

REST

2022
12月号



足立区情報

関連ページ 2

10年後のわたしへの手紙

今月は 林 楓 さん (8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号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。
表紙絵に選ばされると、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。

足立区情報

区制90周年記念企画



10年後のわたしへの手紙

2022年、足立区は100周年に向けて、新たな一步を踏み出しました。区制90周年を記念して「10年後のわたしへの手紙」企画を実施しています。未来へ思いを馳せて、この記念の年に自分に宛てて手紙を書いてみませんか。

手紙は区で大切にお預かりし、区制100周年となる10年後にお返しします。将来の夢、10年後の足立区はこんな風になってほしい、または自分宛てでなくても大切な方へのメッセージなどでも大丈夫です。

佐野センターで開催

区内在住の方が対象です。封筒と便せんはご自身でご用意をお願いします。

応募方法

- ① 封筒を2通(A・B)用意する
- ② 封筒Aに宛先を書き、手紙をいれて封をする(切手不要)
- ③ 切手を貼った封筒Bに、封筒Aを入れる
- ④ 郵便ポストに投かんする
- ⑤ 10年後に自分のもとに届く



書いてみました！

“10年後の佐野センターは…”
便せんと向き合うと背すじが自然と伸びる気がしました。手紙を読み返す日を楽しみに待ちたいと思います。

申し込み

2023年1月31日(火) 消印有効

郵送先 120-8510 中央本町 1-17-1

足立区役所 政策経営課 10年後の手紙担当

お問い合わせ

お問い合わせコールあだち

03-3880-0039 (毎日 午前8時～午後8時)

区内在住を問わずご参加いただけます。事前のお申込みが必要です。

関連講座

ネットが中心となり、直筆の手紙を書くことが少なくなった現代。そんな今だからこそ区制90周年の機会にあわせて手紙の書き方をあらためて学んでみましょう。

そして10年後の私へ ネット時代の手紙の書き方(2日制)



1回目で書き方を学習。講師が用意したテーマで2回目までに書いてきてもらい講師よりアドバイスを受けます。

日時: 1/11(水)・18(水)

午前10時～正午

料金: 900円

定員: 10人

対象: 16歳以上の方

会場: 佐野センター 学習室

講師: 新井妙子(学校図書館司書)

12/26(月) 午前9時から受付開始(先着順)



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合わせください。

夜間個人学習室



毎週
火 金
木

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: 12/1～27(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あります)

子ども折り紙ひろば



第3
日

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: 12/18(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)

囲碁・将棋ひろば



第1・2
日

囲碁・将棋に興味のある方から初級者～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: 12/4(日)・11(日)
午前9時～正午

料金: 無料

定員: 各10人

対象: 小学生以上の方

写真サロン



第4
土

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: 12/24(土)
午前10時～正午

料金: 100円

定員: 10人

対象: 16歳以上の方

おしゃべりサロン



毎週
火 木

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: 12/1～27(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)

おもちゃの病院



第3
金

運営ボランティア「あだちトイ・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: 12/16(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

おはじきサッカー



第1・4
日

テーブル上でおこなう対人スポーツです。ルールや基礎技術を覚えて指ではじいて相手ゴールを目指そう。

日時: 12/25(日) 12月は第4のみ
午後1時30分～3時

料金: 無料

定員: 8人

対象: どなたでも

事前申込の講座案内

4～6 ページに掲載の講座は

11/26 (土) 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 11/26 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 (エスディーゼス) 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

今月の オススメ講座

優雅な午後を楽しむ
ジャズ生演奏



恒例のジャズコンサートです。今回は昼公演のみ。ピアノ、テナーサクソ、ベースのトリオでお送りします。

日時: 12/11 (日)
午後 2 時～3 時 30 分

料金: 1,000 円

定員: 25 人

対象: 小学生以上の方

A から始まるジャズのスタンダード

今回の演奏会のテーマは「A から始まるジャズのスタンダード」。そう、私たちの街、足立。その頭文字のあだち=A にちなんでいます。たとえば「Afternoon In Paris」、それから「枯葉」の邦題で知られる名曲「Autumn Leaves」。他にはどんな曲目が頭に思い浮かびますか？
こんな風にちょっとした遊び心を忍ばせるのもジャズという音楽の懐の広さゆえ。ぜひ会場でお楽しみください。ご参加お待ちしております。

出演

大野 洋子 (Tenor Sax)

篠田 敏光 (Piano)

鈴木 登志雄 (Bass)

