


ハ十八夕

2025

フレンス

3

花畑センターの  
施設を利用してみよう!

 花畑地域学習センター  
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.144 2025.3

センターの利用方法の紹介 - 学習施設・体育館 - ..... 2 ~ 3  
講座の受講方法紹介 ..... 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：センターの利用方法の紹介、詳細は2ページをご覧ください。

# 花畑地域学習センターにはこんな施設があります

## - 学習施設 -



学習施設では様々な趣味を楽しんだり、学習することが可能です。興味のある方は是非！この機会に利用してみてください！  
ご不明な点は、センター受付までご相談ください。



### 学習施設にはいろんな設備があります

今回は 2 階の学習施設と 1 階にある体育館の利用についてご紹介します。どんな施設があるのか、ぜひ利用の参考にしてください。

#### 学習室

第 1 から第 3 までの学習室は会議や研修、勉強会などの会場に適したお部屋です。第 1 学習室にはマイク設備がありスクリーンも備えられているため、第 2 学習室と繋げて使用することで大人数での会議・研修も可能です。



#### レクリエーションホール

レクリエーションホールはダンスや合唱などといった音楽を使う利用に適したお部屋です。大きな壁面鏡がありますので、振付を確認しながら練習をすることができます。



#### 料理室

料理室にはお鍋やフライパンといった調理器具、食器類を備えています。また、調理台が 5 台あるのでグループに分かれて調理することもできます。



#### 教養室

教養室（和室）は華道や茶道のお稽古等に適した畳のお部屋です。座卓、座布団を使用して少人数での勉強会もできます。



#### 工作室

工作室には工作台が 5 台あります。大人数で作品を仕上げたり、小物作りにもご使用いただけます。



### 施設利用時のご注意

#### 学習施設

- ・使用時間には準備や片付けの時間も含まれます。
- ・宗教活動、営利活動を目的とする利用はできません。
- ・主に飲食を目的とした利用（歓送迎会やパーティーなど）はできません。
- ・施設を汚損する恐れがある場合や、公序良俗に反する利用はお断りいたします。

#### 体育館

- ・使用時間には準備や片付けの時間も含まれます。
- ・夜間、中学生以下の方が利用する場合は 16 歳以上の保護者の方の同伴が必要。
- ・毎月第 3 土曜日（家族ふれあいの日）、区民の日、体育の日は終日個人利用となり、どなたでも無料でご利用いただけます。

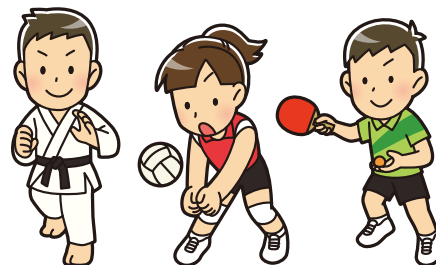


# 花畑地域学習センターにはこんな施設があります

## - 体育館 -



体育館ではいろんな競技が楽しめます。友達と運動して汗を流しましょう！



### 体育館について

体育館の利用方法には「団体利用」と「個人利用」があります。「団体利用」は事前に使用したい日にちと時間帯をグループでご予約いただき利用する方法です。予約は、毎月1日から（1月は4日から）2か月先の予約を承っています。

### 用具も貸出してます

また、別途料金をいただいておりますが、用具貸出も行っています。ご希望の方は利用時に総合窓口でお申し付けください。

学習施設や体育館の利用方法についてご不明な点がございましたら、センターまでお問い合わせください。

### 更衣室とロッカールーム完備

体育館で思いっきり身体を動かしましょう！

更衣室とロッカールーム、シャワー室が完備されているので、運動の後は汗をながしてスッキリ！

### 個人利用のルール

「個人利用」ではあらかじめ個人利用枠として指定されている時間帯の体育館を、利用希望の方達でシェアしてご利用いただけます。当日は各利用開始時間の10分前に、総合窓口で受付を行います。事前予約はできません。また、利用希望の方の人数や種目によっては抽選となったり、調整をお願いすることがあります。

