

ハ 十 八 夕

2026

# フ レ ン ス

6

旬の野菜を食べて  
健康になろう!



花畑地域学習センター  
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.159 2026.6

食育月間の紹介 ……2	おすすめ料理講座の紹介 ……3
工事による長期休館のお知らせ ……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：食育月間の紹介は2ページをご覧ください。



6月は食育月間！  
あだちベジタベライフ「楽ベジ」



いいことづくし！旬の野菜を食べよう

旬の野菜を食べるメリットは3つ

### 1. 栄養価が高く美味しい

旬の時期に収穫された野菜は、その野菜が最も適した環境で育つためビタミンやミネラルなど含有量が多くなります。さらにその野菜が持つ本来の味や香りも際立つため、一年で最も栄養価が高く美味しく食べられます。

### 2. 体のリズムに合っている

旬の野菜は、その季節に人の体が必要とする働きを持つことが多いのも特徴です。

- ・夏野菜：体を冷やす、水分補給を助ける
- ・冬野菜：体を温める、免疫力をサポートする

### 3. 価格が安くなりやすい

旬の時期は収穫量が増えるため、市場に多く出回り、比較的安く手に入りやすくなります。

## おすすめ旬野菜【枝豆】

枝豆は、タンパク質、ビタミン B1・B2、食物繊維、鉄分、カリウムなど、栄養バランスに優れた食材です。大豆になると少なくなってしまうビタミン Cやビタミン Kも豊富です。さらにアルコールの分解を助けるメチオニンも含まれているため「お酒のお供に枝豆」はとても理にかなったおつまみなのです。

枝豆は足立区の特産品でもあります。旬の足立区産枝豆をぜひ食してみてください！



食卓にちょっと野菜を追加してみませんか！

## 初夏の旬野菜



きゅうり・なす・トマト・とうもろこし  
新じゃが・枝豆・オクラ・みょうがなど

### 栄養素

カリウム・食物繊維  
ビタミン B1、2、C・β-カロテンなど

### 効果

高血圧予防や腸内環境を整えたり、  
疲労回復などの効果が期待できます。

## 旬の野菜が活用できる！おすすめ料理講座のご紹介！

### 味覚の実験室「お出汁のあじくらべ」

素材別に出た出汁（だし）の味を比べて、その味の感想を話し合ったり、ワークシートにまとめたりなど、出汁の「うま味」の違いを感じていただきます。食育の「学び」と味の「深み」をみんなで楽しんでみませんか？



講座受講後に自宅でベジタベアレンジ！

作った出汁で煮浸しなど、夏野菜を生かそう！



📅 6/27 (土)  
🕒 午前10時～正午  
💰 1,400円 👤 16人  
※ 5歳以上の方



### 9大アレルギー不使用料理「フライパンで作る米粉パン」

9大アレルギー不使用の料理教室です。米粉のパンをフライパンで作ります。お料理の合間でアレルギーのお悩みや疑問などお話できる時間もごぞいます。



講座受講後に自宅でベジタベアレンジ！

作ったパンに野菜を挟んで野菜サンドに！



📅 7/11 (土)  
🕒 A: 午前10時～正午  
B: 午後1時～3時  
💰 3,500円 👤 各8組  
※ お一人参加：中学生以上  
※ 親子参加：5歳～小学生と保護者



### 親子でクッキング「お手軽ベーグル」

親子で「ベーグル」を手作りします。ご家庭ではなかなか作る機会の少ないベーグル作りを、生地からいっしょに楽しく体験できます。発酵不要の簡単レシピなので、おうちでも気軽に再現していただけます。



講座受講後に自宅でベジタベアレンジ！

作ったベーグルをハンバーガー風に！



📅 7/19 (日)  
🕒 A: 午前10時30分～正午  
B: 午後1時30分～3時  
💰 3,000円 👤 各8組  
※ 5歳～小学生と保護者



# 大規模改修工事 長期休館のお知らせ

2026年9月1日～2028年3月(予定)

平素より花畑地域学習センター・花畑図書館をご利用いただきまして誠にありがとうございます。この度、当施設ではより安全で快適な施設環境を提供するため、2026年9月1日より全館休館とし大規模改修工事を行うこととなりました。

ご利用を予定されていた皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。



## 花畑地域学習センターは 2026年9月1日から全館休館となります

— 花畑図書館は2026年8月31日から休館となります —

## リニューアルオープンは約1年半後！ 2028年4月(予定)に生まれ変わります

工事が順調に進めば2028年4月(予定)にリニューアルオープンとなります！より安全安心で快適な施設へと生まれ変わる「花畑地域学習センター・花畑図書館」をぜひご期待ください！

