佐野地域学習センター・体育館・図書館 地域情報紙





今月は **山田 日菜** さん (**9** さい) 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} **jen 親子フラワーアレンジメント**

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。

センター情報



佐野センターで取り組んでいる 「うさの塾」。講座で得た学びを地 域へ繋げる事業です。今回は 11 月 から募集が始まる親子向けの事業 をピックアップして紹介します。



親子でおれたを知って、さのサポーターになろう



フラワーアレンジメント講座を受講して 知識や技術を習得し、佐野センターの 花壇やプランターを魅力的にアレンジ

ーさのサポーターとしての流れー



佐野センターにて 無料で講座を受講

右記の全5回プログラム のことです。はじめに受 付をしていただければ、 5回分全ての申し込みが 完了となります。





各プログラムでは季節 に応じた様々なアレン ジメントを学びます。



講師やサポーター として地域で活躍 最終日には寄せ植えを おこないます。佐野セン ターをお花でいっぱい にしていただきます。

講師・葦の会作業所

対象:小学生と保護者

<11月1日(±) 受付開始 >

受付期限:11月20日(木)

申込:佐野センター窓口・電話 03-3628-3273

全5回プログラム

第一回

11.22_(±) 感謝のアレンジメント



12.6 (±1) クリスマスアレンジメント



R.81.31(±) 新春アレンジメント



R.8 2. 2 1 (±) ねこの日アレンジメント



R.83.29[B] 春の寄せ植え 佐野センターの花だんやプランターをアレンジします。

佐野センター 2 階 会場:第1·2学習室

いずれも 午前10時30分~12時

当日気軽に立ち寄れる

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。

- ●定員は日安です。
- ●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。

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: 11/1 (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



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。

囲碁・将棋ひろば

日時: 11/2 (日) 第2日曜はお休み 午前9時~正午

料金:無料 定員:10人

佐野名画座

対象: 小学生以上の方





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: 11/4~28 毎週 (火) (木) (金) 午後 5 時 30 分~9 時

料金:無料 定員: 各10人

対象:中学生・高校生以上の方 (中学生は午後8時まで)

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:11/11(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



名作映画の上映会です。入退室自由。 A: 「ふしぎの国のアリス」(ディズニー映画) B:「パームビーチ・ストーリー」

日時:11/16(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

「たぬきの紙コップサッカー」

がらくたこうさくサロン

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:11/21 (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





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:11/22(土) 午前 10 時~正午

料金:100円 定員:10人 対象:16歳以上の方 お家で出る廃材を使い、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: 11/22 (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)

事前申込の講座案内

10/26 (日) 午前 9 時より受付開始

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。

雷話 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 10/26 (日) 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



-⁄м/••

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: 11/13·27 (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40人 対象:16歳以上の方

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:11/19 (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

千住宿開宿 400 年記念ツア-芭蕉をたずねて





千住エリアの史跡などを徒歩で巡りま す。見学場所では歴史や由来についてイ ンカム解説があります。(現地集合・解散)

日時:11/19 (水) 午後 1 時~3 時 30 分

料金:無料 定員:10人

対象:16歳以上の方

※「北千住駅」西口マルイ 10 階集合

「サンタ猫」 ハンドメイドサロン



12 つくる責任 つかう責任

ハンドメイドを诵した交流の場です。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:11/25(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

はつらつ教室



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:10/11(土)~11/12(水)

日時:11/26 (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

テクニックいらずでかんたん薬膳 気軽に温活ごはん





身近な食材を使って薬膳を楽しんでみま せんか。講師による調理のデモンストレ ーションをおこない、試食をします。

日時: A 11/28 (金) 午後7時~9時 в 11/30 (в)

午前 10 時 30 分~午後 0 時 30 分

料金:1回1,600円 定員: A 8人 B12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)





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:12/4・18 (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

手軽に楽しめる スポーツウェルネス吹矢(2日制)





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:12/4・18 (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)



今期はコースによって開催日が若干異な ります。(開催回数・料金は同じです)

日時: A 12/5~1/23 毎週(金) (1/2 を除く)

> 午前 11 時~午後 0 時 30 分 B 12/5~1/30 毎週(金)

(12/19、1/2 を除く) 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

初心者ママ歓迎



12 つくる責任 つかう責任

ない…そんなママに向けて、裁縫の基本 から少人数制で優しくお教えします。

タッチケア&フィットネス(3日制)

