

ハ十八夕

2026

フレンス

5



はちみつで  
みんなと繋がろう



花畑地域学習センター  
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.158 2026.5

すまいる食堂開催	.....2	ベジタベ講座・新規講座	.....3
中高生等の学習スペース	.....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：すまいる食堂開催は2ページをご覧ください。



# すまいる食堂

with ミエーレ・デル・ハナハタ プロジェクト

## 開催報告



### ミエーレ・デル・ハナハタ プロジェクト

「養蜂(蜂蜜)を通して地域の様々な人々がつながるきっかけに」との思いで、ミエーレ・デル・ハナハタ(イタリア語で「花畑の蜂蜜」と名付けられ、2025年3月に東京足立病院で始まったプロジェクトです。



とても綺麗な蜂蜜になりました

### 採蜜された「百花蜜」でデザートづくり

3/17(火)に開催された『すまいる食堂』では、花畑センターが地域で活動する2つの団体の思いをつなげるお手伝いをさせていただきました。提供されたデザート『はちみつ鈴カステラ』には『ミエーレ・デル・ハナハタ プロジェクト』で採蜜された『百花蜜』を使用。子ども達は楽しそうにデコレートして美味しそうに食べていました。

お腹が満たされた後はみんなでお遊び。UNOや折り紙などで賑やかな時間を過ごしていました。



はちみつ鈴カステラをデコレート!

### 養蜂について詳しくなろう

私たちの食生活に身近な「はちみつ」。その背景にある養蜂の世界は、実はとても奥深いものです。養蜂について学ぶことは、食や自然、環境への理解を深めることにもつながります。

まずは基本から、少しずつ知識を広げていきましょう。



養蜂に関する本とパネルを展示してました

### すまいる食堂のご紹介

食育をテーマにした「子ども食堂」。食物アレルギーの有無に関係なく、みんなと一緒に食事を楽しめるようにと8大アレルゲンを不使用。「体験を通して学び・楽しんでもらいたい」との思いで活動しています。



日程の確認・詳細はこちらから

@smileshokudou2024

Instagram 公式アカウント ▶▶



### すまいる食堂 開催のお知らせ



📅 月1回第3金曜日

📍 花畑団地東集会所

※ 詳細はすまいる食堂 Instagramをご覧ください。

## 野菜を中心にした料理講座をご紹介します！

### 外食では摂取しづらい野菜料理を覚えよう！

外食が続くと、どうしても野菜の摂取量が不足しがちです。サラダは選んでも、調理された野菜料理となると選択肢は意外と少ないものです。だからこそ、自宅では「外では食べにくい野菜料理」を意識して取り入れてみましょう。

特に食物繊維やビタミンは、日々のコンディションや肌の状態にも影響を与えます。少しの工夫で、食事の質は大きく変わります。ぜひこの機会に参加してみてください！



#### 余ったお菓子が変身！親子で作る「すいとん & お好み焼き風」



6/7 (日)

午前 10 時 30 分～午後 0 時 30 分

1,690 円 8 組

阿部 あきな (うち食育協会代表)

足立区ごみ減量推進課職員  
花畑図書館スタッフほか

※ 5 歳～小学生と保護者

#### 親子でクッキング 足立給食のチリコンカン



6/21 (日)

A: 午前 10 時 30 分～正午  
B: 午後 1 時 30 分～3 時

2,910 円 + 保険料 10 円 (1 人)