### 有料の貸出用具



- ・バドミントンラケットとシャトル
- ・卓球ラケットと球
- ・バレーボール
- ・ファミリーテニスラケット
- ・バスケットボール



ご来館  
お待ちしております

## 施設の利用料金や登録・ご予約方法

### 学習施設・体育館

各施設のご利用は有料となり、利用者番号の登録とご予約が必要になります。初めてのご利用の方は花畑センター受付にて手続きをお願いします。



施設の利用料金と  
時間などの詳細は  
こちら

## 個人利用の日程について

### 体育館

体育館の個人利用は体育館が空いている日に利用できます。団体が練習などで利用する日は利用できません。また、利用できない競技もありますので、事前にご確認ください。

# 魅力的な講座がたくさん！ 講座の受講方法のご紹介



学習から運動まで  
いろいろなジャンルの  
講座があります！

インターネットやお電話で手軽に講座を予約できます！この機会に気になっている講座に参加してみてください！



## 学習から運動まで！様々な講座を受講できます

花畑地域学習センターをはじめ、各地域学習センターでは魅力的な講座をたくさん開催しています。3月号には4月から開催される講座が様々掲載されており、新年度から心機一転参加したいなど思われる方も多いはず。今回は講座の受講方法をご紹介します。ぜひお気軽にご参加ください！

### 事前受付の場合

講座は各月25日発行のあだち広報やミニコミ紙に一覧が掲載されます。その他、足立区の講座予約システムからも検索することができます。

事前受付の講座は毎月26日の午前9時から主催館の窓口や電話で受付を開始します。午後1時からには区内の各地域学習センターの電話や窓口に加え、講座予約システムを使用して、ご自身で予約を取ることもできるようになります。

ご受講の講座によっては受講料や教材費を頂戴しています。窓口や電話でお申込みいただいた場合、お支払いは現金のみの取扱いになりますのでご注意ください。

### 当日受付の場合

一部講座は当日のご予定に合わせて参加できるよう、当日受付になっています。開催時間に間に合うようにお越しいただき、スタッフの案内に従ってください。



講座内容や受付についての詳細は  
主催館にお問い合わせください。

### ご利用の流れ

01

講座を探そう



02

希望講座を予約



03

講座に参加



### 花畑地域学習センター

毎月26日から講座受付開始



電話予約

☎ AM 9:00 ~ 03-3850-2618

ネット予約

📄 PM 1:00 ~



ホームページ



LINE

- 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参加できます。

📅 3/4～3/25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。

📅 3/11(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・交換会

こわれた「おもちゃ」を基本無料で修理します。使わなくなったおもちゃの交換もできます。

📅 3/28(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

「足元の春をさがそう」「ミジンコ水族館」の2つから好きなものに挑戦しよう！



申込不要

📅 3/2(日)・9(日)・20(木祝) 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。

### 生きものマンションを作ろう

生きものすみかになる、「生きものマンション」を作って、園内に設置しよう。



当日申込

📅 3/16(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。

### 作って食べよう！よもぎ餅

園内に生えているヨモギの葉を使い、よもぎ餅を作って食べよう！



当日申込

📅 3/23(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。





## 講座情報

2/26 **水** 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

### ヒップホップダンス サークル体験教室

はやりの J-POP や K-POP に乗せて、  
楽しく体を動かします。



📅 4/2 (水)・9 (水) -2日制-

🕒 午後5時30分～6時20分

💰 20円 👤 10人

🎓 登録団体「ダンスグループZ」

※ 小学1～5年生

### 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す。



📅 4/3 (木)・10 (木)・17 (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

### 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。



📅 4/3 (木)・10 (木)・17 (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

### 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。



📅 4/10 (木)・17 (木)・24 (木) -3日制-

🕒 A: 午後4時30分～5時15分  
B: 午後5時15分～6時

💰 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

### 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す。



📅 4/10～5/15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

※ 5/1を除く

### 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。



📅 4/25 (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。



📅 3/11 (火)・25 (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。

### 大人のための楽しい 塗り絵教室「美人画」

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。



📅 3/25 (火)

