

ハ 十 八 夕

2025

フ レ ン ス

2

新しいことを
始めてみよう!



花畑地域学習センター
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.143 2025.2

趣味を見つけてみませんか・・・2	ぱく増し月間記事・・・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

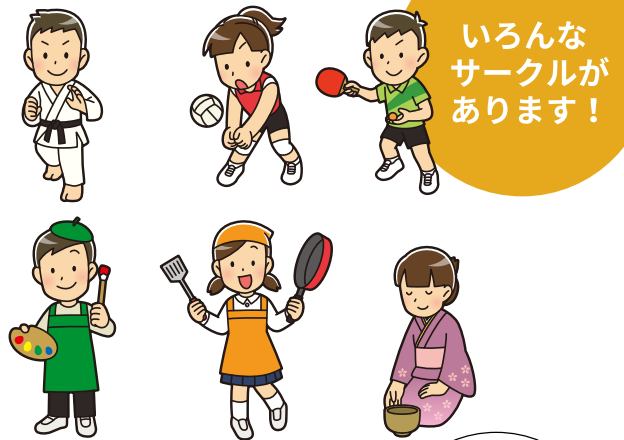
表紙：趣味を見つけてみませんか、詳細は2ページをご覧ください。

花畑地域学習センターで趣味を見つけてみませんか

新しい趣味を新しい仲間と

まだまだ寒い季節が続いていますが、春に向けて新しい趣味を見つけてみたいなどお考えの方はいらっしゃるいませんか？花畑地域学習センターには体育館や学習施設を使用して活動している「サークル」がたくさんあります。

最後に体育館でスポーツをしたのはいつでしょうか。学生の時以来という方も多いのでは。運動で仲間と一緒に汗を流したり、作品を作り上げたり。新しい趣味を新しい仲間と始めてみませんか。



topics

花畑地域学習センターのサークル

花畑地域学習センターでは登録団体として 40 以上のサークルが定期的に活動しています。語学や陶芸、合唱といった文化系のサークルや、バレーボールやバドミントン、新体操など運動系のサークルまで様々です。

もし気になるサークルがあったり、こんなことをやってみたいというご要望があれば当センター窓口までお問い合わせください。



サークル体験も開催します

サークル参加といっても、突然サークルに参加するのはドキドキするもの。気軽にサークルの雰囲気を感じられる、サークル体験も開催しています。

どんな方たちが所属しているのか、活動内容は自分とあっているか、まずはサークル体験へのご参加もお待ちしています。

どんなサークルがあるか知りたいという方は、センター窓口までお問い合わせください。皆さまの学習を精一杯サポートさせていただきます！



花畑地域学習センターのサークル詳細は受付まで！

新体操サークル 1日体験

広い体育館でリボン、フープ、ボールなどを使ってのびのびと体を動かします。



📅 2/21 (金)・28 (金)

🕒 A: 午後 3 時 45 分 ~ 4 時 30 分
B: 午後 4 時 40 分 ~ 5 時 55 分

💰 1 回 10 円 👤 各 6 人

👩久保田 喜恵子
体育団体「花畑新体操クラブ」講師

※ A: 3 歳 ~ 就学前の女性
B: 小学生の女性

2月は「ぱく増し」強化月間です！

ぱく増して健康増進！

肉も魚も美味しく食べよう
「ぱく増し」で元気維持！

肉や魚、卵や豆腐といったたんぱく質が多い食材を意識して摂取していますか？骨を丈夫にしたり、筋肉を維持したり、体にとって欠かせないたんぱく質ですが、厚生労働省の調査によると、現代人はたんぱく質がしっかりと摂取できていないとの結果がでています。

