

2022

7 月号

# REST



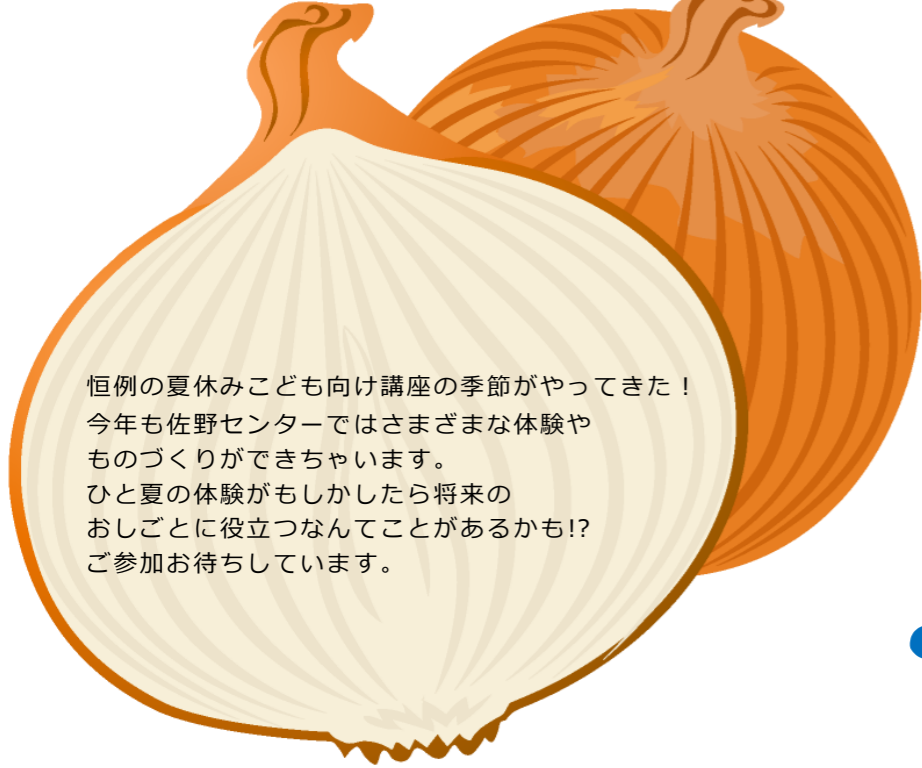
今月は 笠原 恵菜 さん (5さい) の作品  
2階窓口まで賞品を取りにきてね

## 特集

夏休みこども向け講座 関連ページ2・3

できるかな? やってみよう!

ひと・まち・ものをつなぎ、新しい **学び** と多くの **出会い** を生み  
だれもが**主役** になれる佐野センター



恒例の夏休みこども向け講座の季節がやってきた！  
今年も佐野センターではさまざまな体験や  
ものづくりができちゃいます。  
ひと夏の体験がもしかしたら将来の  
おしごと役に役立つなんてことがあるかも！  
ご参加お待ちしております。

キミも

## 博物館の館長さん

### ■なるにはポイント

博物館ではたらくためには学芸員という資格が必要になります。ただし私設の博物館では必ずしも必要ではありません。これなら誰にも負けないという探求心と情熱があるなら博物館の館長に向いているといえるでしょう。

### キミも学芸員「蒸気機関車館ツアー」

開催日…7/17(日)  
時間…午前9時30分～11時  
料金…100円  
定員…8人  
対象…どなたでも(就学前の子どもは保護者同伴)  
6/26(日)から受付開始

蒸気機関車に関する写真・絵本・グッズ・ゲームの鑑賞をしたあと、館長からの解説を聞きます。特製のミニSL乗車もできます。出発進行！



# できるかな？ やってみよう！

ボクも

## 染めもの職人

### ■なるにはポイント

まずは染料を扱う会社に入って修行を積みます。経験を積んだら独立する職人も少なくありません。染物職人になるには、作品に仕上げる芸術的な感性と素材に関する豊富な知識が求められます。