🕒 午前10時～正午

💰 600円 👤 20人

🎓 石峰 恭子

※ 20歳以上の方

## 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。



📅 4/3 (木)・17 (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。



📅 4/4～5/16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  
※ 4/11・25、5/9を除く  
※ おおむね60歳以上の方

## 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します。



📅 4/5～4/26の毎週土曜日 -4日制-  
🕒 初級：午前10時15分～11時15分  
中級：午前11時20分～午後0時20分  
💰 3,560円    👤 各16人  
🎓 清水 あゆみ  
※ 16歳以上の女性

## 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。



📅 4/7～6/30の毎週月曜日 -10日制-  
🕒 午後1時30分～2時45分  
💰 4,100円    👤 20人  
🎓 青木 カヤ  
※ 5/5・19、6/9を除く

## 骨盤の歪みを整えて 美しい姿勢になるエクササイズ

産後や加齢に伴い歪んだ骨盤や姿勢を改善するエクササイズを行います。



📅 4/8～5/27の毎週火曜日 -6日制-  
🕒 午前10時～11時30分  
💰 3,360円    👤 20人  
🎓 蜷川 敦子  
※ 16歳以上の女性  
※ 4/29、5/6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

日常使っていない身体機能や脳神経系機能などを意識しながら体を動かします。



📅 4/9～5/28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  
※ 4/30を除く

## 骨盤の調整・筋膜ストレッチ 『ペルヴィス®』

筋肉の膜をストレッチによりほぐし、姿勢矯正や運動効果アップを目指します。



📅 4/9～5/28の毎週水曜日 -7日制-  
🕒 午後1時50分～3時  
💰 4,060円    👤 20人  
🎓 古賀 陽子  
※ 4/30を除く

## 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。



ハナハット ハナハト  
花畑図書館マスコットキャラクター

## 出張図書館 & 青空おはなし会

元漕江公園で開催される  
「しゅしゅまるしえ in 元漕江公園」で  
本の貸出とおはなし会を行います。

- 📅 3/20 (木祝)
- 🕒 10時～12時
- 👤 どなたでも
- 📍 元漕江公園  
(足立区保木間 2-17-1)
- 📞 当日受付



しゅしゅまるしえ  
in 元漕江公園HP



### 小学校の先生からのおすすめ本

花畑第一小学校の先生方が『学校だより』に  
毎月掲載していたおすすめ本と紹介文を展示  
します。



📅 3/1 (土) ～ 3/30 (日)

📍 花畑図書館  
展示コーナー



### 図書館で バーチャルワールドツアー

図書館で VR 機器を使い、世界各国を見て  
回ります！



📅 3/30 (日)

🕒 午後5時30分～午後6時

👤 2人

📍 花畑図書館 おはなしのへや

📞 当日受付

※ 13歳以上の方

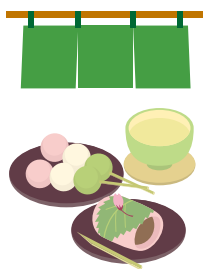




- 今月のお題 -

## 和菓子

紹介したおすすめ本



### お待ちしております 下町和菓子 栗丸堂

似鳥 航一 / 著  
KADOKAWA

※ 表紙の使用許諾がとれないため  
イメージイラストを使用しています。



ティーンズ

### 日本の誇るスイーツ

浅草の一角に佇む老舗の和菓子屋『甘味処栗丸堂』。突然の事故で亡くなった両親から店を引き継いだ青年・栗田と、そんな彼のもとに現れた和菓子に詳しい謎のお嬢様・葵。下町を舞台に二人が出会う様々なトラブルを、和菓子に絡めて解決していく人情ミステリーが本作です。