※工事の進捗状況により工事(休館)期間が延びる可能性もあります。



## 工事に関連して、第2駐車場閉鎖のお知らせ

2026年5月25日から第2駐車場が使用できなくなります。工事期間中においても、当センターに併設されている区民事務所の機能を維持するため、第2駐車場に仮設事務所を建設します。5月25日以降、花畑センターの駐車場は第1駐車場(5台)のみとなります。施設ご利用の際は公共交通機関や自転車・徒歩でのご来館にご協力をお願いいたします。※周辺道路への路上駐車、並びに近隣店舗等への迷惑駐車は固くお断りいたします。

お手数おかけしますが  
ご協力をお願いします！



工事や休館に関するお問い合わせは、花畑地域学習センター Tel: 03-3850-2618 (9:00～21:00)

- 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。

📅 6/2～30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

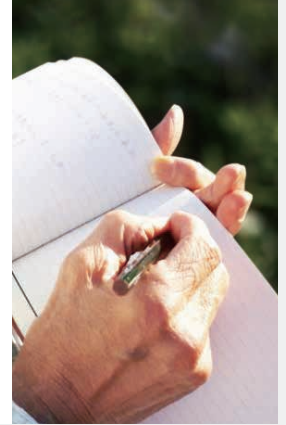
喜怒哀楽、様々な感情をよみ、川柳についての造詣を深める教室です。

📅 6/14 (日)

🕒 午後1時30分～4時

💰 1,000円   人数 20人

👤 尾藤 川柳



### 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。

📅 6/26 (金)

🕒 午後1時～4時

💰 無料   人数 10人 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](mailto:bio-park@ces-net.jp)

☎ 03-3884-1041

### 自然のあそび屋台

「かくれんぼみつけ」「池の生きものにさわろう 夏」から、好きなものを選んで挑戦しよう！



#### 申込不要

📅 6/7 (日)・28 (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。

### 野あそびボランティア募集

季節の自然をたのしむミニプログラム「自然のあそび屋台」などの企画・運営などを行います。8月～3月の養成講座を受講後、4月から活動に入ります。



#### 電話・メール申込

📅 日曜・祝日

🕒 午後1時15分～3時30分など

👤 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。

#### 説明会日時

📅 6/28、7/12・19・26、8/2・16  
午後1時45分～2時45分

子どもと関わる活動をしたい！  
自然が好きな人！  
お待ちしております



## 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

5/26(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



ご挨拶動画

### 味覚の実験室 「お出汁のあじくらべ」

素材別に出た出汁(だし)の「うま味」の違いを楽しんでみませんか!



📅 6/27(土)

🕒 午前10時～正午

💰 1,400円 👤 16人

🎓 阿部 あきな

※ 5歳以上の方

### 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。



📅 7/2～16の毎週木曜日 -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

### 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。



📅 7/2～16の毎週木曜日 -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

### 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。



📅 7/2～8/20の毎週木曜日 -8日制-

🕒 A: 午後4時30分～5時30分  
B: 午後5時45分～6時45分

💰 6,000円 👤 各15人

🎓 寶田 佳菜

※ 小学生

### 9大アレルギー不使用料理 「フライパンで作る米粉パン」

9大アレルギー不使用の料理教室です。米粉のパンをフライパンで作ります。



📅 7/11(土)

🕒 A: 午前10時～正午  
B: 午後1時～3時

💰 3500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)

### 親子でクッキング 「お手軽ベーグル」

ご家庭ではなかなか作る機会の少ないベーグルを、生地からいっしょに作ります。



📅 7/19(日)

🕒 A: 午前10時30分～正午  
B: 午後1時30分～3時

💰 3,000円

🎓 ハッピータイム 👤 各8組

※ 5歳～小学生と保護者

### 夏休みこども絵画教室 「パステル画でイルカを描こう」

夏休みに指を使うパステル画でイルカを描く体験をしてみませんか?



📅 8/2(日)

🕒 A: 午後1時～2時  
B: 午後2時30分～3時30分

💰 無料 👤 各9人

🎓 ささら 優(イラストレーター)

※ 小学生

### さんさんストレッチ

📅 6/2(火)・16(火)

🕒 午後1時～2時30分

💰 1回300円 👤 20人

🎓 内田 恵美子

※ おおむね65歳以上の方

### 歌って楽しく健康に 「うたごえ仲間」

📅 6/2(火)・16(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

### 家族のための老い支度講座① 介護に役立つ認知症の基本

これって認知症？医師の方をお招きしてお話を聞きます。



- 📅 6/17 (水)
- 🕒 午後1時30分～3時
- 💰 無料      👤 20人
- 🏠 増田クリニック院長
- ※ 介護に携わっている方
- ※ 介護に関心のある方