### 身近にSDGs「玉ねぎの皮で草木染」

開催日…7/29(金)  
時間…午後2時～3時  
料金…900円(教材費込)  
定員…10人  
対象…小学生以上の方(1～3年生は保護者同伴)  
6/26(日)から受付開始

さまざまな用途に使いやすい手ぬぐいを染めます。草木染にまつわる知識を深め、染め方を学び、優れたデザインと魅力を身近に体験します。

お申込み・お問合わせ  
佐野地域学習センター 窓口または電話 03-3628-3273

## わがし職人

キミも

### ■なるにはポイント

本物そっくりなおかしをつくるためには手先の器用さが不可欠です。和菓子職人になるには製菓学校に通い、お店で先輩について腕を磨く方法が一般的なようです。



### キミもわがし職人「ねりきり」

開催日…7/27(水)  
時間…午前10時～11時30分  
料金…800円(教材費込)  
定員…12人  
対象…小学3～6年生  
6/26(日)から受付開始

## 事前申込の講座

参考文献  
『なるにはボックス』シリーズ  
ペリかん社

2センチ四方のねりきりを2個こしらえます。ねりきりの元となるこしあんを組みあわせて指先と道具を使いながら夏にぴったりのモチーフに形を整えていきます。

あなたも

## お花屋さん

### お花を知ろう 子どもフラワーアレンジメント体験

開催日…8/6(土)  
時間…午後2時～3時30分  
料金…500円(教材費込)  
定員…14人  
対象…小学生(1～2年生は保護者同伴)  
7/26(火)から受付開始



オレも

## エンジニア

### 電池を使って浮いて走る ホバークラフトを作ろう

開催日…8/16(火)  
時間…午前10時～正午  
料金…500円(教材費込)  
定員…16人  
対象…小学生  
7/26(火)から受付開始



わたしも

## アロマセラピスト

### 夏のさわやかお風呂を楽しもう バスボムとバスハーブ作り

開催日…8/20(土)  
時間…午後1時30分～3時  
料金…700円(教材費込)  
定員…15人  
対象…5歳～小学生(就学前の子どもは保護者同伴)  
7/26(火)から受付開始



## 事前申込の講座

4～5 ページに掲載の講座は

**6/26 (日) 9時より受付開始** (一部を除く)

受付初日の午前9時～午後1時は

佐野地域学習センター窓口、または

電話 (03-3628-3273) で受付します。

インターネットは6/26の午後1時からです。

各講座のアイコンについて



SDGs (エスディーゼイズ) のアイコンを付けています。国連サミットで採択された、地球規模の課題を解決するための世界共通の17のゴール(目標)です。それぞれの講座は私たちに、そして地球にとってどんな意味を持っているのかを表しています。

### 一般・シニア



### 身体と頭のやさしい体操



開催日…7/6 (水)  
 時間…午前10時～11時30分  
 料金…400円 (保険料込)  
 定員…16人  
 対象…おおむね65歳以上の方

### 初級者向けウクレレ



開催日…7/9～9/10の第2・4 (土) 5日制  
 時間…A: 午後3時30分～5時  
 B: 午後6時～7時30分  
 料金…2,750円  
 定員…各12人  
 対象…Cのコードが弾ける方



### 気軽に簡単 指でござしパステルアート



開催日…7/19 (火)  
 時間…午後1時～3時  
 料金…700円 (教材費込)  
 定員…10人  
 対象…16歳以上の方



### 7月の作品「ひんやりスカーフ」ハンドメイドサロン



開催日…7/26 (火)  
 時間…午前10時～午後1時  
 料金…500円 (教材費込)  
 定員…20人  
 対象…16歳以上の方



ひんやりスカーフ作品見本

### 心も身体も健やかに！ 姿勢改善体幹ストレッチ



開催日…8/4 (木)・18 (木) 2日制  
 時間…午後1時30分～2時30分  
 料金…1,000円 (保険料込)  
 定員…16人  
 対象…16歳以上の女性

