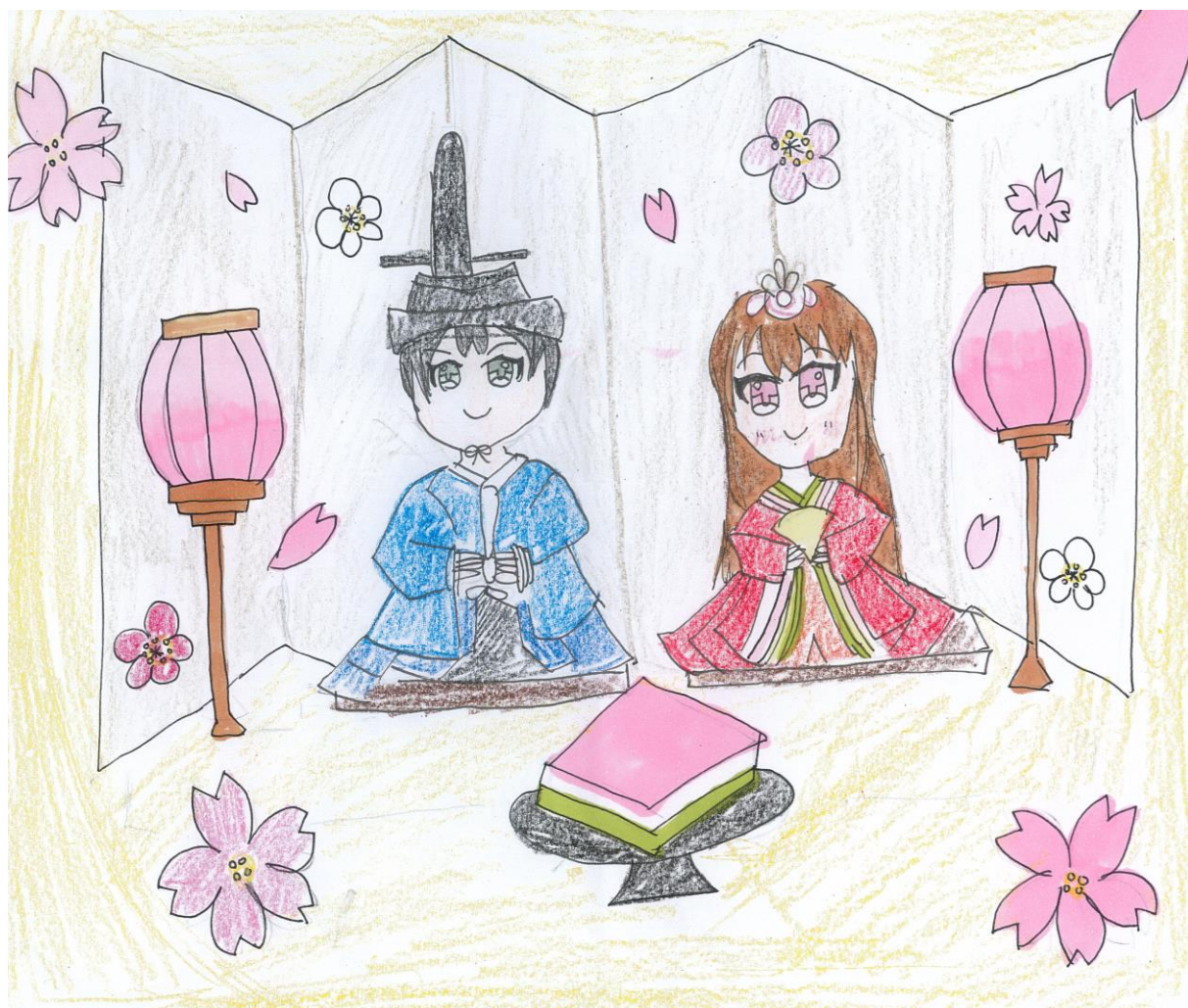


# REST

2024  
3 月号



## 地域情報

### 葛西用水さくら通り 流し踊り

関連ページ 6

今月は 多田 茉央 さん (11 さい) の作品  
2 階窓口まで賞品を取りにきてね

### ミニコミ紙「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。  
応募した絵はもれなく佐野センター内に掲示されます。表紙絵の当選者には景品をさしあげます。





強化クラスの生徒の皆さんが揃ってY字バランスのポーズ。さすがの柔軟性！

## センターで活動する サークルをご紹介します

### エスポワール 新体操クラブ



活動日時：毎週金曜  
午後3時30分～7時30分  
月会費：4,000円～5,000円  
入会金：1,000円  
連絡先：連絡希望の方は佐野センターまで  
03-3628-3273  
対象：年少～高校生

