



# REST

2024. **9** 月号



講座情報

関連ページ2

今月は **いのうえ さな** さん (7さい) の作品  
2階窓口まで賞品を取りにきてね

お花を知って さのサポ-ターになるう

## 親子フラワーアレンジメント

### 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。



# 親子でお花を知って さのサポーター になろう

■事前受付・⑥日制  
9月21日(土)受付開始  
受付期限：10月8日(火)

時間：午後2時30分  
～3時30分  
いずれもこの時間

会場：第1・2学習室  
佐野センター2階

対象：小学生と保護者

講師：服部弥生他

定員：10組

すべて  
無料

⑥  
令和7年3月8日(土)

## 寄せ植え体験

下記講座を受講して得た、知識や  
技術をいかして、佐野センターの  
花壇やプランターを素敵に飾って  
ください♪

⑤  
令和7年2月8日(土)  
バレンタインアレンジメント

④  
令和7年1月18日(土)  
新春のアレンジメント

②  
令和6年11月2日(土)  
感謝のアレンジメント

①  
令和6年10月12日(土)  
ハロウィンアレンジメント

【お問い合わせ＆お申込み】  
佐野地域学習センター  
TEL:03-3628-3273  
FAX:03-5682-6981  
※FAXはお問合わせのみ

### さのサポーターとは

講座を受講して、知識や技術を習得し佐野センターの花壇やプランターを魅力的にアレンジしていただくなど地域に還元するプロジェクトです。

※日程は変更になる場合がございます。

## 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。

### 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：9/3～27 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

### 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：9/15(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：9/1(日)・8(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

### 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：9/10(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

### 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：9/20(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

### 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。開催時間内は入室自由です。

日時：9/3(火)・10(火)  
19(木)・26(木)  
午後3時～4時

料金：無料  
定員：各8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：9/15(日)・16(月・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

### 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：9/28(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

## 8/26 (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** 【午前 9 時～午後 8 時】

窓口 **佐野 2-43-5** (2階) 【午前 9 時～午後 8 時】

講座予約システム (インターネット) 【24 時間受付】

インターネットは 8/26 (月) 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



#### 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レッスンです。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: **9/12 (木)・26 (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: 各 30 人  
対象: 16 歳以上の方

#### 終活セミナー 遺言書の基本編



今回は行政書士の講師による講義です。あなたの終活に関するお悩みごとを解決につなげます。

日時: **9/14 (土)**  
午後 2 時～3 時 30 分  
料金: 無料  
定員: 20 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: **9/16 (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

#### 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: **9/18 (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

#### 「かぼちゃのタペストリー」 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: **9/24 (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

#### 女性のためのヨガ (6 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: **10/1～12/17** 第 1・3・5 (火)  
(10/15 を除く)  
A 午後 5 時 30 分～6 時 30 分  
B 午後 7 時～8 時  
料金: 3,360 円 定員: 各 14 人  
対象: 16 歳以上の女性

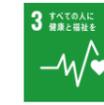
#### 心も身体も健やかに！ 姿勢改善体幹ストレッチ(2 日制)



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: **10/3 (木)・17 (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

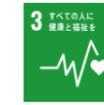
#### 誰でも手軽に楽しめる スポーツウェルネス吹き矢(2 日制)



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: **10/3 (木)・17 (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

#### 元気いきいき体操 (6 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: **10/4～11/8** 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: 2,640 円  
定員: A 25 人 B 40 人  
対象: おおむね 60 歳以上の方

#### 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 9/15 (日) より、2 回目以降の方は 9/26 (木) より受付開始です。

日時: **C 10/9 (水)・D 23 (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

#### 指でさ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: **10/29 (火)**  
午後 1 時～3 時  
料金: 1,000 円  
定員: 10 人  
対象: 16 歳以上の方  
申込: 9/26 (木) より

### こども 親子向け ピンクの講座タイトル



#### 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: **9/13 (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

#### 「ブロックで作るロボット」 キミもプログラマー



レゴブロックを組み立ててロボットの型を作ったらプログラミングの技術を用いて動かしてみます。

日時: **9/13 (金)・27 (金)**  
A 午後 3 時 30 分～4 時 30 分  
B 午後 5 時～6 時  
料金: 1 回 800 円 定員: 各 4 人  
対象: A 小学 1～3 年生  
B 小学 4～6 年生