### 誰でも手軽に楽しめる スポーツ健康吹き矢



開催日…8/4 (木)・18 (木) 2日制  
 時間…午後3時30分～5時  
 料金…1,100円 (保険料込)  
 定員…12人  
 対象…16歳以上の方  
 ※現在、道具の貸出はおこなっておりません



### C講座 運動+栄養学 D講座 運動+口腔衛生 はつらつ教室



開催日…8/10 (水)・24 (水)  
 時間…午前10時～11時30分  
 料金…無料  
 定員…各25人  
 対象…65歳以上で、介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない足立区民の方  
 ※初めての方は7/15より、2回目以降の方は7/26より受付

### 親子・子ども



### 元気いきいき体操



開催日…8/5～9/16の毎週 (金) 7日制  
 時間…A: 午前11時～午後0時30分  
 B: 午後1時30分～3時  
 料金…3,080円 (保険料込)  
 定員…A: 25人 B: 40人  
 対象…おおむね60歳以上の方

### 基礎から楽しく学べる 韓国語サークル体験



開催日…8/17 (水)・24 (水) 2日制  
 時間…午後2時～3時  
 料金…無料  
 定員…8人  
 対象…16歳以上の方



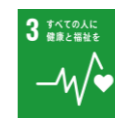
### 産後ママのための ママフィットネス with ベビー



開催日…7/25 (月)  
 時間…午前10時～11時  
 料金…650円 (保険料込)  
 定員…10組  
 対象…2カ月～1歳の子どもの母親



### ゆるめてほっこり 親子でふれあいストレッチ



開催日…7/29 (金)  
 時間…午前10時30分～11時30分  
 料金…650円 (保険料込)  
 定員…8組  
 対象…2カ月～1歳の子どもの母親



### ネコちゃんキーホルダーを作ろう 親子で水引体験



開催日…7/30 (土)  
 時間…午後1時30分～2時30分  
 料金…1,300円 (教材費込)  
 定員…10組  
 対象…小学生と保護者



キーホルダー作品見本

# 夏野菜は お好き？



見た目にも鮮やかな夏野菜で食欲増進！



今月の一品

唐辛子の辛さとトマトの酸味がクセになる

## ビルマ汁

栃木県益子町のご当地料理

完熟トマトと夏野菜が美味しい季節になると食べたくなる夏の味を紹介します。料理上手の叔母の家に行くと益子焼の器に美しく盛りつけられた料理が並び、益子焼があれば私も料理の腕が上がるような妄想を抱き、益子町に通うようになりました。そこで出逢ったビルマ汁は今では益子焼以上にとりこになっている気がします。暑い夏、お好きな野菜を使って作ってみてください。

○材料

- 完熟トマト…大2個    ナス…2本
- ズッキーニ…1本    いんげん…8本
- じゃがいも…2個    豚薄切り肉…適量
- サラダ油…小さじ1    カレー粉…小さじ2~3
- めんつゆ…大さじ1    塩…適量
- 輪切り赤唐辛子…お好みで少々
- 顆粒和風だし…小さじ2

○作り方

1. 食べやすい大きさに切った野菜を鍋に入れる。
2. 水600ccを野菜がしっかりとかぶる位に入れ、柔らかくなるまで煮込む。
3. サラダ油で豚肉を炒め、野菜と合わせて溶いたカレー粉と塩、めんつゆで味を整えれば完成。

これからの季節にぴったりの理由は…

夏野菜は身体の熱を出して体温を下げる効果があります。トマトはリコピンが豊富。抗酸化作用で肌のシミやしわなどの予防に役立ちます。

監修：田中瑞枝（薬膳マイスター）

日本の益子でなぜビルマ汁？なんて思いながらいただいても面白いのではないのでしょうか。ご飯を入れても美味しいですよ♪



今後の新型コロナウイルス感染症の状況によっては、会場の変更、定員の制限、開催中止の可能性がございます。当日受付ですが、最新情報については事前にお問い合わせください。

