

ハ 十 ハ タ

2023

フ レ ン ス

11

もったいないを  
ありがとうに



花畑地域学習センター  
体育館・図書館

Hanahata Community News Paper vol.128 2023.11

フードドライブ受付中	.....2	「TABETE」の紹介	.....3
イチオシ講座の紹介	.....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：フードドライブ受付中。詳細は2ページをご覧ください。

## 5年目も引き続きフードドライブ受付中

### 使われずに残っている食品をお預かりしています

当センターの窓口でフードドライブ活動の協力を始めて5年が経ちました。フードドライブ活動を耳にする機会も増え、使わなかった、未開封の食品を寄付する方も多くなっているような気がします。

昨年度（2021年10月～2022年9月）は総個数801個お預かりしましたが、今年度（2022年10月～2023年9月）は総個数631個のお預かりとなりました。

もったいないを  
ありがとうございます



### 食品ロスの削減にもなります

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまった食品のこと。令和3年度に行われた足立区のごみの分析調査によると、燃やすごみのなかに約6.2%食品が含まれているという調査結果が出たそうです。まだ食べられるものを捨ててしまうのはとてももったいないですよ。

フードドライブ活動は食品ロスを減らす活動でもあります。フードドライブは「もったいない」を「ありがとう」に変えるチャンス！引き続き受け入れを行ってまいりますので、みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

ご自宅にある食べない食品などございませんか？



### 2022年10月～2023年9月

缶詰	170個
インスタント食品（カップ麺など）	64個
レトルト食品（カレーなど）	80個
乾物（パスタ、うどん、そばなど）	53個
調味料	40個
飲料（ペットボトル飲料、缶ジュースなど）	113個
お菓子	92個
その他（お米など）	19個
総個数	631個

みなさま、ご協力いただきありがとうございます。引き続き受け付けておりますので、気軽にご参加ください



総重量  
約255kg

### topics

#### フードドライブとは

各家庭で使いきれない未使用食品をお預りし、それらをまとめてフードバンク団体や地域の福祉施設、団体などに寄付する活動のことです。

#### ご注意事項

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。



## ＼ 今月のトピックス ＼

# フードシェアリングサービス「TABETE」を使ってみませんか

## 食品ロス削減を手助けするサービスです

フードシェアリングサービス「TABETE（タベテ）」は売れ残ってしまったり、まだおいしく食べられるのに廃棄になってしまう食品を、必要としている方へつなぐサービスです。約 78 万人がユーザー登録し、2,600 以上の店舗が導入しています。（令和 5 年 10 月現在）

足立区では令和 2 年 10 月 1 日に「TABETE」を運営する、株式会社コークッキングと「食品ロス削減に向けた連携協定」を締結しました。



近くのお店の  
フードロスを  
助けよう！



## 出品して、食べて食品ロスを削減しよう

食品を扱う事業者のみなさまは廃棄間近の食品を出品、そして消費者であるわたしたちはそれを購入し食べることで食品ロスの削減に繋がります。

前ページのフードドライブも併せて、この機会にわたしたちの食について考えてみませんか。

詳しくは足立区ホームページもしくは TABETE ホームページをご覧ください。



## 「TABETE」の流れ



＼ HP はこちらから！ ＼



アプリを利用して  
お店を助けよう

※足立区がアプリの動作保証をするものではありません。  
※アプリの使用によって生じた損害については、足立区は一切の責任を負いません。

10/26 火  
受付開始



\ イチオシ講座の紹介 /

## 大人からはじめるクラシックバレエ



本格的な  
レッスンが体験  
できます



レクリエーションホールには  
大きな鏡があるので、フォーム  
を確認しながら練習ができます

### 大人になった今からでも安心して始められます

なにかのきっかけでバレエを始めてみたいと思っても、経験もないし大人になってから始めるのは難しそう、敷居が高そうと思ってらっしゃる方はいませんか。

実は、バレエは大人になってからでも始められて、上達の達成感も得られる、初心者にも優しい競技です。

レッスンは柔軟体操や足のポジションの確認、リズムステップなどの基本を少しずつ反復練習して身につけます。先生のアドバイスを聞いて実践していくことで、できなかったことができるようになる達成感と体の変化を感じることができますよ。

### 経験者には中級クラスがおすすめ

初級コースからステップアップしたい方、またはバレエの経験がある方には中級コースもあります。自分の進度によってコースが選べるのも嬉しいところ。中級コースではより本格的にバレエを学ぶことができます。

