

ハタハタ フレンズ

2025
9

スポーツの日は
スポーツカーニバル



花畑地域学習センター
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.150 2025.9

スポーツカーニバル	2	花畑クリーンパレード	3
おすすめ講座のお知らせ	4	サロンの紹介・ピオトープ	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：スポーツカーニバルのお知らせ、詳細は2ページをご覧ください。

＼どなたでも参加可能！／
スポーツの日はスポーツカーニバルで楽しもう！

参加無料

スポーツカーニバル

10/13 月・祝 開催 時間内入退室自由

午前9時45分～午後3時15分 花畑地域学習センター体育館

午前
9時45分

レッツエンジョイ！バドミントン！

軽やかなラケットさばきで爽快ショット！初心者歓迎の楽しい体験会です。どうぞご参加ください。



ボッチャ体験

狙って投げて白熱のボッチャ体験会。年齢・経験問わず、誰でも楽しめるパラスポーツです。



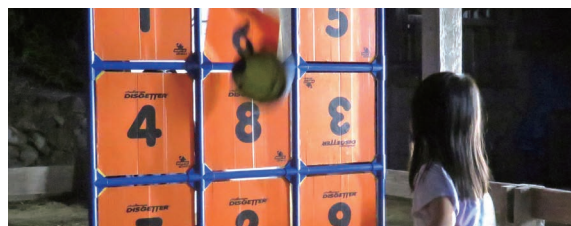
ラダーゲッターの体験会

くると回って、ピタッと決まる！ロープの動きがクセになる。投げて、ひっかけて、得点を競う新感覚スポーツに挑戦してみよう



ディスクゲッターの体験会

狙え、9つの的！みんなが夢中のディスクチャレンジ。円盤を投げて的をねらうだけ。簡単だけど熱中必至のディスクゲッターを体験しよう。



午前
11時15分

午前
11時45分

新体操の体験会

リボンやフープで美しく舞う新体操の世界。興味がある方も、初めての方もこの機会に体験してみませんか？



みんなで一緒に
スポーツを楽しもう！



午後
1時15分

午後
1時45分

ホッケーの体験会

ホッケーを体験したことない方でも大丈夫。体験用のスティックを使用するので、小さいお子様からみんなでお楽しみします。(当日は体育館で行います)。



ペガボールの体験会

ルールは簡単！走って投げてたくさんボールをくっつけた方が勝ち。お友達を誘ってみんなで一緒に楽しもう。



※準備・片付けおよび競技の進行状況により待ち時間が発生する場合がございます。
※室内シューズへのはきかえ、運動ができる服装が必要になります。



HALLOWEEN

今年も開催！クリーンパレード



ハロウィンパレード × ゴミ拾い × 多世代交流

NPO 活動支援センター登録団体のひだまりしゅしゅ花畑が主催し、当センターをはじめさまざまな機関が協力開催した「クリーンパレード」が開催、今年で3回目となります！

クリーンパレードは、仮装した子どもたちがお菓子を貰いにパレード……ではなく、ゴミを拾いながらパレードすることで、一緒に参加した皆さんと地域の環境について考えてもらうために考案したイベントです。仮装をした子どもたちが、それぞれ絵を描いたり飾り付けをしたゴミリュックを背負い、ゴミを拾いながら地域を練り歩きます。



お手製の
ゴミリュックを
背負って元気に
歩こう

かわいい仮装のおばけたちがルートも 人数も増えて大盛り上がり！

昨年から花畑ルートに加えて保木間ルートが増えて多くの子どもたちが参加してくれて大盛り上がり！保木間ルートでは、元渕江公園から花畑地域学習センター・特別養護老人ホーム花畑あすか苑までパレードします。

今年のハロウィンもかわいい仮装をしたたくさんのおばけたちに会えるのを楽しみにしています。ぜひこの機会にご参加くださいね！



環境について
学べるオリジナル
紙芝居の公演も
あります！



＼ 皆さんの参加をお待ちしております！ ／



可愛い仮装をした 子どもたちのクリーンパレード

📅 10/19 (日)

🕒 花畑ルート：午前10時～午後0時30分
保木間ルート：午後2時～4時30分

💰 無料

👤 3歳～中学生

申込フォームは
こちらから！▶▶

8/20 (水) 午前10時～
受付開始



／ 今月のおすすめ講座 ／

ストレッチからはじめるコンテンポラリーダンス



ダンス未経験者でも
気軽に参加できます！



コンテンポラリーダンスって何？

自分の気持ちを自由に体で表すダンスです。絵を描くように、感じたことをそのまま動きにします。バレエのようななめらかな動きや、ヒップホップのような力強いステップをミックスしたり、音楽がなくても踊れるのが特徴です。「こうしなきゃいけない」がないので、誰でも自分らしく踊れるダンスです。