そこで、足立区ではたん「ぱく」質を多く含む食品を普段の食事に「増し」て摂る、「ぱく増し」事業を令和5年から始めました。

65歳以上の方向けの
キャンペーンも始まっています

65歳以上の方を対象に、ぱく増し事業のアンケートに回答すると抽選でお肉やホタテなどが当たるキャンペーンを実施中です。

お得なキャンペーンも使いながら、たんぱく質を美味しく摂ってみませんか？

足立区在住の65歳以上の方へ

アンケートに回答して商品を当てよう



二次元コードから区のホームページ専用フォームに必要事項を入力

当選者への商品発送は3月を予定しています。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

専用はがき付き応募用紙は地域学習センターや地域包括支援センター等で配布しています。

応募はこちら



／ イチオシ講座の紹介 ／

親子の料理教室



お子さんと
ワイワイしながら
お料理できます！

料理を体験することで心理発達に良い効果があります。



食を通じた親子のコミュニケーション

お子さんとおうちで一緒に料理していますか？なかなか時間がなくて一緒にできない、家ではあんまりお手伝いをしてくれない、などご家庭によってさまざまなご事情があると思います。一緒に料理をしてみたいなとお考えの方、食を通じて親子でコミュニケーションをとりたい方「親子の料理教室」はいかがでしょうか。

作って食べることで楽しさを体験

子どもたちが料理をすることで、心理発達に良い効果があり、野菜の摂取量が向上するという研究結果があります。大人にとって何気ない調理工程でも、食材を選んだり切ったりすることは子どもたちにとって大切な成功体験になるというもの。また、苦手な食べ物でも自分で作ったものはおいしく食べられた、と嬉しいお話をいただいたこともあります。この機会にぜひ親子の料理教室に参加してみませんか？

親子の料理教室 「ひなだん寿司とたぬき汁」

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。



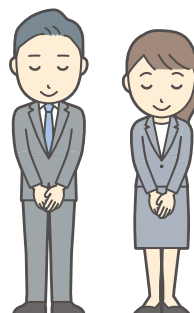
- 📅 3/16 (日)
- 🕒 午前10時～午後1時
- 💰 2,300円 👤 8組
- 👤 木下操・山本登美子
- ※ 小学生と保護者

お知らせ

料理教室担当講師変更について

長年、当施設での料理教室をご担当いただいた山本登美子先生、木下操先生が3月の親子の料理教室をもって退任されることとなりました。

今後は新たな先生方と料理教室を開催いたします。引き続きみなさまのご参加をお待ちしております。



山本 登美子先生
木下 操先生

長い間ありがとうございました。

- 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。

- 📅 2/4～25の毎週火曜日
- 🕒 午前10時～11時30分
- 💰 無料 👤 各10人
- 🎓 栗本 恵美子



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。

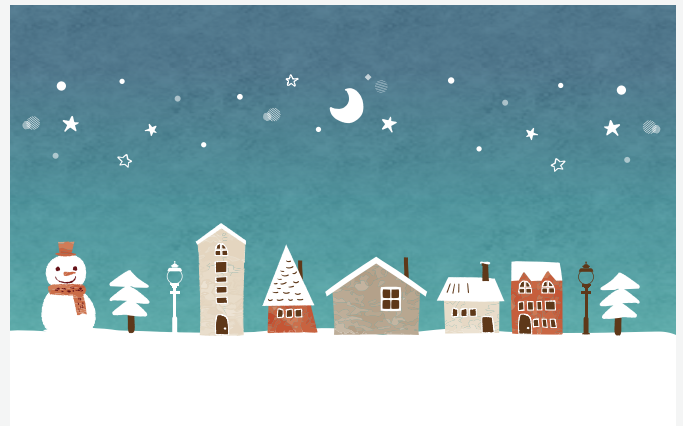
- 📅 2/25 (火)
- 🕒 午後1時～2時30分
- 💰 300円 👤 20人
- 🎓 内田 恵美子
- ※ 65歳以上の方



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。

- 📅 2/28 (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



〒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

「カマキリのたまごさがし」「足元の春をさがそう」の2つから好きなものに挑戦しよう！



申込不要

- 📅 2/11 (火祝)・16 (日)・24 (月休)
- 🕒 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
- ※ イベントの受付は不要。当日直接会場へお越しください。
- ※ 就学前の子どもは保護者の参加も必要。
- ※ 雨天の場合、あやせ川清流館で行います。

ドロバチハウスを作ろう

竹筒を使ったドロバチの巣を観察し、新しい巣を作ろう。



当日申込

- 📅 2/23 (日祝)
- 🕒 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
- 📍 あやせ川清流館
- ※ 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。