出演者は予告なく変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。



水引で作る お正月飾り



講師がひとりひとり丁寧に指導しますので、水引に触るのが初めての方も安心してご参加いただけます。

日時: A 12/10 (土) 定員: 12 人
午後 1 時 30 分～3 時 30 分

B 12/13 (火) 定員: 8 人
午後 6 時 30 分～8 時 30 分

料金: 1 回 1,800 円

対象: 16 歳以上の方

「干支うさぎのぬいぐるみ」 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: 12/20 (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 指でのごしごしパステルアート



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: 12/20 (火)
午後 1 時～3 時

料金: 700 円

定員: 10 人

対象: 16 歳以上の方

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: 12/21 (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

寒仕込み手作り味噌



大豆と麹と塩を混ぜて本格的な味噌を仕込みます。仕込んだ味噌は持ち帰り、自宅で発酵・熟成させます。

日時: 12/22 (木)
午後 1 時 30 分～4 時

料金: 1,700 円

定員: 18 人

対象: 16 歳以上の方

普通救命講習



人口呼吸と心臓マッサージ、止血法、AED の取り扱いなど、人命救助に必要な知識と動作の基本を学びます。

日時: 12/25 (日)
午後 1 時～4 時

料金: 1,500 円

定員: 10 人

対象: 中学生以上の方

迎春フラワーアレンジメント



生花を用いてお正月らしい素敵なフラワーアレンジメントを作ります。インテリアやプレゼントにも。

日時: 12/27 (火)
午後 2 時～4 時

料金: 3,300 円

定員: 20 人

対象: 16 歳以上の方

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: 1/5 (木)・19 (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

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: 1/5 (木)・19 (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)

A 運動 90分 B 運動 90分
はつらつ教室



初めての方は 12/15 (木) より、
2回目以降の方は 12/26 (月) より
受付開始です。

日時: **1/11 (水)・25 (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

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: **12/9 (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

身近に SDGs
オリジナル掛け時計をつくろう



文字盤を好きに飾り付け、ムーブメ
ント (動力源となるゼンマイ) を組
み込んで掛け時計を製作します。

日時: **12/26 (月)**
午後 2 時～3 時 30 分
料金: 400 円 (文字盤購入の方は別途 200 円)
定員: 12 人
対象: 小学生 (1～2 年生は保護者同伴)

女性のためのヨガ
(4 日制)



女性限定。夜のヨガ教室です。時間帯
別に 2 コースを用意していますので
ご都合にあわせてご参加ください。

日時: **1/17～3/7 第 1・3 (火)**
A 午後 5 時 30 分～6 時 30 分
B 午後 7 時～8 時
料金: 2,240 円
定員: 各 6 人
対象: 16 歳以上の女性

親子で
郷土博物館見学会



博物館職員の方に解説していただき
ながら館内を巡ります。場所は足立
区大谷田 5-20-1。現地集合・解散。

日時: **12/17 (土)**
午後 2 時～3 時
料金: 無料
定員: 12 組
対象: 小学生と保護者

親子トランポリン
(6 日制)



跳ぶ楽しさを体験しながら親子でスキ
ンシップを図ります。バランス感覚を
養い、体幹を鍛えることができます。

日時: **1/16～3/6 毎週 (月)**
(1/30、2/13 除く)
午後 3 時 30 分～4 時 30 分
料金: 5,220 円
定員: 12 組
対象: 2 歳～就学前の子どもと保護者

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: **12/19 (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

小学生トランポリン
(6 日制)



先生の指導のもと楽しく跳ぶことが
できます。他では味わえない空中浮遊
のような感覚を体験してみよう。

日時: **1/16～3/6 毎週 (月)**
(1/30、2/13 除く)
午後 4 時 40 分～5 時 40 分
料金: 2,280 円
定員: 24 人
対象: 小学生

センター情報

1day
サークル体験・発表会

来場者数

506 人

ご来場ありがとうございました

秋の風物詩としてサークルや地域の方々が楽しみにされて
いたふれあいまつりですが、今年度はサークル体験・発
表会として 10 月 16 日におこなわれました。当日は晴天に
恵まれ、それぞれのサークル会員のご家族ご友人など多く
の方にご来場いただきました。このイベントをきっかけに
サークルに入会された方もちらほら。ウィズコロナにおけ



「コーラス“桜”」の合唱体験・発表



「佐野ハワイアンズ」のウクレレ発表



「手芸倶楽部」のタオルペーパー作り体験

また来年も
よろしく
お願いします!



佐野センターマスコットキャラクター
「うさのさん」

るイベントということもあり、来場者数は例年より控えめ
だったかもしれません。しかし、かつてのおまつりのよう
な賑わいが佐野センターに戻ってきたようで活気あふれる
一日となったことをまずは喜びたいと思います。また来年
度以降はふれあいまつりとしてより多くのサークルの皆さ
まとともに開催できることを願ってやみません。

足立区情報

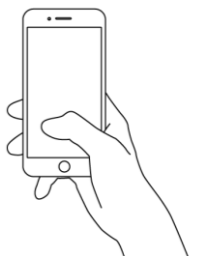
祝
キャッシュレス還元祭
de
90 周年事業

足立区内対象店舗で Pay Pay アプリの決済機能を使っ
てお支払いすると**最大 30%分のポイント**が付与されます。
おトクなキャンペーンをぜひご利用ください!

