

REST

2025. 5 月号



今月はうすい さな さん（8さい）の作品
2階窓口まで賞品を取りにきてね

地域情報

関連ページ2

郷土博物館リニューアル

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。

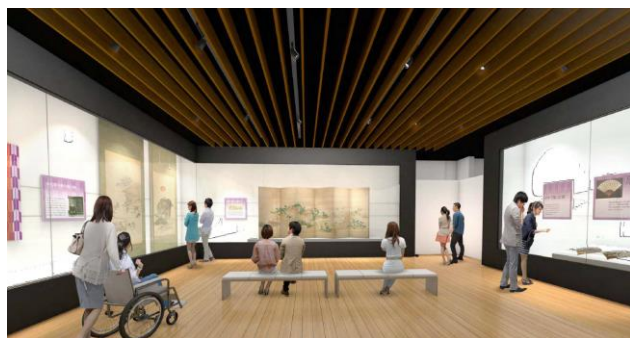
地域情報

郷土博物館 リニューアルオープン



「足立区立郷土博物館」が、今年4月26日（土）からついにリニューアルオープンとなります。

16年振りに常設展示の改修が行われ、歴史・民俗分野の展示が大きくアップデートされました。また、新たに美術分野の常設展示スペースが設けられたとの事。足立の魅力をより多角的に紹介する施設へと生まれ変わっています。



リニューアルオープン初年度となる今年度は、年間を通して様々な展覧会やイベント、ワークショップなどの開催を予定しているそうです。

歴史に民俗、そして美術。足立の文化を様々な視点から彩り豊かに紹介する新たな「郷土博物館」で“足立にあふれる『美』と『知性』”に浸ってみるのはいかがでしょうか。



足立区立郷土博物館

開館時間

午前9時～午後5時

※4/26（土）は午前11時開館

休館日

毎週月曜

（月曜が祝日にあたる場合は、その翌平日）

入館料

一般（高校生以上） 200円

70歳以上の方
障がい者手帳保持者
およびその介助者1名 無料

☆団体（20名以上）は半額
☆第2・3土曜は無料公開日

リニューアルオープン特別企画展

千住・足立の
文化遺産展

香りたつ琳派の美

開催期間 4/26（土）→ 6/29（日）

◀ 今回初披露となる「四季草花図屏風」（村越向栄作）



センター情報

声優教室

外国映画で学ぶアテレコ



映画やアニメなどの映像作品に声を通して命を吹き込むお仕事「声優」。

佐野センターでは、声優さんのお仕事のひとつ「アテレコ」の体験ができる講座を令和5年度から開催しています。

立ち方・声の出し方などの基本から、映像に合わせて実際に声を当てるところまで、現役声優の講師から学ぶことが出来ます。

声優に興味のある方や、発声に自信を持ちたいという方は、この機会に是非ご参加ください！



講師紹介

大塚智則（声優・ナレーター）
NPO法人 Pastel・Switch 理事長

声優歴は25年。現在まで1,900本以上の外国映画、ドラマの吹き替え作品に出演している。傍らで音響監督も務めながら、声優講師として専門学校や養成機関にて後進の育成にも取り組み、現在約200名の生徒にレクチャーを行っている。

代表作はデアゴスティーニ版『名探偵ポワロ』（ポワロ役）、アニメ『想星のアクエリオン』（カミサマ役）等。

講師コメント

色々な事を声で表現する事で、自信が持てるようになります。ご参加お待ちしております！

過去に参加された方からは、こんな声も…

これから子の進路を決めていくうえでとても参考になった。



自分が変わったり、出来るようになった事が増えた。



自信をもって声が出せるようになった。



趣味の合う友達ができ、子の心の拠り所となっている。



☆ 5月18日（日）より、令和7年度1期声優教室を開催いたします。詳しくは5ページをご覧ください。

事前申込の講座案内

4/26 (土)
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 4/26 (土) の
午後 1 時からの受付です。

健康 いきいき 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
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：**5/8 (木)・22 (木)**
午後 1 時 30 分～3 時

料金：1 回につき 1,000 円
初参加の方は 2,380 円 (教材費込)
定員：各 40 人
対象：16 歳以上の方

人形作家に教わる カントリードールの女の子 (3 日制)



4 質の高い教育を
みんなに

人形作りを楽しみます。メイン講師
のほか、ボランティア講師がつきま
すので安心してご参加ください。

日時：**5/13(火)・20(火)・6/3(火)**
午前 10 時～午後 1 時

料金：3,400 円
定員：12 人
対象：16 歳以上の方

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：**6/5 (木)・19 (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：**6/5 (木)・19 (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
現在、道具の貸出はおこなっておりません