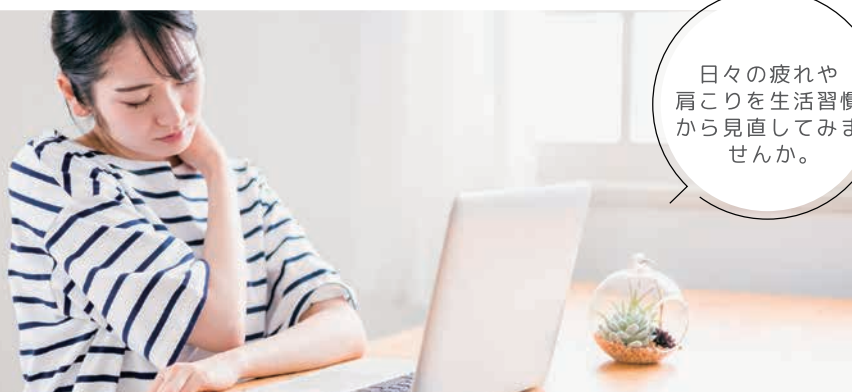
ハッピータイム 各 8 組

※ 5 歳～小学生と保護者

食卓にちょっと野菜を追加してみませんか！



## 姿勢から起きる不調を緩和していきましょう！



日々の疲れや肩こりを生活習慣から見直してみませんか。

### 小さなきっかけ、大きな変化

骨格体操・毎日のお食事のこと・良い睡眠についてお伝えさせていただきます。知ることにより、お身体の機能向上、レベルアップを目指しましょう！

お悩みに合わせた健康相談も可能です。まずはお気軽にご参加ください。

#### 腰痛・肩こりなぜ起こる？ ～カイロプラクティック教室～

体験・体感をしながらお身体を整えていきます。簡単な整体技術もお伝え致します♪



5/29 (金)

午前 10 時～午後 0 時

1,400 円 20 人

鎌形寛子

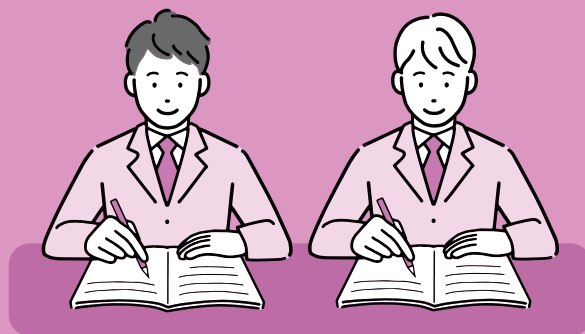
clear「青空カイロ&エステ」代表

※ だれでも参加可能

中学生  
以上の学生の  
みなさんへ

区内地域学習センター

# 今年の春から 空き教室を勉強に使えます



2026年4.1<sup>水</sup>～

空き状況はSNSでチェック!



## 学習センターの空き室を活用した 中高生等向け学習スペースの提供

学習室（研修室）に空き室がある場合に、中高生等の学習スペースとして開放します



勉強や読書



飲食（軽食）可能



Wi-Fi の貸し出し有り

区内在住又は在学の中学生・高校生・大学生・専門学生  
事前申込不要

- ・資格取得等の学習を目的とする社会人については、座席に余裕がある場合に限り利用可。
- ・学習スペースのため、おしゃべりや遊びは不可。飲食のみは不可。
- ・午前9時～午後8時（空き状況により、午前のみ・午後のみ・夜間のみの場合もあり）（中学生は午後6時まで）
- ・空き状況については、毎週月曜日にホームページ・Instagram等で翌週1週間分（月～日）をお知らせ。

- 当日に参加が出来ます -

## サロン・イベントのお知らせ

### 花畑川柳教室

喜怒哀楽、様々な感情をよみ、川柳についての造詣を深める教室です。

📅 5/10 (日)

🕒 午後1時30分～4時

💰 1,000円   人数 20人

👤 尾藤 川柳



### 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。

📅 5/12～5/26の毎週火曜日

🕒 午前10時～11時30分

💰 無料   人数 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。

📅 5/22 (金)

🕒 午後1時～4時

💰 無料   人数 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/biotope/>

☎ 03-3884-1021

✉ [bio-park@ces-net.jp](mailto:bio-park@ces-net.jp)

☎ 03-3884-1041

### 自然のあそび屋台

「ミジンコ水族館」「かくれんぼみっけ」から、好きなものを選んで挑戦しよう！



#### 申込不要

📅 5/4・(月祝)・10 (日)

🕒 午後2時～2時30分

💰 無料

人数 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が必要。
- ※ 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。

### ちびっこ自然体験 家族で触ろう！ザリガニ

お子さんとの自然体験を解説員がサポートします。アメリカザリガニとふれあおう！



#### 当日申込

📅 5/24 (日)