### 音楽によって躍動する小さな妖精たち

下は幼児から上は高校生まで現在15人のメンバーが活動しています。和気あいあいとしながら指導者の用品先生が締めるところは締め、楽しさの中に厳しさもありつつ練習を重ねています。個人演技組と集団演技組に分かれ、リボンやボールを華麗に操る姿は大人顔負けですが



仲良しメンバーで集合写真。



発表会に向けてグループ演技の練習にも熱が入ります。

合間の休憩時間に友だち同士でじゃれあう様子は子どもらしくてとても愛らしい。教え合ったり助け合ったりの仲良しの新体操サークルです。3月にはサークル体験&見学講座をおこないます。小さな女の子をお持ちの保護者の方はぜひ5ページの講座情報をご覧ください。

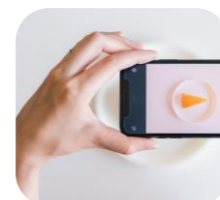
## 当日気軽に立ち寄れる

# サロン

地域の趣味仲間が集うひととき。  
毎月、定期的に開催しています。

- 定員は目安です。
- それぞれのサロンの開始時間10分前から2階窓口にて受付しています。
- 「健康イキイキボイストレーニング」は開始時間30分前からの受付となります。

### スマホの画像で遊んでみよう



第1・3  
火

写真に日付やテキストを入れたり、加工して楽しもう。※らくらくホンやガラケーは不可。スマホ各自持参。

日時：3/5(火)・19(火)  
午前10時～11時30分  
料金：無料  
定員：各5人  
対象：おおむね60歳以上の方

### おもちゃの病院

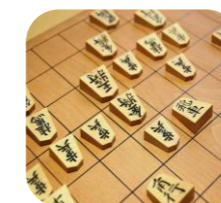


第3  
金

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：3/15(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



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：3/3(日)・10(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

### ボードゲームサロン



第1・2  
火  
第3・4  
木

新ゲームも続々と入荷中！大人も子どもも楽しく遊ぼう。開催時間内は入退室自由です。

日時：3/5(火)・12(火)  
21(木)・28(木)  
午後3時～4時  
料金：無料  
定員：各8人程度  
対象：どなたでも

### 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：3/17(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：3/3(日)・24(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

### 健康イキイキボイストレーニング



第2  
木

健康や美容に効果のあるボイスレッスンは。声と表情が明るくなり、アンチエイジングをはかります。

日時：3/14(木)  
午後1時～1時50分  
料金：500円  
定員：20人  
対象：16歳以上の方

### 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：3/23(土)  
午前10時～正午  
料金：100円  
定員：10人  
対象：16歳以上の方



# 事前申込の講座案内

2/26 (月)

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の  
窓口、電話のみの受付となります。

電話 03-3628-3273

窓口 佐野 2-43-5 (2階)

講座予約システム (インターネット)

インターネットは2/26 (月) の  
午後 1 時からの受付です。

対象 一般・シニア向け  
子ども・親子向け



## アウトドアスポーツ 「モルック」体験会



フィンランド生まれの投てきゲーム  
をやってみよう。場所は佐野体育館。  
※当日受付・室内履き要持参。

日時: 3/12 (火)・19 (火)  
午後 3 時 30 分～5 時

料金: 無料  
定員: 各 10 人程度  
対象: どなたでも

## 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: 3/20 (水・祝)  
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

## 女性のための護身術



仕事や学校、塾の帰り道、不安に感じ  
たことはありませんか。手を掴まれた  
時に外す方法などを体験します。

日時: 3/16 (土)  
午後 4 時～7 時

料金: 860 円  
定員: 20 人  
対象: 中学生以上の女性  
(中学生は保護者の参加が必要)

## 「ギンガムチェックのメモ帳カバー」 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: 3/26 (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