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：**6/6～7/18 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：3,080 円
定員：A 25 人 B 40 人
対象：おおむね 60 歳以上の方

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：**5/21 (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

楽しく体を動かす バドミントンサークル体験 (2 日制)



17 パートナースhipで
目標を達成しよう

「佐野 S・C」の体験教室です。
気軽にバドミントンを始めて
みませんか。

日時：**5/22 (木)・29(木)**
午後 7 時～8 時 30 分

料金：20 円
定員：10 人
対象：16 歳以上の方

「スマホクッション」 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デ
ス。毎月 1 つの作品を完成させます。
持ち物等、一切必要ありません。

日時：**5/27 (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

ハーブティーの楽しみ方 プランターで育てるハーブ



4 質の高い教育を
みんなに

レモングラス、パタフライピーなど
の育て方を学び、植え付け体験とハ
ーブティーの試飲を行います。

日時：**6/7 (土)**
午前 10 時～正午

料金：1,350 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



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、赤ちゃんともふれあいな
がら美しい身体作りを目指します。

日時：**5/9 (金)**
午前 10 時 30 分～11 時 30 分

料金：650 円 (当日入金可)
定員：8 組
対象：2 カ月～2 歳の子どもと保護者

産後ママのための タッチケア & フィットネス(3 日制)



3 すべての人に
健康と福祉を

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：**5/12～5/26 毎週 (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

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

栄養・口腔学の座学と運動を行いま
す。(事前先着ではなく、抽選です。)
申込期間：4/11 (金)～5/14 (水)

日時：**5/28 (水)**
午前 10 時～11 時 30 分

料金：無料
定員：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

専門家に学ぶ 遺産・葬式・年金 終活セミナー



4 質の高い教育を
みんなに

終活に関するお悩みにお答えします。
A：家族を守るための相続
B：片付け術、生前整理で心のケアを

日時：**5/31 (土)**
A 午後 1 時～2 時
B 午後 2 時 30 分～3 時 30 分

料金：無料
定員：各 20 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

講師オリジナルの図案をぬります。
日々の仕事や家事を忘れて、ぬり絵
に没頭してみませんか。

日時：**6/1 (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

子どもの能力を引き出す バルシューレ A・B(8 日制)



3 すべての人に
健康と福祉を

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

日時：**5/12～7/7 (月)**
(6/9 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：3,920 円
定員：各 10 人
対象：A 4 歳～就学前の子ども (保護者同伴)
B 小学 1～3 年生

音に合わせて 英語リトミック体操 (3 日制)



3 すべての人に
健康と福祉を

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：**5/15 (木)・22 (木)・29 (木)**
午前 9 時 30 分～10 時 15 分

料金：2,400 円
定員：8 組
対象：ひとりて歩ける 1 歳～3 歳の
子どもと保護者

外国映画で学ぶアテレコ 声優教室 (12 日制)



4 質の高い教育を
みんなに

現役声優から楽しく学べる講座デ
ス。良い声の出し方を知り自信をも
って人前で声を出してみましょう。

日時：**5/18、6/1・8・29、
7/6・27、8/17・31、
9/7・28、10/5・19
いずれも (日)**
午前 10 時～正午

料金：1,000 円
定員：12 人
対象：小学 4 年生～18 歳

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。

夜間個人学習室



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：5/1～30 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

毎週
火
木
金

モルック体験会



人気急上昇中！ フィンランド生ま
れの投てきゲームをやってみよう。
場所は佐野公園。（雨天中止）

日時：5/3（土・祝）・5（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

土
祝

じゅーくぼっくす

～ 近 隣 の 住 区 セ ン タ ー か ら の お し ら せ ～

佐野住区センター

佐野 2-43-5

TEL：03-3628-3277

休館日：日曜・祝日・5/12(月)

悠々館 チベット体操
日時：5/28(水)午後 1 時 30 分～3 時
定員：25 人
申込：当日午後 1 時より事前受付

児童館 クリーンさくせん
日時：5/24(土)午前 10 時～午後 1 時 30 分
定員：なし ※未就学児は保護者同伴
申込：5/1(木)～5/17(土)午後 5 時まで

大谷田住区センター

大谷田 1-1-2-101

TEL：03-3629-5460

休館日：日曜・祝日・5/19(月)

