

REST

2025. 10 月号



今月はゲンマイアツキさん（14歳）の作品
2階窓口まで賞品を取りにきてね

センター情報

関連ページ2

観て、動いて、楽しむ秋 佐野センター10月のイベント

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。

佐野センター

10月のイベント

食欲や読書、そして芸術にスポーツ。秋は目だけでなく心にも、豊かな彩りをもたらす季節です。10月は、秋にぴったりの大きなイベントが2つ開催されます。ぜひご参加ください！

10/13

月

午前9時

午後3時30分

きっと見つかる、あなたのスポーツ！

スポーツカーニバル

区内15カ所の体育施設で行われる、スポーツのお祭りです。定番スポーツのほか、なかなか見ない特殊なスポーツの体験もできます。

自分に合った、楽しみやすいスポーツと出会えるかも？是非ご参加ください！

イチオシのプログラム

剣道 面打ち体験

<午後1時30分～3時30分>

定員：30名 対象：小学生以上の方 場所：佐野センターレクホール

「剣道、格好いいし憧れるけど機会がないな…」という方、ぜひこの機会にご体験ください！剣道連盟の方を講師にお招きし、わかりやすく面打ちのレクチャーを行います。

10/19

日

午前9時

午後3時

温もりあふれる「ふれあい」のきっかけを。

さのふれあい福祉まつり

佐野センター登録サークルの展示・発表・体験をはじめ、様々な催しやワークショップ・出店販売などが集う、どなたでも楽しめる一日です。

たくさんの「わくわく」を用意して、お待ちしております。

イチオシのプログラム

うさのさんの秋探しシールラリー&ふれあい抽選会

シールラリーの台紙を持っておまつりを楽しみ、対象となるプログラムへの参加・出店での商品購入でうさのさんシールを集めるシールラリーです。

うさのさんの「秋探し」を手伝って、下記の素敵な景品が当たる抽選会に参加しよう！

景品：1等 椿山荘東京ギフト券2万円分 2等 あきたこまち5kg 3等 図書カード

講座受付・チケット予約・施設予約の

システムが新しくなります！

2025年10月より、区の総合受付システムがリニューアルされます。

登録方法や受付方法の変更点などにつきましては、正式な運用が始まり次第センターより順次ご案内いたします。ご不明な点はお気軽に職員までお尋ねください。

各システムの開始時期（予定）

第1弾 講座予約

10月26日（日）受付開始の講座から、新システムでの受付

第2弾 チケット予約

11月11日（火）販売開始の「足立区第九演奏会 足立区民と創る新春の饗宴～オペラアリアと第九～」から、新システムでの受付

第3弾 施設予約

令和8年1月7日（水）から新システムにて受付

お支払いの方法が増えます！

従来のシステム

窓口にて現金支払いもしくはコンビニ支払い

新たなシステム

窓口にて現金支払いもしくはコンビニ支払い
+

クレジットカード等からのキャッシュレス決済
（インターネットからご予約の場合のみ）



新システムは現在、開発中です。

詳しい内容は足立区ホームページ等で随時お知らせいたします。

足立区役所ホームページ 新システムお知らせページ

事前申込の講座案内

9/26 (金)
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 9/26 (金) 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

こども
親子向け
ピンクの講座タイトル

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

声と表情が明るくなり、健康や美容にも
効果のあるボイスレッスンです。楽しく
歌ってアンチエイジングをはかります。

日時：10/9・23 (木)
午後 1 時 30 分～3 時
料金：1 回に 1,000 円
初回の方は 2,380 円 (教材費込)
定員：各 50 人
対象：16 歳以上の方

初めての和装
基本の着付け体験 (2 日制)



4 質の高い教育を
みんなに

風流な秋の初めに、似つかわしい装いを。
1 級着付け技能士が指導します。(着物一
式は要持参)

日時：11/7・14 (金)
午後 2 時～4 時
料金：1,100 円
定員：10 人
対象：16 歳以上の女性

現役医師に聞く 病院での診断や処方
認知症とは



17 パートナースHIPで
目標を達成しよう

現代課題である認知症について、現役医
師による解説を行います。認知症への理
解を深めましょう。

日時：11/8 (土)
午後 1 時 30 分～2 時 30 分
料金：無料
定員：30 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ひながら美し
い身体作りを目指します。

日時：10/10 (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

クラスを選ぶ
ウクレレ教室 (5 日制)