登場する和菓子の作り方や歴史などの豆知識が興味深く、なにより手作りの豆大福やどら焼きを美味しそうに食べる様子がとても微笑ましいです。

主人公たちの掛け合いもコミカルで飽きない味わいが見所です。読んだあとはきっと甘い和菓子とお茶が欲しくなります。

紹介したおすすめ本



### たい焼き総選挙

新井 けいこ / 作  
いちろう / 絵  
あかね書房



児童

### たい焼きはなに味派？

たい焼きの味は、あんこ派？ カスタード派？ チョコ派？ 皆さんはなに味が一番好きですか？

この本では商店街のたい焼きが大好きな主人公がたい焼き屋さんのピンチにお手伝いしに行くところから始まります。あんこ味のみ売っているお店で人気のでるメニューを作ろうとぎょうざたい焼きなどを売りだしますが……!? この作品は商売の難しさや食品ロス、統計学の話も出てきたりと、小学生の本気の応援が描かれています。なに味が人気だったのか、ぜひ読んでみてください。

紹介したおすすめ本



### 和菓子のひみつ 楽しみ方・味わい方が わかる本

「江戸楽」編集部 / 著  
メイツユニバーサルコンテンツ



一般

### 奥深い和菓子の歴史

饅頭や最中だけではなく、この本ではたくさんの和菓子について歴史や種類について詳しく紹介されています。古くは外国から伝わった菓子は高級でしたが、日本独自に改良を重ね、江戸時代には大福やくず餅といった庶民にも楽しめる和菓子となりました。江戸時代の頃から 3 月の雛祭りの雛壇には菱餅が飾られていたそうです。和菓子の種類もまた豊富で、水分量なら 3 種類に分けられ、基本となる製法からだとも 11 種にもなるそうで、多種多様な和菓子について学ぶことができました。

これから和菓子をお口にすることは、その季節に合ったものや成り立ちについて思いを馳せながら頂きたいと思います。

# ハツマル 初



## 図書館員がやってみました

### ペットボトルキャップが、かわいい小物に

かわいい小物でいっぱい表紙。よく見るとペットボトルのキャップを使ったものでした。

何か一つ作ってみようかとページをめくると、なんともコロコロしたこいのぼりを発見。飾ったらきっと可愛い！そして難しくなさそう！というわけで、作り始めることに。

材料のペットボトルキャップ、いつも花畑センターのキャップボックスに入れてしまうので、7個集めるのが意外に大変でした。それからフェルトを切ってボンドで貼り、穴をあけてワイヤーを通し、吹き流しの出来上がり。あと3旒(りゅう)。<sup>※</sup>

季節の飾りや実用的なジュエリーケースなどもあり、見るだけでも楽しい本でした。キャップを使ったミニミニの世界、覗いてみてはいかがでしょうか。

※こいのぼりの数え方として旒(りゅう)を使います。



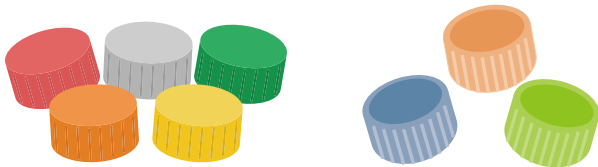
目打ちでぐりぐり。  
なかなか開かない。



4個できましたー。  
鯉の長さ 4.5cm  
棒は菜箸 30cm  
思ったより  
大きめサイズ



1ミリのワイヤーを  
ねじって固定。ねじり  
過ぎるとプチッと  
切れます。要注意！



### 書誌データ

ペットボトルキャップ  
リサイクルアイデア BOOK

ブティック社



### 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！

しぜん



児童

色とりどり



ティーンズ

タイトルに  
魅かれて…



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

📅 3/7 (金)・21 (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

📅 3/5 (水)・19 (水)

🕒 午後3時10分～40分

##### ボードゲーム会

📅 3/12 (水)

🕒 午後3時10分～40分

##### 世界を旅するおはなし会

📅 3/22 (土)

🕒 午後2時30分～3時

##### えいが会

📅 3/26 (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



1月の寄付量

**15.5kg**

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)



花畑地域学習センター スローガン



AED 設置施設

知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI

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：3/17(月)
- 花畑図書館：3/17(月)・31(月)
- 花畑住区センター：3/17(月) 日曜・祝日
- 花畑区民事務所：土曜・日曜・祝日



八十八夕フレンズ

発行日：2025年 3月 1日

編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体