



REST

2024. 12月号



講座情報

関連ページ2

今月は **熊倉 想乃** さん（10歳）の作品
2階窓口まで賞品を取りにきてね

写真について話そう。

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。

講座情報

佐野センター人気講座の魅力に迫る



写真について話そう。

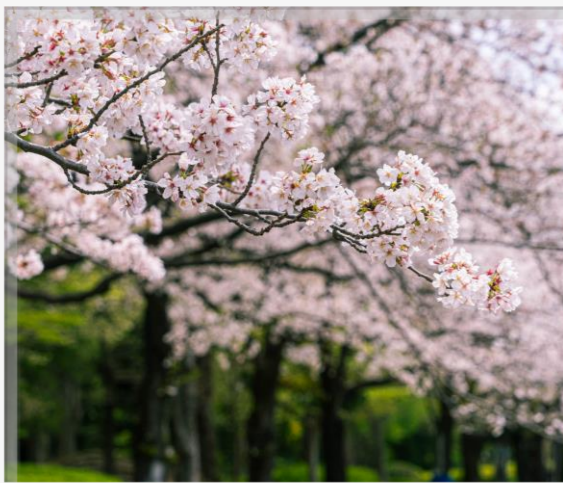
四季折々の自然。野鳥や昆虫の造形。街で偶然見かけたハッとさせる光景——カメラを構えたい瞬間は、いつでも、どこにでも転がっているものです。参加者銘々がそんな一瞬を撮影した作品を持ち寄り、お互いに鑑賞しあう。それが**写真サロン**です。あなたもサロン仲間になりませんか？

このページに掲載しているのはすべて佐野写真サロン参加者の作品です。

Special Thanks S・Katsukura

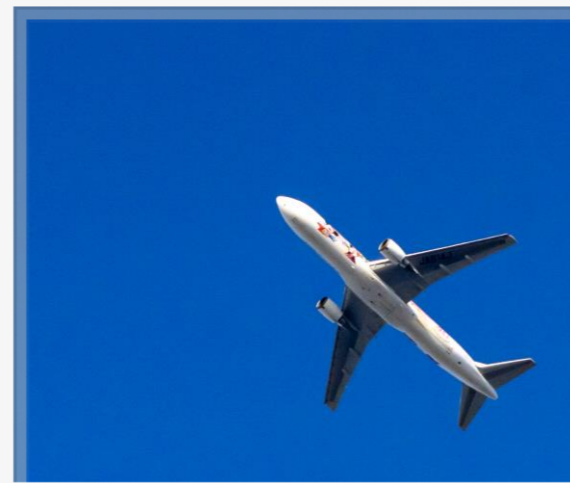


毎月第4土曜に開催



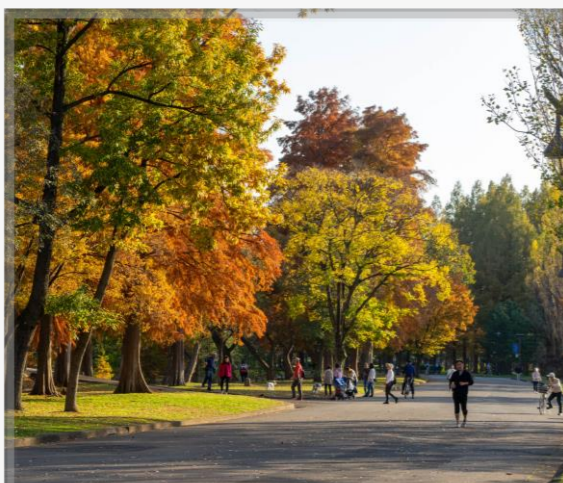
「春」

桜の花は誰が見ても美しい。だからこそ、カメラの腕の見せ所といえます。



「夏」

主役はジャンボ機？ それとも青空？ その答えは撮影者のみぞ知る。



「秋」

他の参加者の作品から新しい着想を得ることも。紅葉を写してみても表情は様々。



「冬」

雪に映える橙ひとつ。ごく身近な光景も撮る人によって見え方が変わります。

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。

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：12/1 (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

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：12/1 (日)・22 (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

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：12/3 (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

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：12/3～27 毎週(火)(木)(金)
(12/6を除く)
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

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：12/10 (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

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：12/15 (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)

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：12/20 (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

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：12/28 (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

11/26 (火)
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 11/26 (火) の午後 1 時
からの受付です。

佐野センター公式 LINE VOOM 毎月 25 日におすすめ講座を配信しています

本紙「レスト」ではあだち広報には掲載されていない講座や、当日受付の講座など全ての講座が掲載されています。また毎月 25 日には LINE にておすすめ講座をお知らせします。この機会にぜひ登録をお願いします。



友だち登録はこちら
佐野センター公式 LINE QR コード

身体と頭のやさしい体操



3 すべての人に
健康と福祉を

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: **12/18 (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