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

日時: 12/1・15・22 いずれも (月)

対象:2か月~2歳未満の子どもと母親

午前 10 時~11 時

午前 10 時 30 分~正午

料金:無料 定員:6人

対象: どなたでも

産後ママのための

イズをおこないます。

料金:1,950円

定員:8組

誰もがスポーツを楽しめる社会へ パラスポーツと共生社会





文教大学連携講座です。近代におけるパ ラスポーツの動向や解決していかなけれ ばいけない課題について深掘りします。

日時: **12/13 (土)**

午前 10 時 30 分~正午 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





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:11/14(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

うさの塾 声優教室 手縫いで作るこども用お弁当袋 外国映画で学ぶアテレコ(11日制)





家庭科の授業以来、裁縫道具に触ってい

日時:11/15(土)





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白信をもって人前で 声を出してみましょう。

日時:11/16:30、12/7:21、1/11 · 18、2/1 · 8、3/1 · 15 · 29 いずれも (日) 午前 10 時~正午

料金: 1.000 円 定員: 12 人 対象:小4~20歳の方

音に合わせて 英語リトミック体操(3日制)





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:11/20・27・12/4 いずれも (木) 午前 9 時 30 分~10 時 15 分

料金: 2,400 円 定員:8組

対象:ひとりで歩ける1歳~3歳の 子どもと保護者

親子で郷土博物館見学会





佐野センター近隣施設の郷土博物館を職 員の方に解説していただきながら館内を 見学してまわります。(現地集合・解散)

日時: 12/6 (土) 午後 2 時~3 時

料金:無料 定員:12組

対象:小学生と保護者

※「足立区立郷土博物館」正門前集合

東和・佐野共催企画 クラフト・癒しのアロマリップを作ろう





リラクゼーション効果がある手作りの リップクリームで香りに囲まれた暮ら しを。作製したリップのお土産付き。

日時: 12/20 (土) 午前 10 時 30 分~正午

定員:6人(佐野センターでのみ受付)

対象:小学生以上

料金:1,800円

(小学 1~3 年生は保護者同伴)

●わが家の本棚●

佐野図書館







に関する本を読んでみよう

佐野図書館には朗読に関する本がたくさん所蔵されているのをご存知ですか? 該当の資料には 背表紙の下部に「**朗読」というラベル**が貼ってあります。 興味がある方はぜひ探してみてくださいね!

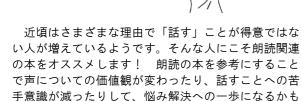
■こんな人にオススメ

・自分の声が好きではない



・人とのコミュニケーションや 人前で話すのが苦手

・滑舌が悪い 大きな声が出せない



Let's TRY ■関連イベント

ともに楽しむ トモラク朗 読会



朗読未経験の方や 聴くことが好きな方も 大歓迎!

参加してみる?

小説や絵本などお気に入りの作品で朗読を 楽しみましょう。前半は小泉八雲の作品、 後半は個性豊かな作品の朗読をおこないます。

日時:11/16(日) 午後1時~3時

会場:2階レクホール

定員:8人 ※観覧のみは申込不要です

対象:中学生以上の方

申込:10/26(日)より佐野図書館カウンター または電話 (03-3628-3275) にて

朗読にまつわる いちおし本 紹介した本のほか、佐野図書館では朗読会の 保制機も予定しています。朗読デビューしてみては?



しれません。

『心を動かす 「声」になる』

山崎広子 大和書房 2018年



『脱!あがり症』

渡邉由規 同文舘出版 2018年



『はじめの 1 分で 信頼を勝ち取る 声と話し方』

テレビ朝日アスク Gakken 2018年

図書館職員がハマった 1冊

『怪談の道』

内田 康夫 講談社 2013年

Books

第53回



亡くなった母親の遺産を受け取りに鳥取県の倉吉市を訪れた優美 は、そこで初めて異父の妹・翼と出会います。

翼の父親は少し前に心臓発作で亡くなりましたが、翼は他殺ではな いかと疑っていました。

そんな中、二人は偶然、私立探偵の浅見光彦と知り合います。翼の 父の死の真相について調べる浅見でしたが、ある日優美の父親が何 者かに殺害されてしまい……。

図書館

11月のイベント

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

11/9(日) • 28(金)

おはなし会



佐野図書館スタッフによる秋がテ 一マのおはなし会をおこないます。

日時:11/5 (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」 &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」さんによる楽しい手遊びとお はなし会です。

日時:11/12(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

魔法使い養成講座



身近にあるものを使った親子向け の手品講座です。キミも魔法使い になれるかも?

