

REST

2022
11月号



足立区・センター情報

動画 de あだち/佐野センターInstagram

関連ページ 2

今月は 吉本 ちよさん (7さい) の作品
2階窓口まで賞品を取りにきてね

【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り、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。当選者には賞品をさしあげます。

動画 de あだち

この画像は「第11回あだちワンダフルCMグランプリ」の
グランプリ受賞作品です



イケてる映像
盛りだくさん!



映像で楽しむ足立区の豊富なコンテンツ

SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）が私たちの暮らしに登場して以来、多くの場面でそれらのお世話になっているという方は少なくないのではないのでしょうか。（バズるって言葉、ご存知ですか？ SNS や動画の閲覧数が急に激増することだそうです）足立区でも SNS や動画による情報発信に力を入れています。今回紹介する「動画 de（で）あだち」は学習センターや図書館だけ

でなく足立区にまつわる様々なコンテンツを取り上げています。動画は文字の 5000 倍の情報量を伝えられるというデータもあるそうです。映像を活用した情報発信は今後ますます伸びていくだろうと言われています。ぜひチェックしてみてください。

（動画 de あだちは動画投稿サイト YouTube（ユーチューブ）内にて動画配信をしています。動画内に YouTube の運営が設定した広告が表示される場合がありますがこの広告については足立区は関与していません）

センター情報



Instagram



ほくの写真もせてよ~!



佐野センターマスコットキャラクター「うさのさん」

はじめました!



写真をメインとしたセンターからのお知らせ

カウンターに飾られた利用者の方から贈られた色鮮やかな花々、サークルの会員さんが丹精込めて仕上げた素敵な作品……。そんな日々の佐野センター・図書館の何気ないひとコマをお知らせします。不定期更新はご容赦（がんばって沢山投稿します）。Instagram のアプリをダウンロードのうえ、左記の QR コードを読み込んで、楽しい写真たちを覗いてみませんか。

当日気軽に立ち寄れる サロン

地域の趣味仲間が集うひととき。
毎月、定期的で開催しています。

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。最新情報については事前にお問い合わせください。

夜間個人学習室



火 金
木
毎週

勉強や読書にご利用いただける学習室を無料で開放しています。

日時：11/1~29（火）（木）（金）
午後 5 時 30 分~9 時

料金：無料
定員：各 10 人程度
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）

おもちゃの病院



金
第 3

運営ボランティア「あだち Toy・ドクターズ」が参加者から持ち込まれた玩具を修理します。

日時：11/18（金）
午後 1 時~4 時
料金：無料（材料費がかかる場合あり）
定員：特になし
対象：どなたでも

囲碁・将棋ひろば



日
第 1・2

囲碁・将棋に興味のある方から初心者~対局を求める方まで、運営ボランティアさんが手合わせします。

日時：11/6（日）11 月は第 1 のみ
午前 9 時~正午

料金：無料
定員：10 人
対象：小学生以上の方

こども折り紙ひろば



日
第 3

毎月季節に合わせた作品を用意しています。動物やお花など好きなものを自由に折ることもできます。

日時：11/20（日）
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）

おしゃべりサロン



火 木
毎週

ちょっと一息つける憩いの場、気軽におしゃべりできる場としてフリースペースをご用意しています。

日時：11/1~29（火）（木）
午後 1 時~4 時

料金：無料
定員：各 10 人程度
対象：どなたでも
（現在サロン内での飲食はおこなっていません）

おはじきサッカー



日
第 1・4

世界中でプレーされているテーブルスポーツ。ルールやテクニックを覚えながら参加者で楽しくプレーします。

日時：11/6（日）・27（日）
午後 1 時 30 分~3 時

料金：無料
定員：各 8 人
対象：どなたでも

写真サロン



土
第 4

カメラや写真好きの方が集まり、作品の観賞会を中心に、撮影のコツなどを相談するサロンです。

日時：11/26（土）
午前 10 時~正午
料金：100 円
定員：10 人
対象：16 歳以上の方

事前申込の講座

4～5 ページに掲載の講座は

10/26 (水) 午前 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 10/26 の午後 1 時からです。

各講座のアイコンについて



講座、サロンの参加に際してのお願い

- 発熱のある方、体調がすぐれない方は参加を控えてください。
- 参加の際はマスクを着用し、手洗いや手指の消毒をおこなってください。
- 新型コロナの感染状況によっては会場の変更、定員制限、開催中止の可能性があります。