キャンペーン概要

実施期間: **11/14～12/31**
対象店舗: 区内の Pay Pay 加盟店舗
還元率: 30% ※大手事業者 (資本金 5,001 万円以上の法人・店舗) を除く
付与上限: 3,000 円/回 20,000 円/期間
お問い合わせ: Pay Pay カスタマーサポート 0120-990-634
(24 時間受付)

詳細はコチラ。
足立区 HP にて
ご案内しています。



常設サポート窓口開設

佐野センターでは以下のとおり「PayPay 手続きサポート窓口」
が開設されます。スマホ操作やキャッシュレス決済が不慣れな
方は、ぜひご利用ください。

開設期間: **11/10 ～ 12/9**
時 間: **午前 9 時～午後 5 時**
平日のみ (土・日・祝) と休館日 (11/13) を除く
会 場: 佐野センター3 階図書館ロビー
お問い合わせ: お問い合わせコールあだち 03-3880-0039

わが家の本棚

佐野図書館

タネもしかけも ありません!?

そのヒミツはこのイベント!!



魔法使い養成講座



トランプを使った魔法(手品)の講座です。佐野図書館にある魔法の本を使って皆で魔法を覚えます。

日時: 12/18 (日)
午後 1 時~2 時 30 分
会場: 2 階学習室
定員: 5 組
対象: 小学生と保護者
申込: 11/25 より佐野図書館にて

魔法のクリスマスおはなし会



練習して魔法が使えるようになったらおはなし会でお披露目しよう。おはなし会のみ参加もできます。

日時: 12/21 (水)
午後 3 時 15 分~4 時
会場: 2 階レクホール
定員: 20 人程度
対象: どなたでも

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。



これまでも小さな魔法使いが何人も誕生しました。キミにもなれる魔法使い!

NUMA

図書館員 がハマった 1 冊

BOOK
第 31 回



『めっちゃウケ! かんたん面白マジック』

著: 中里正紀 ナツメ社 2018 年 2 月

指に輪ゴムをかけて手をにぎり、パッとひらくとアラ不思議。輪ゴムが瞬間移動します。この本では輪ゴムやティッシュなど身近なものを使った手品がたくさん紹介されていますので手品が初めての人にもオススメです。家族やお友だちと披露しあうのも楽しいですよ。簡単な手品と一緒に覚えらる魔法使い養成講座もぜひご参加ください。

ちよいカル おすすめイベント



図書館から心豊かな生活を

普段のルーティーンにちょこっと違った彩りを加えて心豊かに。いつもの図書館通いから、ゆくゆくは文化・芸術に、運動・スポーツにも親しむ。きっかけはあらゆるところに転がっています。12月のおすすめはこちらの工作。ぜひ親子でご参加ください。

おしゃれな万華鏡 「テレイドスコープ」作り

申込: 11/27 正午より佐野図書館にて



テレイドスコープ見本

12月のイベント



親子で工作体験 おしゃれな万華鏡
「テレイドスコープ」作り



ページ上の見本写真のような、覗いた景色が模様になる少し不思議な万華鏡を作ります。

日時: 12/11 (日) ※事前申込
午前 10 時 30 分~11 時 45 分
会場: 2 階学習室
定員: 10 組
対象: 小学生以下の子どもと保護者

佐野図書館休館日

12/12 (月)・12/29 (木)~1/3 (火)

年末年始のお知らせ

12/28 (水)・1/4 (水) は午前 9 時~午後 5 時の開館です。

ブックポストのご利用について

12/28 (水) 午後 5 時~
1/4 (水) 午前 9 時のあいだはご利用ができません。

赤ちゃんおはなし会「はぐ」



読み語りボランティア「ピノッキオ」さんがおはなしを聞かせてくれます。

日時: 12/14 (水)
午前 11 時~11 時 20 分
会場: 2 階教養室
定員: 6 組
対象: 乳幼児と保護者

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: 12/7 (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