大人の折り紙「お正月飾り」



4 質の高い教育を
みんなに

大人向けの折り紙教室です。お正月飾りを折ります。初めての方でも丁寧に教えます。

日時: **12/22 (日)**
午後 1 時 30 分～3 時 30 分
料金: 350 円
定員: 15 人
対象: 16 歳以上の方

特別企画人形づくり「早春の小鳥」 ハンドメイドサロン



12 つくる責任
つかう責任

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: **12/24 (火)**
午前 10 時～午後 1 時
料金: 700 円
定員: 20 人
対象: 16 歳以上の方

一般 シニア向け ブルーの講座タイトル



寒仕込み手作り味噌



イチ押し!

大豆と麴と塩を混ぜて本格的な味噌を仕込みます。味噌は持ち帰り、自宅で発酵・熟成していただきます。

日時: **12/16 (月)**
午後 1 時 30 分～4 時
料金: 右記参照
定員: 18 人
対象: 16 歳以上の方

寒仕込み手作り味噌 教材の個数について



4 質の高い教育を
みんなに

味噌の量 (2kg・4kg) と、仕込み用の容器 (上記写真の丸樽の有無) をお申込み時にお選びください。

料金: 味噌 2kg のみ 2,000 円
味噌 2kg + 丸樽 2,350 円
味噌 4kg 3,500 円
味噌 4kg + 丸樽 3,850 円
丸樽 1 つで味噌 4kg の仕込み可能

迎春フラワーアレンジメント



4 質の高い教育を
みんなに

ご自分でアレンジした生花で、晴れやかな新年を迎えてみませんか。(写真は以前の作品見本です)

日時: **12/27 (金)**
午後 2 時～4 時
料金: 3,700 円
定員: 20 人
対象: 16 歳以上の方

女性のためのヨガ (6 日制)



3 すべての人に
健康と福祉を

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。ご都合にあわせてご参加ください。

日時: **1/7～3/18 第 1・3 (火)**
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

A 有酸素運動 B 筋トレ はつらつ教室



3 すべての人に
健康と福祉を

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

日時: **A 1/8 (水)・B 22 (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

健康イキキ ボイストレーニング



3 すべての人に
健康と福祉を

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: **12/12 (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

少人数で始める大正琴



4 質の高い教育を
みんなに

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: **12/16 (月)**
午後 2 時～3 時 30 分
料金: 無料
定員: 5 人
対象: 大正琴の経験のある方

気軽に簡単 指でこしこしパステルアート

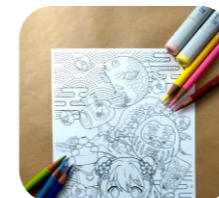


4 質の高い教育を
みんなに

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: **12/17 (火)**
午後 1 時～3 時
料金: 1,000 円
定員: 10 人
対象: 16 歳以上の方

自分時間を楽しく過ごす 女性のためのぬり絵教室



4 質の高い教育を
みんなに

日々の家事、育児を忘れ、ぬり絵に没頭すればストレス解消! 講師オリジナルの好きな図案を選べます。

日時: **1/12 (日)**
午前 10 時 30 分～正午
料金: 500 円
定員: 8 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



3 すべての人に
健康と福祉を

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: **1/16 (木)**
午後 1 時 30 分～2 時 30 分
料金: 500 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



3 すべての人に
健康と福祉を

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: **1/16 (木)**
午後 3 時 30 分～5 時
料金: 550 円
定員: 12 人
対象: 16 歳以上の方

こども 親子向け ピンクの講座タイトル



ブロックのロボットを動かそう キミもプログラマー(3日制)



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: 12/13、1/10・24 いずれも(金)

A 午後4時~5時

B 午後5時30分~6時30分

料金: 1,500円 定員: 各6人

対象: A 小学1~3年生

B 小学4~6年生

干支のオリジナルカード こどもパステルアート



2025年の干支は巳(ヘビ)。削ったパステルの粉を指に付け、綿棒や消しゴムなども使って描きます。

日時: 12/27(金)

午前10時30分~正午

料金: 無料

定員: 10人

対象: 小学生

親子で楽しむ クリスマスランプ作り



クリスマスのシーズンにぴったり。LEDを使った雰囲気たっぷりのランプを作ってみよう。

日時: 12/7(土)

午後1時30分~3時

料金: 無料

定員: 10組

対象: 小学生と保護者

クリスマスとお正月を楽しむ 親子アロマワックスパー作り



クリスマスとお正月にぴったりな、良い香りのするアロマワックスパーを親子で楽しく作りましょう。

日時: 12/15(日)

午後1時30分~3時

料金: 1,200円

定員: 10組

対象: 5歳~小学生と保護者

親子トランポリン(3日制)