親子で心と体をのびのび動かしてみませんか？

ダンス未経験の方でも安心して参加できる講座です。まずはやさしいストレッチで体をほぐし、動きが少しずつダンスへ変化していきます。自由に動く楽しさや、コンテンポラリーダンスならではの表現の面白さを、親子で一緒に感じてみませんか。

ストレッチからはじめる コンテンポラリーダンス

日常の動きがダンスに変わる体験講座。
自由でのびやかな表現力を育みます。



📅 9/7 (日)

🕒 午前 11 時～午後 0 時 30 分

💰 2,000 円 👤 10 組

🏠 渡辺 はるか

※ 小学生と保護者

※ 7/26 (土) より応募受付中

－ 講師の紹介 －

渡辺 はるか

神奈川県出身。ダンスカンパニー OrganWorks に所属し、ダンサー・振付アシスタントとして活動。横浜ダンスコレクション EX2016 にて MASDANZA 賞受賞。

主な出演作品

2025 米津玄師 2025 TOUR / JUNK ダンサー

2023 『ねじまき鳥クロニクル』

(インバルピント振付 / ホリプロステージ)

2022 『浜辺のアイنشユタイン』

(平原慎太郎演出・振付 / 神奈川県民ホール)



photo by Hajime Kato

- 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。

日付 9/2 (火)・9 (火)・30 (火)

時間 午前 10 時～11 時 30 分

費用 無料 人数 各 10 人

講師 栗本 恵美子



ユーモア川柳

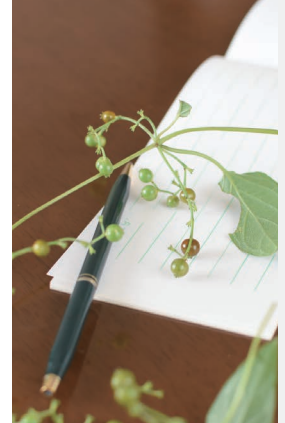
ユーモアあふれる川柳を創りながら仲間と交流を図るサロン型教室です。

日付 9/14 (日)

時間 午後 1 時 30 分～4 時

費用 1,000 円 人数 20 人

講師 見川 文雄



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。

日付 9/26 (金)

時間 午後 1 時～4 時

費用 無料 人数 なし どなたでも

講師 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

カダヤシ捕獲大作戦！

園内の池やハス田で見られる特定外来生物のカダヤシをたくさん捕まえよう！



当日申込

日付 9/7 (日)

時間 午前 10 時～11 時
午後 2 時～3 時

費用 無料

人数 各 10 人 (先着順)
小学 4 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

「葉っぱで舟をつくろう」、「バッタ捕獲大作戦」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

日付 9/14 (日)・15 (月祝)

時間 午後 2 時～2 時 30 分

費用 無料

人数 なし どなたでも

場所 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。

泥んこハス掘り体験

泥の中からハスのレンコンを掘り出そう！
※レンコンのお持ち帰りはできません。



事前申込 ※電話でのお申込みはできません

日付 10/12 (日)・13 (月祝)

時間 両日とも
午後 2 時～3 時 30 分

費用 無料

人数 各 30 人 (抽選) 4 歳以上
※ 小学 2 年生以下は保護者の申込も必要

日付 9/24 (水) 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 (第 2 希望まで) 及び「泥んこハス掘り体験」と明記の上、当公園へ送付。



講座情報

8/26 火 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

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ら、毎回異なるテーマの作品をつくります。



📅 10/2 ~ 23 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

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ら、毎回異なるテーマの作品をつくります。



📅 10/2 ~ 23 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

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。



📅 10/2 ~ 23 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

「もったいない」を減らそう！ 親子料理教室でブックトーク

余らせがちな缶詰などの保存食品を使い、簡単でおいしい料理を作りましょう。



📅 10/5 (日)

