちのおおむね65歳以上の方

韓国語サークル体験教室

毎週木曜日に活動している、韓国語を学習しているサークルの体験教室です。



- 📅 11/21 (木)・28 (木) -2日制-
- 🕒 中級：午後1時30分～2時25分
初級：午後2時30分～3時25分
入門：午後3時30分～4時25分
- 💰 無料 👤 各10人
- 🎓 李 英心 (登録団体：カササギサークル講師)

大人のための楽しい 塗り絵教室「クリスマス」

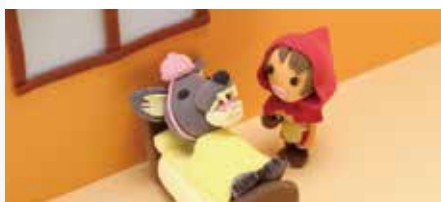
指先が器用で表現力も豊かな大人だからこそ楽しめるぬり絵の広場です。



- 📅 11/26 (火)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 600円 👤 20人
- 🎓 石峰 恭子
- ※ 20歳以上の方

絵本を使ってほっこり体験 「絵本セラピー」

講師に絵本を読んでもらい、その絵本についてグループで話し合います。



- 📅 11/26 (火)
- 🕒 午後2時～3時30分
- 💰 無料 👤 10人
- 🎓 高橋 妙子

ニュースだけでは分からない 「オーバーツーリズム」

- 📅 11/30 (土)
- 🕒 午後1時30分～3時
- 💰 無料
- 👤 対面：30人 オンライン：15人
- 🎓 中井 治郎

いつまでも元気で健康に 過ごすためのいきいき体操

- 📅 12/4～1/29の毎週水曜日 -7日制-
- 🕒 午後1時30分～3時
- 💰 3,150円 👤 30人
- 🎓 柳瀬 尚美
- ※ おおむね60歳以上の方
- ※ 12/25、1/1をのぞく

字が綺麗になる ペン字書道教室

- 📅 12/5 (木)・12 (木) -2日制-
- 🕒 午後7時30分～8時30分
- 💰 1,500円 👤 20人
- 🎓 伊藤 紫扇

歴史探求 足立区の文化財 「花畑遺跡」

- 📅 12/7 (土)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 無料 👤 20人
- 🎓 地域文化課職員

大人からはじめるクラシック バレエ教室【初級・中級】

- 📅 12/7 (土)・14 (土)・21 (土) -3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
- 💰 2,670円 👤 各16人
- 🎓 清水 あゆみ
- ※ 16歳以上の女性

ハワイアンリボンを使って クリスマス飾りを作ろう

- 📅 12/14 (土)
- 🕒 午前10時～11時30分
- 💰 2,500円 👤 20人
- 🎓 鈴木 公子
- ※ 小学4年生以上の方
(小学生は保護者同伴)

ユーモア川柳

- 📅 12/8 (日)
- 🕒 午後1時30分～4時
- 💰 1,000円 👤 20人
- 🎓 見川 文雄

混声合唱団サークル体験

- 📅 12/15 (日)
- 🕒 午後1時30分～3時
- 💰 無料 👤 10人
- 🎓 登録団体「混声合唱団ふくろう」
- ※ 20歳以上の方



花畑スマイルスポーツフェス 「青空おはなし会」

スポーツに関連した本の展示・貸出や本の読み語りを行います。スポーツと読書の秋の公園に遊びに来ませんか。

- 📅 11/23 (土祝)
- 🕒 午前10時～午後0時30分
- 📍 花畑公園・桜花亭
- 🗨️ 当日受付



文教大学・学園祭 華又祭で花畑図書館出張おはなし会

様々な国の絵本を紹介する花畑図書館「世界を旅するおはなし会」が華又祭に出張します！



- 📅 11/9 (土)
- 🕒 ① 午前11時～11時20分
② 午後1時40分～2時
- 📍 文教大学東京あだちキャンパス
- 🗨️ 当日受付

絵本を使ってほっこり体験 『絵本セラピー』

講師に絵本を読んでもらい、その絵本についてグループで話し合います。絵本を使って自分自身を見つめ直す、大人のためのワークショップです。



- 📅 11/26 (火)
- 🕒 午後2時～3時30分
- 📍 花畑地域学習センター2階
第3学習室
- 👤 16歳以上 10人
- 💰 無料
- 🗨️ 各センター電話・窓口または
インターネットで事前申し込み