#### ブレイキンにチャレンジしてみよう (2 日制)



パリ五輪で初めて採用されたダンス競技です。若手ダンサー講師から新しいスタイルのムーブや技を習います。

日時: **9/14 (土)・21 (土)**  
A 午後 1 時 30 分～2 時 30 分  
B 午後 3 時 30 分～4 時 30 分  
料金: 20 円 定員: 各 10 人  
対象: A 小学 1～4 年生  
B 小学 5 年生～18 歳

音に合わせて  
英語リトミック体操(3日制)



たっぷり身体を動かしてしっかりと  
した身体づくりを。親子で楽しみな  
がら自然に英語も身に付きます。

日時: 9/19(木)・26(木)、10/3(木)  
午前9時30分~10時15分

料金: 2,400円

定員: 8組

対象: ひとりでも歩ける1歳~3歳の  
子どもと保護者

大人も楽しむ絵画・造形  
マカロンランプ(2日制)



子どもから大人まで一緒に楽しむ造  
形教室です。お菓子を積み上げたよう  
なタワー型のランプを制作します。

日時: 9/22(日)・29(日)  
午前10時30分~正午

料金: 1,000円

定員: 12人

対象: 小学5年生以上(大人も可)

絵画・造形教室  
紙ねんどで作るおうちランプ(2日制)



おうちを模したかわいいランプと  
色々な素材を使って周りの町を制作  
します。(A、Bコースとも同内容)

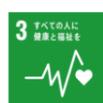
日時: 9/22(日)・29(日)  
A 午後1時30分~2時10分  
B 午後3時~4時

料金: 1,000円

定員: 各12人

対象: A 3歳~就学前の子ども  
B 小学1~4年生

産後ママのための  
タッチケア&フィットネス(3日制)



女性のお悩みである産後の体力の低  
下や体形の崩れを解消する効果的な  
エクササイズをおこないます。

日時: 10/7・21・28 いずれも(月)  
午前10時~11時

料金: 1,950円

定員: 8組

対象: 2カ月~2歳未満の子どもと母親

子どもの能力を引き出す  
バルシューレ(7日制)



ドイツ生まれの運動能力向上を目的  
としたカゴ入れ、的あて、対戦遊び  
等、遊びを科学したボール運動です。

日時: 10/7~12/23 毎週(月)  
(10/14、11/4・18・25、12/9を除く)

A 午後3時30分~4時20分  
B 午後4時30分~5時20分

料金: 3,430円 定員: 各10人

対象: A 4歳~就学前の子ども  
B 小学1~3年生

紙ねんどで作るおうちランプの  
講座終了後の作品について



「さのふれあいまつり」にて今回制  
作したランプを展示します。地域の  
皆さんにも作品を見てもらおう!

展示日時: 10/20(日)  
午前9時~午後3時  
(まつり開催時間中)

会場: 佐野センター学習室  
対象: どなたでも観覧いただけます

# ここぬり

地域の有志の方がミニコミ紙のページ作成を担当するコーナー。佐野センターでこども向け  
絵画・造形教室の講師をつとめる林 先生が「絵」をテーマに様々な試みを発信します。

## なぎさせんせいの ぬりえコラム Vol.2



### 読書のススメ

私は今までたくさんの本に助けられてきまし  
た。その経験から絵画教室でも絵本の読み聞かせ  
を取り入れ、子どもたちに本の楽しさを伝えられ  
たらと思っています。私だけでなく、子どもに本  
を読んで欲しいと思っている方は多いと思いま  
す。では、なぜ本を読んで欲しいのか。「読解力  
がつくから」「勉強に役立つから」でしょうか。

### 私が読書を勧める理由

1つは、冒頭にも書きましたが、本が人生の助  
けになってくれるからです。遠い昔から現在まで  
たくさんの人たちがつづってきた文章は、誰にも  
相談できないような辛い時に優しく寄り添って  
くれます。「本の中にはたくさんの味方になって

くれる言葉がある」と知るの、生きていく上で  
大きな助けとなります。もう1つの理由は、本は  
心を豊かにしてくれるからです。一生の中で体験  
できることはそんなに多くはありません。本を読  
むことで色々な人の様々な体験や気持ちを味わ  
うことができます。色々な知識や感情を知ると心  
が豊かになります。

### 児童書はいかが?

読書といっても、いきなりずらっと並んだ活字  
と向き合うのは苦行になりますので、子どもは絵  
本やマンガから入るのがお勧めです。

大人の方には意外かもしれませんが「児童書」  
がお勧めです。児童書は文章が読みやすく、内容  
も大人でも読み応えがあるものも結構あります。  
まずは気分転換に涼しい図書館で気になった本  
を手にとってみてください。