🕒 午前 10 時 30 分 ~ 午後 0 時 30 分

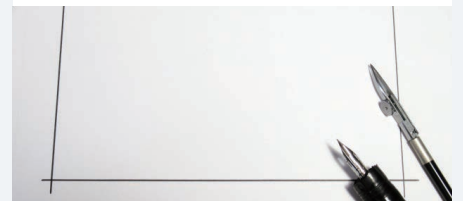
💰 2,100 円 👤 8 組

🎓 阿部 あきな

※ 5 歳 ~ 小学生と保護者

マンガイラストを描こう

マンガを意識したイラストを A4 サイズの原稿用紙に描いていきます。



📅 10/11 (土)・25 (土) - 2日制 -

🕒 午後 2 時 ~ 4 時

💰 2,500 円 👤 14 人

🎓 田中 としひさ

※ 小学 3 ~ 6 年生

親子でクッキング 「丸ごとミニカボチャグラタン」

家族で楽しく料理を学べます。カボチャを丸ごと使ったグラタンを作ります。



📅 10/18 (土)

🕒 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

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。



📅 10/24 (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

親子トランポリン

基礎的な飛び方、応用技なども練習し、バランス感覚、技術を身につけます。



📅 10/30 (木)・11/6 (木)

🕒 午後 3 時 30 分 ~ 4 時 30 分

💰 1 回 870 円 👤 各 10 組

🎓 足立区トランポリン協会

※ 2 歳 ~ 就学前の子どもと保護者

シニア向けスマートフォン講座 「LINEをもっと使う」

スマートフォンをお持ちの方の初心者向けの教室です。



📅 9/8 (月)・22 (月) -2日制-

🕒 午前10時30分～11時30分

💰 1,300円 🧑 8人

🏢 株式会社14Za

※ スマートフォンをお持ちのおおむね65歳以上の方

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。



📅 9/9 (火)・30 (火)

🕒 午後1時～2時30分

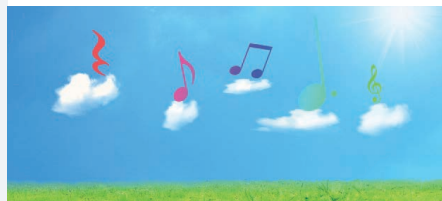
💰 1回300円 🧑 各20人

🏢 内田 恵美子

※ おおむね65歳以上の方
※ 受講料は当日支払いです。

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。



📅 9/9 (火)・30 (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。

もっと使えるようになる シニア向けスマホ個別相談会

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



📅 9/22 (月)

🕒 午後0時30分～2時30分
(30分交代制)

💰 1回650円 🧑 各1人

🏢 株式会社14Za

※ スマートフォンの基本操作ができる
おおむね65歳以上の方

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。



📅 9/30 (火)

🕒 午前10時～正午

💰 600円 🧑 20人

🏢 石峰 恭子

※ 20歳以上の方

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。



📅 10/1～11/19の毎週水曜日 -8日制-

🕒 午後1時50分～3時

💰 4,640円 🧑 20人

🏢 古賀 陽子

字が綺麗になる ペン字書道教室

📅 10/2 (木)・16 (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】

📅 10/4～25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

大人からはじめるクラシック バレエ ステップアップ

📅 10/4～11/29の毎週土曜日 -8日制-

🕒 午前11時20分～11時50分

💰 3,200円 🧑 16人

🏢 清水 あゆみ

※ 大人からはじめるクラシックバレエを受講中の方

心と体を健やかに整える 太極拳教室

📅 10/6～12/22の毎週月曜日 -7日制-

🕒 午後1時30分～3時

💰 2,870円 🧑 20人

🏢 青木 カヤ

※ 10/13、11/3・17・24、12/15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

📅 10/8～11/26の毎週水曜日 -8日制-

🕒 午後1時30分～3時

💰 3,600円 🧑 30人

🏢 柳瀬 尚美

※ おおむね60歳以上の方

家族のための介護教室 「じぶんノート書き方講座」

📅 10/25 (土)

🕒 午前10時～11時30分

💰 無料 🧑 25人

🏢 地域包括支援センターはなはた職員

※ どなたでも



休館のお知らせ

📅 9/25（木）～30（火）

花畑図書館は上記の期間、蔵書の点検作業と館内特別整理のため休館します。

休館中は返却処理に時間がかかります。返却期日を過ぎた本は近隣の図書館へご返却されると、新たな貸出・予約がすぐにご利用いただけます。

皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。なお 9/30（火）は足立区内全図書館が休館となります。



ダイナミックおえかき会

絵本の世界を体と絵の具を使って表現します。



📅 9/20（土）

🕒 午前10時～11時

💰 500円

👤 10組 2歳～未就学児とその保護者

📍 第2学習室

📞 8/26（火）より各センター電話・窓口またはインターネットで事前申込

いきものふれあいおはなし会

おはなし会をした後、自然解説員による解説のもと、テーマとなった生き物とふれあうことができます。今回のテーマは「コオロギ」です。



📅 10/19（日）

🕒 午前10時30分～11時30分

💰 無料

👤 4歳から小学生までの子どもと保護者 6組

📍 桑袋ビオトープ公園・カルチャールーム

📞 9/26（金）より各センター電話・窓口またはインターネットで事前申込



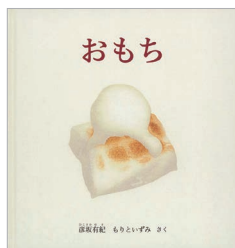
／ おすすめ広場 ／

- 今月のお題 -

たべもの



＼ 紹介したおすすめ本 ＼



おもち

彦坂 有紀
もりといずみ / 作
福音館書店



ぷっくりおいしく
焼けました♪



あみのうえに、おもちをのせて焼いていきます。

じっくりじっくり火が入り、少しずつおもちがふくらみます。焦げ目がぱりっと割れたら焼き上がり、しょうゆをつけたり、きなこをまぶしたり色々な味をつけていきます。

やさしい絵とテンポのいい文章に、思わずほっこりしてしまう一冊です。

＼ 紹介したおすすめ本 ＼



せかいいちまじめな レストラン

たしろちさと / さく
ほるぷ出版



まじめすぎて



あるレストランで、まじめな料理人・イタメーニョさんが働いています。ある日、「フレッシュりんごジュース」を注文されると、まさかの“そっから!”な行動で本気の調理スタート。

そのまじめさに、思わずツッコミを入れながら読みたくなります。ユニークなメニューも見どころのひとつ。次のお客さんは何を注文するのでしょうか。絵本のあとがきには、作者の「だれかのために、一生懸命料理をする気持ちを描きたい」という言葉が添えられています。イタメーニョさんの愛情たっぷりの料理に、心がぽかぽかになる絵本です。

＼ 紹介したおすすめ本 ＼



ぱっちり、朝ごはん おいしい文藝

阿川 佐和子 / [ほか]著
河出書房新社



1日のスタートは
朝食から



皆さんは毎日朝食を食べていますか？

朝食を摂ると、体温が上昇しエネルギーがいきわたって身体が目覚まし、1日をすっきり元気にスタートできます。

様々な作家さんの朝食へのこだわりや旅先での思い出を綴ったエッセイがこの一冊にまとまっています。どのエッセイも朝ごはんに関わる体験が面白く、共感して頷いたり、思わず感心したりする内容ばかりです。短編なので、あっという間に読み終えてしまいます。

今まで朝食を抜いていた人も朝ごはんをぱっちり食べて、元気に充実した1日を過ごしたいですね。

ハツマル 初



図書館員がやってみました

作ってみました！「鶏肉のニンニク醤油焼き」

この本のレシピ、ポリ袋で準備するので、下ごしらえ後の洗い物なし、調味料は少なく、材料をポリ袋に入れて、もみもみするだけです。あとは、冷蔵庫に入れて4~5日はもつため大変便利だと思います。

肉、魚、野菜 71品のレシピがあるので何種類か作って冷蔵庫に入れておけば、時短をしたい時の食事の準備、お弁当の一品に、役に立ちます。

思い立ったら、冷蔵庫から出して焼くだけ！
私は前日冷蔵庫に入れておいたものを、夕食に焼きました。焼き時間 15分！

フライパンの隙間でズッキーニと、マッシュルームも焼いてみました。味付けはお肉からでるので、していません。

美味しくいただきました。



今回参考にした本

少ない調味料とポリ袋でできる
もみもみ焼くだけレシピ

堀 知佐子 / 著
家の光協会



材料は
これだけ！



もみもみしたら、
冷蔵庫に入れて
保存！



おいしく
できました。

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

“旬”を楽しむ



ティーンズ

長持ち



一般



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、ボードゲーム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

📅 9/5 (金)・19 (金)

🕒 午前10時45分～11時5分



児童向け

おはなし会

📅 9/3 (水)・17 (水)

🕒 午後3時10分～40分

ボードゲーム会

📅 9/10 (水)

🕒 午後3時10分～40分

世界を旅するおはなし会

📅 9/20 (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 ／



7月の寄付量

8.8 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。



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：9/16(火)
花畑図書館：9/16(火)・9/25(木)～30(火)
花畑住区センター：9/16(火) 日曜・祝日
花畑区民事務所：土曜・日曜・祝日



ハチハタフレンズ

発行日：2025年 9月 1日

編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体