🕒 午前10時～11時  
午後2時～3時

💰 無料

人数 各10人 (先着順)  
就学前の子どもと保護者

- ※ 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。

### 水辺ボランティア募集

桑袋ビオトープ公園の水生植物の管理などを行います。6月～2月の養成講座を受講後、2年目から活動に入ります。



#### 電話・メール申込

📅 6/13～令和10年3/31の  
第2、第3土曜日

🕒 5月の土曜日 午後3時～4時

人数 高校生相当以上の方

📞 電話・メール  
桑袋ビオトープ公園窓口にて

- ※ 説明会への申込と参加が必要。



地域の自然と一緒に  
守りませんか？

## 講座情報



ハナリー  
花畑センター マスコットキャラクター

4/26日 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



ご挨拶動画

### 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。



5/21 ~ 6/4 の毎週木曜日 - 3 日制 -

午後 3 時 30 分 ~ 4 時 30 分

2,610 円 (親 1 子 1)  
3,750 円 (親 1 子 2) 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

### いきものふれあい おはなし会

絵本のおはなし会をした後、テーマにした生き物とふれあいます。



5/30 (土)

午後 2 時 ~ 3 時

無料 6 組

桑袋ビオトープ公園自然解説員

※ 4 歳から小学生までの子どもと保護者

### 親子で知る正しい靴選び

専門講師による、成長期に合う靴の選び方を実物を見ながら学びます。



5/31 (日)

午前 10 時 ~ 午後 0 時 30 分  
(20 分交代全 6 枠)

無料 各 1 組

大熊愛

※ 1 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

6/4 ~ 25 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

6/4 ~ 25 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

### 余ったお菓子が変身！親子で作る 「すいとん & お好み焼き風」

お料理の合間にクイズやブックトーク、記念品のプレゼントもあります。



6/7 (日)

午前 10 時 30 分 ~ 午後 0 時 30 分

1,690 円 8 組

阿部 あきな

足立区ごみ減量推進課職員  
花畑図書館スタッフほか

※ 5 歳 ~ 小学生と保護者

### 9 大アレルギー不使用料理 「揚げない米粉のチュロス」

グルテンフリーの揚げない米粉のチュロスでもモチモチ食感を楽しめます。



6/13 (土)

A: 10 時 ~ 正午  
B: 13 時 ~ 15 時

3,500 円 各 8 組

石垣 亜希子

※ お 1 人参加 (中学生以上)

※ 親子参加 (5 歳以上の子と保護者)

### てくてく生きもの スケッチ・ウォーキング

桑袋ビオトープ公園でウォーキングを楽しみながら、生き物をスケッチします。



6/14 (日)

午後 1 時 ~ 2 時

無料 8 人

桑袋ビオトープ公園 自然解説員

※ どなたでも

※ 小学 2 年生以下は保護者同伴

### 親子でクッキング 「足立給食のチリコンカン」

ご家庭でも再現しやすいレシピで、足立給食の大人気メニューを親子で作ります。



6/21 (日)

A: 午前 10 時 30 分 ~ 正午  
B: 午後 1 時 30 分 ~ 3 時

2,910 円 + 保険料 10 円 (1 人)

ハッピータイム 各 8 組

※ 5 歳 ~ 小学生と保護者

### さんさんストレッチ

- 📅 5/19 (火)
- 🕒 午後1時～2時30分
- 💰 300円    👤 23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 「観覧車」

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。



- 📅 5/26 (火)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 600円    👤 20人
- 👩 石峰 恭子
- ※ 20歳以上の方

### ハーブのある暮らし ～若返りの化粧水～

暮らしに生きるハーブを学びながら「若返りの化粧水」を作ります。



- 📅 5/26 (火)
- 🕒 午後2時～4時
- 💰 1,500円    👤 16人
- 👩 古澤 正美
- ※ 16歳以上の方

### 歌って楽しく健康に 「うたごえ仲間」

- 📅 5/19 (火)
- 🕒 午後2時50分～4時30分
- 💰 300円    👤 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

### 心と体を健やかに整える 太極拳教室

- 📅 6/1～7/27の毎週月曜日 -6日制-
- 🕒 午後1時30分～2時45分
- 💰 2,460円    👤 20人
- 👩 青木 カヤ
- ※ 6/8、7/13、7/20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

- 📅 6/3～7/22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

### 腰痛・肩こりなぜ起こる？ ～カイロプラクティック教室～

体験・体感をしながらお身体を整えていきます。簡単な整体技術もお伝え致します♪



- 📅 5/29 (金)
- 🕒 午前10時～午後0時
- 💰 1,400円    👤 20人
- 👩 鎌形 寛子  
clear「青空カイロ&エステ」代表
- ※ だれでも参加可能