SDGs (エスディーゼーズ) 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 シニア向け



身体と頭の やさしい体操



ゆったりとした無理のない動きのストレッチや有酸素運動、筋トレや脳トレゲームなども取り入れます。

日時: **11/16 (水)**
午前 10 時～11 時 30 分
料金: 400 円
定員: 16 人
対象: おおむね 65 歳以上の方

パッチワークキルトで作る トートバッグ(4 日制)



地域ボランティアグループが企画するハンドメイド講座です。初心者から中級者まで丁寧に指導します。

日時: **11/15～12/13 毎週 (火)**
(11/22 除く)
午前 10 時～正午
料金: 3,800 円
定員: 12 人
対象: 16 歳以上の方

「クリスマスリース」 ハンドメイドサロン



ハンドメイドを通じた交流の場です。毎月 1 つの作品を完成させます。月ごとに作品の題材は変わります。

日時: **11/22 (火)**
午前 10 時～午後 1 時
料金: 500 円
定員: 20 人
対象: 16 歳以上の方

気軽に簡単 指でございパステルアート



パステルを指につけ、型を用いて描きます。同じ見本でも配置や色、指圧で個性的な作品ができあがります。

日時: **11/15 (火)**
午後 1 時～3 時
料金: 700 円
定員: 10 人
対象: 16 歳以上の方

大人の女性のメイクレッスン アイメイク編



講師指導のもとアイメイク体験をしていただきます。ご自身の普段のメイク道具をご持参ください。

日時: **11/24 (木)**
午後 2 時～4 時 20 分
11/26 (土)
午後 7 時～9 時 20 分
料金: 1 回 1,000 円 定員: 各 8 人
対象: 40 歳以上の女性

知って安心 かしこい老いじたく



老いじたくとは何か、いまからできる準備にはどんなことがあるのかなどを紹介していきます。

日時: **11/30 (水)**
午前 10 時～11 時 30 分
料金: 無料
定員: 16 人
対象: おおむね 50 歳以上の方

元気いきいき体操 (8 日制)



ボールやマットを使った運動やリズム体操で、運動経験のない方でも無理なく体力づくりができます。

日時: **12/2～1/27 毎週 (金)**
A 午前 11 時～午後 0 時 30 分
B 午後 1 時 30 分～3 時
料金: 3,520 円
定員: A 25 人 B 40 人
対象: おおむね 60 歳以上の方

ゆるめてほっこり 親子でふれあいストレッチ



毎月 1 回のベビーマッサージやヨガを取り入れた親子でおこなうストレッチ教室です。ママ友作りにも。

日時: **11/11 (金)**
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
料金: 650 円
定員: 8 組
対象: 2 カ月～2 歳未満の子どもと母親

心も身体も健やかに！ 姿勢改善体幹ストレッチ(2 日制)



凝り固まった筋肉をゆっくり丁寧にストレッチすることで歪みを改善。疲れにくい身体を作っていきます。

日時: **12/1 (木)・15 (木)**
午後 1 時 30 分～2 時 30 分
料金: 1,000 円
定員: 16 人
対象: 16 歳以上の女性

C 運動+栄養学 D 運動+口腔学 はつらつ教室



初めての方は 11/15 (火) より、2 回目以降の方は 11/26 (土) より受付開始です。

日時: **12/14 (水)・28 (水)**
午前 10 時～11 時 30 分
料金: 無料 定員: 各 25 人
対象: 足立区内在住の 65 歳以上で要介護・要支援の認定を受けていない方

きらきらなボンボンで踊ろう キッズチア(6 日制)



チアダンスの基本 (モーション、ステップ、Y 字バランス等) を習得しながら声を出して元気に踊ります。

日時: **11/11～12/16 毎週 (金)**
A 午後 3 時 30 分～4 時 15 分
B 午後 4 時 30 分～5 時 30 分
料金: 3,360 円 定員: 各 20 人
対象: A 4 歳～就学前の子ども
B 小学 1～4 年生

誰でも手軽に楽しめる スポーツ健康吹き矢(2 日制)



的をめがけて矢を放ち得点を競うゲームです。技術上達にくわえ、腹式呼吸で健康維持・増進をはかります。

日時: **12/1 (木)・15 (木)**
午後 3 時 30 分～5 時
料金: 1,100 円
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)