見学もできますので、どちらのクラスにするかお悩みの時はお気軽にご相談ください。

### 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。



📅 12/2(土)・9(土)・16(土) -3日制-

🕒 初級：午前10時30分～11時30分  
中級：午前11時40分～午後0時40分

💰 2,670円 👤 各16人

🏠 清水 あゆみ

※ 16歳以上の女性

### check!

#### 先生の紹介

清水 あゆみ 先生



5歳よりトゥラウムバレエ教室にて吉田まりに師事。  
第17回全日本バレエコンクール、ファイナリスト。  
「眠れる森の美女」フロリナ王女、「白鳥の湖」パ・ド・  
トロワを演じたほか、創作・コンテンポラリー作品でも  
フリーランスとして多く活躍している。  
当センターのほかに、NOAバレエスクールの講師と  
しても活動中。

#### 参加者の声

楽しく続けています



だんだん体が軽くなって  
きました



いつも丁寧なレッスン  
ありがとうございます。



- 当日に参加が出来ます -  
**サロン・イベントのお知らせ**

**一緒に楽しみ癒される花壇  
 ボランティア活動しよう**

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。

- 📅 11/7～28の毎週火曜日
- 🕒 午前10時～11時30分
- 💰 無料      👤 各10人
- 👤 栗本 恵美子



**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。

- 📅 11/7 (火)・21 (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**

壊れてしまったり動かなくなったりした「おもちゃ」を基本無料で修理します。

- 📅 11/24 (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です



〒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**

「色いろ葉っぱさがし隊」と「秋の自然たからさがし」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**

- 📅 11/3 (金祝)・12日 (日)・23日 (木祝)
- 🕒 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。
- ※ 雨天の場合は、別のプログラムに変更し、あやせ川清流館で行います。

**落ち葉でレジンのバッジ作り**

落ち葉を透明な樹脂「レジン」で固めてバッジを作ろう。



**当日申込**

- 📅 11/19 (日)
- 🕒 午前10時～11時  
午後2時～3時
- 💰 100円 (材料費)
- 👤 各10人 (先着順)      どなたでも
- ※ 就学前の子どもは保護者の申込も必要。
- ※ 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。

**ガマの葉でランプ作り**

水辺の植物「ガマ」の葉を使ってランプを作ろう。



**事前申込** ※電話でのお申込みはできません

- 📅 12/17 (日)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 500円 (材料費)
- 👤 20人 (抽選)      小学生以上  
※小学2年生以下の方は保護者の申込が必要
- 📅 11/28 (火) 必着
- 当公園のあやせ川清流館窓口へ。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、及び「ガマの葉でランプ作り参加希望」と明記の上、当公園へ送付。

### 礼儀と自立心が身につく こども空手サークル体験

空手に興味を持ってもらえるように、初心者向けのサークル体験を行います。



📅 11/16(木)・23(木)・30(木) -3日制-  
🕒 午後6時30分～7時30分  
💰 300円 👤 15人  
🎓 登録団体「剛柔流空手道 錬心会」  
※ 5歳～小学生

### 親子の料理教室 「中華丼と春雨サラダ」

小学生が一人でも料理を作れるようになることを目的とした料理教室です。



📅 12/3(日)  
🕒 午前10時～午後1時  
💰 2,220円 👤 8組  
🎓 木下操・山本登美子  
※ 小学1～4年生と保護者

### 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。



📅 12/7(木)・14(木)・21(木) -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

### 楽しみながら 全集中コーディネーション

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。



📅 12/7(木)・14(木)・21(木) -3日制-  
🕒 A: 午後4時15分～5時  
B: 午後5時15分～6時  
💰 1,680円 👤 各20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3～6年生

### 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。



📅 12/7(木)・14(木)・21(木) -3日制-  
🕒 午後4時30分～5時30分  
💰 1,440円 👤 15人  
🎓 石峰恭子  
※ 小学生

### 海外発祥のスポーツを学ぶ モルック体験

フィンランド発祥のスポーツ「モルック」を学び楽しむ体験会です。



📅 12/9(土)  
🕒 午前10時30分～11時30分  
💰 無料 👤 10組  
🎓 センター・図書館スタッフ  
※ 4歳～小学生と保護者

### 優しいぬくもりでスキンシップ ベビーマッサージ教室

ベビーマッサージを通してお子様に触れてコミュニケーションをとります。



📅 12/13(水)  
🕒 午前10時30分～正午  
💰 1,130円 👤 5組  
🎓 石田理佳  
※ 2カ月～1歳未満の子どもと保護者

### 親子の料理教室 「ドリアとコーンスープ」

小学生が一人でも料理を作れるようになることを目的とした料理教室です。



📅 12/17(日)  
🕒 午前10時～午後1時  
💰 2,220円 👤 8組  
🎓 木下操・山本登美子  
※ 小学1～4年生と保護者

### 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。



📅 12/22(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

## 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。



- 📅 11/14 (火)・28 (火)
- 🕒 午後2時50分～4時30分
- 💰 1回300円    👤 各40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

## 大人のためのおはなし会

大人だからこそ感じる絵本の魅力やあたたかさを体験しませんか。



- 📅 11/25 (土)
- 🕒 午後7時～7時40分
- 💰 無料    👤 8人
- 🎓 図書館スタッフ
- ※ 18歳以上の方 (子ども同伴可)

## 大人の私でも楽しめる 優しい塗り絵広場

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。



- 📅 11/28 (火)
- 🕒 午前10時～正午
- 💰 600円    👤 20人
- 🎓 石峰 恭子

## 絵本を使ってほっこり体験 「絵本セラピー」

講師に絵本を読んでもらい、その絵本についてグループで話し合います。



- 📅 11/28 (火)
- 🕒 午後2時～3時30分
- 💰 無料    👤 10人
- 🎓 高橋 妙子

## 体と脳のトレーニング

立体ブロックで脳のトレーニングを行い健康維持・促進を図ります。



- 📅 12/1 (金)・15 (金)、1/19 (金) -3日制-
- 🕒 午前10時30分～11時30分
- 💰 2,400円    👤 10人
- 🎓 (一社) コーチングバリュー協会

## 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、しなやかに健康な身体をつくります。



- 📅 12/2 (土)・9 (土)・16 (土) -3日制-
- 🕒 初級: 午前10時30分～11時30分  
中級: 午前11時40分～午後0時40分
- 💰 2,670円    👤 各16人
- 🎓 清水 あゆみ
- ※ 16歳以上の女性

## 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ります。



- 📅 12/3 (日)
- 🕒 午後1時30分～4時
- 💰 1,000円    👤 20人
- 🎓 見川 文雄

## シニア向けスマートフォン講座 「ワイヤレス機器を使いこなそう」

- 📅 12/4 (月)・11 (月) -2日制-
- 🕒 午前10時30分～11時30分
- 💰 1,300円    👤 5人
- 🎓 株式会社 14Za
- ※ Android 端末をお持ちの方

## 字が綺麗になる ペン字書道教室

- 📅 12/7 (木)・14 (木) -2日制-
- 🕒 午後7時30分～8時30分
- 💰 1,380円    👤 20人
- 🎓 伊藤 紫扇
- ※ 継続参加の方は 1,180円

10/26 火 から  
受付開始

☎ AM 9:00～  
03-3850-2618

📺 PM 1:00～



ホームページ



Facebook



## 絵本を使ってほっこり体験 「絵本セラピー」

講師に絵本を読んでもらい、その絵本についてグループで話し合います。  
絵本を使って自分自身を見つめ直す、大人のためのワークショップです。

📅 11/28 (火)

🕒 午後2時～3時30分

📍 花畑地域学習センター 2階  
第3学習室

💰 無料      👤 10人

📞 各センター電話・窓口または  
インターネットで事前申込



### 大人のための ぬいぐるみおとまり会

お気に入りのぬいぐるみを図書館にお泊りさせてみませんか。図書館でお泊りしているぬいぐるみたちはどんな様子で過ごすのでしょうか？



📅 11/25 (土)

🕒 【お預かり】11/25 (土) 午後6時30分～  
【お迎え】11/27 (月) 午後2時～

📍 花畑図書館 おはなしの部屋

💰 無料      👤 4人

📞 花畑図書館事務室または  
電話にて事前申込

### 大人のためのおはなし会

大人になった今だからこそわかる絵本の魅力やあたたかさを体験しませんか。



📅 11/25 (土)

🕒 午後7時～7時40分

📍 花畑図書館 おはなしの部屋

💰 無料      👤 8人 (子ども同伴可)

📞 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



児童

### 浮力を発見

水中メガネを手に入れた娘は、飽きもせずお風呂にもぐっているため長風呂です。湯船にしずむおもちゃをみて、うくものとしずむものがあると気づいた様子。なぜ？にうまく答えられず本に頼ることにしました。

この本は、水の中にボールやミニカー、野菜を入れ、うかぶかな？しずむかな？と実験していく写真絵本です。おなじアメでも、包み紙があるのとないのでは違います。不思議だね、と親子で盛り上がりました。

巻末に作者からの実験の提案もあるので、我が家の長風呂ブームはまだ続きそうです。

紹介したおすすめ本 /



### うかぶかな しずむかな

川村 康文 / 文 遠藤 宏 / 写真  
岩崎書店



一般

### 雨の優しさに 心が包まれました

警察を定年退職した神場が、妻と出かけたお遍路の旅の最中に起こった少女誘拐事件。旅を進めながら事件解決に協力することになった神場には、今回の事件に酷似した忘れられない事件がありました。

本書を読んでいると後悔してもしきれない神場の忸怩（じくじ）たる思いを共に味わいながら一緒にお遍路の旅をしているような気持ちになります。

旅の終わりと共に訪れる事件の解決。そしてその時に降る雨は、神場はじめ、この物語の中で描かれている自分の人生を誠実に生きる全ての人々に優しく降り注ぐ天からのねぎらいのようでした。