4 質の高い教育を
みんなに

コードを覚えたい、弾いたことはあるけ
ど上達したい方が段階に応じてウクレレ
の楽しみ方を学べます。

日時：10/11～12/13 第 2・4 (土)
初級 午後 1 時～2 時 30 分
入門 午後 6 時～7 時 30 分
料金：2,750 円 定員：各 12 人
対象：初級 G7 のコードが弾ける方
入門 C のコードが弾ける方

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：10/15 (水)
午前 10 時～11 時 30 分
料金：400 円
定員：20 人
対象：おおむね 65 歳以上の方

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：9/11 (木) ～10/8 (水)

日時：10/22 (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
要介護の認定を受けていない方

親子トランポリン (2 日制)



3 すべての人に
健康と福祉を

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：10/20・27 (月)
午後 3 時 30 分～4 時 30 分
料金：1,540 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 (2 日制)



3 すべての人に
健康と福祉を

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ましょう。

日時：10/20・27 (月)
午後 4 時 40 分～5 時 40 分
料金：960 円
定員：24 人
対象：小学生

プロと一緒にアテレコ！
外国映画で声優体験



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です。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：10/26 (日)
午前 10 時～11 時 30 分
料金：無料
定員：12 人
対象：小学 4 年生～18 歳

「バッグインバッグ」
ハンドメイドサロン



4 質の高い教育を
みんなに

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：10/28 (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

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：11/6・20 (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

気軽に楽しめる
スポーツウェルネス吹矢 (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：11/6・20 (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。

佐野いこいの森探検ツアー＆
ちょこっと青空おはなし会



15 緑の豊かさも
守ろう

森を探検して自然に触れた後は、青空の
下でおはなし会を楽しみましょう。
(現地集合・解散)

日時：11/2 (日)
午前 11 時～正午
料金：無料
定員：10 組
対象：5 歳～小学生と保護者
開催場所はいこいの森緑地(佐野 1-31-11)

産後ママのための
タッチケア&フィットネス



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。

※ 今回は 10 月・11 月の 2 クール分の
受付が同日開始となります。お申込みの
際はお間違ひのないよう、お気をつけく
ださい。

10 月 (3 日制)
日時：10/6・20・27 (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

11 月 (2 日制)
日時：11/10・17 (月)
午前 10 時～11 時
料金：1,300 円
定員：8 組
対象：2 カ月～2 歳未満の子どもと母親

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



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：10/2～31 毎週（火）（木）（金）
午後 5 時 30 分～9 時

※10/7・14 を除く

料金：無料

定員：各 10 人

対象：中学生・高校生以上の方
（中学生は午後 8 時まで）

毎週



わかばスマホサロン



スマホ操作で困ったことをなんでも
お気軽にお尋ねください。開催中は
入退室自由です。

日時：10/4（土）
午後 2 時～3 時 30 分

料金：無料

定員：5 人

対象：スマートフォンをお持ちの方

第 1



囲碁・将棋ひろば



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：10/5（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



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：10/7（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



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：10/17（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



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：10/25（土）
午前 10 時～正午

料金：100 円

定員：10 人

対象：16 歳以上の方

「おぼけのキャンディーバッグ」 がらくたこうさくサロン



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：10/25（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）

佐野名画座



名作映画の上映会です。入退室自由。
A：「ピーターパン」（ディズニー映画）
B：「見知らぬ乗客」

日時：10/26（日）
A：午後 4 時 30 分～
B：午後 7 時～

料金：無料

定員：各 20 人

対象：どなたでも

じゃーくぼっくす

～ 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・10/14(火)

第 38 回 佐野住区まつり

日時：10/19(日) 午前 10 時～午後 3 時

悠々館 芸能大会・体組成測定 他

定員：なし 対象：どなたでも

児童館 ゲーム・模擬店・工作

定員：なし

申込：当日の午前 10 時 20 分～午後 1 時受付

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・10/20(月)・27(月)

悠々館 ばく増し 栄養講座

日時：10/22(水) 午後 1 時 30 分～2 時 30 分

定員：30 人

申込：10/1(水)午前 9 時より受付開始

児童館 大谷田住区まつり こどもまつり

（お店やさん・工作・縁日・ゲーム 他）

日時：10/26（日）午前 10 時～午後 1 時 30 分
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・10/20(月)・27(月)

第 32 回 大谷田谷中住区まつり

日時：10/19(日) 午前 9 時 30 分～午後 2 時

悠々館 作品展示・演芸会・模擬店 他

※演芸会は午後 1 時 30 分まで

定員：なし 対象：どなたでも

児童館 模擬店・ゲーム・工作

定員：400 人

対象：0～18 歳の方（保護者同伴可）

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・10/27(月)