ふれあいおはなし会「はぐ SP」& 親子でフィットネス体験



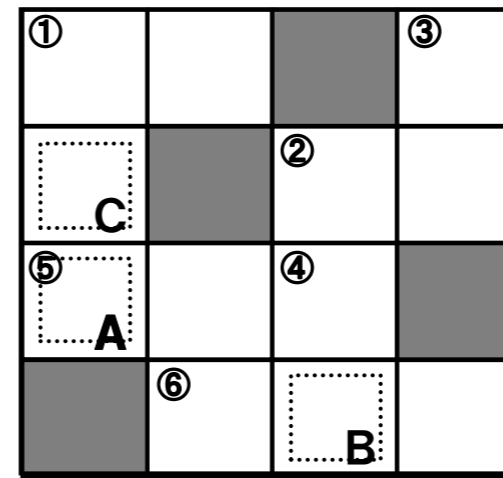
初回参加者に『ママフィットネス with ベビー』(P6 掲載) で使える 250 円分のクーポンを進呈します。

日時: 12/18 (日)
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

うさのさんの クロスワードパズル



あつというまに師走かあ〜。師走(しわす)っていうのは12月の別の名前だよ。うさのさんの体感的にはまだ9月くらいだなあ〜。さのっこのみんなはどんな1年だったかな。さあ、年をこす前にぼくのクロスワードをといてみよう!



【タテのもんだい】

- ① 1年のうち昼がいちばん短い日のこと。
- ② おふろに浮かべて入れば風邪をひかないようになるよ。
- ③ トナカイの仲間で角が生えたどうぶつ。

【ヨコのもんだい】

- ① 足立区民ならきっと読めるよね? 舎人。〇〇り
- ② 上にあるのが天井。横にあるのはかべ。下にあるのは?
- ⑤ ピアノなどを使うアメリカ生まれの音楽。4ページを見てね♪
- ⑥ もうすぐ学校が長いおやすみだね。〇〇〇すみ。

正解は次回のクイズコーナーで発表します。

11月号の正解者の中から

(橋本 絃友)さん(1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

12月15日までにレストのポストに入れてください。

11月号のこたえ

「A. さ」「B. ん」「C. ま」

キリトリ



12月号

クロスワードのこたえ



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

SDGs川柳大賞

12月号

お題「SDGs」

SDGs川柳大賞



脱炭素 クリーンな未来に グリーンあり

【佐野遊士(六十代)】

受賞おめでとうございます! 佐野センター二階窓口にお声がけください。賞品(商品券二千円分)を呈呈いたします。

「SDGs川柳大賞の受賞作品が決まったにゃ〜」
む、厳正かつアットホームな選考の結果受賞者は右の通り佐野遊士さんに決定しましたぞ!「おめでとうにゃ〜」
「受賞作のテーマは項目番号13の『気候変動に具体的な対策を』なのじゃが、脱炭素という環境問題を考える上での最重要キーワードを用いながら、言葉遊びを駆使しつつリズムミカルで啓蒙的な一句に仕上げている。なにより未来への希望を謳っているのがいいですな!」
「まさに受賞作にふさわしい秀句だにゃ〜」
「ここに紹介できなかった他の皆さんの作品も自らがテーマに選んだ項目に対して真摯に向き合い、それぞれに創意と工夫をこらす様子がみてとれてなかなか感動的でありましたぞ!」
「そっこだにゃ〜。先生もそういう姿勢を是非見習って欲しいにゃ〜」
「まあな」

レジごくる

さよつならして

エコバッグ

【おこちゃん(八十代)】

レジ袋有料化からはや二年、国内のレジ袋の流通量は半減したそうです(約20万トン→約10万トン)。

腹八分

早寝早起き

良い笑顔

【くるくる(六十代)】

全人類共通の健康生活の基本ですが、これがなかなか...

太陽光

活かせ未来を

照らすべく

【愛地(三十代)】

太陽という無限大のエネルギー源を利用しない手はないですよね。

待ったなし

地球が叫ぶ

SOS

【ハラちゃん(八十代)】

ゲリラ豪雨は地球の涙。

あれこれと

混ぜれば「ミモ

分けて資源

【なかなかええわん(六十代)】

日本の年間ゴミ総排出量は東京ドーム約115杯分らしいです。

肌の色

違えどみんな

地球人

【こんにち和(三十代)】

同郷のよしみで仲良くやりましょつ。

2月号掲載分お題『写真』

※句中に「写真」という語句を入れなくてもかまいません。

切：12月28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

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 12月号 No.352

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11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… **12/12 (月)**

利用者懇談会… **12/21 (水)**

図書館休館日… **12/12 (月)**

詳細は9ページをご覧ください

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 年末年始の休館

- 12/27 (火) まで通常開館
12/28 (水) 時短開館
開館時間 午前9時～午後6時
(窓口受付は午後5時まで)
- 12/29 (木) ～ 新年 1/3 (火) は**全館休館**
1/4 (水) 時短開館
開館時間 午前9時～午後6時
(窓口受付は午後5時まで)
- 1/5 (木) から通常開館



「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