

REST

2025. 2月号



今月は安原 花梨 さん（11歳）の作品
2階窓口まで賞品を取りにきてね

足立区情報 関連ページ6・7

65歳以上は食事に「ぱく増し」

ミニコミ紙「レスト」の表紙絵を募集しています

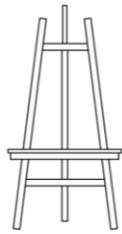
本紙では、主に就学前～小・中学生の子どもから毎号表紙にのせるすてきな絵を募集しています。

—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。

なぎさせんせいのぬりえコラム

Vol.6 つまずきは学びのチャンス



絵と失敗

私の絵画教室では、子どもたちに「絵に失敗はないよ」と伝えています。絵を描く中で、自分の思ったように描けず「失敗した、もう描きたくない、新しい紙に描き直したい」という子どもがけっこういます。年齢が小さい子は泣いてしまう場合もあります。

描き切ることが大事

この気持ちは誰にでもある自然な感情です。でも絵画教室では新しい紙は渡さず、思った通りにいかなかった部分を違った形に変えたりする提案をして、最後まで描き切るように指導します。そうやって工夫して描き切ると、新しい表現が見つかったりすることも多く、最初は納得していなかった子どもも、描き切れたことに自信を持ちます。そしてだんだんと「失敗した」と言わなくなり、こちらが手を貸さなくても1人で描き切るようになっていきます。

自分の力で進めるように

この精神は絵の技術を伸ばすために必要不可欠な精神です。絵に限ったことではなく、勉強やスポーツにも、将来自立していくためにもとても大切なことです。

技術や能力は「教わる」というよりは「自ら学んで身につけていく」ものです。つまずいた時に自分で考えて行動し、時には周りの助言を試したりして、乗り越えることで力がついていきます。

手助けは必要になった時にだけ

近頃は、つまずく前に手助けしてしまったり、先に答えやうまくいく方法を教えてしまったりということが多くなっているような気がします。大人は子どもをずっと手助けしていけるわけはありません。危険が伴う時など本当に大人の助けが必要な時以外はじっとこらえて見守り、そして待つということも大事だと思います。



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カ所で開催している。

なぎさ絵画造形教室
BLOG



オリジナルぬりえ

なぎさ先生に書き下ろして頂いた、季節のぬり絵です。
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。



バックナンバーが欲しい方は

お気軽に佐野センター2階窓口まで♪

※数には限りがございます。

お一人様1枚までのお渡しです。

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

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。

こどものいばしょコーナー



小・中学生のためのフリースペースです。2階廊下のテーブルで宿題や自習などをすることができます。

日時：2/1(土)～28(金)
(2/10を除く)
平日 午後1時～午後6時
土日 午前9時～午後6時
料金：無料 定員：各20人
対象：小・中学生

ボードゲームサロン



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：2/4(火)・11(火)
20(木)・27(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：2/4～28 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

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：2/9(日) 第1(日)はお休み
午前9時～正午
料金：無料
定員：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：2/11(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：2/21(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：2/22(土)
午前10時～正午
料金：100円
定員：10人
対象：16歳以上の方

こども折り紙ひろば



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：2月はお休み
今回は3月を予定しています。



事前申込の講座案内

1/26 (日)

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1/26 (日) 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

一般
シニア向け



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: 2/17 (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 指でまじ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: 2/18 (火)
午後 1 時～3 時

料金: 1,000 円
定員: 10 人
対象: 16 歳以上の方

女性のための護身術

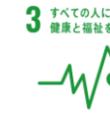


仕事や学校、塾の帰り道、不安に感じ
たことはありませんか。手を掴まれた
時に外す方法などを体験します。

日時: 3/1 (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)

心も身体も健やかに！ 姿勢改善体幹ストレッチ



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: 3/6 (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

スポーツウェルネス 吹き矢体験会 (3 日制)



的をめがけて矢を放ち、得点を競う
ゲームです。お得意な 3 回制。これを
機に吹き矢を始めてみませんか？

日時: 3/6 (木)・13 (木)・20 (木祝)
午後 3 時 30 分～5 時

料金: 1,180 円
定員: 10 人
対象: 16 歳以上の方

子ども
親子向け



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: 2/14 (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

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: 2/19 (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

「テトラポットポーチ」 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: 2/25 (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

健康イキキ ボイストレーニング



健康や美容に効果のあるボイスレ
スです。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: 2/27 (木) ※第 2(木)はお休み
午後 1 時 30 分～3 時

料金: 初めて参加 2,380 円 (教本付き)
2 回目以降 1,000 円
定員: 40 人
対象: 16 歳以上の方

ブロックのロボットを動かそう キモプログラミング (3 日制)

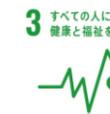


レゴブロックを組み立ててロボット
の型を作ったらプログラミングの技
術を用いて動かしてみます。

日時: 2/14・28、3/14 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

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ン
シップを図ります。初めてのババママや
お子さんでも安心して参加できます。