悠々館 ばく増し栄養講座

日時：10/31(金) 午後 1 時 30 分～2 時 30 分

定員：25 人 申込：10/6(月)より受付開始

児童館 子育てサロンイベント「1～3 歳の親子体操」

日時：10/21(火)午前 10 時 30 分～11 時 30 分

定員：15 組 対象：1～3 歳の乳幼児と保護者

申込：10/7(火)より受付開始

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・10/20(月)

悠々館 第 41 回 六木住区まつり

（演芸大会・作品展示・盆踊り 他）

日時：11/2(日) 午前 9 時 30 分～

定員：なし 対象：どなたでも

児童館 秋の工作 秋のデザイン画をかこう！

日時：10/10(金)～18(土)

午後 2 時 30 分～4 時 30 分

対象：小学生

定員：材料がなくなるまで

※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。

わが家の本棚

佐野図書館

10月の
特集

足立区ゆかりの本
行政資料

足立区ゆかりの本

足立区の出身や足立区に住んだことのある作家などが書いた本が集められています。
足立区にゆかりのある作家の一例

ビートたけし (北野 武)
1947 年 足立区生まれ

テレビ出演だけでなく映画監督や作家などとしても活躍。

『アナログ』
新潮社 2017 年
※版元品切れ



朱川 湊人
1963 年 大阪府生まれ

9 歳から足立区で育つ。直木賞など複数の賞を受賞。

『白い部屋で月の歌を』
角川書店 2003 年



鴨下 一郎
1949 年 足立区生まれ

医学博士・心療内科医であるが政治家としても活躍。

『“いい人”でも損しない生き方』
青春出版社 2012 年



行政資料

行政資料の一例

昔の足立区や東京都について書かれた本や足立区での暮らしに役立てられる資料などが集められています。

区制 90 周年記念
文化遺産調査特別展
『琳派の花園あだち』

足立区立郷土博物館
2022 年



『足立の昔がたり』

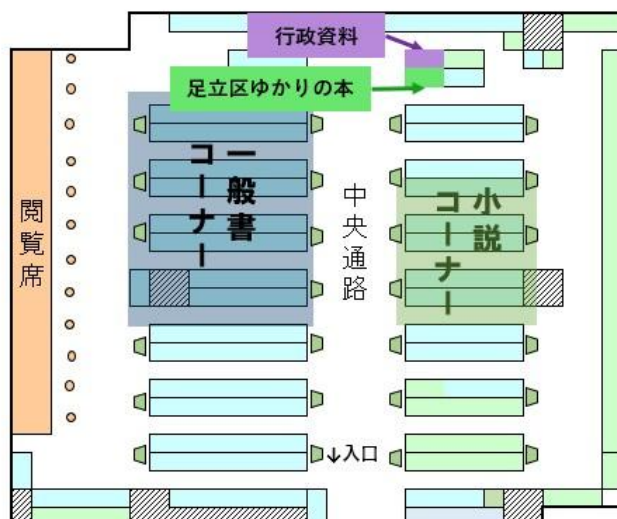
朱川湊人/編集・監修
足立区立中央図書館
2013 年



▼ 行政資料の棚



◀ 佐野図書館 館内図(一部)
お探しの際は気軽に図書館スタッフへお声がけください



NU
MA

図書館職員がハマった 1 冊

Books 第 52 回

『わくらば日記』 朱川 湊人 角川書店 2009 年



舞台は昭和30年代の東京都。

主人公の和歌子の姉である鈴音(りんね)は、ある不思議な力の持ち主でした。彼女は、人や物、場所が持つ記憶を読み取ることができるのです。この力を使って数々の事件を解決へと導いていくのですが、同時に悲しい真実が明らかになることも……。

主人公たちは足立区の梅田に住んでいるため、昭和30年代当時の足立区やその周辺の様子を知ることができる一冊です。

10月のイベント

お申込み・お問い合わせ 03-3628-3275

申込の記載がないイベントはすべて当日受付です

あだち環境かるた & 拡大おはなし会



環境に関するクイズやおはなし、「あだち環境かるた」を使ったかるた大会をおこないます。

日時: 10/1 (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

赤ちゃんおはなし会「はぐ」 & ストレッチ体験



読み語りボランティアによる楽しい手遊びとおはなし会です。終了後には軽いストレッチも。

日時: 10/8 (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

秋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早く始まる 45 分の拡大版! 旅がテーマのおはなし会です。

日時: 10/15 (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

青空おはなし会 & 親子でフィットネス体験



日曜日の午前中にピロティで青空おはなし会! フィットネスもちょこっと体験してみましょう!