読了後、心が安堵感に包まれるこの本を秋の夜長に読むのはいかがでしょうか。

紹介したおすすめ本 /



### 慈雨

袖月 裕子 / 著  
集英社



## 児童コーナーの新しい仲間は 「りんご」と「フクロウ」

新しくなった児童コーナーを2か所紹介します。  
1つ目は「りんごの棚」コーナーです！りんごの棚とはスウェーデンの図書館から始まったバリアフリーに配慮した本棚のことで、点字付きの本・LLブック・布絵本などが置いてあります。

読みやすい本が置いてあるので、気になったらぜひ、見てみてね。



りんごの棚には  
色々な本が  
あるよ

## フクロウのポストに手紙を送ってみよう

2つ目は「フクロウの木」です。花畑図書館の児童コーナーには大きな木があってそこにフクロウがいます。皆さんは知っていましたか？

今回、その木の近くにポストを置きました。おすすめの本や読みたい本を手紙に書いてポストに入れてください。もしかしたら花畑図書館に本がくるかも！



スウェーデン  
生まれの読み  
やすい本です

### topics

#### LLブックとはどんな本？

LLとはスウェーデン語の Lättläst (レットラスト) の略で「やさしく読みやすい本」という意味があります。短い文章と、写真や絵、ピクトグラムで構成されたスウェーデン生まれの本です。

ポストが設置  
されました。  
手紙を出して  
みよう！



## 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！

クリスマス



児童

過去の本屋大賞  
第5回～7回



ティーンズ

楽しみ・愉しみ



一般



## トレーニングルームの使い方

### トレーニングしてみませんか

花畑地域学習センターの1階にはトレーニングルームがあります。個人トレーニング証をお持ちの方は、午前9時から午後9時まで（入室受付は午後8時まで）好きな時間にトレーニングルームを利用することができます。

個人トレーニング証の発行には新規講習とトレーニングアドバイスの受講が必要です。事前予約制となっておりますので、利用を希望される方はお電話、または窓口でご予約をお願いいたします。

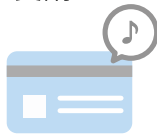
センターホームページではトレーニングルームの利用状況を更新中！ 利用する際の人数の目安としてご覧ください。



近所で本格  
トレーニング

#### まずは新規講習を受講

新規講習は事前予約制です。電話・窓口でご予約を承ります。



#### トレーニングルーム

- 🕒 午前9時～午後9時  
入室受付は午後8時まで
- 💰 1回300円

#### センターホームページ



トレーニングルームの利用状況を更新中！  
参考にどうぞ。

## 体育館・トレーニングルームの床改修工事終了のお知らせ

### 更衣室の床が綺麗になりました

9月15日より行っておりました、体育館・トレーニングルーム更衣室の床改修工事が10月4日に終了いたしました。ご不便、ご迷惑をおかけいたしましたがお協力ありがとうございました。

Before



After



綺麗に  
張り替えが  
できました！

### topics

#### 床改修工事とは

センターでは経年により、修理・改修工事を順次行っております。今回の工事は男女更衣室ともに、床コンクリート面に隆起している箇所があり危険なため、改修を実施しました。



# 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)



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

#### 六町駅から

- ・東武バス花22系統【六町駅 ⇄ 花畑桑袋団地】「花畑区民事務所」下車1分

### P 駐車場

26台(障がい者スペース1台)

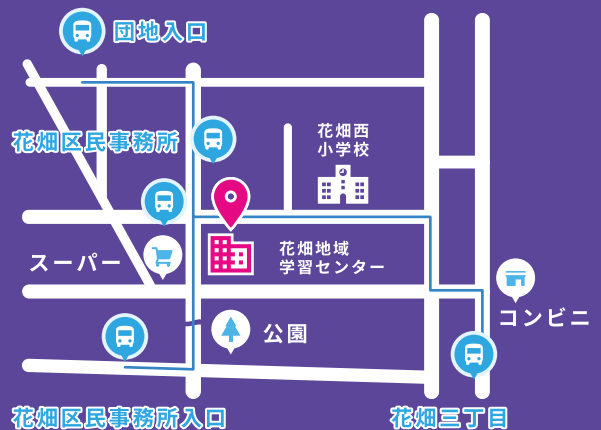
### 併設施設

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：11/20(月)
- 花畑図書館：11/20(月)・11/30(木)
- 花畑住区センター：11/20(月)・日曜・祝日
- 花畑区民事務所：土曜・日曜・祝日

〒121-0061 足立区花畑4-16-8  
☎ 03-3850-2618 ☎ 03-3850-2623



花畑地域学習センター スローガン



八十八夕 フレンズ

発行日：2023年 11月1日  
編集・発行 / 指定管理者 / TM・アズビル共同事業体