## 体と心をのぼす ヨガサークル体験(3 日制)



佐野センター登録団体「ヨーガ・サ  
ークル 友達の輪」の体験教室です。  
初心者の方も歓迎です。

日時: 3/6 (水)・13(水)・27 (水)  
午後 1 時～3 時

料金: 30 円  
定員: 10 人  
対象: 16 歳以上の女性

## 指でこしこしパステルアート



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: 初級 3/19 (火) 午後 1 時～3 時  
中級 お休み

料金: 800 円  
定員: 10 人  
対象: 16 歳以上の方

## 春を感じるあわじ結びストラップ 水引工芸

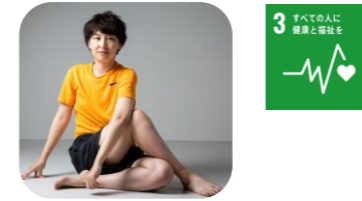


春らしい色あいの水引を用いて、春  
先のお出かけに彩りを添えるような  
美しいストラップを作ります。

日時: 3/29 (金)  
午後 2 時～4 時

料金: 1,100 円  
定員: 12 人  
対象: 16 歳以上の方

## 女性のためのヨガ (7 日制)



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

日時: 4/2～6/18 第 1・3・5 (火)  
A 午後 5 時 30 分～6 時 30 分  
B 午後 7 時～8 時

料金: 3,920 円  
定員: 各 8 人  
対象: 16 歳以上の女性

## 元気いきいき体操 (7 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: 4/5～5/24 毎週 (金)  
(5/3 除く)

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 定員: A 25 人 B 40 人  
対象: おおむね 60 歳以上の方

## 親子で楽しむ ストレッチ & ピラティス



ヨガストレッチとピラティスの要素  
を取り入れ、赤ちゃんとふれあいな  
がら美しい身体作りを目指します。

日時: 3/8 (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 歳の子どもと保護者

## 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りましょう。

日時: 4/4 (木)・18 (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 スポーツウエルネス吹き矢(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: 4/4 (木)・18 (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



## C 栄養学+運動 D 口腔ケア+運動 はつらつ教室

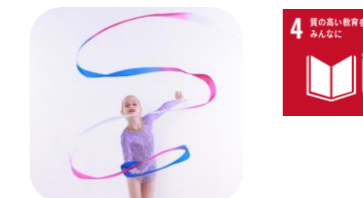


初めての方は 3/15 (金) より、  
2 回目以降の方は 3/26 (火) より  
受付開始です。

日時: C 4/10 (水)・D 24 (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

## リボンやボールに挑戦しよう 新体操サークル見学 & 体験(2 日制) T シャツをエコバッグにして楽しもう



佐野センター登録団体「エスポワ  
ール新体操クラブ」の体験教室です。  
基本を楽しみながら体験しよう。

日時: 3/8 (金)・15 (金)  
午後 3 時 20 分～4 時

料金: 20 円  
定員: 10 人  
対象: 3 歳～7 歳の子ども



着なくなった T シャツをリメイク。  
新たにエコバックにして活用しまし  
ょう。講師: あだち再生館職員

日時: 3/23 (土)  
午後 1 時 30 分～3 時

料金: 無料  
定員: 10 組  
対象: 5 歳以上の子どもと保護者



## 地域情報



前回の流し踊りの様子。洲江橋の付近にて撮影。

# 葛西用水さくら通り 流し踊り

**3.24 (日) 午前 10 時スタート**

式典・アトラクション▶ **大鳥公園** 足立区佐野 2-10-5  
式典は午前 11 時 30 分

足立区の東部地域の桜の名所である「葛西用水さくら通り」にて流し踊りが5年ぶりに開催されます。子どもも大人も飛び入り参加大歓迎です！アトラクションは辰沼小、中川北小の児童による踊りを予定しています。美しい桜を愛でながら一緒に踊りませんか。