跳ぶ楽しさを体験しながらスキップを図ります。初めてのパパママやお子さんでも安心して参加できます。

日時: 1/20(月)・27(月)、2/3(月)

午後3時30分~4時30分

料金: 2,310円

定員: 12組

対象: 2歳~就学前の子どもと保護者

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: 12/13(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

想像力・表現力をはくむ絵画造形教室 どうぶつ鏡もちと水彩画(2日制)



1日目は正月にちなんで紙ねんどで動物をかたどった鏡もちを制作します。2日目は水彩画です。

日時: 12/22(日)、1/12(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(A・Bとも同内容)

対象: A 3歳~就学前の子ども

B 小学1~4年生

小学生トランポリン(3日制)



トランポリンはバランス感覚を養う運動です。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: 1/20(月)・27(月)、2/3(月)

午後4時40分~5時40分

料金: 1,440円

定員: 24人

対象: 小学生

こども

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.5



時間が足りないのは、なぜ?

ストレス社会といわれる現代。自分の趣味や好きな事をやってストレス解消したい方は多いと思います。今の時代、色々なことが合理化され、みんな時短を意識して行動しています。そこで得た時間こそ、やりたいことに使いたいはずなのですがなかなか使えていない。では何に使っているのでしょうか?

受け身時間と、自分時間

おそらく、何となくのスマホ時間、YouTubeなどのwebコンテンツの視聴ではないでしょうか。そこまで見たいと思っていないスマホをなぜ見してしまうのか。それらは自分で行動を起こさなくても勝手に私たちに情報を提供し楽しませてくれます。つまり受け身でいいんです。そして終わりが無い。次から次へと楽しい情報を提供してくれます。楽しければそれでもいいのでは?とも思いますが、自分で選んで行動したことでないと

本当の満足は得られなかったりするものです。

自分時間の作り方

やりたいことをやるというのは自分で行動を起こさなくてはならないので、それなりにパワーがいります。なので、やりたいことは時間が余ったらやるではなく、優先的にスケジュールに組み込むことが大事です。

私の趣味は読書ですが、大好きな読書でさえ、暇があったら読もうだとなかなか読めない。だから毎日子どもの寝る前の20分間を「読書タイム」と決めて子どもと一緒に読書をしています。短い時間だからこそ集中して本の世界に没頭でき、日々の生活を忘れてリフレッシュできます。また自分で時間をコントロールして楽しんだという達成感もあります。

講座で自分時間を過ごしませんか?

生活スペースとは違う場所、例えばジム、サウナ、図書館、講座などに身を置き、それしか出来ない状況にするのも自分時間を作るのに効果的です。絵画教室でも1月に大人向けのぬり絵教室をおこないます。ぜひ自分時間づくりにお役立てください。



はやし 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い絵画教室を佐野センターをはじめ他4カ所で主宰している。

なぎさ絵画造形教室 BLOG



講座情報

詳細は5ページにて「ぬり絵教室」



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。



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

🏠 わが家の本棚 📖

佐野図書館

12月の
特集

あだち読書通帳

あだち読書通帳を知っていますか？ まるでホンモノの貯金通帳のように
読んだ本などを記録しておける、足立区が発行している通帳なのです。**【親子用】**と
【小学生用】があります。足立区内全ての図書館で使えるので、ぜひ活用してみてください！

親子用



小学生用



おすすめの使い方

星に色をぬって読んだ本の「お気に入り度」を記録しておこう

借りた日	借りたところ	本のタイトル	クリア (返却スタンプ)	お気に入り度 (ひとこと)
8/11	佐野	おおきなから		☆☆☆☆
9/	/	佐野図書館のスタンプは マスコットキャラクター の「うさのさん」です。		☆☆☆☆
10/	/			☆☆☆☆

マイルールを
きめて色を
ぬりわけても
面白いかも！

たとえばこんなふうに...
 ☆ストーリー **ピンク**
 ☆絵・イラスト **あお**
 ☆感動・驚き **きいろ**

読書の思い出にも

いっぱい読んで、通帳をいっぱいにしてよ！ ~佐野図書館オリジナル版もあります~

読書記録を残しておく、お子
さんとの読書の思い出や「この
本、読んだかな？」と振り返る時
に便利です。返却時に押すスタ
ンプは各図書館のオリジナルになっ
ています。色々なスタンプを集め
てみるのも楽しいですね。



▲2023年版の見本
▼2024年版の見本

2025年版は12/20(金)~配布開始

コレクターの方、
お待たせしました
中学生以上の方
を対象にしたブ
ック通帳も配布
予定です（なく
なり次第終了）。

NUMA

図書館職員がハマった1冊

Books 第46回

『落語はこころの処方箋』

立川談慶 NHK出版



「落語とは、人間の業の肯定である」落語界の革命児にして今もカリスマであり続ける立川談志はそう言いました。目まぐるしい世の中で人の業を肯定してくれることは、私たち現代人にとって癒しなのかもしれません。談志の弟子であり、いま人気の落語家が教えてくれる「落語流・こころを整えていく方法」。これだけは知っておきたい落語の基礎も学べます。

