

ハ 十 八 夕

2025

フ レ ン ス

5

花畑の植物を
知りつくそう!



花畑地域学習センター
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.146 2025.5

今月のおすすめ講座……………2	すまいる食堂の紹介……………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：今月のおすすめ講座のお知らせ、詳細は2ページをご覧ください。

＼ 今月のおすすめ講座 ／

花畑地域を観察する ぶらり植物さんぽ



インストラクターにいろんな知識を
教えてもらいながら散歩できます！



身近な自然を感じてみませんか

皆さまの身近にある草花や樹木、どんな種類のものがあるかご存知でしょうか。花畑と名の付く地域だからこそ、身近な自然について学んでみたいと思う方もいらっしゃるかもしれません。

今回開催する「花畑地域を観察する ぶらり植物さんぽ」は、身近な自然を再発見する講座です。森林インストラクター会フォレスト講師による解説を聞きながら、花畑公園から大鷲神社、そして川沿いに文教大学周辺まで歩き花畑地域の植物を観察します。

お友だち同士でも、親子でも、ひとりでも、 どなたでも参加できます

参加はどなたでも大歓迎です。長い時間散策しますので、歩きやすい服装や靴でご参加いただき、水分補給用お飲み物をお持ちください。

お友だち同士、親子ででわいわいするもよし、ひとりでじっくりご参加いただくもよし。楽しい会にしたいと考えています。自然を通じた活動で、一緒に地域や植物について学びましょう。

花畑を観察する ぶらり植物さんぽ

花畑公園から大鷲神社、川沿いに文教大学の周辺を歩き植物を観察します。



📅 5/10 (土)

🕒 午前10時～正午

💰 無料 👤 10人

🏠 NPO 法人森林インストラクター会
フォレスト

※ 集合は花畑公園です。

＼ 散歩をしながら花畑の植物を楽しみましょう！ ／



すまいる食堂 開催報告



みんなでちらし寿司づくり & 野菜の収穫体験

文教大学ボランティアサークルKaronさん がお手伝いに来てくれました

3/25(火) に当施設とおうち食育協会が共催している「すまいる食堂」を開催しました。ついに開催 10 回目となったこの日は「みんなで作ろう！ちらし寿司」と「ミニミニ野菜の収穫体験」と盛りだくさんの内容。そこへ文教大学ボランティアサークル Kaorn から 2 人の学生さんお手伝いに来てくださいました。

調理補助と子どもたちの見守りと大活躍！子どもたちも優しいお兄さんお姉さんと遊べてニコニコ笑顔でとっても楽しそうでした。



子どもたちと一緒に本を読んだり料理をつくりました。

すまいる食堂開催 1 周年を迎えます

すまいる食堂は 6 月に開催 1 周年を迎えます。食育がテーマの子ども食堂として、体験する機会の提供や子育て中の親子の居場所、親子が心穏やかで笑顔の時間が増えるようにと活動してきました。

開催 1 周年を迎えるにあたり、これからも活動を続けていくため 6 月から新体制での運営となります。

詳細はすまいる食堂の Instagram をご確認ください。新体制でさらにパワーアップしていくすまいる食堂を、これからもよろしくお願いいたします。



薄く焼いた卵を型抜きちらし寿司に飾ります

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 夏の開催のお知らせ

📅 7/29 ~ 8/26 の毎週火曜日

📍 花畑地域学習センター 料理室

※ テイクアウト形式でのお渡しとなります。

※ 詳細はすまいる食堂 Instagram をご覧ください。



当日受付



＼イチオシ講座の紹介／ いつまでも元気で体力向上！ さんさんストレッチ



体を動かす習慣があれば、自然と筋肉を保てます

さんさんストレッチは当日参加で予約不要です！
体調が良いときに気軽に参加して体を動かしましょう！



おおむね 65 歳以上の方を対象とした 体操教室です

人は年を重ねるとだんだん筋力が衰えてきます。筋力が低下すると外出が億劫になり、外であまり人と話さないなど孤立が進み心と体両方が弱くなってしまうことも。

そんな状態にならないためにも、この春から「さんさんストレッチ」始めてみませんか。

さんさんストレッチは介護予防を目的とし、柔軟体操、ストレッチ、軽い筋力トレーニングを行う教室です。ご自宅でも続けやすい内容で、日頃の皆様の生活のちょっとした時間にストレッチすることでいつまでも元気で力強い暮らしができるようサポートします。

当日申込で参加できます

さんさんストレッチは当日申込なのも嬉しいポイント。ちょっとこの日は都合が合わない、お天気が悪いから家でストレッチをして過ごしたい、などご都合に合わせて参加することができます。

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。



📅 5/20 (火)・27 (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

参加者の声

無理のない範囲で参加しています。いつもありがとう。

当日の体調にあわせて参加できるので助かります。

普段なかなか体を動かさないのでいい運動になります。



- 当日に参加が出来ます -

サロン・イベントのお知らせ

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るサロン型教室です。

📅 5/11 (日)