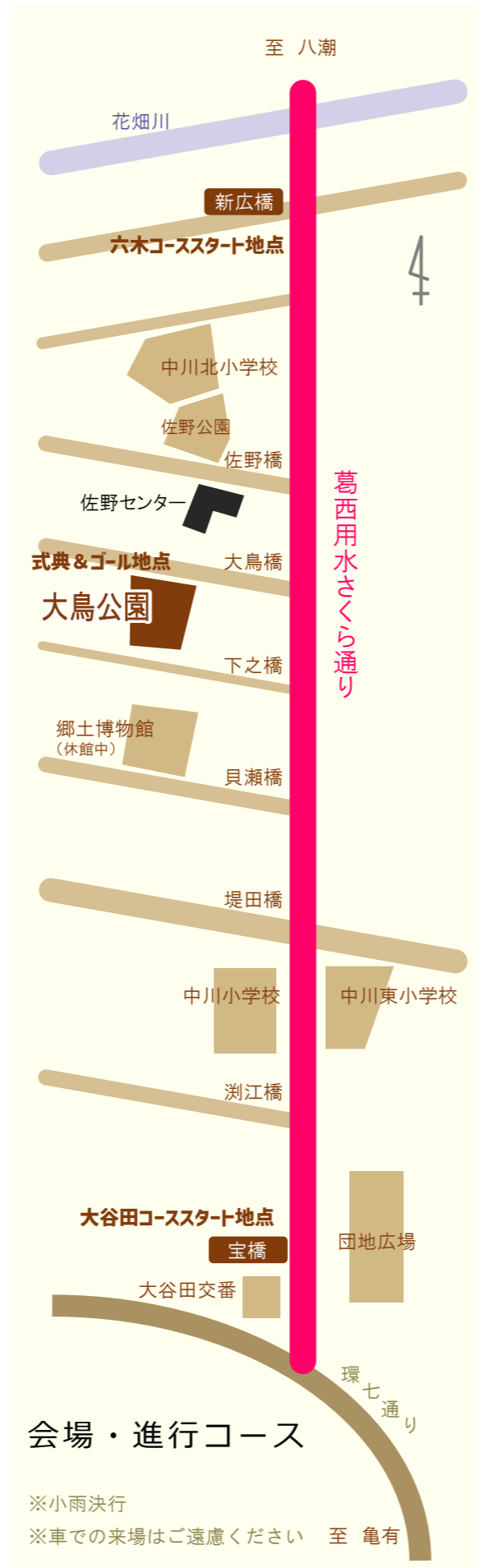
**流し踊りは2つのコースを同時に出発します**

■ **六木コース** 六木一丁目 → **大鳥公園**  
新広橋付近～大鳥公園 約 0.7km 徒歩 10 分

■ **大谷田コース** 大谷田三丁目 → **大鳥公園**  
宝橋付近～大鳥公園 約 1.2km 徒歩 15 分

【主催】佐野町会・自治会連絡協議会、青少年対策佐野地区委員会、佐野地域婦人・女性団体協議会、葛西用水さくら通り流し踊り実行委員会

【お問合わせ】佐野区民事務所（実行委員会事務局）03-3628-3271



会場・進行コース

※小雨決行

※車でのご来場はご遠慮ください 至 亀有

## わが家の本棚 佐野図書館

# 図書館員おすすめ本セレクション

日々多くの本に触れている図書館員がそれぞれのイチオシ本を選んでみました。**3月号ということ** 今回のテーマは「**別れと出会い**」。読者の皆さまのセレクションの参考にしていただけたら嬉しいです。

## 小説

『卒業するわたしたち』

加藤千恵 小学館 2013年



人はたびたび別れの場面や物事の区切り、次へのステップアップを、哀愁やさみしさ、あるいは決意の意味をこめて「卒業」と言い表しています。近年では卒婚、卒煙などの新たな言葉も使われるようになりました。この本でも、学校生活をはじめ、アイドル活動から、育児から、結婚生活から、逆上がりができない自分から…様々な卒業模様が描かれています。高校在学中にデビューし、歌人としても活躍する作者の紡ぐ全13話の短編集です。

## ティーンズ

『中二病超(スーパー)図鑑』

ニコラス・ロマノフ KANZEN 2013年



卒業し、振り返ることのない—いや、振り返りたくない過去はあるだろうか。本書のタイトルにある中二病とは「中学二年生くらいの思春期にありがちな、自意識過剰やコンプレックスからつい背伸びしてやってしまう、麻疹のような妙な趣向・思考・行動」(はじめにより引用)のこと。陰陽師、ヒエログリフ、セフィロトの樹…小説や漫画、ゲーム等でなんとなく知った気になっている“中二病っぽい”概念を図解で理解できる一冊。

