

ハ十八夕

2025

フレンス

6

みんなで和食を
学んでみよう!



花畑地域学習センター
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.147 2025.6

食育月間料理教室……………2	ソラフラワーリースづくり……………3
講座開催報告・地域活動報告……………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：食育月間料理教室のお知らせ、詳細は2ページをご覧ください。

／ 食育月間の料理教室！ ／

親子で学ぶ和食の基本 だしの飲み比べ&みそ汁作り



だしを飲み比べたりして和食を学んでみよう！

和食の基本をじっくり学びましょう。



「だし」ちゃんと取っていますか？

和食の基本ともいえる「だし」。毎日の料理のなかで鰹節や昆布、にぼしなどからだしを取っていますか？忙しい毎日でそこまでできないよ！という方も多いのではないのでしょうか。

今回の講座では、鰹節から取る天然だしと手軽に使えるだしパックや顆粒だしの飲み比べを行い、香りや味の違いを学びます。どれくらい違いがあるのか、親子で一緒に感じてみてください。

簡単な調理も体験します

せっかく親子で参加していただくので簡単な調理体験も行います！だしを使った和食といえばやっぱりみそ汁。そしてみそ汁と一緒に食べたいものといえばおにぎり。ちょっと豪華にだし巻き卵も。取っただしを使っておいしい料理も作りましょう。



鰹節からだしをとって飲み比べてみましょう！

／ 講師の紹介 ／

阿部 あきな -おうち食育協会代表-

飲食業界経験18年。調理師。飲食店厨房にて和食の仕込みから調理まで携わる。

東京都認可保育園給食調理で乳幼児の食事情や保育現場での食について様々な視点から学ぶ。

現在は食育講師として日常の中で親子で楽しく簡単に取り組める食育を子どもの発達心理学・栄養学・歯学を交えて伝えている。



親子で学ぶ和食の基本 だしの飲み比べ&味噌汁づくり

和食の基本である「だし」をお子さんと一緒に味わってみませんか？

📅 6/29 (日)

🕒 午前10時30分～午後0時30分

💰 2,100円 👤 8組

👤 阿部 あきな

※ 5歳～小学生と保護者

＼ 今月のおすすめ講座 ／

アロマ香る ソラフラワーリースづくり



精油の小瓶のプレゼント付き！
好きな香りを付けてみよう！



ソラフラワーとい
う長持ちする
天然素材の造花
でリースを作り
ます。

木から作られる花「ソラフラワー」

「ソラフラワー」を皆さんご存知ですか？ソラフラワーはタイ原産の「ソラ」というマメ科の木を乾燥させ、薄く剥いてシート状にした素材をお花の形に束ねて成形した造花です。造花といえばちょっと無機質なイメージがありますが、ソラフラワーは天然素材で作られているので、繊細で温かみのある造花です。

今回の講座では、ソラフラワーを飾り付けてリースを作り、そこにお好きな精油で香りをつけていきます。

感謝の気持ちを花と香りと送riませんか

ソラフラワーの寿命はおおよそ2年といわれていて、お手入れが簡単なのも日常に取り入れやすいポイント。大切な方への贈り物としてもお使いいただけるよう、メッセージカードを添えることもできます。また、良い香りが続くよう精油の小瓶のプレゼント付きです。

感謝の気持ちをソラフラワーと精油の香りと一緒に送riませんか。

＼ 大切な人への贈り物にも最適です！ ／



アロマ香る ソラフラワーリースづくり

マメ科の植物「ソラ」から作られたお花を使ってリースを作ります。

📅 6/21 (土)

🕒 午前10時～正午

💰 2,110円 👤 15人

🏠 長井敏江・鶴安那

※ 小学生以上の方
(小学4年生までは保護者同伴)



＼ お知らせ！ ／



東京足立病院の屋上で 養蜂が始まりました

ミエーレ・デル・ハナハタ プロジェクトが始まりました

当施設のすぐ近くにある東京足立病院で3月から養蜂活動が始まっています。

5月7日（水）にミツバチの生育状況を確認する内検と第1回の採蜜会があり、参加させていただきました。

ミツバチは穏やかな生き物

蜂といえば刺す、怖い生き物というイメージが強いですがミツバチは穏やかな生き物です。小さな体に花粉をつけて一生懸命に飛んでいる姿はとってもかわいいですよ。ミツバチたちが住みよい地域になるよう、花壇の整備など当施設も取り組んでいきます。

＼ はちみつ採取の全工程を屋上で行ってます！ ／



＼ イベント開催報告！ ／

「花畑を観察する ぶらり植物さんぽ」を 開催しました



自然豊かな花畑地域を散策しました

花畑地域の印象といえば、その名の通り木々や花など豊かな自然。春から初夏にかけて色とりどりの花が咲いているのを見ることができます。今回は森林インストラクター会フォレスト講師による解説付きで、花畑団地やその周辺を歩き植物の観察を行いました。