### 字が綺麗になる ペン字書道教室

- 📅 6/4 (木)・18 (木) -2日制-
- 🕒 午後7時30分～8時30分
- 💰 1,500円    👤 20人
- 👩 伊藤 紫扇

### シルバーエイジ向け 「空手で脳トレ」

- 📅 6/5 (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

### 骨盤の調整・筋膜ストレッチ 『ペルヴィス®』

- 📅 6/3～7/22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

### 大人からはじめるクラシック バレエ教室【ステップアップ】

- 📅 6/6～6/27の毎週土曜日 -4日制-
- 🕒 午前11時20分～11時50分
- 💰 1,600円
- 👩 清水 あゆみ    👤 16人
- ※ 大人からはじめるクラシックバレエを受講中の方

### 基礎から学ぶフランス語

- 📅 6/12～7/10の毎週金曜日 -5日制-
- 🕒 午前10時～11時30分
- 💰 4,000円    👤 10人
- 👩 ダ・コスタブライアン
- ※ どなたでも

### 大人からはじめるクラシック バレエ教室【初級・中級】

- 📅 6/6～6/27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
- 👩 清水 あゆみ    👤 各16人
- ※ 16歳以上の女性

### シニア向けスマートフォン講座 「LINEの使い方」

- 📅 6/15 (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

### もっと使えるようになる シニア向けスマホ個別相談会

- 📅 6/15 (月)・22 (月)
- 🕒 午後0時30分～3時 (30分交代制)
- 💰 1回650円    👤 各1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



ハナハト アマビエ  
花畑図書館マスコットキャラクター

## 親子で知る 正しい靴選び

📅 5/31 (日)

🕒 午前10時～午後0時30分 各回20分

💰 無料    👤 親子6組

📍 第2学習室

👩 大熊 愛  
FHK認定上級シューフィッター  
幼児こどもシューフィッター

📞 各センター電話・窓口または  
インターネットで事前申込

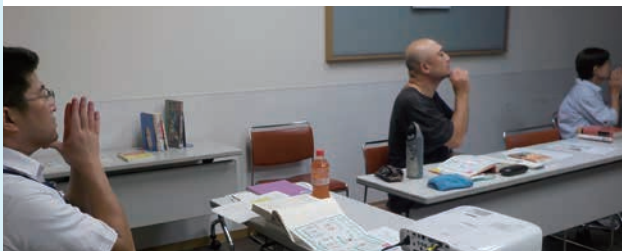
正しい靴選びはご存じですか？

「良い靴」とは子どもの足に合う靴のこと。足は一人一人特徴が全く違います。つい有名ブランドやデザインで選びがちですが、足に合わなければ指が変形してしまったり、土踏まずの形成に影響が出てしまいます。実際に親子でフィッティングを体験し、足を知るところから始めましょう！



## 脳活 & 健康音読会

ビートたけし／著「たけしくん、ハイ！」を中心に、物語などを参加者の皆さまと一緒に声に出して読んでいきます。



📅 5/26 (火)

🕒 午後2時～3時

💰 無料

👤 10人 16歳以上

📍 第3学習室

📞 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

おはなし会のあと、自然解説員と網を使って生き物を捕まえます。



📅 5/30 (土)

🕒 午後2時～3時

💰 無料

👤 4歳から小学生までの子どもとその保護者 6組

📍 桑袋ビオトープ公園・清流館カルチャールーム

👩 桑袋ビオトープ公園 自然解説員

📞 4/26 (日) 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



- 今月のお題 -

# おでかけ

紹介したおすすめ本



## てるてるぼうずさん

西村 敏雄 / さく  
白泉社



## 雨が嬉しい日に変わるかも



ゆうくとあいちゃんは外で遊びたいけれど、雨が降っていておでかけできません。そこでてるてるぼうずを作りおてんきにしてくださいとお願いしますが、ちょっと待ってと言われてしまいます。窓の外を見ると、カエルが気持ち良さそうに水浴びしています。もう一度てるてるぼうずにおてんきにしてくださいとお願いしますが、またちょっと待ってと断られてしまいます。また窓の外を見ると——？ゆうくとあいちゃんはおでかけ出来るのでしょうか。

