

REST

2025. 3月号



今月は鈴木 健真 さん（10歳）の作品
2階窓口まで賞品を取りにきてね

イベント情報 [関連ページ6](#)

ミモザフェス 2025

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。

事前申込の講座案内

2/26 (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 2/26 (水) の午後 1 時
からの受付です。

一般 シニア向け



大正琴ミニコンサート



4 質の高い教育を
みんなに

大正琴の講座受講者による発表会です。優しい大正琴の調べに癒されてみませんか。全席自由。※当日受付

日時: **3/17 (月)**
午後 2 時～3 時
料金: 無料
定員: 20 人
対象: どなたでも

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: **3/19 (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

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: **3/13 (木)・27 (木)**
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: 各 30 人
対象: 16 歳以上の方

誰でも手軽に楽しめる スポーツウエルネス吹矢(2日制)



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: **4/3 (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 (7日制)



3 すべての人に
健康と福祉を

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: **4/4～5/23 毎週 (金)**
(5/2 を除く)
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

動画や運動で元気に認知症予防! はつらつ教室



3 すべての人に
健康と福祉を

「はつらつ教室」が 4 月からリニューアル!ぜひご参加ください。
申込期間: 3/11 (火)～4/9 (水)

日時: **4/23 (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

「三角つなぎの小物入れ」 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: **3/25 (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

子ども 親子向け



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)



4 質の高い教育を
みんなに

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。新体操の基本を楽しみ、体験しましょう。

日時: **3/7 (金)・14 (金)**
午後 3 時 20 分～4 時
料金: 20 円
定員: 12 人
対象: 3～7 歳の子ども

親子で楽しむ ストレッチ & ピラティス



3 すべての人に
健康と福祉を

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: **3/14 (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

初心者ママ歓迎 フェルトでつくるイースターのぼうし



12 つくる責任
つかう責任

「家庭科の授業以来、裁縫道具に触っていない…」そんな方に向けて裁縫の基本から丁寧にお教えします。

日時: **3/29 (土)**
午前 10 時 30 分～正午
料金: 300 円
定員: 8 人
対象: おおむね 50 歳以下の方

女性のためのヨガ (5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: **4/1・15、5/20
6/3・17** いずれも (火)
A 午後 5 時 30 分～6 時 30 分
B 午後 7 時～8 時
料金: 2,800 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)



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: **4/3 (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

佐野・東和共催企画 スマホで撮る 葛西用水桜通り散策



11 住み続けられる
まちづくりを

スマホを使った写真撮影のコツを教わりながら桜の名所を皆で歩きます。※東和センター集合・佐野センター解散

日時: **3/22 (土)**
午後 2 時～3 時
料金: 600 円 (小学 4 年生から有料)
定員: 10 人
対象: どなたでも
(小学 3 年生以下は保護者同伴)

ファミリーフィットネス体験会



3 すべての人に
健康と福祉を

風船バレーやリズム体操、動物のまねっこエクササイズなど親子で楽しくフィットネスを楽しみましょう。

日時: **3/30 (日)**
午前 10 時～11 時
料金: 20 円 (3 人で参加の場合は 30 円)
定員: 8 組
対象: 5 カ月～5 歳の子どもと保護者

春休みこども水引



4 質の高い教育を
みんなに

日本の文化である水引の基本的な結び方を覚え、かわいいうさぎの形のキーホルダーを作りましょう。

日時: **3/30 (日)**
午後 1 時 30 分～2 時 30 分
料金: 無料
定員: 10 組
対象: 小学生と保護者

イベント情報

足立区女性団体連合会 × NPO 法人 Pastel・Switch × 佐野センター

国際女性デーイベント

ミモザフェス 2025

足立区女性団体連合会、NPO 法人 Pastel・Switch、佐野センターの3団体がタッグを組み、ジェンダー平等社会の実現を目指して、「防災」と「多様性」をテーマとしたイベントを開催いたします。