🕒 午後1時30分～4時

💰 1,000円 👤 20人

🗨️ 見川文雄



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。

📅 5/13 (火)・20 (火)・27 (火)

🕒 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。

📅 5/20 (火)・27 (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。

📅 5/23 (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

テントウムシのマグネット作り



当日申込

📅 5/5 (月祝)・6 (火)

🕒 午前10時～11時
午後2時～3時

💰 100円

👤 各10人 (先着順) 5歳以上

📍 あやせ川清流館

※ 小学生以下は保護者の申込が必要。

※ 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。

自然のあそび屋台

「春の自然さがしビンゴ」、「林でかくれんぼみつけ」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！



申込不要

📅 5/11 (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

※ 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。



講座情報

4/26(土) から 受付中

📞 AM 9:00 ~ | 03-3850-2618

📱 PM 1:00 ~ | ネット予約



ホームページ



LINE

礼儀と自立心が身につく こども空手サークル体験

空手に興味を持ってもらえるように、初心者向けのサークル体験を行います。



📅 5/29(木)、6/5(木)・12(木) -3日制-

🕒 午後6時30分～7時30分

💰 300円 👤 15人

🎓 登録団体「剛柔流空手道 錬心会」

※ 5歳～小学生

親子で挑戦 たねダンゴ®から育てる草花教室

育てやすい「たねダンゴ®」を作って親子で花を咲かせてみませんか？



📅 5/31(土)

🕒 午後2時～4時

💰 800円 👤 10組

🎓 栗本 恵美子

※ 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。



📅 6/5(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。



📅 6/5～26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15分～6時

💰 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す。



📅 6/5(木)・12(木)・19(木) -3日制-

🕒 午後4時30分～5時30分

💰 1,440円 👤 18人

🎓 石峰 恭子

※ 小学生

親子でクッキング 「野菜たっぷりキンパ」

家族で楽しく料理を学べます。韓国の海苔巻きキンパを作ります。



📅 6/15(日)

🕒 午前10時30分～正午
午後1時30分～3時

💰 2,910円 👤 各8組

🎓 ハッピータイム

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。



📅 6/27(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

花畑を観察する ぶらり植物さんぽ

花畑公園から大鷲神社、川沿いに文京大学の周辺を歩き植物を観察します。



📅 5/10(土)

🕒 午前10時～正午

💰 無料 👤 10人

🎓 NPO 法人森林インストラクター会
フォレスト

※ 集合は花畑公園です。

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。



- 📅 5/13 (火)・27 (火)
- 🕒 午後2時50分～4時30分
- 💰 1回 300円 👤 各45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。

大人のトランポリン サークル体験

花畑センターで活動している美少女トランポリンクラブのサークル体験です。



- 📅 5/26 (月)、6/2 (月)
- 🕒 午前10時～11時
- 💰 1回 150円 👤 各5人
- 🎓 登録団体「美少女トランポリンクラブ」
- ※ 16～60歳までの女性

はじめての寄せ植えと ガーデニング体験

ガーデニング講座です。寄せ植えを作って、お持ち帰りいただきます。



- 📅 5/27 (火)、6/10 (火) -2日制-
- 🕒 午前10時～11時30分
- 💰 800円 👤 15人
- 🎓 栗本 恵美子

大人のための楽しい塗り絵教室 「フルーツと野菜」

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。



- 📅 5/27 (火)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 600円 👤 20人
- 🎓 石峰 恭子
- ※ 20歳以上の方

脳活 & 健康「音読会」

小学校の教科書に載っている物語などを一緒に声に出して読んでいきます。



- 📅 5/20 (火)
- 🕒 午後2時～3時30分
- 💰 無料 👤 10人
- 🎓 図書館スタッフ

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。



- 📅 6/3～7/29の毎週火曜日 -8日制-
- 🕒 午前10時～11時30分
- 💰 4,480円 👤 20人
- 🎓 蛭川 敦子
- ※ 16歳以上の女性
- ※ 7/22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。



- 📅 6/4～7/30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®』

- 📅 6/4～7/16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

字が綺麗になる ペン字書道教室

- 📅 6/5 (木)・26 (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

- 📅 6/6～7/18の第1・3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
- ※ 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】

- 📅 6/7～6/28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55分～午後0時55分
- 💰 3,560円 👤 各16人
- 🎓 清水 あゆみ
- ※ 16歳以上の女性



おはなし会 & 母の日工作会

5/11（日）は母の日。おはなし会の後メッセージカードを作ります。お母さんに「ありがとう」や「大好き」を伝えませんか？
当日は午後3時10分までにおはなしのへやに来てね。