子ども 親子向け



産後ママのための ママフィットネス with ベビー



毎月 1 回、産後の体力の低下や体形の崩れを解消する脂肪燃焼に効果的なエクササイズをおこないます。

日時: **11/28 (月)**
午前 10 時～11 時
料金: 650 円
定員: 10 組
対象: 2 カ月～2 歳未満の子どもと母親

これ全部
無料で使えます



健康
グッズの
スメ

読書の中にちょこっとスポーツの要素を取り入れる「ちょいスポ」。まずはじめはカンタンに身体を動かすところから運動習慣を身につけてみましょう。

読書と運動、実は相性がいいんです

つい集中して同じ姿勢しているとあちこちが凝ってしまいますよね。そこで健康グッズの出番です。佐野図書館では右のような様々なグッズをどなたでも無料で使用できるのです。たとえば美容に関する書籍を読みながらバランスボールも一緒に。健康についての雑誌を読むついでにステップ台を。せっかくセンターに来たのならそんな一石二鳥の使い方がおすすめです。



バランスボール



ストレッチボール
バランスクッション



ステップ台

使
い
方

自然と姿勢が良くなるバランスボールが気に入りました。サボりがちな運動も読書しながらなら続けられそう！

(30代・男性)



佐野センター公式 LINE
QR コードはこちらから



図書館で身体を動かす「ちょいスポ」をはじめ各種講座や最新のイベント情報が随時アップされます。右記のQRコードよりご登録ください。



ラジオ体操もやっています
毎週土曜・正午～

これだって「ちょいスポ」です。どなたでもご参加いただけます。おなじみのメロディーに合わせて一緒に身体を動かしましょう。



「ちょいスポ」はこのロゴが目印。
館内で他にも探してみてください。

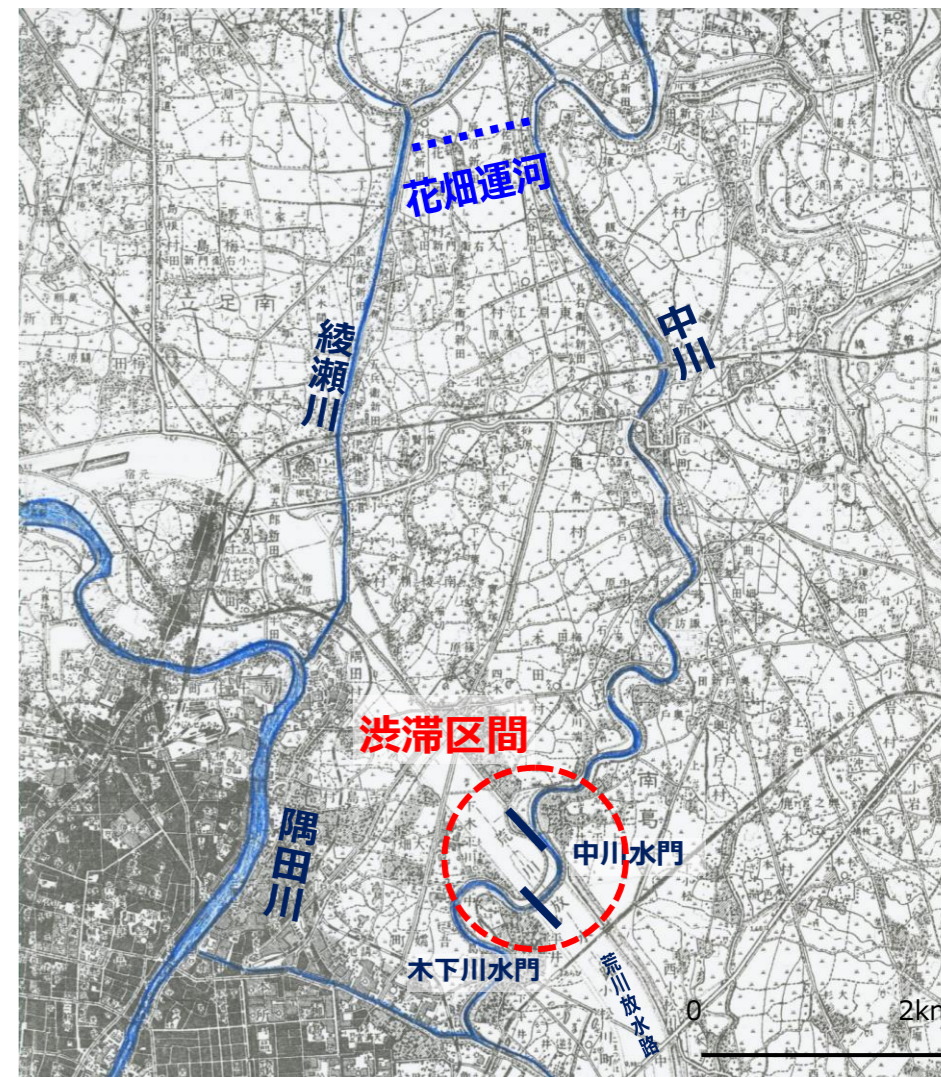
あだち今昔物語

歴史資料から読み解く私たちの町

第2回
花畑運河の歴史②

佐野センターの北を流れる花畑川。現在は河岸工事が進み、将来は散策路が設けられるなど、今まさに姿を変えている最中です。このコーナーでは地元の有志の方に寄稿いただいた資料や文献をもとに、かつての運河に思いをはせ、その歴史をたどります。

5万分1地形図東京東北部に加筆
(陸地測量部 1921)
著：鈴木恒雄
足立区立郷土博物館解説ボランティア



花畑運河の来し方、行く末

花畑運河の成り立ちについては前回の当欄で詳しく記したとおりです。(本紙 2022年9月号「花畑運河の歴史①」を参照)