イベント詳細

3/7 (金) ~ 9 (日)
午前9時~午後5時

ミモザ・障がい者アート展 @ 佐野センター学習室

区内の障がい福祉施設にて制作されたアート作品の展覧会です。個性や才能、温かみにあふれたアートをぜひご覧ください！

3/8 (土)
午後1時30分~午後4時

地域防災コミュニティミーティング @ 佐野センター学習室

「予めよく考え、備えておくこと」が、防災につながります。私たちの暮らす地域の防災を、今一度みんなで考えてみませんか？

定員 30人 「佐野・六木地域の防災計画」「家庭でできる減災」など、新たな視点をプラスする講演会の後、参加者同士での意見交換をします。

3/9 (日)
午前10時~午後3時

ミモザフェス

体験イベントや、魅力あふれる地域マルシェが大集合！楽しみながら地域を思い、防災意識を高めましょう。

@ 佐野公園	午前10時~午前11時 防災フィールドワーク	午前11時~午後3時 地域マルシェ
@ 佐野センター レクホール	正午~午後0時30分 ウクレレ演奏会	午後2時~午後3時 歌って楽しむ昭和の歌
	定員 50人	定員 50人

「国際女性デー」とは…

毎年3月8日は「国際女性デー」。女性の社会参加や地位向上などを訴える日として、国連により1975年に定められました。イタリアではこの日、日頃の感謝を込めて男性から女性へミモザの花を贈る習慣があるそうです。それにちなみ、「ミモザの日」とも呼ばれています。

センター情報

佐野センターイチオシ！

パパ・ママ向け 講座特集



このページでは、佐野センターにて開催しているパパ・ママ向け講座をご紹介します。

子育てに役立つ様々な知識が身に付くほか、パパ・ママ同士の新たな交流の場としてもご利用いただけます。

子育ての息抜きに、ぜひご参加ください♪

親子で楽しむ

ストレッチ&ピラティス

お子さんの生後間もない頃は、ママの身体をより大事にしたい時期です。親子で楽しく体を動かしつつ、産後の身体を労り、健康・体力維持や姿勢改善を図りましょう。

もちろん、パパの参加もお待ちしています♪



ファミリーフィットネス体験会

お子さんも、パパ・ママも一緒に楽しめる内容になっています。まだ歩けない赤ちゃんも大丈夫。出来るところだけやってみましょう♪

「体験会」ということで、参加費用もお安くなっています。この機会にぜひご参加ください！



初心者ママ歓迎

フェルトでつくるイースターのぼうし

基本的になかなか触る機会のない裁縫道具。家庭科の授業で習ったこともよく覚えてない…という方にオススメのハンドメイド教室です！

お裁縫の基本からじっくりとやさしくお教えしますので、お裁縫初心者の方でも安心してご参加いただけます。



マスコットキャラクター
「うさのさん」

上記三つの講座は、2/26 (水) より受付開始となります。

日時やお申込み方法などの詳細につきましては、p4・5の講座情報ページをご覧ください。

皆さまのご参加を心よりお待ちしております！

🏠 わが家の本棚 📖

佐野図書館

リサイクル本コーナーをご活用ください!

佐野図書館には、2種類のリサイクル本コーナーがあるのをご存知ですか？
新たな本とのすてきな出会いがあるかもしれません。ぜひご利用ください♪

◇ 地域館 本のとらばーゆ ◇

図書館で役目を終えた本を差し上げています。
雑誌と本で実施期間が異なります。

期間 雑誌：毎月2日の午前10時～10日まで
本：毎月11日の午前10時～月末日まで

場所 図書館カウンター前

対象 足立区内在住の方

冊数 実施期間内1人2冊まで

※日程は休館日等の関係で変更になる場合があります。
提供できる資料がない場合、実施しないこともあります。
また、無くなり次第終了とさせていただきます。



リサイクル資料の目印となるシール



「本のとらばーゆ」では…

- ・新しく買い替えたため不要になった本
- ・保存期間の終了した雑誌
- ・複数購入した本のうち、現在では利用の少なくなったもの などをご提供しています!

◇ だれでもリサイクルコーナー ◇



ご家庭で不要になった本のリサイクルコーナーです。
自由に本を置いて行ったり、持って帰ったりすることができます。

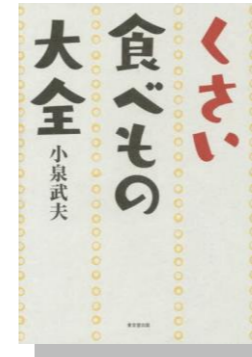
日時 学習センター開館日
(図書館休館日でも利用可能)

場所 3階エントランスホール

対象 どなたでも

冊数 制限なし

NUMA



図書館職員がハマった1冊 『くさい食べもの大全』

Books 第47回

小泉武夫 東京堂出版

地球上には匂いの強い食べ物が数多く存在します。この本では、たくさんの臭い食べ物を紹介しており、それぞれの臭さを5段階の「くさい度数」で表しています。中には気絶するほど臭いものも……。

著者によると、臭い食べ物について知ることは、人間にとって大切なことなのだそうです。腐った食べ物と安全な食べ物の匂いを嗅ぎ分けられ、人としてたくましく生きていけるようになるからです。皆さんの好きな臭い食べ物は何か?