日時:11/16(日) 午後 1 時~2 時 30 分

会場:2階学習室 定員:5組

対象: 幼児~小学生と保護者

申込:10/26(日)より佐野図書館 カウンターまたは電話にて

魔法のおはなし会



「魔法使い養成講座」で覚えた手品を 発表しよう! 魔法に関する絵本の 読み語りもあります。

日時:11/19 (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

秋のどんぐりおはなし会



どんぐりを使った工作と読み語り をおこないます。できた作品を友 だちに自慢しちゃおう!

日時:11/23 (日) 午前 10 時 30 分~正午

会場:2階学習室 定員:10組

対象: 幼児~小学生と保護者

申込:10/26(日)より佐野図書館 カウンターまたは電話にて

6

●わが家の本棚●

佐野図書館

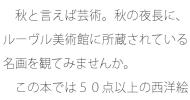
書館員 おすすめ本 セレクション

日々多くの本に触れている図書館員が秋の夜長にぴったりな本を選んでみました。芸術の秋、 食欲の秋、紅葉の秋、読書の秋などなど。読者の皆さまの本選びの参考にしていただけたら嬉しいです。



マンガでわかる 『ルーヴル美術館の見かた』

有地京子/監修 田渕正敏/イラスト 青い小鳥アート研究室/編 誠文堂新光社 2019年



画について、描かれている人物や モチーフ、絵の見どころなどを解 説しています。

作品だけでなく、画家や流派に ついても説明が載っているので西 洋絵画について詳しくなれること 間違いなし!



『午後十一時のごちそう』

行田尚希/著 KADOKAWA 2021年



仕事で失敗ばかりして落ち込ん でいた主人公の小町は気分転換の ために鎌倉へ旅行に出かけます。 しかしホテル側の手違いで泊まる 部屋がなくなってしまい、代わり に山の中のゲストハウスに泊まる ことに。そこでは夜11時になると 夜食が提供されるのです。思い出 の詰まった料理は登場人物の悩み を解決したり、人生を変えたり。 ついお腹が空いてしまう一冊。



『おもしろすぎる山図鑑』

ひげ隊長/著 主婦の友社 2024年



日本には非常にたくさんの山が あります。その数なんと一万以

この本では、山で見られる絶景 や動植物、山での過ごし方など、 山に関するあれこれを写真やイラ ストとともにわかりやすく紹介し

児童書ではありますが、山に興 味のある大人の方にもぜひ読んで いただきたい一冊です。



『図書館のトリセツ』

福本友美子、江口絵理/著 講談社 2013年



図書館にはたくさんの本があり ます。どの本を読んだらいいのか 迷ってしまいそうですが、実はち ょっとした知識とコツがあれば、 調べものをスムーズに進めたり、 面白い本に出会ったりすることが できます。図書館の有効的な使い 方や、調べものの進め方がわかる 本です。

この本を読んで、図書館を最大 限に活用してくださいね。

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·11/10(月)

悠々館 チベット体操

⊟時:11/26(水) 午後1時30分~3時30分

定員:25人

児童館 オセロたいかい(学年別トーナメント戦)

⊟時:11/12(水) 午後2時~4時

定員: なし

申込: 当日の午後1時30分~2時受付

大谷田住区センター

大谷田1-1-2-101

神明南 2-6-19

TEL: 03 - 3629 - 5460

休館日:日曜·祝日·11/17(月)

悠々館 健康教室 ~健康寿命を延ばす~

⊟時: 11/20(木) 午後1時30分~3時

定員:30人

申込:11/4(火)午前9時より受付開始

児童館 スマホ・タブレットのスタンドづくり

日時: 11/5 (水)·6 (木)·7 (金) 午後1時~4時30分

定員:なし

神明住区センター

TEL: 03 - 5682 - 5089

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・11/25(火)

悠々館 悠々館おたのしみ会 (津軽三味線 他)