悠々館 野点
日時：5/27(火) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分
定員：30 人
申込：5/12(月)より事前受付

児童館 アームバンド作り
日時：5/7(水)～5/9(金)
午前 10 時～18 時
定員：なし

大谷田谷中住区センター

大谷田 4-16-6

TEL：03-5697-3390

休館日：日曜・祝日・5/26（月）

悠々館 みんなで楽しいカラオケタイム 新規
日時：5/20(火) 午後 1 時 30 分～3 時
定員：30 人

児童館 幼児工作（花びず）
日時：5/20(火)～5/23(金)
午前 10 時～11 時 30 分
定員：なし
対象：就学前の子どもと保護者

神明住区センター

神明南 2-6-19

TEL：03-5682-5089

休館日：日曜・祝日・5/26(月)

悠々館 ぱく増し「栄養講座」
日時：5/29(木) 午後 1 時 30 分～2 時 30 分
定員：25 人
申込：5/12(月) より 窓口にて事前受付

児童館 ママのための「表情筋トレーニング講座」
日時：5/17(土) 午前 10 時 30 分～11 時 30 分
定員：10 人 対象：乳幼児の保護者
申込：5/1(木) より 窓口にて事前受付

六木住区センター

六木 3-39-5-101

TEL：03-3629-1716

休館日：日曜・祝日・5/19(月)

悠々館 蕎麦打ち体験教室
日時：5/11(日) 午前 9 時 30 分～
定員：20 人
申込：4/22(火) より 窓口にて事前受付

児童館 ちいさいびんでキーホルダーをつくろう！
日時：5/1(木)～5/10(日) 午後 2 時～4 時
対象：小学生

※イベントの詳細は、
各住区センターまでお問い合わせください。

※掲載している行事は、内容変更・中止となる
場合がございます。

※特に記載のないものについては、
【当日受付・参加費無料】となります。

また、対象の記載がないものは
悠々館：60 歳以上
児童館：乳幼児～18 歳 を対象といたします。

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：5/4（日） 第 2 日曜はお休み
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：5/13（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：5/16（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：5/24（土）
午前 10 時～正午

料金：100 円
定員：10 人
対象：16 歳以上の方

がらくたこうさくサロン



第 4
土

お家で作る廃材を使い、楽しくあそ
べる工作をします。身近な材料でリ
サイクルと SDGs を学びましょう。

日時：5/24（土）
午後 2 時～3 時 30 分

料金：無料
定員：10 人
対象：どなたでも
（就学前の子どもは保護者同伴）

「こども折り紙ひろば」につきまして

「こども折り紙ひろば」は、
当面の間 **お休み**とさせていただきます。

次回以降の開催につきましては、
また改めてお知らせいたします。

またのご参加をお待ちしております！

わが家の本棚

佐野図書館



こどもの読書週間



うさのさん ワールドツアー

今年は大阪で万博が開催されています。
それにちなんで、佐野図書館では春のこどもの読書週間のイベントとして、
「うさのさん ワールドツアー」を開催します！
うさのさんと一緒に世界旅行へ出かけましょう。



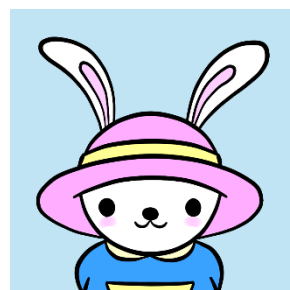
こどもの読書週間とは

「子どもたちにもっと本を、子どもたちにもっと本を読む場所を」との
願いから、1959年に誕生しました。

佐野図書館では春と秋の2回、テーマに沿ったイベントを開催しています。

【参加方法】

- ①佐野図書館で本を借りて
『うさのパスポート』をもらおう！
- ②本を読んでマイルをためよう！
- ③マイルがたまったら
出国スタンプを GET！



佐野センターマスコットキャラクター
「うさのさん」

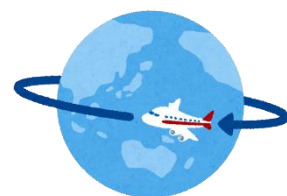
【開催期間】

4月23日(水)～
5月29日(木)

【対象】

小学生以下

▼『うさのパスポート』見本



NUMA

図書館職員がハマった1冊

Books 第49回

『文豪誕生』

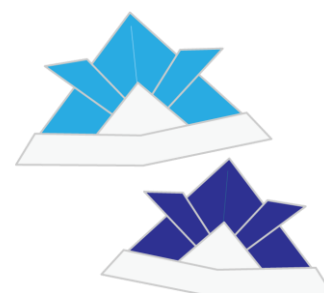
芥川龍之介、太宰治、織田作之助、坂口安吾、中島敦、
江戸川乱歩、谷崎潤一郎/著 新紀元社 2021年