図書館 3月のイベント



おはなし会



図書館スタッフによる、春にちなんだおはなし会をおこないます。

日時：3/5 (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

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：3/12 (水)
午前11時～11時20分

会場：2階教室
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「桜の実会」さんによる楽しいおはなし会です。

日時：3/19 (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

Teen's LIBRARIAN



図書館員のお仕事はたくさんあります!是非あなたも、1日図書館員を体験してみませんか?

日時：3/22 (土)・3/23 (日)
午後9時～正午

会場：佐野図書館内 定員：各4人
対象：中学生・高校生
申込：2/25 (火)より
佐野図書館カウンター・電話にて

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

3/10 (月)・31 (月)

うさのさんの クロスワードパズル



とうとう3月、そう、別れの季節が来てしまった……。これまで数えきれないほどのつこたちの門出を見送ってきたうさのさんだが、さみしい気持ちは毎年同じ。中学生・高校生になっても、またいつでも佐野センターに戻ってきていいからね～(涙)

①		④	A
		B	
		②	⑤
③			C

【ヨコのもんだい】

- ① 3月3日は桃の節句。女の子の成長を願う〇〇〇〇り。
- ② 国語の問題。空の音読みは“くう”。では訓読みは？
- ③ 3月20日は〇〇〇〇んの日？ 昼と夜の長さが同じらしい。

【タテのもんだい】

- ① 住んでいるおうちを変えること。春はこれが増える季節だね。
- ④ 3月に東京で大きな大会がひらかれる、長い距離を走るスポーツ。
- ⑤ 英語の問題。“愛”はなんという？

正解は次回のクイズコーナーで発表します。

2月号の正解者の中から
穴澤 あかり 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(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)

2月号のこたえ

「A. ま」「B. ぶ」「C. た」

キリトリ



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

3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
愛猫の五七七

「先生は朝ごはんってちゃんと食べてるのにな」うむ、毎朝空腹で目が覚めるくらいじゃかな。食へろといわれれば「トホーンス」でもホルモン焼きでもなんでも食べるかまえじゃ」「朝からホルモン焼きは遠慮したいにや」「とはいえまあ、基本は菓子パンとコーヒートピタミン剤の定食ですますことが多いがな」「チー」プな定食だにや」「ナイススティックは常備してあるからな。というか中のクリームだけ瓶詰にして売って欲しいくらいにや」「それはちよっとわかるにや」

お題「相談」



相談は名ばかりでただ会いたいの

胸キュンしたい (十代)

と正直に相手に伝えましよう！



相談に耳は貸せても金貸せず

田中英一 (七十代)

「うむ、わしも金言ならいくらでも出せるのじゃが」

星と月 夜空で相談 何のこと

シャブンセイ (四十代)

流れ星の頻度についてとかですかね。

つきぬもの 悩み相談 いつの世も

句句くるん (八十代)

縄文人A「この頃どうも思うように土器が仕上がらなくて」
縄文人B「大丈夫、君の仕事はきつと歴史に残るよ」

インフルでシフト相談 連休す

朔太郎の友達 (五十代)

今日もどこかで同種の相談会が開催されてそうですね。

相談会 議題はよそに 無駄話

カキさん (三十代)

無駄話から意外な光明がさすことも。

旅行中 ルート相談 食優先

高瀬敬 (六十代)

食最優先でいきましょう！

相談ができる相手は 犬だけだ

マルコ (六十代)

私「海の一部分が陸地に入り込んだ場所の名が思いだせなくて」
犬「ワン(泣)」



五月号掲載分のお題

『道具』 ※句中に「道具」という語句を
入れなくてもかまいません。

〆切・三月三十一日(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 3月号 No.379

佐野地域学習センター・体育館・図書館
地域情報紙

【発行日】2025/2/25
【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... **3/10 (月)**

図書館休館日... **3/10 (月)・31 (月)**

利用者懇談会... **3/26 (水)**

今月号の11ページのクロスワードパズルのこたえ

「A. つ」「B. 5」「C. 5」

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