雨が好きな生き物たちもいると知る事が出来る絵本です。

紹介したおすすめ本



## おまもりえほん 子どもぼうはんルールブック

国崎 信江 / 監修  
村田 エリー / イラスト  
日本図書センター



## 親子で学ぶ“じぶんを守る” 大切な約束



暖かい日が増え、外へお出掛けする機会も多くなってきましたね。お子さんたちには、ぜひ積極的に外で元気に体を動かして遊んでほしい季節です。外に出ることはとても楽しい反面、特に小さなお子さんには気を付けていただきたいこともあります。

本書には、自分の身を守るために大切なお約束ごとがたくさん書かれています。ぜひ親子で一緒にこの絵本を読みながら、身を守ることの大切さについて話し合い、安心して楽しくお出掛けしていただければと思います。

紹介したおすすめ本



## 時ひらく

辻村 深月・伊坂 幸太郎・  
阿川 佐和子・恩田 陸・  
柚木 麻子・東野 圭吾 / 著  
文藝春秋



## そのデパートには、時を 超える物語が息づいている。



浮かない気持ちでデパートの店内を歩き回る少年が出くわした思いがけない光景。誰にも見られずにライオン像の背に跨ると願いが叶うという噂を試そうとする中学生。高齢の継母との埋まらない心の距離を思い返す娘。絵巻、ブロンズ像、パイプオルガン、アンモナイト……長い年月を経て命を宿した“ものたち”の語らい。令和の大学生と昭和初期のデパートガールが、時を超えて繋がる物語。全国を旅した末に東京土産を買った男性の死の謎を追う刑事と大学教授。

どこか非日常で、少しだけ時間がゆっくり流れているような老舗デパートを舞台に、6人の作家が紡ぐアンソロジーです。時代も境遇も異なる人々が交差するこの場所で生まれた、ささやかな奇跡の数々に触れてみてください。

花畑の暮らしをゆるっと紹介する「花畑の○○」。今回のテーマも前号に引き続き『ニャンコ』です。飼い主さんにしか見せないであろう、リラックスした表情や仕草がとても魅力的ですね。これからも健やかに、のんびりと暮らしてほしいものです。幸せのおすそ分けをありがとうございます。



### ピース&ライト

ニャンモナイト!



### ララ

視線を感じてキャットタワーをみると、変な形した猫が…家族で大爆笑！本人はなんだかドヤ顔でした(笑)



### シロベエ

非常に優しく賢い子です



### ばけねこ

杉山 亮 / 作  
アン マサコ / 絵  
ポプラ社

年をとった猫はねこみみやまでさいごの時をむかえるという。いなくなったタマに会うため女の子はねこみみやまへ。そこへ行った者はみな帰って来ない。はたして女の子は!

## 花畑の○○ 応募フォーム

あなたの写真が  
フレンズに掲載  
されます!

6.7月号のテーマ

## わんこ

花畑でのんびり暮らすワンちゃん、お散歩を楽しむワンちゃん、どんな姿でもOK。みなさんのかわいいワンちゃんのお写真をお送りください。



締切 6/6 (土)

## 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

### やすむ



### ティーンズ

### 遊び足りない!



### 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、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

📅 5/8 (金)・22 (金)

🕒 午前10時45分～11時5分

※ 5月の赤ちゃんおはなし会は第2・4金曜日開催です。



### 児童向け

#### おはなし会

📅 5/6 (水)・20 (水)

🕒 午後3時30分～4時

#### ボードゲーム会

📅 5/13 (水)

🕒 午後3時30分～4時

#### えいが会

📅 5/27 (水)

🕒 午後3時30分～4時

#### 世界を旅するおはなし会

📅 5/23 (土)

🕒 午後2時30分～3時

※ 1月から水曜日のイベントの時間が変わりました。

## 休館日変更のお知らせ

### 花畑地域学習センターの休館日が変わります

日頃より花畑地域学習センターをご利用いただき、ありがとうございます。このたび、当センターの休館日が下記のとおり変更となります。

2026年4月から  
花畑地域学習センター・花畑図書館の  
休館日が第2月曜日に変わります



#### 変更前

2026年3月まで  
毎月第3月曜日

祝日にあたる場合は翌火曜日

#### 変更後

2026年4月から  
毎月第2月曜日

祝日にあたる場合は翌火曜日



# 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：5/11(月)
- 花畑図書館：5/11(月)・5/29(金)
- 花畑住区センター：5/11(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：2026年 5月 1日

編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体