- 📅 5/7（水）
- 🕒 午後3時10分～午後4時
- 👤 4歳以上
- 📍 おはなしのへや
- 🗨️ 当日受付



花火の本あつめました！

特集コーナーにて花火に関する本を展示します。足立の花火に向けて予習しよう。



- 📅 5/1（木）～5/29（木）
- 📍 花畑図書館・特集コーナー



本のしおりを作ろう

色紙やペンを使って自分だけのオリジナルのしおりを作っちゃおう！



- 📅 5/3（土）・4（日）
- 🕒 午後2時～午後3時
- 💰 無料 👤 4歳以上
- 📍 おはなしのへや
- 🗨️ 当日受付





紹介したおすすめ本



おはようどり

むろまいこ / さく
福音館書店



赤ちゃん

あいさつ、していますか？

「おはよう」あいさつが大切なのは分かっていても、面倒だったり、照れくさかったりして、おざなりにしてしまいがち。

だけどこの本の1ばんどりは起きると一言「おはよう！」それから2ばんどりを起こしにいきます。それが3ばんどり、4ばんどりと繋がっていくと……。おはよう！おはよう！の大合唱。どこまで続いていくのかな？

読んだらきっと元気な声で言いたくなるはず。「おはよう！」

紹介したおすすめ本



もりのとしょかん

ふくざわ ゆみこ / 作・絵
Gakken



児童

しずかでのにぎやかなとしょかん

森の奥に住んでいる本好きのふくろうさん。ある日、小さな動物のお客さんがやってきて窓から見えるたくさんの本に興味津々でした。「しずかによめるなら」とふくろうさんは家に入れてあげます。

おしずかというルールの中で動物たちは本を読みますが……。眠ってしまったり、おしゃべりをしてしまうことも……。でも、ふくろうさんのやさしい工夫でだんだんとすてきな図書館に仕上がっていきます。

こんな図書館があったらなあ、とイメージを膨らませながら読んでもらえたらうれしいです。

紹介したおすすめ本



にぎやかな落日

朝倉 かすみ / 著
光文社



一般

老境の心情に寄り添った
人生晩年の物語

この本の主人公は「おもちさん、83歳。可愛くて、愛らしい、おばあちゃん。夫の「勇さん」と北海道で暮らしています。

夫の釣果である魚に喜び、大好きな相撲中継をテレビで見る事が一番の幸せ。そんな平凡な毎日でも年齢を重ねるごとに変化します。夫は介護施設に、一人暮らしとなったおもちさんも持病が悪化してしまいます。別々に暮らしていた娘さんをはじめ家族がおもちさんを心配してお世話を焼きますが……。

不安、苛立ち、後悔、幸せ、にぎやかな老境の心境を鮮やかに描き上げた一冊です。

ハツマル
初



図書館員がやってみました

見たこともない世界の料理！

テレビ等で紹介されている世界各国の料理を見て興味を沸いたので作ったことのない料理に、はじめて挑戦しました。

まずはレバノンから【ひよこ豆のペースト】です。ペースト状にしたひよこ豆にクミンや塩コショウで味付け。パンと一緒にいただきました。

次はエストニアより【牛肉のベーコン巻き】です。棒状に細くカットしたにんにんに牛肉とベーコンを巻いて焼きました。食べるとにんじんの甘味と牛肉の肉汁がまじりあってとてもおいしかったです。

最後はシンガポールの屋台飯【豚肉の香り煮】です。八角とクローブの香りを楽しみながらホロホロの豚肉を味わうことができました。

八角やクローブにクミンといったスパイス類は、これまで使ったことがなかったので、新しい香りとお出会うことができました。これからもいろいろな世界の料理を作ってみたいと思います。



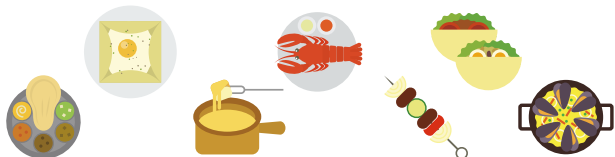
ひよこ豆のペースト。
パンにつけて食べよう！



牛肉のベーコン
巻き！食べ応え
あっておいしい！



最後にもう一品！
豚肉の香り煮です。



書誌データ

全 196カ国おうちで作れる
世界のレシピ

本山 尚義 / 著
ライツ社



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！

水のいきもの



児童

日本再発見



ティーンズ

遊びにいこう



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

📅 5/2 (金)・16 (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

📅 5/7 (水)・21 (水)

🕒 午後3時10分～40分

ボードゲーム会

📅 5/14 (水)

🕒 午後3時10分～40分

世界を旅するおはなし会

📅 5/24 (土)

🕒 午後2時30分～3時

えいが会

📅 5/28 (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



3月の寄付量

18.2 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)



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：5/19(月)
- 花畑図書館：5/19(月)・30(金)
- 花畑住区センター：5/19(月) 日曜・祝日
- 花畑区民事務所：土曜・日曜・祝日



八十八タフレンズ

発行日：2025年 5月 1日

編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体