### 今月のお勧めの一冊 『金曜日のヤマアラシ』

涙がでるくらい切ない気持ち、前向きで温かな気  
持ち。どっちも大切な感情だと思える本。



なぎさ  
林 渚

美大卒業後、個展  
やグループ展などを  
開催。デジタルでは  
なく体を使って描くア  
ナログ体験を大切に  
した絵画教室を佐野  
センターをはじめ他4  
カ所で開催している。



夢内明子/作  
中田いくみ/装画  
アリス館

## オリジナルぬりえ

お子さんだけでなく  
大人の方もぜひ  
ぬってみてください



なぎさ絵画造形教室  
BLOG

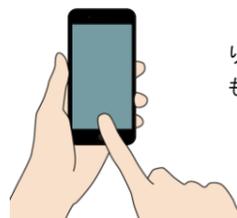


<http://www.nagisakaiga.info/>

講座のお申し込みしそびれないように――

### 佐野地域学習センター・図書館 公式 LINE

毎月25日におすすめ講座を配信しています



毎月26日より、あだち広報に掲載の講座の受付が始ま  
ります。広報に掲載されていない講座や、当日受付の講座  
も掲載されています。この機会にぜひ登録をお願いします!

友だち登録はコチラ➡

佐野センター公式 LINE QR コード



# 🏠 わが家の本棚 📖

## 佐野図書館

### 9月1日は防災の日

9月は災害の多いことから防災月間とされています。今月号では万が一の災害に備えて佐野図書館の避難経路を確認したいと思います。なお、災害時には図書館スタッフの避難誘導に従って、落ち着いて行動いただくようご協力をよろしくお願いします。

#### 非常口を確認しておきましょう



扉の先は非常階段になっています。



**3階**  
館内正面奥の左側に非常口があります。普段はドアノブにカバーがかかっています。非常時は外して扉を開けてください。



**1階**  
階段を降りると中庭に出ます。広場になっていますのでこちらで一時的避難をしてください。



#### おすすり 防犯・防災おはなし会



いざという時のため、おはなしを聞いて災害に備えましょう。

日時：9/4 (水)  
午後3時15分～4時  
会場：2階レクホール  
定員：25人  
対象：幼児～小学生  
申込：当日受付

#### 館内の安全対策 (一例)



佐野図書館の書架は上部のアーチが耐震構造になっています。(写真：左)  
ただし震災時には本が落ちてくる危険がありますので、必ず中央の通路に避難してください。また緊急時の避難用救助袋もあります。(写真：右)



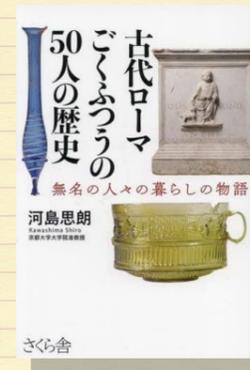
# NUMA

## 図書館職員がハマった1冊

Books 第44回

### 『古代ローマ ごくふつうの50人の歴史』

河島思朗 さくら舎 2023年



カエサル、キケロ、オウィディウス。2700年前の地中海世界で栄華を極めた古代ローマには、名だたる偉人たちの歴史がある。

しかし、「ローマは一日にしてならず」、ローマの歴史も1人の偉人にしてならず。現代を生きる我々のような一般市民にもそれぞれの歴史があるように、古代ローマを生きた無名の一人ひとりにも歴史は存在するのだ。本著に書かれているのは、パン屋、職人、図書館司書など、そんな古代ローマの“ごくふつう”の人々50人の歴史である。

## 図書館 9月のイベント

読書の秋は  
食欲の秋



#### 赤ちゃんおはなし会「はく」と 親子でストレッチ体験



読み語りボランティア「ピノッキオ」さんのおはなし会とストレッチをちょこっと体験！

日時：9/11 (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

#### おはなし会 & 英語リトミック体験



英語の絵本でおはなし会の後は音楽に合わせて、親子で楽しくリトミック体験！

日時：9/4 (水)  
午前10時～10時45分  
会場：2階レクホール  
定員：6組  
対象：乳幼児と保護者

#### 長生きいきいきストレッチ



楽しく発声練習しながら、声筋(のど)を鍛えて笑顔はつらつ、元気な100才を目指しましょう！

日時：9/24 (火)  
午前10時30分～11時30分  
会場：2階レクホール  
定員：8人  
対象：おおむね60歳以上の方  
申込：8/28 (水) より佐野図書館にて