さて、当時の運河を通行していた船ですが、船一艘は5トン程度の輸送力があり、今のトラック1台に相当する輸送力がありました。しかしその舟運も1950年代後半には鉄道やトラックに荷物を奪われて衰退していきました。唯一、残ったのは下肥船でした。その後の舟運は、八潮大曾根の

ベニヤ板製造工場への筏船いかだの運航であり、これも1990(平成2)年頃には廃止されてしまいました。

現在、花畑運河の活用を目指して、足立区では水路を埋め立てる計画があります。30mの運河水部を両側から10mずつ埋め立て、緑道にする計画です。長い間、舟運路として使用された貴重な水部を、ただ現在の利便性のために埋めてしまうとは時代の流れを感じずにはいられません。いずれにせよ運河の行く末を見守りたいと思います。(了)

わが家の本棚

佐野図書館

秋の読書週間 × あだち区制 90周年イベント

2022年は足立区が誕生して90周年。第3弾となる記念イベントは足立区にまつわる懐かしいお話や個性豊かな足立区民の朗読をお楽しみください。



区制90周年記念朗読会

日時: 11/6 (日)
午前10時~正午
会場: 2階レクホール
対象: どなたでも
定員: 観覧20人(申込不要)
発表6人(佐野図書館にて要申込)

◀以前の朗読会の様子。いろいろな方の朗読を聞くのは楽しいですよ。ご参加お待ちしております。

てのひら文庫

ひとりの読者がおすすめの本を10冊選んでコーナーをつくる佐野図書館をご利用いただいている皆さまの地域交流拠点です。来館の際には読書の参考としてのでいてみてください。

第2回てのひら文庫は第十三中学校の先生に「科学が楽しい!」「ためになる!」と感じられる本を選んでいただきました。



11月のイベント



おはなし会



佐野図書館職員によるおはなし会です。どんな本を読むかは当日のお楽しみ!

日時: 11/2 (水)
午後3時30分~4時
会場: 2階レクホール
定員: 25人
対象: 幼児~小学生

赤ちゃんおはなし会「はぐ」& 親子でストレッチ体験



初回参加者に『親子でふれあいストレッチ』(P5掲載)で使える250円分のクーポンを進呈します。

日時: 11/9 (水)
午前11時~11時45分
会場: 2階教養室
定員: 6組
対象: 乳幼児と保護者

NU MA 中学校の先生がハマった1冊

BOOK 第30回



『もしも、地球からアレがなくなったら?』

著: 渡邊克晃 文友舎 2021年2月

「月がなくなったら、1日中太陽が沈まない!」朝、太陽が昇り、夕方太陽が沈み、月が昇る。日常生活の中にあたり前にある太陽や月がなくなったら、私たちの生活はどうなるのでしょうか? そんな疑問に答えてくれる1冊です。

今回は9ページの「てのひら文庫」を選んでくれた先生によるチョイスです。先生、ありがとうございました!

