



# REST

2024. **7** 月号



センター情報 [関連ページ3](#)

今月は **井上 あんなさん (8さい)** の作品  
2階窓口まで賞品を取りにきてね

## 夏休み子ども居場所 あります

### 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。



先生のお手本を見ながら、丁寧に着付けていきます。

センターで活動する

## サークルをご紹介します

【着付けサークル】

まいこ  
舞依鼓スタイル



活動日時：第1・3金曜

午後1時30分～3時30分

月会費：1,500円

入会金：なし

連絡先：連絡希望の方は佐野センターまで  
(03-3628-3273)

対象：16歳以上の女性



マネキンを活用して練習を重ねます。

## もっと身近に着物を感じて

2024年に発足した「舞依鼓スタイル」。イベントにピッタリの浴衣から普段着としての着物まで、自分ひとりで着付けることができるよう、幅広い年齢層のサークルの皆様でじっくりと学んでいます。代表の伊藤さんは「始めるのに遅いことはないです。皆さんと

一緒に楽しく着付けを学びましょう！」と語ります。

7月には伊藤さんが講師を務める2日間の浴衣着付け教室が開催予定です。「足立の花火」などの夏のイベントに備え、浴衣の着付けにチャレンジしてみませんか？詳しくは4ページをご覧ください。

## 足立区情報

# 夏休み 子ども居場所あります



足立区では、国が取り組む「こどもまんなか社会」の実現に向け、夏休み期間中に各学習センターの学習室1室を「子どもの居場所」として開放します。その他、無料講座の開催など、様々な取り組みで子どもたちを支援します。夏休み期間中、ぜひ多くのお子さんご参加をお待ちしています。

### 学習室



#### 会場

- 生涯学習センター  
各地域学習センター  
(午前9時～午後5時)

#### 夏休み施策事業の内容

宿題や勉強、読書等ができる  
フリースペースを開設します。

期間：7/22(月)～8/30(金)の平日  
(祝日・休館日を除く)

対象：区内在住の小学生

【会場につきまして】

- ・スタッフが常駐しています。  
(学習指導や保育等はおこないません)
- ・入退室や帰宅も自由です。
- ・お弁当や水筒等をご持参していただければ飲食も可能です。  
(お弁当等のごみが出た場合は持ち帰りとなります)
- ・Wi-Fiの利用も可能です。



### 体育館



#### 会場

- 総合スポーツセンター  
地域体育館

#### 夏休み施策事業の内容

個人利用での利用料金が無料  
になります。

期間：7/21(日)～8/31(土)  
※上記の期間の各施設の個人利用設定枠が  
無料でプレーできます。

対象：18歳以下の方

※18歳に達する日以後の最初の3/31までの間にある方

「あだちワークわーく in Summer」と題し、今年度は夏休み期間中にプールなど子どもが利用する施設も一部無料となる予定です。ぜひご利用ください。

こちらの取り組みの詳細については足立区HPをご確認ください。



期間中、工事等により利用休止や休館となっている場合がございます。各施設へお問い合わせのうえ、お出かけください。

# 事前申込の講座案内

**6/26 (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6/26 (水) の  
午後 1 時からの受付です。

**一般  
シニア向け**  
ブルーの講座タイトル

**こども  
親子向け**  
ピンクの講座タイトル

## クラスを選べるウクレレ教室 (5日制)



コードを覚えたい、弾いたことはあるけど上達したい方が段階に応じてウクレレの楽しみ方を学べます。

日時: **7/13~9/28 第2・4 (土)**  
(9/14 除く)

**初級 午後 1 時~2 時 30 分**  
**入門 午後 6 時~7 時 30 分**

料金: 2,750 円 定員: 各 12 人  
対象: 初級 G7 のコードが弾ける方  
入門 C のコードが弾ける方

## 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: **7/17 (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

## ひとりで浴衣を着てみよう 初めての着付け(2日制)



花火大会などこれから着るの機会が増える浴衣の着付けを1級着付け技能士が指導します。(浴衣一式は要持参)

日時: **7/13 (土)・20 (土)**  
**午後 2 時~4 時**

料金: 1,100 円  
定員: 10 人  
対象: 16 歳以上の女性

## ハワイアンミュージックに合わせて フラダンスサークル体験(4日制)

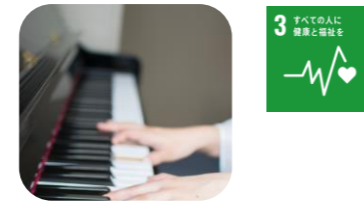


佐野センター登録団体「カイオロヒア・フラ」の体験講座です。楽しくフラダンスを体験しましょう。

日時: **7/19~8/9 毎週 (金)**  
**午前 10 時 45 分~11 時 45 分**

料金: 40 円  
定員: 10 人  
対象: 16 歳以上の女性

## 健康イキイキ ボイストレーニング



健康や美容に効果のあるボイストレーニングです。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: **7/11 (木)**  
**午後 1 時~2 時 30 分**