### 日 おはじきサッカー体験会

開催日…7/3・24 毎月第1・4(日)  
 時間…午後1時30分~3時  
 料金…無料  
 定員…各8人  
 対象…どなたでも

### 日 囲碁・将棋ひろば

開催日…7/10 毎月第1・2(日) 7月は一回のみ  
 時間…午前9時~正午  
 料金…200円 小・中学生は初回・更新時のみ100円  
 定員…10人  
 対象…小学生以上の方

### 火木 おしゃべりサロン

開催日…7/12~28の毎週(火)(木)  
 時間…午後1時~4時 受付は3時30分まで  
 料金…無料  
 対象…どなたでも  
 ※当面の間、サロン内での飲食はおこないません

### 火木金 夜間個人学習室

開催日…7/12~29の毎週(火)(木)(金)  
 時間…午後5時30分~9時  
 料金…無料  
 対象…高校生以上の方  
 ※団体予約が入った場合使用できない日もございます

### 金 おもちゃの病院

開催日…7/15 毎月第3(金)  
 時間…午後1時~4時  
 料金…無料  
 対象…どなたでも  
 ※材料費がかかる場合があります

### 日 こども折り紙ひろば

開催日…7/17 毎月第3(日)  
 時間…午後1時30分~3時30分  
 料金…無料  
 定員…10人  
 対象…小学生以下の方(就学前の子どもは保護者同伴)

### 火 歌声サロン

開催日…7月はお休みです



### 土 佐野写真サロン

開催日…7/23 毎月第4(土)  
 時間…午前10時~正午  
 料金…100円  
 定員…10人  
 対象…16歳以上の方

# わが家の本棚

## 佐野図書館



あだち区制

2022年は足立区が誕生して90周年。  
2032年に100周年を迎える足立区と  
2030年までの目標達成を目指すSDGsについて  
イベントに参加して皆さんで考えてみましょう。



### SDGs 工作会

開催日：①7/10(日) ②7/17(日)  
時間：いずれも午後1時～2時30分  
定員：①8人 ②6組  
対象：①中学生以上の方  
②小学生(1～2年生は保護者同伴)  
会場：①2階レクホール  
②2階学習室

6/14より佐野図書館にて受付

新聞紙で地球にやさしいエコバッグを作ります。  
カラフルなうさのさんを貼りつけて  
あなただけのマイバッグをつくりましょう！  
※対象によって開催日が異なります。

マークで探そう

### 佐野図書館 SDGs ビンゴ

開催日：7/15(金)～8/30(火)  
対象：どなたでも  
会場：3階図書館



佐野図書館内に隠されたSDGsに関する  
マークを探してビンゴを完成させよう！  
楽しみながらSDGsが学べます。

### SDGs おはなし会

開催日：7/20(水)  
時間：午後3時15分～4時  
定員：25人 当日受付  
対象：幼児～小学生  
会場：2階レクホール

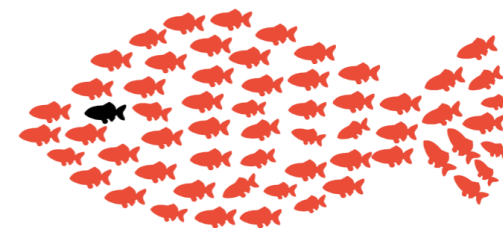
持続可能な開発目標「SDGs」を  
テーマにしたおはなし会です。  
『足立の昔がたり』から足立区の昔話も読み語ります。



佐野図書館休館日 7/11(月)・29(金) お申込み・お問合わせ 電話 03-3628-3275

イベントは中止・延期になる場合があります。あらかじめご了承ください。

# 7月のイベント



### 七夕おはなし会

開催日：7/6(水)  
時間：午後3時30分～4時  
定員：25人 当日受付  
対象：幼児～小学生  
会場：2階レクホール



### 親子でいっしょに楽しむ音読

開催日：7/10(日)  
時間：午前10時30分～正午  
定員：4組 6/14より佐野図書館にて受付  
対象：小学1～2年生と保護者  
会場：2階レクホール