図書館 12月のイベント



毎日のごちそうなら
いいのに

ごちそうおはなし会



クリスマスにお正月。いつものご
はんとはちょっとちがう、ごちそ
うを楽しむ本を紹介します。

日時：12/4 (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「はく」&
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：12/11 (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

ふれあいおはなし会「はく」SP
& 親子でフィットネス体験



家族みんなで楽しみいただける
おはなし会と、フィットネス
をちょこっと体験してみよう。

日時：12/15 (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

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：12/18 (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。

年末年始のお知らせ
12/28 (土)・1/4 (土) は
午前9時~午後5時までの開館です。
12/29 (日)~1/3 (金) は休館です。

ブックポストのご利用について
12/28 (土) 午後5時~
1/4 (土) 午前9時までの間は
ご利用ができません。

うさのさんの クロスワードパズル



マスコットキャラクター
「うさのさん」
サンタバージョン

今年も1年間ぼくのクロスワードにチャレンジしてくれてありがとう。たくさんおぼしてくれたら、ぼくも毎回パズルのつくりがいがあるってものさ。今回はさのセンターの近くのおみせがヒントにもなっているよ。こたえはもうわかった？ クロスワードができれば、さあ、近所に買い物にでかけよう！

【ヨコのもんだい】

- ゆどうふ、みずたき、ちゃんこ。みんな〇〇料理のなかま。
- カニの内臓の部位。好きな人は好きな珍味である。
- 英語の問題。男の子はボーイ。では女の子は？
- 漢字の問題。花、茶、苺。部首は〇〇かんむりといいます。

【タテのもんだい】

- 佐野センターの東側を流れる大きな川。
- みんなの台所、〇〇〇スーパー。よくロケをやっているよ。
- 佐野センターのご近所。食パンとソフトクリームが有名なお店。
- ことばの問題。“本当”の反対語は？

①	⑤		⑦
C			B
②		⑥	
③			
		④	A

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
横山 来子 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♪

11月号のこたえ

今月号のクイズのこたえがわかった人は
12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. や」「B. か」「C. ん」

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

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



さしご
愛猫の五七五

「今年ももう少して終わりだにゃー」「うむ、ものごとには必ず終わりがあるものじゃからな。我々は肅々と2024年の終結を受け入れるほかあるまい」「なにかやり残したことはないのかにゃー」「実は極めて重大なミッションを一件手つかずにしてあってな...」「なにかにゃー」「9月に北綾瀬駅傍に誕生した二郎系ラーメン『じゃっくぽー』に未だ行けてないのじゃー！去年までのわし()なら少なくとも開店一週間以内には駆けつけてあったはずなのに全く情けない限り...」「謎の使命感だにゃー」「今年中にはなんとかも行かなくてはなるまい。もちろんコールはニンニクマシマシ脂多めでー」「好きにしてくれにゃー」

お題「句」



三ツ星でランチインスタ 初投稿

佐野遊姿 (六十代)

あえてテラス席とかに座って思い切り映えさせる感じで。



健診をクリアゴ(ほうび)屋ビル

句句くるん (八十代)

「うむ、浴びてもいいぐらいじゃな」

屋下がり 今日一日テレビ番

やぎのヒゲ (七十代)

高校野球とかやってる時期だと飽きないですけどね。

昼休み 昨夜の続きの夢みてる

よっちゃん (八十代)

今もまだ夢の中なのかもしれませんよ。

昼休み 何をするかを考える

俳人十代 (十代)

ポケモンでも探しにいきましょう！

光る屋 月見うどんに 君笑顔

くるくる (六十代)

ここはやはりカレーうどんではなく月見ですかね。

二月号掲載分のお題

『交換』 ※句中に「交換」という語句を入れなくてもかまいません。

※切：十二月二十八日(土) [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。



本年もたくさんのご投句ありがとうございました。



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

12月号 No.376

佐野地域学習センター・体育館・図書館
地域情報紙

【発行日】2024/11/25

【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

今月号の11ページのクロスワードパズルのこたえ

「A. サ」「B. ウ」「C. ナ」

今月の休館日… **12/9 (月)**

利用者懇談会… **12/18 (水)**

図書館休館日… **12/9 (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 (金) 通常開館
- 12/28 (土) 時短開館
午前9時～午後6時
(窓口受付は午後5時まで)
- 12/29 (日) ～新年 1/3 (金) は**全館休館**
- 1/4 (土) 時短開館
午前9時～午後6時
(窓口受付は午後5時まで)
- 1/5 (日) 通常開館

 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