料金: 初めて参加 2,380 円 (教本付き)  
2 回目以降 1,000 円  
定員: 30 人  
対象: 16 歳以上の方

## 少人数で始める大正琴

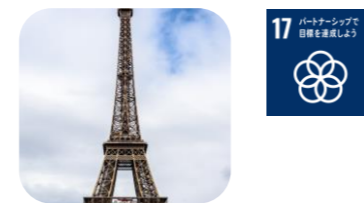


経験豊富な講師から少人数でじっくりと大正琴の弾き方が学べます。楽器は講師が用意します。

日時: **7/15 (月・祝)**  
**午後 2 時~3 時 30 分**

料金: 無料  
定員: 5 人  
対象: 16 歳以上の方

## 基礎から学ぶ やさしいフランス語教室(5日制)



アルファベ(フランス語でアルファベットのこと)の読みから始め、簡単な会話ができるまでを目指します。

日時: **7/22~8/26 毎週 (月)**  
(8/19 除く)  
**午後 1 時~2 時**

料金: 4,000 円  
定員: 10 人  
対象: 16 歳以上の方

## 「ハワイアンキルト体験」 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: **7/23 (火)**  
**午前 10 時~午後 1 時**

料金: 600 円  
定員: 20 人  
対象: 16 歳以上の方

## 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: **8/2~9/20 毎週 (金)**  
(8/16 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

## キミも気象予報士 お天気実験教室



気象や環境に関するクイズや映像、実験を通し、天気のおもしろさを分かりやすく説明します。

日時: **7/27 (土)**  
**午後 2 時~3 時 30 分**

料金: 無料  
定員: 10 人  
対象: 小学生

## 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つ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: **8/1 (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 栄養学+運動 D 口腔ケア+運動 はつらつ教室



初めての方は7/15 (祝) より、2 回目以降の方は7/26 (金) より受付開始です。

日時: **C 8/14 (水)・D 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

## キミも和菓子職人 ねりきり



地域の和菓子屋さんを講師に迎え、プロの技を教わりながら 2 センチ四方のねりきりを 2 個作ります。

日時: **7/31 (水)**  
**午前 10 時~11 時**

料金: 無料  
定員: 12 人  
対象: 小学 3~6 年生

## 誰でも手軽に楽しめる スポーツウェルネス吹き矢(2日制)



的をめがけて矢を打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: **8/1 (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

## 親子で楽しむ ストレッチ&ピラティス

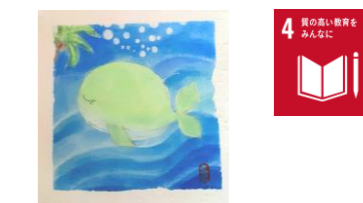


ヨガストレッチとピラティスの要素を取り入れ、赤ちゃんともふれあいながら美しい身体作りを目指します。

日時: **7/12 (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

## パステルを使って絵を描いてみよう



削ったパステルの粉を指につけ、型や綿棒などを使って描きます。絵が苦手なお子さんでも楽しく描けます。

日時: **8/6 (火)**  
**午後 1 時~3 時**

料金: 無料  
定員: 10 人  
対象: 小学生

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。

## 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：7/9 (火) 第1火はお休み  
18 (木) 第4木はお休み  
午後3時～4時

料金：無料  
定員：各8人  
対象：どなたでも

## 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：7/19 (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



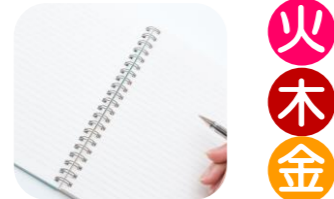
第1・2  
**日**

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：7/7 (日)・14 (日)  
午前9時～正午

料金：無料  
定員：10人  
対象：小学生以上の方

## 夜間個人学習室



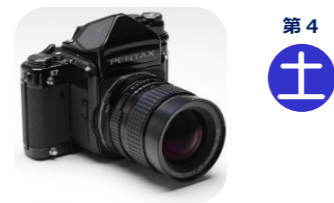
毎週  
**火**  
**木**  
**金**

勉強や読書などに利用できる学習室を無料で開放しています。(団体予約が入った場合は開放しません)