日時: 3/3 (月)・17 (月)・24 (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

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: 3/3 (月)・17 (月)・24 (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

「ぱく増し」、 知っていますか？



65歳を過ぎても、ずっと元気に過ごせるように…

年齢を重ねるごとに感じる、筋力の衰えや体重の減少。たんぱく質を多く含む食品は骨を丈夫にしてくれるほか、体重・筋肉の維持においても重要な役割を担っています。足立区は、たんぱく質を普段の食事に増してとること、名づけて「ぱく増し」事業を令和5年から始めています。



POINT

65歳以上の方の筋肉維持において一日に必要なたんぱく質の量は「体重1kgあたり1g以上」と言われています！
毎食20g以上のたんぱく質を摂ることを目標に、毎日の食事に「ぱく増し」を！

4つの分類から 手軽にぱく増し			
肉	サラダチキン 1本 (24g)	ハム 2枚 (4g)	やきとり缶 (11g)
魚	まぐろ刺身 5切れ (22g)	さば水煮缶 1缶 (27g)	魚肉ソーセージ1本 (8g)
卵	卵 (7g)	卵焼き100g (10g)	
大豆製品	絹 5g (絹 9g)	豆腐 1パック (7g)	豆乳 200ml (7g)
			大豆水煮 100g (13g)

※医師からの食事の指示がある場合は、医師からの指示を優先してください。

さらに詳しく！



「ぱく増し」
足立区ホームページ

手軽に作れる「ぱく増し」レシピや料理動画、その他の「ぱく増し」に関する情報も多数掲載しています。



「ぱく増し」リーフレット

「ぱく増し」生活に役立つ情報がたくさん載っています。佐野センター・区内地域学習センター等に配布中！

佐野図書館にはこんな「ぱく増し本」も！

佐野図書館の本の中から、たんぱく質の摂取に役立つレシピ本をピックアップしました。料理に含まれるたんぱく質の量も記載されているので、ぜひご活用ください！



『夫婦二人にぴったりの60歳からのたんぱく質しっかりごはん』 岩崎啓子 宝島社

「たんぱく質をとるにも、何をどのくらい使ったらいいのかわからない…」というお悩みにも、この一冊がやさしく答えてくれます。相性のいい副菜もあわせて掲載しているので、ぜひ一緒に。



『60代からのひとり分たんぱく質鍋』 村上祥子 扶桑社

寒い冬にぴったり！温かくておいしいお鍋のレシピ集です。たんぱく質を豊富に含んだ食材を使ったお鍋で、心も体も元気に。美味しい食べ方や、お鍋のシメまで紹介しています。

気になった方は、佐野図書館まで♪

短いアンケートに回答するだけで 「ぱく増し」商品が当たる！

抽選で総勢50名様に、お肉やバウムクーヘンなどのたんぱく質豊富な商品をお届け！おいしく食べて、楽しく「ぱく増し」しましょう。詳しくはセンターにて配布中のチラシをご覧ください♪

対象 区内在住の65歳以上の方

応募方法 下記①・②のいずれか

- ① チラシにあるはがき表面の必要事項、裏面のアンケートを記入し、区内の地域包括支援センターにご持参いただくか、85円切手を貼って郵送
- ② 左のQRコードより、区ホームページ専用フォームに必要事項を入力



応募用QRコード



🏠 わが家の本棚 📖

佐野図書館

特別整理期間による休館のお知らせ

休館日 2/10 (月) ~ 2/15 (土)



- 休館中は**資料の閲覧・貸出・窓口での予約**ができません。
- ブックポストへご返却いただいた資料は、**返却処理までお時間をいただく**場合がございます。
- お急ぎの方は**開館中の足立区立図書館**をご利用ください。

「特別整理期間」って何？

足立区の図書館では1年に一度、「特別整理期間」として長期の休館期間を設けています。この期間、図書館ではどんなことをしているのでしょうか？

特別整理期間の一番の目的……【蔵書点検】

図書館の本にはICタグという物がついています。それを専用の機械で読み取り、全ての本が正しい場所にあるのかを明らかにしていく作業です。佐野図書館には**約5万6千冊**の本や雑誌がありますが、特別整理期間中にその全てを機械に読み込ませます。この作業によって、行方不明になっていた本の所在が明らかになることもあります。



本についたICタグ



書架の拭き掃除



昨年新設した「りんごの棚」

やることは【蔵書点検】以外にも…

館内の大掃除、書棚のレイアウトの変更・書棚の増設などもおこないます。この期間を経て、佐野図書館にどんな変化があるのでしょうか？ 休館明けにはぜひ、佐野図書館にお越しください！

マスコットキャラクター「うさのさん」



「特別整理期間」は図書館をより快適に使っていただくためのものです。皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力の程よろしく申し上げます。