あなたも読書の沼にハマりたくな~る♪な~る♪



佐野図書館休館日
11/13 (日)・30 (水)

お申込み・お問い合わせ
03-3628-3275
イベントは特に記載のないものはすべて当日受付です。
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。

おはなし会



読み語りボランティア「樫の実会」さんがおはなしを聞かせてくれます。

日時: 11/16 (水)
午後3時30分~4時
会場: 2階レクホール
定員: 25人
対象: 幼児~小学生

図書館ロビーでちょこっと 親子でフラワーアレンジメント作り体験



親子でカルチャー体験しませんか。図書館で本を借りた帰りにふらっとお立ち寄りください。

日時: 11/19 (土)
午後2時~4時
会場: 3階図書館ロビー
定員: 12組
対象: 小学生と保護者

親子でおはなし会&秋の工作会 ぶんぶんゴマを作ろう



『びゅんびゅんごまがまわったら』(宮川ひろ作、林明子絵、童心社)を読みます。

日時: 11/27 (日)
午前10時30分~11時30分
会場: 2階学習室
定員: 10組
対象: 小学生以下と保護者

うさのさんの クロスワードパズル



さのっこのみんな、すっかり寒くなってきたね。木の葉っぱがきれいに色づいたり、おいしいものがたくさんあったり、うさのさんは夏も好きだけど、秋も好きだな。さあ秋の味覚をおなかいっぱい食べるぞー♪

【タテのもんだい】

- ① 手品やマジックのトリック、またはしくみのこと。
- ② 11月23日は何にかんしゃする祝日？
- ③ 料理をする時に目安になる量。小〇〇5ml、大〇〇15ml。ミリリットル
- ④ 山ではこれに出あわないよう食べ物のニオイに気をつけて！

【ヨコのもんだい】

- ① 焼きいもが食べたいなあ。外であたたまろう♪
- ⑤ 長針が12、短針が6をさしています。さて何時？
- ⑥ もみじは鹿。ぼたんはイノシシ。さくらは何の動物？

①	②		
			③
	B		A
	⑤	④	
	⑥		C

正解は次回のクイズコーナーで発表します。

10月号のこたえ

10月号の正解者の中から

(稲葉 あい)さん(4年生)に
賞品をさしあげます2階までとりにきてね♪

今月号のクイズのこたえがわかった人は

11月15日までにレストのポストに入れてください。

「A. か」「B. ぼ」「C. す」

キリトリ



11月号

クロスワードのこたえ

A	B	C
---	---	---

ふりがな

お名前

年生

ここに記入された個人情報はクイズ以外には使用いたしません

佐野ユーモア柳

題字 川柳一茶



先生は将棋が囲碁は打てるのかにゃ」「打てることもないが、得意なのはまあドンジャラの方じゃな。とはいえどちも君よりは強いと思うがな」佐野センターで毎月開催される囲碁・将棋ひろば(30P参照)が無料で参加できるお楽しみになったから今度勝負するにゃ」「うむ、のぞむところじゃ」「先生が負けたら口ひげを剃ってさしあげよう」「君が負けたら黒猫になってもいいにゃ」「負けないから問題ないにゃー」

見せたいな

動く階段

エンジンに

【五輪(パリ)楽しみマン(七十代)】

エンジン「まじか!!写真撮ってインスタにのせていっすか?」

お題「階段」

四つ足で

階段挑む

孫監視

【千代田(五十代)】

なぜかのぼりたがるんですよね...

川柳一茶賞

上り下り

笑顔なくなり

膝笑う

【かなた(三十代)】

「お膝が笑い上戸なのはちと困りますな」

踊り場で

軽くズンバの

調子者

【ハラちゃん(八十代)】

「踊り場の語源的には間違っていないのですが...」

階段を

のぼって来たが

何だっけ

【ターちゃん(八十代)】

掃除機の先「ちよとりにきたとか?」

バンジーは

階段からもう

震えてる

【マグネット(三十代)】

武者震いってやつですね!

1月号掲載分お題『記憶』

※句中に「記憶」という語句を入れなくてもかまいません。

切：11月30日(水)

【投句方法】専用の応募用紙に必要事項をご記入いただき、佐野・保塚・伊興・新田センターに設置してあります応募箱にお入れください。

メール投句用
QRコード



さのユーモア川柳師範
かわやなぎ いっさ
川柳 一茶先生



愛猫の五七五
こしろこ

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 11月号 No.351

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10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… 11/13 (日)

利用者懇談会… 11/23 (水・祝)

図書館休館日… 11/13 (日)・30 (水)

佐野センタースローガン

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

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!

足立区

「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