#### パパと一緒におはなし会 & 親子でミニトランポリン体験



日曜の午前中に、おはなし会とトランポリン体験！パパと一緒に楽しく過ごしましょう。

日時：9/8 (日)  
午前11時～11時45分  
会場：2階レクホール  
定員：6組  
対象：乳幼児と保護者

## ご参加 お待ちしております

お申込み・お問い合わせ  
Tel.03-3628-3275

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  
9/9 (月)・30 (月)

# 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」

近頃、クロスワードパズルにこたえてくれる子が増えてうれしいうさのさんです。何度もおぼしてくれているのに賞品に当たらない子はほんとごめんね！大サービスで今月号は100の子に景品をあげちゃうことにしようかな～。さあ、チャレンジしてみてね！

①			②
			A
④			
		③	
	⑤		C
			B

### 【タテのもんだい】

- ① みんなの頭のとっぺんにもかならずある渦(うず)は？
- ② 小さくてカラフルなかわいい焼き菓子♪ 6ページを見てみよう。
- ③ 秋はクリの季節。クリのまわりのトゲトゲを何という？

### 【ヨコのもんだい】

- ① 秋の夜空にうかぶ、まんまるのキレイな「お○○○○」。
- ④ 社会科の問題。市、町、村。この中で一番ちいさいのは？
- ⑤ ぼたもちやおはぎをおそなえしてお墓まいりにいこう。

正解は次回のクイズコーナーで発表します。

8月号の正解者の中から  
北島 希歩 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♪

### 8月号のこたえ

今月号のクイズのこたえがわかった人は  
9月15日(日)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)

「A. ラ」「B. ム」「C. ネ」

キリトリ



9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



ごしちご  
愛猫の五七五

「先生は何か夏らしいことはしたのかにゃー」「うむ、先日帰り道でタ立にあって雨宿りのつもりでそばにあった居酒屋に駆けこんだら冷房が故障して営業中止にするところだったと言われたのじゃが、なんとその大将が中学の同級生で、そのまま空調のきかない店内で思い出話を肴に汗だくで飲み続けていたら雨も上がったのか盆踊りの太鼓の音がどこからともなく聞こえてきたからその音につられるようにして外に出てみると、前の通りをためぎやらきつねやら亀やら地蔵やら鬼やらが踊りながら行進してて、その様子がさも愉快そうだったのじゃが(以下次号へ)」

## お題「面」



玉葱の仮面をはいで炒めもの

こころ (六十代)

つやのある美しい素顔をしてますよね。



面食いの妻が選んだ今のボク

仲田義明 (六十代)

「なんかわしとキャラがかぶってる気がしますな...」

空一面 火薬白煙 フィナーレか

朔太郎の友達 (五十代)

足立の花火、来年は二年分打ち上げてもらいましょー！

六十年 面影さがす 同窓会

句句くるん (八十代)

みんなでタイムカプセルを掘り出しにいきましょう！

人見知り 表の顔をもって生き

ハラちゃん (八十代)

表も裏も全部含めてパーソナリティということ。

面食いと麺食い好きが 治らない

くるくる (六十代)

まあ無理に治さなくてもいいと思いますけど(笑)

一面で ゲームオーバー 魔界村

ひーちゃん (十代)

あの羽の生えた赤い怪物？がやっかいなんだよな。

地球の面 略して地面 なるほどね

コバルト (十代)

ん、なるほど、なのか...？。



## 十一月号掲載分のお題

### 『楽器』

※句中に「楽器」という語句を入れなくてもかまいません。

×切：九月三十日(月)

### 【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 9月号 No.373

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8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… 9/9 (月)

利用者懇談会… 9/25 (水)

図書館休館日… 9/9 (月)・30 (月)

今月号の11ページのクロスワードパズルのこたえ  
「A. ま」「B. ん」「C. が」

## 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

### ミニコミ紙を置いてくれるお店等を募集中です

本紙「レスト」を置いていただける店舗や施設は  
ございませんか。毎月月末頃にお届けします。

#### ■募集対象地域

- ・佐野
- ・六木
- ・辰沼
- ・神明
- ・神明南
- ・大谷田



#### ■お問い合わせ

佐野地域学習センター 03-3628-3273



「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