芥川龍之介、太宰治、江戸川乱歩など、日本には数々の傑作を発表した
文豪がたくさん存在します。

この本は、7人の文豪たちがデビュー・ブレイクするきっかけとなった、
個性豊かな短編作品が集められているアンソロジーです。作品だけでなく
文豪たちの生い立ちや人柄、聖地などについても知ることができます。こ
の本を読めば、文豪たちの才能を実感できること間違いなしです。

図書館 5月のイベント



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
5/11(日)・30(金)



おはなし会



図書館スタッフによる、おでかけ
日和にどこかへ行きたくなるよ
うなおはなし会をおこないます。

日時：5/7(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：5/14(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

春のこどもの読書週間 拡大おはなし会



いつものおはなし会より15分長
い45分の拡大版！「世界旅行」
がテーマのおはなし会です。

日時：5/21(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

佐野ユーモア川柳



さのユーモア川柳師範
かわやなぎ いっさ
川柳 一茶



さしちこ
愛猫の五七五

「家にもってネット麻雀を打ちまくっている間に桜が散ってしまったなあ。たぶんこうやって一年が終わっていくんだろうなあ、みたいな心情を古の歌人たちは歌にしたのじゃろうが、題材がネット麻雀ではどうも気分が出んしな」そんなことはないにや。藤原定家が現代に生きてたらスマホとかネットゲームを題材に詩情あふれる歌を作ったと思うにや」
「明けばまた 春のなかばも過ぎぬべし 牌に遊ばれマウス投げつけ とか？」
「詩情皆無だにや」

お題「道具」

REST
編集部賞

空を切る 大谷モデルの バット泣く

佐野紳士 (六十代)

大谷モデルのグローブ買って投手に転向しましょう！

川柳一茶賞

秘密なの 涙は恋の 小道具よ

田中英一 (七十代)

「何度か使った覚えがあるがうまく機能した試しがないな…」

針箱に 母の思い出 ヒタヒタと

大谷田紘一 (八十代)

あとは化粧道具箱とかぐっときますよね。

先ず道具 揃えてみたが 持ち腐れ

五輪 (ロス) 楽しみマン (七十代)

まあ日本経済に貢献したということだ。

営業へ 笑顔とトークで 売ってます

ケント (四十代)

売っているのは若返る聖水とかですかね…

新学期 お道具箱も とびはねる

さくら草 (七十代)

ナチュラルにスキップで登校してる子とかいますもんね。

七月号掲載分のお題

『歌』

※句中に「歌」という語句を入れなくてもかまいません。

〆切：五月三十一日(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。



メール投句用
QRコード

うさのさんの クロスワードパズル



5月はお休みがたくさん、そうゴールデンウィークだね。さのっ子みんなはお出かけするのかな。そして帰ってきたあとに「やっぱり家がいちばん！」って言うところまでがセットだね。だからうさのさんは毎年佐野センターでおるすばんをしているのが好きなのだ。

		①	
		C	B
②	⑤		
③			
	④	A	

【ヨコのもんだい】

- ① こどもの日にかざるよ。屋根よりた〜か〜い〇〇のぼり〜♪
- ② マフラーや手袋をもらっても、さすがにもう暑いかなあ…
- ③ 5月4日はみどりの日。5日はこどもの日。では4×5はいくつ？
かける
- ④ ナルト、鬼滅、推しの子などなど。みんなのオススメ作品は何？

【タテのもんだい】

- ① 保塚センターのミニコミ紙の名前『〇〇〇〇ケーション』
- ② センターの窓口では区内の野球場や〇〇スコートの予約ができます。
- ⑤ ヨーロッパ、アフリカ、オセアニアとくれば、さて日本は？

正解は次回のクイズコーナーで発表します。

4月号の正解者の中から

門山 将士 さん 中学1年生 に賞品をさしあげます。

4月号のこたえ

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

5月15日(木) 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. ち」「B. ら」「C. し」

キリトリ



5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。

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 5月号 No.381

佐野地域学習センター・体育館・図書館
地域情報紙

【発行日】2025/4/25

【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... **5/11 (日)**

図書館休館日... **5/11 (日)・30 (金)**

利用者懇談会... **5 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. あ」「B. い」「C. こ」

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。