日時: 10/19 (日)
午前 11 時～11 時 45 分
会場: 2 階ピロティ
定員: 6 組
対象: 乳幼児と保護者

ハロウィンおはなし会 & 親子向け工作会



ハロウィンにちなんだおはなし会とハロウィンのお面を作ります。みんなで一緒にトリック・オア・トリート!

日時: 10/26 (日)
午後 1 時 30 分～3 時
会場: 2 階レクホール
定員: 6 組
対象: 幼児～小学生と保護者
申込: 9/26 (金) より佐野図書館カウンターまたは電話にて

親子向けおはなし会 & 英語リトミック体験



図書館スタッフによる家族みんなで楽しみたいだけのおはなし会です。リトミック(音楽に合わせて体を動かす)体験もおこないます。

日時: 10/29 (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



「わしもカップ麺の三分が待てずいつも二分ぐらいで…」

川柳一茶賞

きゅうり漬け 明日まで待てず つまみ食い

もっちゃん (五十代)

余力があれば洗車まで！

明日こそは 歯医者に床屋 部屋掃除

佐野紳士 (六十代)

REST 編集部賞

お題「明日」

「そういえば先生はらテラス北綾瀬には行ったのかにゃ」
「極めて哲学的な理由でまだ行ってあらん。というのも、自転車で北綾瀬に行くとなるとどうしたって『じゃくぽ』の看板が目に入ることになり、そうなると素通りすることは不可能じゃから、特に腹が減っているわけでもないのに『まあ小ラーメンぐらいなら』的なノリで一杯することになるじゃろ？ 知っての通りあそこの小ラーメンは普通の店の大盛ぐらいの食べ応えというか気合がこもってるから食べた後は満腹感はもちろん、小旅行から帰ってきたような充足感にひたってしまい、とてもじゃないがショッピングモールを練り歩くような気分にならんのかにゃ」
「哲学的な要素は皆無だにゃ」



佐野ユーマア川柳



さのユーマア川柳師範
かわやなぎ いっさ
川柳 一茶



こしちこ
愛猫の五七五

明日の事 考えてたら 夜が明けた

くるくる (六十代)

おいしい朝ごはん食べてゆっくり昼寝しましょう。

長かった夏の休みも 明日最後

ヤビのヒゲ (七十代)

最後の一日はサウナにでもいって、宅飲みでめですかね。

明日やる 気づけば今日が 提出日

はるまき (十代)

ギリセーフ？

推し活で 財布空っぽ 明日無食

ケンタウルス (四十代)

いい推しっぷりですね！

十二月号掲載分のお題

『家具』

※句中に「家具」という語句を入れなくてもかまいません。

×切：十月三十一日(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

うさのさんのクロスワードパズル



佐野センターマスケットキャラクター
「うさのさん」

さのっこのみんな、10 月はイベントてんこもりで大忙しの月なのだ。スポーツカーニバルに、さのふれあいまつり。佐野住区まつりも一緒に日にやるよ。あとは近くの小学校でもおまつりがあったり、さのっこのみんなも大忙し。全部行かなきゃ！

【ヨコのもんだい】

- ① 虫や植物、化石などをキレイに保管したもの。〇〇〇〇ん。
- ② 天気記号の問題。○は快晴。◎はくもり。では●は？
- ③ 平たく焼いたしょっぱい日本のお菓子。草加市が有名。

【タテのもんだい】

- ① 汗は汗でも、こわ〜い思いやきんちょうした時にかく汗は？
- ④ 剣道のときにかぶる防具。ここに見事に太刀が決まると一本！
- ⑤ “本当” の反対語。
- ⑥ 浮世絵といえば天才画家・葛飾〇〇〇〇。郷土博物館に行ってみよう♪

正解は次回のクイズコーナーで発表します。

9 月号の正解者の中から

天根 空鷹 さん 中学 3 年生 に賞品をさしあげます。

9 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

10 月 15 日 (水) 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. う」「B. が」「C. い」

キリトリ



10 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 北綾瀬駅より

- 東武バス1 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 10月号 No.386

佐野地域学習センター・体育館・図書館
地域情報紙

【発行日】2025/9/25

【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... **10/14 (火)**

図書館休館日... **10/14 (火)・31 (金)**

利用者懇談会... **10 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. さ」「C. ひ」

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。