日時：7/9～30 毎週 (火) (木) (金)  
午後5時30分～9時

料金：無料  
定員：各10人  
対象：高校生以上の方

## 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：7/27 (土)  
午前10時～正午

料金：100円  
定員：10人  
対象：16歳以上の方

## 人権ビデオ上映会



第2  
**火**

毎月様々なテーマの人権啓発ビデオを上映します。改めて人権について考えてみましょう。

日時：7/9 (火)  
午前10時/午後2時/午後6時

料金：無料  
定員：各10人  
対象：どなたでも

## モルック体験会



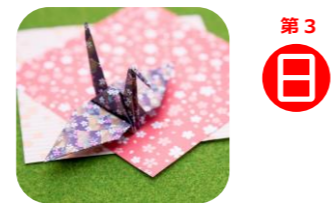
**日**  
**祝**

フィンランド生まれの投てきゲームをやってみよう。場所は体育館。(室内履き要持参)

日時：7/14 (日)・15 (祝)  
午後1時30分～3時

料金：無料  
定員：各8人  
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：7月はお休み

## イベント情報

# 人生ココから ネットワーク交流会

佐野センターも参加します！

## 人生ココからとは……

シニア (65歳～) プレシニア (40代後半～) の孤立予防のための取り組みです。地域活動への参加をサポートし、シニアが活躍できる“輝く地域”を目指しています。佐野センターもその理念に賛同し、地域学習センターの紹介などを通じて、主に区内東部地域へこの取り組みをともに広めています。

## 日時

令和6年7月6日 (土) 午後2時～4時

(午後5時まではフリー交流会)

## 対象

地域住民 などどなたでも

特に地域団体に興味のある方、これから地域活動を始めてみたい方または介護福祉事業所、高齢者、地域支援に関係する方

## 会場

足立区勤労福祉会館 綾瀬プルミエ 第1ホール

足立区綾瀬 1-34-7-102

今回のネットワーク交流会では、ステージ・ブースでの活動紹介や体験コーナー、フリー交流会などを通して、様々な地域活動を提供する団体と地域の方々がつながるキッカケをつくり、そして“生きがいの未来を見つける活動”を応援します。

「何か趣味が欲しい」「できることを見つけたい」とお考えの方は、ぜひこの機会にご参加いただき、新たな活動を模索してみてはいかがでしょうか？

[主催] 人生ココから実行委員会事務局 東部ブロック地域包括支援センター (さの、東和、中川、西綾瀬)  
[お問合わせ] 地域包括支援センター中川 TEL03-3605-4985

参加無料



人生ココから実行委員会  
公式 Facebook

実行委員会の開催報告  
や出展予定団体の紹介  
などはコチラから！



# わが家の本棚

## 佐野図書館

### 本の返却あれこれ Q&A

本の貸出については知っているけど返却については意外と知らないかも？  
図書館資料の返却について、よくある疑問・質問にお答えします。

#### ① 貸出をした図書館に返すの？

足立区内の図書館および図書受渡窓口、アリオ西新井、ポンテポルタ千住、ライフ扇大橋前店のどこでも返却が可能です。  
(一部、貸出館のみに返却をお願いする資料もあります)

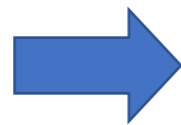
#### ② 図書館が閉まっているときは？

本を返却するためのブックポストが設置されている施設でしたら、そちらにご返却ください。(時間によっては利用できない施設もあります。また、一部ブックポストへのご返却をお断りしている資料もあります)

### 重要

返却期限を過ぎた際のルールが変わります

期限を過ぎた  
1カ月後から  
貸出不可  
(令和6年6月30日まで)



期限を過ぎた  
翌日から  
貸出不可  
(令和6年7月1日から)

### 続・Q&A

上記の返却期限について、さらに詳しくお答えします

#### ③ 予約はできますか？

貸出だけでなく、予約もできなくなります。

#### ④ 7月1日時点での延滞者は全て貸出停止になるのですか？

その通りです。

#### ⑤ なぜ貸出停止の前倒しをおこなうのですか？

誰もが利用しやすい図書館を目指し、新たに未返却図書資料を発生させないための取り組みとして実施します。

#### ⑥ 未返却の図書館資料があると取り置きした本はどうなりますか？

7月1日以降は、1冊でも未返却の図書館資料があれば、取り置き期限日内でも予約した本の貸出は不可です。

#### ⑦ 貸出停止になると、二度と(永遠に)貸出してもらえないのですか？

いいえ。返却いただければ、通常どおり貸出できます。



ご理解、ご協力のほど  
よろしくお願いたします

# NUMA

図書館職員がハマった1冊

Books 第43回

## 『わすれていいから』

大森裕子 KADOKAWA 2024年



子猫が家に来たとき、そこには小さな赤ちゃんがいました。それからそこは二人のなわばり。ゆっくり大きくなる男の子と、どんどん大きくなる猫。だから猫は男の子のあにきです。宿題をみてやったり、お気に入りの場所が一緒だったり、二人は同じ時間を過ごします。

