





11



# 親子でお花を知って さのサポーターになろう

<11月1日(土) 受付開始>  
受付期限:11月20日(木)

03-3628 3273

## 全5回プログラム

- 第1回 11.22 [土] 感謝のアレンジメント
- 第2回 12.6 [土] クリスマスアレンジメント
- 第3回 R.8.1.31 [土] 新春アレンジメント
- 第4回 R.8.2.21 [土] ねこの日アレンジメント
- 第5回 R.8.3.29 [日] 春の寄せ植え  
佐野センターの花たんやプランターもアレンジします。

- STEP 1 佐野センターにて無料で講座を受講
- STEP 2 知識や技術を習得
- STEP 3 講師やサポーターとして地域で活躍

講師: 服部 弥生 対象: 小学生と保護者  
会場: 佐野センター2階 第1・2 学習室 午前10時30分~12時

2

10



火  
木  
金

11/4 28  
5 30 9  
10  
( 8 )



土

11/1  
2 3 30  
5



日

11/2  
9  
10



2  
火

11/11  
10 / 2 / 6  
10



3  
日

A  
B  
11/16  
A 30  
B  
20



3  
金

11/21  
1 4



4  
土

11/22  
10  
100  
10  
16



4  
土

SDG  
11/22  
2 3 30  
10

# 事前申込の講座案内

## 10/26 (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 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



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: 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



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: 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

### 元気いきいき体操 (7 日制)



3 すべての人に  
健康と福祉を

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

### 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



17 パートナーシップで  
目標を達成しよう

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



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: 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

### 千住宿開宿 400 年記念ツアー 芭蕉をたずねて



4 質の高い教育を  
みんなに

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  
つがる責任

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: 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



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: 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

### 初心者ママ歓迎 手縫いで作るこども用お弁当袋



12 つくる責任  
つがる責任

家庭科の授業以来、裁縫道具に触って  
いない…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。

日時: 11/15 (土)  
午前 10 時 30 分～正午

料金: 無料  
定員: 6 人  
対象: どなたでも

### うさの塾 声優教室 外国映画で学ぶアテレコ (11 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: 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)



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: 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: ひとりだけで歩ける 1 歳～3 歳の  
子どもと保護者

### テクニックいらずでかんたん薬膳 気軽に温活ごはん



3 すべての人に  
健康と福祉を

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  
B 11/30 (日)  
午前 10 時 30 分～午後 0 時 30 分

料金: 1 回 1,600 円  
定員: A 8 人 B 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: 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)



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: 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

### 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: 12/1・15・22 いずれも (月)  
午前 10 時～11 時

料金: 1,950 円  
定員: 8 組  
対象: 2 か月～2 歳未満の子どもと母親

### 親子で郷土博物館見学会



17 パートナーシップで  
目標を達成しよう

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  
見学してまいります。(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る



17 パートナーシップで  
目標を達成しよう

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

料金: 1,800 円  
定員: 6 人 (佐野センターでのみ受付)  
対象: 小学生以上  
(小学 1～3 年生は保護者同伴)

# わが家の本棚

## 佐野図書館



ロ・ウ・ド・ク

に関する本を読んでみよう

このラベルが目印です



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



近頃はさまざまな理由で「話す」ことが得意ではない人が増えているようです。そんな人にこそ朗読関連の本をオススメします！ 朗読の本を参考にすることで声についての価値観が変わったり、話すことへの苦手意識が減ったりして、悩み解決への一歩になるかもしれません。

Let's TRY

### ■関連イベント

ともに楽しむ  
トモラク朗読会

参加してみよう？



朗読未経験の方や聴くことが好きな方も大歓迎！

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開催も予定しています。朗読デビューしてみよう？



『心を動かす「声」になる』

山崎広子  
大和書房  
2018年



『脱！あがり症』

渡邊由規  
同文館出版  
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

NUMA

図書館職員がハマった1冊

Books 第53回

『怪談の道』

内田 康夫 講談社 2013年



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ー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

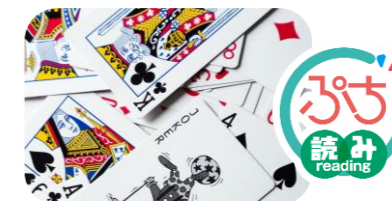


身近にあるものを使った親子向けの手品講座です。キミも魔法使いになれるかも？

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

# わが家の本棚

## 佐野図書館

### 図書館員 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。

#### 一般

##### マンガでわかる 『ルーヴル美術館の見かた』

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



秋と言えば芸術。秋の夜長に、ルーヴル美術館に所蔵されている名画を覗いてみませんか。

この本では50点以上の西洋絵画について、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！

#### 一般

##### 『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。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。

#### 児童

##### 『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上！

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ています。

児童書ではありませんが、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。

#### 児童

##### 『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。

# じゃーくぼっくす

～近隣の住区センターからのお知らせ～

#### 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  
日時: 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)  
日時: 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

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～  
日時: 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

#### 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)  
日時: 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: 小学生以上

#### 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・11/10(月)・17(月)

**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

**児童館** 子育て相談会 (ひな助産院・齋藤吏香先生)  
日時: 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  
日時: 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。

# うさのさんの クロスワードパズル



佐野センターマスコットキャラクター「うさのさん」

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ほくみたく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ずれずに！

①	④		
②			⑤
A			
		③	B

### 【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♪

### 10月号のこたえ

今月号のクイズのこたえがわかった人は  
 11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)

「A. あ」「B. さ」「C. ひ」

キリトリ



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

11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



こしちこ  
愛猫の五七五

「先生は靈感ってあるのかにゃ？」「ないと言えればこんなに楽なこともないのじゃがな。別に見たいわけでもないのに見えてしまうというのなかなかきついものがあるからな。現に今もほら、わしの机の上に古ぼけた電気スタンドの霊が見えておる。靈感のないキミには分からんかもしれんがあれは二十年くらい前に島忠で買ったものじゃからとっくにこの世のものではなくなっておるはずじゃ。首のネジが折れて角度の調節もできないし、傘の部分はさび付いてちよっと触ると手が汚れる始末。なのに未だ成仏できずにこうして夜な夜なわしの机の上に現れておる。ふびんなことじゃな」  
 「今度粗大ゴミに出しとくにゃー」

## お題「連休」

REST 編集部賞

連休はむしろ疲れるお父さん

めぐ (十代)

川柳一茶賞

連休が怖い独り身予定なし

それはもう疑ったスパイスカレーを作るなどして...

休み明けみんなまどろみよき浮き世  
 ケアレスミスに注意ですね。  
 田中英一 (七十代)

連休に世界地図みて エア旅行

ハラちゃん (八十代)

連休で孫とお出掛け金かかる

よっちゃん (九十代)

お孫さんとの時間IIプライスレスとはいいますが...

連休はソファで昼寝 グルーグー

コウちゃん (八十代)

それはそれで立派な連休の過ごし方ですね。

これ以上休んでどうする我が人生  
 充電完了ということまで！  
 宇田 (A世代)

仕事辞め 明日より始まる 生涯連休

ケンタッキー (四十代)

手始めに四国八十八ヶ所巡りにでも挑戦しますかね。

## 一月号掲載分のお題

『水』 ※句中に「水」という語句を入れなくてもかまいません。

※切：十一月二十日(日)

### 【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 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 11月号 No.387

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

## 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。