てのひら文庫

てのひら文庫とは…

読者おすすめの本で作るコーナーです。佐野図書館をご利用いただいている皆さまの地域交流拠点でもあります。

今月は、職場体験に来ていただいた第十三中学校の生徒さんたちのオススメ本を集めました。右の写真のような素敵なPOPも作ってくれました。中学生ならではの選書を、ぜひお楽しみください♪



瑞々しい中学生の感性が選んだ本たち

『青春サプリ。自分を変えてくれる場所』

安藤隆人 ポプラ社

『中学生の悩みごと だれもが直面することだけ人には言えない』

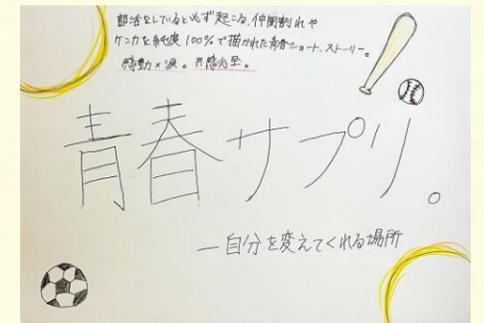
高濱正伸 実務教育出版

『きみが選んだ死刑のスイッチ』

森達也 理論社

『自分の顔が好きですか？「顔」の心理学』

山口真美 岩波書店



一生懸命に自分の言葉でPOPを考えてくれました。

図書館 2月のイベント



たくさんの福が訪れますように

ご参加お待ちしております

お申込み・お問合わせ

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

2/10 (月) ~ 15 (土)・28 (金)

おはなし会



図書館スタッフによる、節分にちなんだおはなし会をおこないます。

日時：2/5 (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：2/19 (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」



図書館スタッフによる、乳幼児とご家族みなでお楽しみいただけるおはなし会です。

日時：2/23 (日)
午前11時~11時30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



さのっこのみんな、2月のおいしいものといえば、うさのさんは何といっても恵方巻が好物なんだ。2025年は西南西を向いて食べるといいことがありそう。ちょうど北綾瀬駅のほうかな。さっそく北綾瀬駅前のスーパーに買いにいかなきゃ！

	①		④
②			C
		B	
③			

【ヨコのもんだい】

- ① 糸を編(あ)んでつくった服のこと。あったか〜い〇〇〇ー。
- ② すぐれたものを樹木にみなして表したもの。上から、〇、竹、梅。
- ③ 2月11日は祝日。さて、何の記念日？

【タテのもんだい】

- ① 福は〜うち！ 豆をまいてオニを追い払おう。
- ④ みんなの成長にも大切な3大栄養素は炭水化物、脂質(しつ)、あと1つは〇〇〇〇質(しつ)。6・7ページにヒントあり。

正解は次回のクイズコーナーで発表します。

1月号の正解者の中から
おく村 さな 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
2月15日(土)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)

1月号のこたえ

「A. ま」「B. く」「C. ら」

キリトリ



2月号

クロスワードのこたえ

ふりがな
お名前

A	B	C
---	---	---

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

「先生は今年の抱負とかあるのかにゃ」「うむ、一日一句。これに尽きるな。質を支えるのはやはり量じゃからな。ひらめきに頼るのではなく、頭の中を常に川柳モードにしておくことで日常言語自体が川柳になっていくような状態が理想じゃな」「そんな人は嫌だにゃ」「確かに」「ちなみに先生は去年一年間で何句くらい作ったのかにゃ」「君は知らんかもしれんが『量より質』という有名な言葉があつて」「先生の言葉には質も重さももたつてないにゃ」

お題「交換」



恋人とマフラー交換 冬の街

ロンリーウルフマン (二十代)

注 これはフィクションです。



お弁当 鮭とからあげトレードす

佐野遊姿 (七十代)

「うむ、それはバランスのとれたトレードじゃな」

保険証 マイナカードに交換だ

ちなちゃん (十代)

そつだね。

ワンピース 何枚交換 するべきか

島人 (五十代)

セオリー上は二枚以上の交換がおすすめです！

鉄の玉 端数は全部 チョコレート

勝ち逃げ (六十代)

子どもの頃近所のおじさんによくもらったな。

あれこれと交換したいものばかり

くりきんとん (七十代)

なんかすごく実感がこもってる気が… (笑)

また明日 LINE交換 いつできる？

グラドル志望 (四十代)

まずはグループラインに誘うところからですかね。

期限切れ ポイント交換 出来ず消え

マルコ (六十代)

ポイントとたまにしか使わない調味料は要注意。



四月号掲載分のお題

「相談」

※句中に「相談」という語句を
入れなくてもかまいません。

〆切：二月二十八日(金)

「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 2月号 No.378

佐野地域学習センター・体育館・図書館
地域情報紙

【発行日】2025/1/25
【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

今月の

学習センター休館日... **2/10 (月)**

図書館休館日... **2/10 (月)・28 (金)**

※このほか、特別整理期間による休館あり。
詳細は p.8 をご覧ください。

利用者懇談会... **2月はありません**

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. ぶ」「C. た」

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

知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI