

ハタハタ フレンズ

2026
1

花畑地域学習センターの
マスコットキャラクターが
ついに決定しました！



花畑地域学習センター
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.154 2026.1

キャラクター選挙の開票結果・2 ぶち事業開催終了報告……………3
おすすめサークルの紹介……………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：キャラクター選挙の開票結果詳細は2ページをご覧ください。

マスコットキャラクター選挙 開票結果

結果発表



ハナリー

1位
92票

花畑センターの花壇から生まれた妖精

身長 50cm

性格 みんなのアイドル

一番の思い出 ミツバチと遊んだこと

マスコットキャラクター選挙 開票結果発表！

先日行われたふれあいまつりにて、92票を集め、ハナリーが2位以下を寄せつけず見事当選。選挙では300票を超える投票をいただきました。投票してくれた皆さん、ありがとうございました。ハナリーの今後の活躍に期待しましょう！



投票ありがとうございました



ぷちスポ ぷちカル ぷち読み



キャンペーンへのご参加ありがとうございました

プログラム開催重点期間が終了しました

日常生活のなかにちょっと「運動・スポーツ」「文化芸術」「読書」を取り入れて心豊かに過ごしていただくことを目標とし、8月から開催していた「ぷちスポ」「ぷちカル」「ぷち読み」キャンペーン。12月をもって、プログラム開催重点期間が終了しました。

キャンペーン期間中のアンケート回答や、プログラムへの参加などご協力いただきありがとうございました。

さまざまな体験、お楽しみいただけましたか？

昨年度も実施した「フライングディスク体験」をはじめ、「てくてく生き物スケッチウォーキング」や「親子で作る物語グルメおぼけのてんぷら」など、さまざまな体験を実施しました。ご参加いただいた方、楽しかったことや気に入った体験はありましたか？

なかなか参加できなかった、という方はぜひ来年度のご参加お待ちしております。

運動・スポーツ・自然など
体験が盛りだくさん！



ぷちスポ



ぷちカル



ぷち読み



靴選び教室やスポーツ前におはなし会を行いました。

点字絵本に触れたり、生き物スケッチを楽しみました。

江戸時代のジオラマ立版古をつくりました。



よくばりキッズ募集！キッズダンスサークル体験！



心が踊ると
体も踊る♪

ダンス未経験者でも
気軽に参加できます！



隠された才能が開花するかも

体を動かすことが大好きな方、新しいお友達との出会いやダンスを楽しみたい方。そんなお子さんにおすすめなのが、「キッズダンスサークル体験」です。

キッズダンスをすることで、基礎体力の向上やリズム感、バランス感覚が身につくことはもちろんですが、新しい楽しみができます。

仲間も増やせるととてもいい機会になります

「ひなたごっこ」さんには、現在19人の子ども達が活動し、ダンスを楽しみながら花畑センターのイベント等で発表会を行っています。ぜひ、一緒に活動を行ってみませんか！

キッズダンスサークル体験

ひなたごっこは、ダンスが得意な子も初めての子も大歓迎。「できた！」の喜びを分かち合いながら、一人ひとりの成長を応援します。



📅 3/2～30の毎週月曜日

🕒 午後6時30分～8時

💰 40円（保険料として） 👤 10人

🏠 登録団体「ひなたごっこ」

※ 4月から小学1年生になる子どもから6年生

※ 3/16（月）を除く

－ サークルの紹介 －

踊って、話して、育つ。未来をつなぐダンスサークル
登録団体【ひなたごっこ】

「うちの子、運動がちょっと苦手で…」

「人前で話すのが恥ずかしいみたい…」

そんなお子さんも、仲間と一緒に笑顔で活動するうちに、自然と自信をつけていきます。イベント出演やお祭り参加など、実際の体験を通して「できた！」という達成感を味わえるのも魅力のひとつ。親御さんにとっても、お子さんの成長を間近で感じられる、嬉しい時間が増えていきます。

対象：小学生（縫紉で中学生もOK）

月謝：¥4,000 教材費・入会金：¥500

体験料：¥500 のところ期間限定無料キャンペーン！

活動日：毎週月曜 18:30～20:00



「子どもが楽しみながら、未来に必要な力を育ててほしい」そんな思いを持つ親御さんに、ぴったりのサークルです。

- 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。

1/6～27の毎週火曜日

午前10時～11時30分

無料 各10人

栗本 恵美子



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。

1/23 (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/>

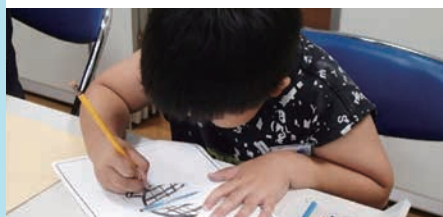
☎ 03-3884-1021

✉ bio-park@ces-net.jp

☎ 03-3884-1041

つかまえて観察！ 生きもの図鑑作り～冬編～

園内で見つけた生きものをスケッチして、自分だけの図鑑を作ろう！



当日申込

1/11 (日)

午前10時～11時
午後2時～3時

無料

各10人 (先着順)
小学生

※ 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

「ガマであそぼう」「カマキリのたまごをさがそう」から、好きなものを選んで挑戦しよう！



オオカマキリの卵

申込不要

1/12 (月祝)・25 (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。

双眼鏡で野鳥観察

木の葉が落ち、野鳥が観察しやすくなりました。双眼鏡の貸し出しを行っております。公園内で冬の野鳥観察を楽しみませんか？



申込不要

開館時間中いつでも

無料

なし どなたでも

※ 就学前の子どもは保護者の参加も必要。
※ 直接あやせ川清流館へお越しください。



講座情報

12/26(金) 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

親子でクッキング 「蒸し器不要!? 包まない簡単しゅうまい」

蒸し器なし&包まないで作れる、簡単しゅうまいを作ります。



📅 1/18 (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

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。



📅 2/5 ~ 26 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。



📅 2/5 ~ 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。



📅 2/5 ~ 26 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

親子でクッキング 「チョコレートパウンドケーキ」

バレンタインやホワイトデーにぴったりなスイーツを手作りま。



📅 2/15 (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

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。



📅 2/26 ~ 3/26 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

※ 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。



📅 2/27 (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

はつらつ体操

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。



📅 1/13 (火)

🕒 午後 1 時 ~ 2 時 30 分

💰 無料 👤 20 人

🎓 内田 恵美子

※ おおむね 65 歳以上の方
※ 12/11 ~ 28 で抽選受付

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。



- 📅 1/13 (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。

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。



- 📅 1/20 (火)・27 (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

大人のための楽しい塗り絵教室 「花舞」

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。



- 📅 1/27 (火)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 600円 👤 20人
- 🏠 石峰 恭子
- ※ 20歳以上の方

簡単ぱく増しクッキング 「一汁三菜の和定食」

タンパク質を美味しく効果的に食べられる料理を作ってみなさんで食べませんか。



- 📅 2/7 (土)
- 🕒 午前10時30分～午後0時30分
- 💰 2,100円 👤 16人
- 🏠 おうち食育協会代表：阿部 あきな
- ※ おおむね65歳以上の方

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。



- 📅 2/4～3/18の毎週水曜日 -6日制-
- 🕒 午後1時30分～3時
- 💰 2,700円 👤 30人
- 🏠 柳瀬 尚美
- ※ おおむね60歳以上の方
- ※ 2/11 (水)を除く

骨盤の調整・筋膜ストレッチ 『ペルヴィス®』

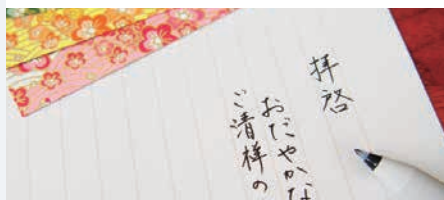
筋肉の膜をストレッチによりほぐし、姿勢矯正や運動効果アップを目指します。



- 📅 2/4～3/18の毎週水曜日 -6日制-
- 🕒 午後1時50分～3時
- 💰 3,480円 👤 20人
- 🏠 古賀 陽子
- ※ 16歳以上の方
- ※ 2/11 (水)を除く

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。



- 📅 2/5 (木)・19 (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。



- 📅 2/7～28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

シルバーエイジ向け 「空手で脳トレ」

空手の基本動作を活用した脳力トレーニングを行います。



- 📅 2/13 (金)
- 🕒 午前10時30分～11時40分
- 💰 400円 👤 8人
- 🏠 樋山 忠夫／剛柔流空手道「錬心会」会長
- ※ おおむね60歳以上の方



ハナハト ハナミちゃん ハナハット
花畑図書館マスコットキャラクター

ぬいぐるみおとまり会

あなたのぬいぐるみが図書館におとまりします。ぬいぐるみと一緒におはなし会に参加した後、ぬいぐるみはお友だちと一緒におとまり会です。

📅 【あずかり】 1/24（土）午後2時～2時30分
【おむかえ】 1/25（日）午後2時～1/26（月）午後8時まで

- 🆓 無料
- 👤 先着6名（ぬいぐるみは1人1つまで）
- 📍 花畑図書館
- 📞 花畑図書館事務室または電話で事前申込



本のおせち 自分だけの祝い肴三種を作る

お正月に欠かせない代表的な三種類の料理“祝い肴三種”を、本で作ります。専用の特集本から3冊選んで、自分だけの祝い肴三種を作ってみませんか？



- 📅 1/4（日）～18（日）
- 📍 花畑図書館 特集コーナー
- 📖 作ってくれた方は福引にチャレンジできます♪
- ※ 福引はなくなり次第終了



本のビンゴにチャレンジ

ビンゴカードのマスに書かれた分野の本を借りて、縦・横・斜めのいずれかのラインを揃えてください。普段読まない分野の本に出会えるチャンス！



- 📅 1/4（日）～18（日）
- 📍 花畑図書館 特集コーナー
- 📖 ビンゴになるとプチプレゼントがもらえます
- ※ プレゼントはなくなり次第終了





／ おすすめ広場 ／

- 今月のお題 -

運動



＼ 紹介したおすすめ本 ＼



たいそうするゾウ

えちがわ のりゆき／作・絵
フレール館



赤ちゃん

＼ かわいい動物たちと楽しく
たいそうをやってみよう



おはようと起きたら、かわいい動物たちといっしょに体操をはじめます。まずはぞうさんのまねっこ。うでをのばして、長いおはなをふりふり、ばおーん。つぎはねこちゃん。おててをまるめて、お顔をごしごし、にゃんにゃん。動物たちのまねっこをしながら楽しく体を動かします。パステルカラーの絵もとてもかわいらしい絵本です。実は、いっしょに遊んでいた動物たちは……。絵本の裏表紙を見てたしかめてください！

＼ 紹介したおすすめ本 ＼



パラリンピックは 世界をかえる ルートヴィヒ・グットマンの 物語

ローリー・アレクサンダー／作
アラン・ドラモンド／絵
千葉 茂樹／訳
福音館書店



児童

＼ スポーツで世界を
かえたお医者さん！



この本は、パラリンピックを生み出したお医者さん、ルートヴィヒ・グットマンの本当のお話です。むかし、下半身まひの人は「もう歩けない」とあきらめられていました。でもグットマン先生はあきらめませんでした。車いすの人たちが庭で元気に動くのを見て、「スポーツを治療に使おう！」と思いついたのです。

小さな病院で始まったスポーツ大会が、やがて世界中の人が参加するパラリンピックに！イラストや写真がほぼ全てのページにあって、子どもでも楽しく読めるよ。大人にもおすすめの心があたたかくなる一冊です。

＼ 紹介したおすすめ本 ＼



職場で、家で、学校で、 働くあなたの疲れをほぐす すごいストレッチ

崎田 ミナ／著
田中 千哉／監修
エムディエヌ
コーポレーション



一般

＼ 身体を伸ばして心も
スッカリ



肩凝りや腰痛のような身体の違和感や、眠気やストレスからくる疲労感。そんないつの間にか溜まってしまう不調の解消法を紹介しているのがこの一冊です。椅子に座ったままで出来たり、タオル一枚あれば出来たり、とにかく簡単で、どれもその場で出来るものばかりです。不調の原因や解消される仕組みがイラストでわかりやすく解説されていて、実際に身体を伸ばしながら「ここに効いてるのか！」と実感出来て、運動するのが楽しくなります。

勉強や仕事、家事の合間のちょっとしたタイミングにこの本のストレッチを取り入れて、心と身体をスッカリさせてみませんか？

ハツマル
初



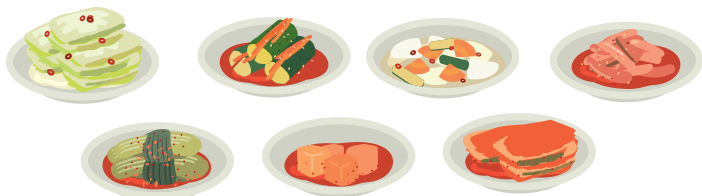
図書館員がやってみました

乳酸菌発酵パワーで健康に美しく！

水キムチをご存知ですか？ キムチの一種ですが赤唐辛子を使わないので辛くなく、乳酸菌がたっぷりと含まれた漬け汁ごといただける発酵食品です。水キムチの料理法が載っている本書を図書館で見つけたので作ってみることにしました。

基本の作り方は簡単で、塩揉みした野菜を、上新粉を加えた漬け汁に漬けるだけです。今の季節なら常温で2～3日置いて発酵させると食べ頃です。

水キムチは、生の野菜に含まれているビタミンやミネラル、食物繊維、フィトケミカルを摂ることができる栄養価の高い料理です。しかも、身近な食材で作ることができて、味も美味しいと良いこと尽くめです。サラダや漬物感覚で食べられると家族にも好評でした。



今回参考にした本

Dr. 白澤の新提案！
野菜の発酵パワーで元気！
健康！水キムチ

白澤 卓二／医学監修
夏梅 美智子／料理
主婦の友社



使った
食材です。



漬け汁に
野菜を加え
ます。



できあがり。
梨の水キムチ
も作ってしま
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！

ふくがくる



児童

はじめる



ティーンズ

私の本気



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

📅 1/9 (金)・23 (金)

🕒 午前10時45分～11時5分



児童向け

おはなし会

📅 1/7 (水)・21 (水)

🕒 午後3時30分～4時

ボードゲーム会

📅 1/14 (水)

🕒 午後3時30分～4時

世界を旅するおはなし会

📅 1/24 (土)

🕒 午後2時30分～3時

えいが会

📅 1/28 (水)

🕒 午後3時30分～4時

※ 1月から水曜日のイベントの時間が変わります。

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



11月の寄付量

3.6 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



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：1/1(木)～1/3(土)・1/19(月)
花畑図書館：1/1(木)～1/3(土)・1/19(月)・1/30(金)
花畑住区センター：1/1(木)～1/4(日)・1/19(月) 日曜・祝日
花畑区民事務所：1/1(木)～1/4(日) 土曜・日曜・祝日



ハチハタフレンズ

発行日：2026年 1月 1日

編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体