講座情報

1/26 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

足立グローバルブリッジ 英語と運動を楽しもう

運動しながら英語に触れて楽しみましょう。



📅 2/15 (土)

🕒 午前 10 時 30 分 ~ 11 時 30 分

💰 無料 👤 15 人

🎓 (一社) コーチングバリュー協会

※ 3 歳 ~ 小学生

新体操サークル 1 日体験

広い体育館でリボン、フープ、ボールなどを使っのびのびと体を動かします。



📅 2/21 (金)・28 (金)

🕒 A: 午後 3 時 45 分 ~ 4 時 30 分
B: 午後 4 時 40 分 ~ 5 時 55 分

💰 1 回 10 円 👤 各 6 人

🎓 久保田 喜恵子
体育団体「花畑新体操クラブ」講師

※ A: 3 歳 ~ 就学前の女性
B: 小学生の女性

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。



📅 3/6 (木)・13 (木)・27 (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。



📅 3/6 (木)・13 (木)・27 (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。



📅 3/6 (木)・13 (木)・27 (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

親子の料理教室 「ひなだん寿司とためき汁」

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。



📅 3/16 (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。



📅 3/28 (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。



- 📅 2/18 (火)
- 🕒 午後2時50分～4時30分
- 💰 300円 👤 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。

大人のための楽しい 塗り絵教室「椿」

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。



- 📅 2/25 (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

参加者がお気に入りの絵本を持ち寄り、順に紹介します。



- 📅 2/25 (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】

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。



- 📅 3/1～29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

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。



- 📅 3/6 (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

立体ブロックで脳のトレーニングを行い健康維持・促進を図ります。



- 📅 3/7 (金)・14 (金) -2日制-
- 🕒 午前10時30分～11時30分
- 💰 1,600円 👤 10人
- 🎓 (一社) コーチングバリュー協会

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。



- 📅 3/9 (日)
- 🕒 午後1時30分～4時
- 💰 1,000円 👤 20人
- 🎓 見川 文雄

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。



ハナハタ
花畑図書館マスコットキャラクター

大人のための絵本サロン

参加者がお気に入りの絵本等を持ち寄り、順に紹介します。
気に入っている点やその絵本にまつわるご自身のエピソード、
読み語りをした時の反応などを話し合います。

📅 2/25 (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

👤 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込

※ 16歳以上の方



ティーンズボランティア

毎月第3土曜日は中高生によるボランティア活動日です。花畑図書館ではお手伝いをしてくれる中高生の方をお待ちしています。



📅 2/15 (土)
※以降は毎月第3土曜日

🕒 午後1時～5時

👤 中学生～高校生

📍 花畑図書館

📞 花畑図書館事務室または
電話にて



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。



📅 3/28 (金)・29 (土)
※以降は4月～7月の第4日曜日

🕒 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
※3/1 (土)より受付開始



紹介したおすすめ本



ネイティブが感動する
英語にない日本語

フォークルック幹治 / 著
河出書房新社



「積ん読」を英語で訳すのは
難しいかも

買った本を読まずにおく「積ん読」は私も行いますが、子どもの前で英語に訳すとなると英和辞典片手に考えてしまいます。

著者は、子どもの頃より両親が話す日本語と英語を通訳する中で「文化の違いからどうしても伝えきれない言葉がある」ことに気づいたそうです。この本では「お疲れさま」や「真面目」「相合い傘」など色々な日本語に関して英語での表現と、何故英語だと意味を伝える事が難しいのか解説しています。子どもと一緒に普段使っている言葉が、どんな訳になっているのか探してみてもはどうでしょう。

紹介したおすすめ本



この声とどけ!
恋がはじまる放送室☆

神戸 遙真 / 作
木乃 ひのき / 絵
集英社



声に出してみよう

出席番号が1学年1組1番となってしまった主人公のヒナは、中学の入学式で新入生代表の挨拶をすることに。その練習をしていると、たまたま通りがかった放送部の先輩から「ゆっくり、おちついて」とアドバイスを貰って無事に終える事ができました。

先輩に憧れを抱いたヒナは先輩のいる放送部へと入部するのですが、学校の許可がなければ放送はできなかったのです。何をやっても失敗ばかりだったヒナは放送部のワケあり男子と共に放送部再開に向けて頑張ります。想いを声にするその姿に、とても勇気をわけてもらえました。これから新入生となる子に、おすすめです。