## 一般

『一発屋芸人列伝』

山田ルイ 53世 新潮社 2018年



さっと出てきてすぐお別れ。旬の短さは学校の卒業やアイドルの卒業以上の彼ら—一発屋芸人。過去、一世を風靡したテツ and トモやコウメ太夫を覚えているだろうか。芸名よりも彼らの芸に欠かせない「なんでだろう♪」や「チクショー!!」といったフレーズの方が印象に残っているかもしれない。強烈なインパクトを残し表舞台から消えた彼らは今、いったいどのように過ごしているのか。卒業の季節を笑顔で迎えたい方におすすめの一冊。

## 児童

『とんことり』

筒井頼子/さく 林明子/え  
福音館書店 2012年



山の見える町に引っ越してきたかなえの元に、「とんことり」と小さな音と共に郵便受けに何か入りました。すみれにたんぼぼ、それに手紙!…まだ誰にも住所を教えていないのに…一体誰なのでしょう? 知らない街、知らない家、知らない子たち…知らないことばかりの中で手元に届く不思議な届け物を通して、新しいお友だちと出会うおはなしです。「とんことり」という音とかなえのしぐさや表情の変化が心に残り、春の別れと出会いの季節におすすめです。



# 🏠 わが家の本棚 📖

## 佐野図書館

佐野図書館の  
書架から

すべての子どもに“読む”楽しさを

# りんごのたな

りんごのたなとは… すべての子どもに読書の喜びを体験してもらう場所として、1993年にスウェーデンの図書館でスタートしました。その後、国内外の多くの図書館に広がっています。

大きな文字や、やさしい言葉でわかりやすく書かれた本、触って楽しめる本、読書支援のための道具など、子どもたちが自分に適した読書体験と出会える場として設置しています。

また障がいについて理解を深め、サポートしていくための資料や情報も設置しています。



「りんごのたな」はこのマークが目印

© Dan Greider

真っ赤なブックトラックに飾り付けされた「りんごのたな」▶



## りんごのたな あれこれ

### 【資料紹介】

- 点字絵本  
点字と凹凸で表現された絵を自由に触れて楽しめます。
- 布絵本  
フェルトなど布でできた絵本です。図書館内にてご覧ください。
- LLブック  
図や写真、やさしい言葉でわかりやすく書かれた本です。
- 大活字本  
読みやすいように通常よりも大きな文字で印刷された本です。

### 【読書支援の道具】

- リーディングトラック  
読みたい1行だけを強調でき、集中して本が読みやすくなる道具です。
- リーディングループ  
1行ごとに文字を拡大できるリーディングトラックです。
- 拡大鏡  
手で持つ虫メガネ、机に置ける大型鏡の2種類があります。



### 【障がいについての本】

- マルチメディア DAISY デイジー ※  
音声聞きながら文字や絵を見ることができるツールです。
  - オーディオブック ※  
本の朗読を録音したCDです。  
※中央図書館にてご利用可能です。
- 佐野図書館にも障がいについて理解を深める様々な本があります。



# NUMA

図書館職員がハマった1冊

Books 第40回

## 『わかったさんのこんがりおやつ』

寺村輝夫 あかね書房 2017年



「わかったさんのおかしシリーズ」を読んで、その不思議なおはなしと、美味しそうなお菓子作りに心を掴まれた人なら本作を思わず手に取ってしまうのではないのでしょうか？シリーズの中から、こんがりあつあつお菓子のレシピ（クッキー・ドーナツ・アップルパイ）がフルカラーで紹介されています。おはなしに出てくるお菓子はもちろん、新たなレシピも加わっているため、子どもの頃に作ったことを思い出しつつ再びお菓子作りをするのも一興です。