『スイミー』のお話を親子で読み解きながら楽しく音読し  
ましょう。声に出して読むと楽しさがさらに広がります！

### 赤ちゃんおはなし会「はぐ」

開催日：7/13(水)  
時間：午前11時～11時20分  
定員：6組 当日受付  
対象：乳幼児と保護者  
会場：2階教養室



みなさん、こんにちは！  
ぼくは幼稚園にかよう男の子。  
よく間違えられるけど「さん」  
までが名前だよ。  
佐野センターの魅力を伝える  
広報部長として、館内やミニコミ紙  
「REST」に登場しています。  
佐野センターにあそびにきた時は  
ぼくをさがしてみよう♪



### 読書感想文ひとりで書けちゃう ヒントあるある席

開催日：7/16(土)～8/30(火)  
定員：1度に最大2人まで  
対象：小学生  
会場：3階図書館児童コーナー

読書感想文を書くための優先席です。  
ひとりでも楽しく書けるような  
特製プリントをお渡しします。  
本を選ぶ参考となる特集棚も  
用意してお待ちしています。



### 7月の特集棚

一般……未来  
児童……あつい夏、どうすごそう？  
ミニ特集…日本の伝統工芸



### 調べるちゃれんじ講座

開催日：7/30(土)  
時間：午前10時30分～11時30分  
定員：5組 7/1より佐野図書館にて受付  
対象：小学生と保護者  
会場：2階学習室

夏休みに「調べ学習」に挑戦しようと  
考えている小学生の皆さんに佐野図書館を  
使って調べるヒントを伝授します。

### 8月のイベント

#### あつまれ！ちびっこ一日図書館員

開催日：8/4(木)・5(金)  
時間：午前10時～正午  
定員：各4人 7/1～15まで佐野図書館にて受付  
対象：小学4～6年生



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

## アクセス

### JR 常磐線 亀有駅北口より

- 東武バス1番乗場  
佐野・六ツ木循環「佐野公園」 下車1分  
佐野・六ツ木循環「辰沼団地入口」下車3分

- 東武バス4番乗場  
八潮駅南口行き「佐野センター前」下車2分

### 東京メトロ千代田線 綾瀬駅より

- 東武バス6番乗場  
八潮駅北口行き(六ツ木都住経由)「辰沼団地入口」下車3分

### つくばエクスプレス 八潮駅南口より

- 東武バス3番乗場  
亀有駅北口行き「佐野センター前」下車2分



# REST レスト 7月号 No.347

佐野地域学習センター・体育館・図書館  
地域情報紙

【発行日】2022年6月25日  
【編集・発行】株式会社グランディオサービス  
【発行所】〒121-0053 足立区佐野2-43-5  
佐野地域学習センター  
Tel : 03-3628-3273  
Fax : 03-5682-6981  
E-mail : sano@grandio.co.jp  
佐野図書館  
Tel : 03-3628-3275



佐野地域学習センター 検索

**今月の休館日**… 7/11 (月)  
**利用者懇談会**… 7/27 (水)  
**図書館休館日**… 7/11 (月)・29 (金)

## 【レストの表紙絵を募集しています】

本紙では、主に就学前～小・中学生の子どもから  
毎月表紙にのせるすてきな絵を募集しています。

### —応募方法—

佐野センターの窓口で応募用紙を受け取ってください。  
かいた絵に色をぬって、窓口においてあるポストに  
入れてください。表紙絵に選ばれると、もれなく  
佐野センター内に掲示されます。当選者にはさらに  
賞品をさしあげますので取りにきてください。

## 佐野地域学習センター・図書館

# 友だち 募集中



LINE でお得な情報をお届けします！



「美しいまち」は「安全なまち」  
ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区