紹介したおすすめ本



子育てを元気にする絵本
ママ・パパ・保育者へ。

大豆生田 啓友 / 著
エイデル研究所



子育てに少しの「たのしみ」を

この本ではたくさんの絵本が紹介されています。子育てに絵本を取り入れる意味や理由の話から始まり、子どもに寄り添う絵本やママに寄り添う絵本など、心から楽しく子育てをするための絵本が一冊ずつ具体的なエピソードを添え丁寧に紹介されています。

中には読んだことのある絵本も沢山あるでしょう。しかし、この絵本にまつわるエピソードを知っておくと似たような境遇になった時、また違った受け取り方ができ、心に残るのではないのでしょうか。

この本は子育てにほんの少しの「たのしみ」を与えてくれる一冊になっています。

ハツマル
初 ☀



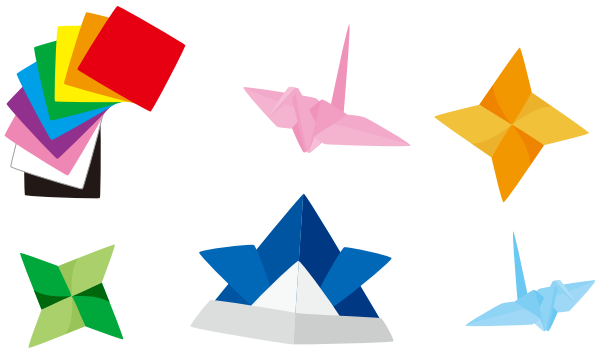
図書館員がやってみました

干支の飾りを折り紙で♪

今年はへび年ということで、気軽に飾りを楽しみたいと思っていたところ、この本に出会いました。

大人向けだと、折り方も複雑で挫折してしまいましたが、この本では子どもでも作りやすいよう作成過程すべてに写真が掲載されているため、初心者でも作成しやすかったです。また、かわいい動物だけでなく、恐竜やマンモスの作り方も掲載されており、1冊で様々な生き物を作れるようになっています。

今回は干支に合わせてへびを折ってみました。本書を参考に他の生き物も折ってみたいと思っています。



書誌データ

わくわく 生き物がいっぱい
おりがみどうぶつえん &
すいぞくかん

新宮 文明 / 著
日本文芸社



へびに近い色ということで、今回はこの折り紙にしました



形が少し近づいてきました



完成です♪
ちょっと太めになってしまいました…

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！

おいしい



児童

もふもふ



ティーンズ

豆知識



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

📅 2/7 (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

📅 2/5 (水)・19 (水)

🕒 午後3時10分～40分

ボードゲーム会

📅 2/12 (水)

🕒 午後3時10分～40分

世界を旅するおはなし会

📅 2/22 (土)

🕒 午後2時30分～3時

えいが会

📅 2/26 (水)

🕒 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



12月の寄付量

2.1kg

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【竹の塚駅東口 ⇄ 花畑団地】「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

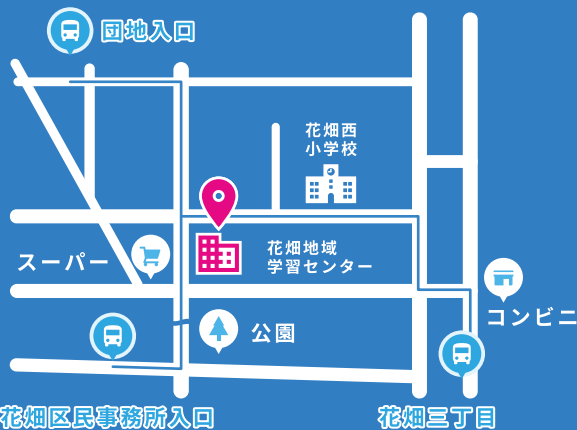
休館日のお知らせ

花畑地域学習センター：2/17(月)
花畑図書館：2/17(月)・28(金)
花畑住区センター：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：2025年 2月 1日

編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体

足立区 **SENJU JUKU** 400th since 1625