□時: 11/15(土) 午後1時30分~3時

定員:50人 申込:10/23(木)より事前受付中

児童館 オリジナルマグネットを作ろう

日時:11/11(火)~13(木)

午後1時30分~3時30分

定員:なし 対象: 小学牛以上

悠々館 神明住区まつり

日時: **11/9(日)**

午前9時30分~午後0時30分

定員:なし 対象:近隣の皆さま

休館日:日曜・祝日・11/10(月)・17(月)

児童館 子育て相談会(ひな助産院・齋藤吏香先生)

⊟時: 11/20(木)午前 10 時 30 分~11 時 30 分

定員:なし 対象:乳幼児と保護者

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・11/4(火)・17(月)

第41回 六木住区まつり

11/2(日) 午前9時30分~午後0時30分

悠々館 そば打ち体験教室

11/16(日) 午前9時30分~

定員:20人 料金:1,100円

申込:10/27(月)より事前受付中

児童館 マフラー作り

⊟時:11/18(火)~29(土)午後2時~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。

※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。

そうだね

肩もみ

してあげよう。

プライスレスとはいいますが…。

を入れなくても※句中に「水」

月三十日(日

は

む

しろ疲れる

お父さ

休

で

孫と

お出掛

け

金かか

月号掲載

分

お題

っちゃん

(九十代)

「それはもう凝ったスパ

休 怖

4 身 予定な

ピピ ン

(五十代)

を作るなどして・・・」

休 は ソ フ ア で昼 寝 7" 7"

(八十代) 【投句方法】

ご記入いただき、佐野・保塚専用の投句用紙に必要事項を



メール投句用 QR コード

(先生は霊感って こともない いうのはない 分の 上に古ぼ

のじゃがな。 かきつ

17 んなに楽な のネジが しまうと でのじゃは机 休

4

明

け

45

h

なまどろみ

よき浮き世

田中英一

(七十代)

レスミスに注意です

連 休 に 世界地図 45 7

エア旅行 ハラちゃん

スとかもすごい精度ですよね~。

ヶ所巡りにでも挑戦

事 辞 8

連

休

(四十

れ以上 明 В より ·始まる 生涯

休 んでどうする 我が 宇田

(A世代)

川柳

さのユーモア川柳師範

かわやなぎ いっさ

愛猫の五七五

さのっこのみんな、食欲の秋、つまりぼくのいちばん好きな季節の秋だよ。 フルーツにきのこ、おそばにおさかな、好き嫌いせずになんでも食べるぼくみたいに みんなもモリモリごはんを食べよう。おいしいものもいいけれど運動もわすれずに!

佐野センターマスコットキャラクター 「うさのさん」

(5)

【ヨコのもんだい】

- ① クリがおいしい長野県の町。葛飾北斎もしばしば訪れたそう。
- ② 11月23日は祝日です。○○○○感謝の日。
- ③ "派手"の反対語は?

【タテのもんだい】

- ① "興本" 足立区の地名です。読める? こうもとじゃないよ。
- ④ 11月3日も祝日です。何の日だっけ。
- ⑤ 鳥が魚を飲みこむ様子から「人から言われたことをよくわからない ままに取り入れる」を意味することば。"~にする"

正解は次回のクイズコーナーで発表します。

10月号の正解者の中から

藪原 心春 さん 中学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

「A. **あ**」「B. さ「C. **ひ**」

10月号のこたえ

11月15日(土)までにレストのポストに入れてください。

----- キリトリ ------

(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)

11 月号

クロスワードのこたえ

ふりがな

お名前

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 亀有駅北口ょり

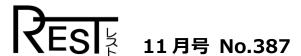
- ●東武バス1番乗場
 - 佐野・六ツ木循環「佐野公園」 佐野・六ツ木循環「辰沼団地入口」下車3分
- ●東武バス4番乗場 八潮駅南口行き「佐野センター前」下車2分

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 八潮駅南口ょり

●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



佐野地域学習センター・体育館・図書館 地域情報紙

【発 行 日】2025/10/25

【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… 11/9 (日)

図書館休館日… 11/9(日)·28(金)

利用者懇談会… 11/26 (水)



今月号の 11 ページのクロスワードパズルのこたえ

[A. **も**] [B. **み**] [C. **じ**]

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

三二コ三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