## 図書館 3月のイベント



### おはなし会



毎月第1水曜は佐野図書館職員による楽しいおはなし会です。

日時：3/6 (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

### at 読む団地「月いちブックマーク」出張おはなし会



テーマは「あなたの背中を押してくれた本」。同日午後2時からは出張寄席も開催されます。

日時：3/9 (土)  
午後1時30分～2時  
会場：大谷田団地内「読む団地」  
定員：特になし  
対象：どなたでも

### 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」さんによる楽しい手遊びとおはなし会です。

日時：3/13 (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



読み語りボランティア「樫の実会」さんによる楽しいおはなし会です。

日時：3/20 (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

### お申込み・お問い合わせ

TEL03-3628-3275  
イベントは特に記載のないものについてはすべて当日受付です。

### 佐野図書館休館日

3/11 (月)・31 (日)  
※年度最終日につき、3/31 (日)は全ての足立区立図書館が休館となりますのでご注意ください。





# うさのさんの クロスワードパズル



佐野センターマスコットキャラクター「うさのさん」

さのっこのみんな、特に最上級生のみんな。とうとう卒業シーズンが来てしまった……。今までぼくのパズルをといってくれた子も、そうでない子も、いつまでも、ここ佐野センターはきみたちのための居場所です。さらば～友よ～（涙）

## 【タテのもんだい】

- ① 梅田センターのミニコミ紙の名前。『○○○○ん友』
- ② 自分の身を守ること。4 ページにヒントがあるよ。
- ③ 毛糸でぼうしやマフラーを作ること。辞書を作ること。共通する動詞（どうし）は？

## 【ヨコのもんだい】

- ④ 「君が代」は国歌。では「わがまち足立」は？
- ⑤ プリントをたばねたり、袋をとじたり。いつも使っているアレ。
- ⑥ 3月3日のひなまつり。お祝いで食べるのは何ずし？
- ⑦ ことわざの問題。大事なものをあげてもその相手に価値が伝わらないとムダになっちゃうよの意味。猫に○○○。

④	①		③ A
	⑤	②	
⑥			
⑦ C		B	

正解は次回のクイズコーナーで発表します。

## 2月号のこたえ

2月号の正解者の中から

（いしい あやと）さん（2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

3月15日（金）までにレストのポストに入れてください。

「A. た」「B. ん」「C. か」

3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-モア川柳



さのユ-モア川柳師範  
かわやなぎ いっさ  
川柳 一茶



さしちご  
愛猫の五七七

「先生がこの冬一番よく作った鍋料理はなににか？」回数でいえば常夜鍋、というか常夜鍋以外作った覚えがない……。そんなに好きなのかにやー」「好きというか作るのがとにかく簡単じゃからな。ほうれん草も手で千切ってるから包丁もいらんし。日本酒をケチらずに使うのがキモじゃな。タレは色々試した結果現在は塩とラー油のコンボに落ち着いてある。最後は残ったつゆにネギと卵を投入してうどんでしめるのが礼儀じゃな。というわけで今日の夜は常夜鍋じゃー」「幸せそうだなによりだにやー」

## お題「投」

REST 編集部賞  
投げてよし打ってよしだが遅刻魔だ

佐野児（十代）

三冠王ならず！

川柳一茶賞  
投薬の数競い合う立ち話

句句くるん（八十代）

「あまり仲間に入りたくない立ち話ですな（笑）」

幼子が投げたボールに父走る

たーちゃん（八十代）

将来野球選手になって稼いでくれることを信じて…。

それいいね自分で寝て投句する

フキノトウ（七十代）

まずはそこからですね！

ストレスを込めて投げたらストライク

くるくる（六十代）

むしろ心乱れて暴投になりそうですね…。

受験生投げたらアカン花は咲く

ハラちゃん（八十代）

最後は神頼みでも！

お賽銭投げてコツリと警官に

朔太郎の友達（五十代）

狙ってはいけませんよ（笑）

コツコツとスマホで投機夢でかく

すのーまん（四十代）

失敗したらスマホを投棄。

## 五月号掲載分のお題

# 『素』

※句中に「素」という語句を入れなくてもかまいません。

※切：三月三十一日（日）

### 【投句方法】

専用の投句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投句箱にお入れください。



メール投句用  
QRコード

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 3月号 No.367

佐野地域学習センター・体育館・図書館  
地域情報紙

【発行日】2024年2月25日  
【編集・発行】佐野地域学習センター  
指定管理者  
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  
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… 3/11 (月)

利用者懇談会… 3/27 (水)

図書館休館日… 3/11 (月)・31 (日)

知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI

## 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



「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