紹介したおすすめ本



NHK 理想的本箱

幅 允孝 / 著
NHK「理想的本箱」
制作チーム / 著
NHK出版



誰もが一度は感じたことのある感情

この本は、進学や就職など成長や環境の変化で感じる感情や悩み事に寄り添った本を知ることができるブックガイドです。小説だけでなく絵本やマンガも紹介されており、本に親しみがなくてもきっかけになる本が見つかるのではないのでしょうか。大人でも思い悩むような感情にも寄り添ってくれる本がたくさん紹介されています。誰かの助けになるようなそんな本との出会いがあるかもしれません。ぜひ、お手に取ってみてください。

紹介したおすすめ本



むげんことわざものがたり

大串 ゆうじ / 作
偕成社



ことわざでつなげるものがたり

いぬもあるけば.....から始まる物語。当たった棒にぼたもちがのって、それがだるまに当たって.....と、話がどんどんつながっていきます。多少強引ではありますが、ことわざや慣用句の勉強になる大変面白い作品です。かわいいイラストも相まって、最後まで楽しく読むことができました。

紹介したおすすめ本



裁判官の爆笑お言葉集

長嶺 超輝 / 著
幻冬舎



興味ありますか？

皆さんは読書と聞いて何を思い出すでしょうか。小学生の時の宿題の感想文だったり読んでいるうちに自分も物語の中へ入り込んでしまったり、図書館の本を制覇しようとしたり、途中で眠くなったり.....いろいろあると思います。本は読むだけでなく、見ているだけでも楽しむこともできます。

先日『裁判官の爆笑お言葉集』という本を見つけました。パラパラめくると法廷での個性あふれる肉声が目に入り読んでみたくなりました。

皆さんも色々な本を開いてワクワクめくってドキドキ。ステキな一冊と出会ってください

ハツマル
初



図書館員がやってみました

「推しぬい」 ご存じですか？

【推し(好きな有名人やキャラ)ぬいぐるみ(ぬいぐるみ)】

公式グッズで取り扱いがない時は「自分で作るしかない！」という感情になるのがファンというもの(個人差あります.....)。そんな気持ちをくんでくれたのか、制作のお助けをしてくれる本がたくさん出版されているのです。足立区の書誌検索でも書名ではなく「全項目」に「推しぬい」で検索すると11冊所蔵している事が分かったので予約をしました。

今回は色々本を見比べながらぬいぐるみを作ることにしました。型紙をコピーして、まずは大事な顔を刺しゅうしていきます。体もチクチク縫って、いざひっくり返して綿を入れてぬいぐるみが完成！

洋服も縫って、ピアス、サングラス、パステルでチークを入れたら完成です。友人にプレゼントしたら喜んでくれて一緒にお出かけしてくれました。



まずは顔の刺しゅうから



洋服や小物をつくります



友人と一緒に
お出かけして
くれました

書誌データ

推しぬい理想の
「お顔」「髪型」づくりかた
BOOK

ぴよぴっこ / 監修
メイツユニバーサルコンテンツ



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！

クリスマス



児童

本で旅気分



ティーンズ

健康ということ



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

📅 11/1 (金)・15 (金)

🕒 午前10時45分～11時5分



いろんなおはなし会があるよ！

児童向け

おはなし会

📅 11/6 (水)・20 (水)

🕒 午後3時10分～40分

ボードゲーム会

📅 11/13 (水)

🕒 午後3時10分～40分

えいが会

📅 11/24 (土)

🕒 午後3時10分～40分

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



9月の寄付量

17 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

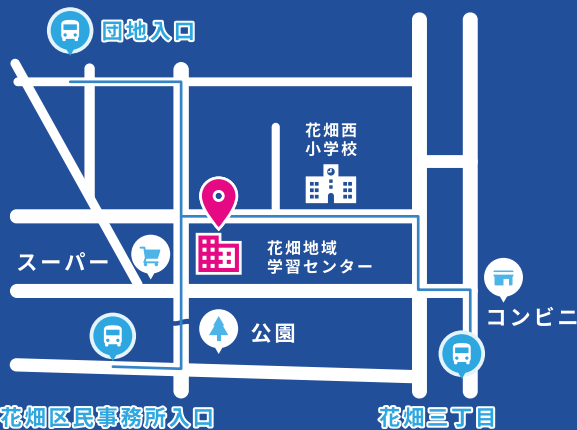
休館日のお知らせ

- 花畑地域学習センター：11/18(月)
- 花畑図書館：11/18(月)・29(金)
- 花畑住区センター：11/5(火)・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



発行日：2024年11月1日

編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体