当日は弱めの雨が降る少し肌寒い気候でしたが、花畑公園に集合、出発。ツツジやハコネウツギなど鮮やかな花を見ることができました。視線を上にする、イヌシデやトチノキといった樹木も青々と茂った葉の間に花をつけていましたよ。

秋の植物観察も

春から初夏にかけての植物をじっくり観察することができましたが、次回は秋の植物や春の植物の変化を観察したいねとお話をして終了しました。また次回お知らせしますので、ご参加お待ちしております。

＼ 雨の日の花畑も綺麗で見どころ満載！ ／



- 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。

📅 6/3～6/24 の毎週火曜日

🕒 午前 10 時～11 時 30 分

💰 無料 👤 各 10 人

🎓 栗本 恵美子

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るサロン型教室です。

📅 6/8 (日)

🕒 午後 1 時 30 分～4 時

💰 1,000 円 👤 20 人

🎓 見川文雄

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。

📅 6/17 (火)・24 (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。

📅 6/27 (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



懐かしの昭和歌謡コンサート

歌とピアノの弾き語りミニコンサートです。

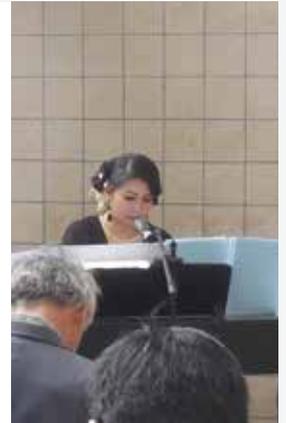
📅 6/29 (日)

🕒 午前 11 時～11 時 45 分

💰 無料 👤 30 人

🎓 maiko

※ どなたでも



〒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

クワ袋でクワコ探し

カイコの原種であるクワコを探してみよう！



当日申込

📅 6/1 (日)

🕒 午前 10 時～11 時
午後 2 時～3 時

💰 無料

👤 各 10 人 (先着順)
小学 3 年生以上

※ 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

「林でかくれんぼみつけ」「池の生きものタッチ」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

📅 6/8 (日)・15 (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。

池に入って生きもの大調査

池に入って、魚やエビなどの生きものを網や罠を使って探し、観察しよう！



事前申込 ※電話でのお申込みはできません。

📅 6/22 (日)・29 (日)

🕒 両日とも
午前 9 時 30 分～11 時 30 分

💰 無料

👤 各 20 人 (抽選) 小学生以上
※ 小学 2 年生以下は保護者の申込が必要

📅 6/3 (火) 必着

当公園のあやせ川清流館窓口で申込み。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、希望日時(第 2 希望まで)及び「池に入って生きもの大調査」と明記の上、当公園へ送付。

講座情報のお知らせ



5/26^月から
受付開始

\\いろいろな情報を発信中! /

📞 AM 9:00 ~
03-3850-2618

💻 PM 1:00 ~
ネット予約



ホームページ



LINE

親子で学ぶ和食の基本 だしの飲み比べ&味噌汁づくり

和食の基本である「だし」をお子さんと一緒に味わってみませんか？



📅 6/29 (日)
🕒 午前 10 時 30 分 ~ 午後 0 時 30 分
💰 2,100 円 👤 8 組
🎓 阿部 あきな
※ 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。



📅 7/3 ~ 24 の毎週木曜日 - 4 日制 -
🕒 午後 3 時 30 分 ~ 4 時 30 分
💰 1,920 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。



📅 7/3 ~ 24 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。



📅 7/3 ~ 24 の毎週木曜日 - 4 日制 -
🕒 午後 4 時 30 分 ~ 5 時 30 分
💰 1,920 円 👤 18 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す。



📅 7/3 ~ 8/21 の毎週木曜日 - 8 日制 -
🕒 午後 4 時 30 分 ~ 5 時 30 分
午後 5 時 45 分 ~ 6 時 45 分
💰 6,000 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す。



📅 7/18 (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

親子でクッキング 「シトラスタルト」

家族で楽しく料理を学べます。柑橘類を使ったタイトルを作ります。



- 📅 7/20 (日)
- 🕒 A: 午前 10 時 30 分～正午
B: 午後 1 時 30 分～3 時
- 💰 2,910 円 👤 各 8 組
- 👤 ハッピータイム
- ※ 5 歳～小学生と保護者

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。



- 📅 6/10 (火)・24 (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。

アロマ香る ソラフラワーリースづくり

マメ科の植物「ソラ」から作られたお花を使ってリースを作ります。



- 📅 6/21 (土)
- 🕒 午前 10 時～正午
- 💰 2,110 円 👤 15 人
- 👤 長井 敏江・鶴 安那
- ※ 小学生以上の方
(小学 4 年生までは保護者同伴)