やがて男の子はすっかり青年になり、猫はすこしちいさくなりました。「さいきん おまえ いないな」いつも二人でいた場所で猫はそう思います。誰にでも訪れる旅立ちと別れ。当たり前の日々が大切だと思える素敵な絵本です。

### 図書館 7月のイベント

足立の花火は  
今年は7/20(土)



#### 七夕おはなし会



7月7日は七夕。おはなし会の後は、短冊に願いごとを書いて佐野図書館に飾ってみましょう

日時：7/3(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」



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：7/10(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「檜の実会」さんによる楽しいおはなし会です。

日時：7/17(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

#### エコ工作会



リサイクル素材と折り紙を使った工作会です。夏にぴったりの打ち上げ花火を作ります

日時：7/28(日)  
午後1時～2時

会場：2階学習室  
定員：10人  
対象：小学生(1～2年生は保護者同伴)  
申込：6/25(火)より佐野図書館カウンターまたは電話にて

## ご参加 お待ちしております

### お申込み・お問い合わせ

TEL03-3628-3275

特に申込の記載がないイベントはすべて当日受付です。

### 佐野図書館休館日

7/8(月)・31(水)

# 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」

さのっ子のみんな、次のオリンピックはどこでやるか知ってる？ そう、フランスさ。そこで佐野センターでもフランス語の教室をやるよ。うさのさんも習ってみようかな〜。さあ、今月もクロスワードにちょうせんだ。Allez! (フランス語で“がんばって!”)

①	②		
	A		
④			
			③
			B
⑤			
	C		

### 【タテのもんだい】

- ① みんなも小学校で育てたかな。なが〜いツルが伸びる夏の花。
- ② 黄色い太陽 (ライオン!?) みたいな花は？ これも夏に咲きます。
- ③ かい甲羅 (こうら) をせおった水辺のいきもの。

### 【ヨコのもんだい】

- ① 「ガーガー」と鳴く黄色いくちばしの鳥。実は飛ぶのが苦手…
- ④ 英語のもんだい。夏は英語で〇〇〇といいます。
- ⑤ たなばたの日に出あうのは、ひこぼしと、だれ？

正解は次回のクイズコーナーで発表します。

6月号の正解者の中から  
鈴木 千世 さん 3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  
7月15日(月)までにレストのポストに入れてください。  
(どうしてもこたえが知りたい子は今月号の裏表紙を見てね)

### 6月号のこたえ

「A. サ」「B. ラ」「C. ダ」

キリトリ



7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

# 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  
愛猫の五七五

「先生は釣りはしないのかにやー」「子供の頃はマグネット式の魚釣りゲームを飽きもせず一日中やってあったがな。ゼンマイ仕掛けの魚がパクパクを開け閉めしてるのにあわせてうまく釣り糸の先についた磁石を入れるのじゃ」「昭和のおもちゃだにやー」「昭和のおもちゃといえば一番はまったのは『チクタクバンバン』というポードゲームだったのじゃが、これを文庫で説明するのは面倒くさいな…。」  
とにかくスリリングでせわしないゲームじゃった」「そんな先生も今では目の下にクマを作って夜な夜なネット麻雀ばかり打っているにや」「うむ、嘆かわしいことじゃな」

## お題「釣り」



定年後釣りとゴルフとポケモンGO

レモンスマッシュ (六十代)

とにかく健康でいてください (笑)。



釣れたのは長靴すだれウォークマン

佐野遊姿 (六十代)

「相当の腕前ですな。今時ウォークマンはなかなか釣れんからな」

へら釣りの釣果に妻は無関心

隅田のじじ (八十代)

伊勢海老釣りとかならまだしも…。

夕食はお刺身ですね信じてる

くるくる (六十代)

食べきれないかもだから友達も呼んでおさましゅう！

釣り銭が消える時代よ キャッシュレス

ハラちゃん (八十代)

いつかお賽銭とかも電子マネー払いになるんですかね…。

女房を釣ったつもりが釣られてた

仲田義明 (六十代)

奥様の方が一枚上手だったということ。

釣り銭を欲しい我が子がお手伝い

畑中 (三十代)

釣りも積もれば山となる。

釣り堀でスパイ落ち合う 昼下がり

でんでん (五十代)

その世界観なんかわかります (笑)

## 九月号掲載分のお題



※句中に「面」という語句を入れて  
なくてもかまいません。

×切：七月三十一日(水)

### 【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・塚塚伊興・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<sub>レスト</sub> 7月号 No.371

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6月27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

## 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



今月の休館日… **7/8 (月)**

利用者懇談会… **7月はありません**

図書館休館日… **7/8 (月)・31 (水)**

今月号の11ページのクロスワードパズルのこたえ

「A. ひ」「B. か」「C. り」



「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