### 手話で見て聞く 怪談ライブ

日本に古来より伝わる昔話や怪談、現代の都市伝説などを朗読します。



- 📅 6/20 (土)
- 🕒 午後3時～4時
- 💰 1,000円      👤 30人
- 🏠 牛抱 せん夏
- ※ どなたでも

### 大人のための楽しい塗り絵教室 「水中の鳥居」「アヤマメ」

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。



- 📅 6/23 (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 「アイピロー」

暮らしに生きるハーブを学びながら「アイピロー」を作ります。



- 📅 6/23 (火)
- 🕒 午後2時～4時
- 💰 1,500円      👤 16人
- 🏠 古澤 正美
- ※ 16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～

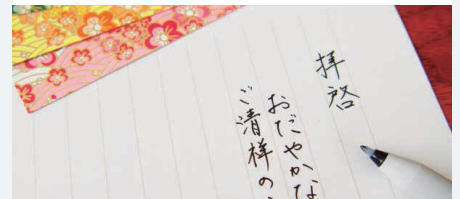
体験・体感をしながらお身体を整えていきます。簡単な整体技術もお伝え致します♪



- 📅 6/26 (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

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。



- 📅 7/2 (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

### シルバーエイジ向け 「空手で脳トレ」

- 📅 7/3 (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

### 家族のための老い支度講座② 学んで備える葬儀と墓じまい

- 📅 7/3 (金)
- 🕒 午後2時～3時30分
- 💰 無料      👤 20人      どなたでも
- 🏠 孝行舎（葬儀社）
- ※ 介護に携わっている方、関心のある方

### 大人からはじめるクラシック バレエ教室【初級・中級】

- 📅 7/4～7/25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
- 🏠 清水 あゆみ      👤 各16人
- ※ 16歳以上の女性

### 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】

- 📅 7/4～7/25の毎週土曜日      -4日制-
- 🕒 午前11時20分～11時50分
- 💰 1,600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

### シニア向けスマートフォン講座 「LINEの使い方」

- 📅 7/20 (月祝)・27 (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

- 📅 7/20 (月祝)・27 (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 カエル  
花畑図書館マスコットキャラクター

## 手話で見て聞く怪談ライブ

足立区に伝わる昔話や怪談絵本、現代の都市伝説を題材に、怪談師・牛抱せん夏が大人向けの実話怪談を語ります。当日は、聴覚に障がいのある方に向けた手話通訳も行います。障がいのある方をはじめ、どなたでもご参加いただける催しです。

📅 6/20 (土) 🕒 午後3時～4時

💰 一般: 1,000円  
障がい者手帳のある方: 700円  
障がい者に付き添う方: 700円

📍 第1・2学習室 👤 30人

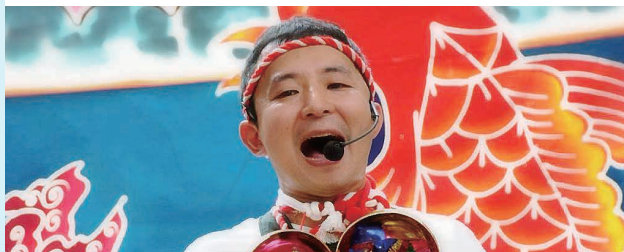
🎓 怪談師・牛抱せん夏

📞 各センター電話・窓口または  
インターネットで事前申込



## マツくんによるかみしばいショー

毎年7月に奉納される獅子舞の演目の1つ「花隠し」を元につくられた、オリジナルの紙芝居です。マツくんが、獅子たちのにぎわいを交えながら、楽しくお話を進めていきます。子どもから大人まで、みんなで楽しめるオリジナルストーリーとなっています。



📅 6/28 (日)

🕒 午前11時～11時30分

💰 無料

👤 4歳から小学生までの子ども

📍 花畑公園

※ 天候不良(雨天・高温)時は桜花亭内に会場を変更して行います

## 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。本は水に弱いので、外出時はビニール袋などに入れてお持ちいただくようお願いいたします。



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。ご自身で直さず、そのままお持ちください





紹介したおすすめ本



危険生物超攻略図鑑

今泉 忠明 / 監修  
蟹 めんま / イラスト  
東京書店



ティーンズ

もしもの遭遇、  
その瞬間にあなたを救う本。

一生のうちで絶対に出会いたくない恐ろしい生き物たち。しかし、人生は長く、世界は広いもの。もしかしたら、思いがけず遭遇してしまうこともあるかもしれません。そんな時、この本を読んでおけば大丈夫。彼らがなぜ攻撃してくるのか、どんな行動を取るべきなのかがしっかりわかります。いざという時に慌てないためにも、今のうちに備えてみてはいかがでしょうか。

紹介したおすすめ本



学校ななふしぎ

斉藤 洋 / 文  
山本 孝 / 絵  
偕成社



児童

ななふしぎ、いくつ知ってる？

昼間と同じ場所なのに、日が暮れて夜になると、ようすがまるでちがって見えるところ——それは、学校です。学校には、昔から語りつがれてきた不思議な七つのおはなしがあります。『トイレの花子さん』、『理科室のがいこつ』... .. あなたはいくつ知っていますか。

もしかしたら、まだ聞いたことのないおはなしもあるかもしれません。この本を読んで、学校にひそむふしぎな世界をのぞいてみてください。

花畑図書館の児童本エリアには、人気の「こわい本」コーナーもあります。そちらの本もぜひチェックしてみてくださいね。

紹介したおすすめ本



震度7の生存確率

仲西 宏之・佐藤 和彦 / 著  
幻冬舎



一般

時々読み返したくなる  
良書です

世界で発生するマグニチュード 6 以上の地震の約 20%が日本で起きているそうです。災害列島に暮らす私たちにとって、いつどこで大地震に遭遇するかは誰にもわかりません。

本書は、大地震発生時のさまざまな状況において、どのように行動すれば生存率を高められるのかを、クイズ形式で紹介しています。発災直後の時間を生き延びなければ、その先はありません。ただ恐れるだけでなく、災害の脅威を正しく理解し、自分の身を守るために何ができるのかを教えてくれる良書です。ぜひ一読いただき、ご家族や周囲の方々とも共有していただきたいです。

花畑の暮らしをゆるっと紹介する「花畑の○○」。今回のテーマは『わんこ』です。

飼い主さんを心から信頼していることが伝わる、穏やかで安心しきった表情ですね。キュルキュルの瞳で見つめられると、思わず吸い込まれそうになります。このたびはご応募いただき、ありがとうございます。



三郎太

我が家の天使♡

なつつ&むぎ



お散歩大好き！



つむぎ

舎人公園でお花見



たろ

ツンデレな6歳、お兄ちゃんです。



犬の看板探訪記 関東編

太田 靖久／著  
小鳥書房

この本は著者が各地の街角にある「犬の看板」を写真に収めた記録です。足立区は4種類の看板が紹介されているので、犬の散歩をしながら探してみたいかがでしょうか。

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！

水のせかい



児童

アガサ  
クリスティー賞



ティーンズ

おうち時間で  
楽しもう



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、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

📅 6/5 (金)・19 (金)

🕒 午前10時45分～11時5分



#### 児童向け

##### おはなし会

📅 6/3 (水)・17 (水)

🕒 午後3時30分～4時

##### ボードゲーム会

📅 6/10 (水)

🕒 午後3時30分～4時

##### えいが会

📅 6/24 (水)

🕒 午後3時30分～4時

##### 世界を旅するおはなし会

📅 6/27 (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

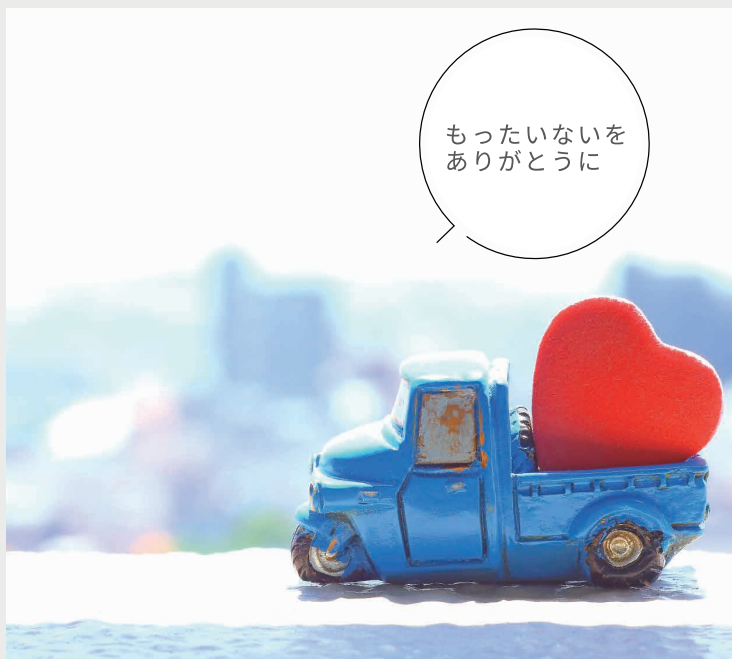


4月の寄付量

2.4 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

5台（障がい者スペース 1台） ※5/25(月) より

### 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：6/8(月)
- 花畑図書館：6/8(月)・6/30(火)
- 花畑住区センター：6/8(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：2026年 6月 1日

編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体