大人のための楽しい塗り絵教室 「邸宅」

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。



- 📅 6/24 (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。



- 📅 7/3 (木)・24 (木) -2日制-
- 🕒 午後 7 時 30 分～8 時 30 分
- 💰 1,500 円 👤 20 人
- 👤 伊藤 紫扇

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。



- 📅 7/5～7/26 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。



- 📅 7/7～9/29 の毎週月曜日 -9日制-
- 🕒 午後 1 時 30 分～2 時 45 分
- 💰 3,690 円 👤 20 人
- 👤 青木 カヤ
- ※ 7/21、8/11・18、9/15 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。



ハナハタ
花畑図書館マスコットキャラクター

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！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月は動物がテーマのボードゲームをやります！



- 📅 6/11 (水)
- 🕒 午後3時10分～3時40分
- 💰 無料 👤 4人
- 📍 花畑図書館・おはなしのへや
- 📞 当日受付

ふくろうさんにおてがみ

花畑図書館の児童コーナーに、たくさんよみものが増えました。みんなが、だしてくれたおてがみをふくろうさんが届けてくれたのかな？



- 📍 花畑図書館・事務室前
- 📞 当日受付

児童コーナーにポストとお手紙があるので出したことない子もお手紙をかいてみてね！





紹介したおすすめ本



そらのいろ
空となかよくなる
天気の写真えほん

荒木健太郎 / 文・写真・絵
金の星社



空の色って何色？

空の色というと何色を思い浮かべますか？晴天の青色や、くもり空の灰色などさまざまな色がありますよね。同じ青でも時間帯によっていろいろな呼び方があるそうです。この本では、空の色の仕組みを天気の写真から探っていきます。空の特徴によっては大きく変わったり、少しずつ変わったりする空の色を美しい写真で紹介してくれていて、読んでいてうっとりしてしまいます。

あなたの好きな空の色を、ぜひ見つけてください。思わず空を見上げたくなる本です。

紹介したおすすめ本



小説 天気の子
新海誠 / 著
KADOKAWA



「選択」の中に……

2019年に大ヒットした映画の小説版です。異常気象の東京で家出少年が出会ったのは、祈るだけで天気を晴れに出来る力を持つ少女。

運命に翻弄される彼らがそれぞれの生き方を選択していくストーリーには“もっと自由に生きていい”“自分の思いを行動に移してみよう”といったメッセージが込められています。

降りやまない雨の中に光を見つけられるように、という作者の想いをぜひ感じてみてください。

紹介したおすすめ本



地図バカ
今尾恵介 / 著
中公新書ラクレ



天気の良い日にぜひ！

天気の良い日には街歩きをすると新たな発見があるかもしれません。この本は日本と世界の珍しい地図について紹介しています。

一口に地図と言っても、地形図、観光用の地図、鉄道やバスの路線図、新幹線運転士が使用する地図といった多種多様な解説が載っています。

また、著者は高校時代に横浜の自宅から相模湖まで四十キロ以上を歩いて色々な景色を見た上で「地図の通りに道がつながっている」ことに満足感を覚えたというエピソードもありました。

皆さんも天気の良い日には地図を片手に散歩をしてみたいでしょうか？

ハツマル
初



図書館員がやってみました

心をこめるおべんとう

4月から娘は小学1年生、学童に入級しました。給食が始まるまでの期間はお弁当です。はじめての環境に身を置く小さな背中を応援したく、今回紹介する絵本にてくるメニューから娘にリクエストをもらい、お弁当をつくりました。

たまごやきメニューを見て、カニカマ入りと時間をかけて悩んだ末「だしまき」を選びました。メインはエビグラタン、おかずは「ほうれん草のごまあえ」をリクエストされ、サービスで「ほしにんじんのグラッセ」もいれて完成させました。

いつもより時間をかけてのお弁当作りですが、完食し空のお弁当箱と美味しかった！の言葉に報われます。

絵本を読むたび、次はどうしようかと話がはずみ、夏休み期間のお弁当も「まほうのぱくぱくべんとう」の日を設けたいと思います。



迷いに迷って
ほうれん草の
ごま和え



星のにんじん
グラッセ



書誌データ

まほうのぱくぱくべんとう

まいのおやつ / 著
KADOKAWA



完成ー！

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！

平和



児童

湿気を制す



ティーンズ

雨にも負けない



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

📅 6/6 (金)・20 (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

📅 6/4 (水)・18 (水)

🕒 午後3時10分～40分

ボードゲーム会

📅 6/11 (水)

🕒 午後3時10分～40分

えいが会

📅 6/25 (水)

🕒 午後3時10分～40分

世界を旅するおはなし会

📅 6/28 (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

0 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)



足立区



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：6/9(月)
- 花畑図書館：6/9(月)・30(月)
- 花畑住区センター：6/16(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 6月 1日

編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体