

なぎさせんせいのぬりえコラム Vol.10



4

BLOG



オリジナルぬりえ



<http://www.nagisakaiga.info/>

1

2

[Redacted text]

[Redacted text]



[Redacted text]

足立区役所ホームページ 新システムお知らせページ

利用者アンケートのご協力をお願いいたします

区内の各地域学習センターでは、令和7年1月より利用者アンケートを実施しています。

[Redacted text]



[Redacted text]

[Redacted text]



3

事前申込の講座案内

11/26 (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 11/26 (水) の午後 1 時
からの受付です。

イチ押し講座 寒仕込み手作り味噌



4 質の高い教育を
みんなに

大豆と麴と塩を混ぜて本格的な味噌
を仕込みます。味噌は持ち帰り、自宅
で発酵・熟成していただきます。

日時: **12/1 (月)**
午後 2 時 30 分～5 時
料金: 右記参照
定員: 16 人
対象: 16 歳以上の方

寒仕込み手作り味噌 教材の個数について



味噌の量 (2kg・4 kg) と、仕込み用
の容器 (上記写真の丸樽の有無) をお
申込み時にお選びください。

料金: 味噌 2kg のみ 2,150 円
味噌 2kg + 丸樽 2,550 円
味噌 4kg 3,800 円
味噌 4kg + 丸樽 4,200 円
丸樽 1 つで味噌 4kg の仕込み可能

心も身体も健やかに！ 姿勢改善体幹ストレッチ



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: **1/15 (木)**
午後 1 時 30 分～2 時 30 分
料金: 500 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



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: **1/15 (木)**
午後 3 時 30 分～5 時
料金: 550 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

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: **12/12 (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

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は、楽
しく歌ってアンチエイジングを。

日時: **12/11・25 (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: **12/17 (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

「馬のメジャーカー」 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: **12/23 (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

親子でおいとよ やさしいクリスマスコンサート



4 質の高い教育を
みんなに

誰もが耳にしたことのあるクリスマ
スソングを中心とした、気軽なコン
サート。今年も 2 部制で開催します。

日時: **12/14 (日)**
A 午前 11 時～正午
B 午後 2 時～3 時 30 分
料金: いずれも 1,000 円
定員: A 20 組 B 40 人
対象: A 就学前～中学生の子どもと保護者
B 16 歳以上の方

クリスマスとお正月に飾る 香りのフラワーボックス作り



3 すべての人に
健康と福祉を

クリスマスとお正月にぴったりな、良
い香りのするフラワーボックスを親
子で楽しく作りましょう。

日時: **12/14 (日)**
午後 1 時 30 分～3 時
料金: 1,300 円
定員: 6 組
対象: 小学生と保護者

こどもパステル 新年干支のオリジナルカード



4 質の高い教育を
みんなに

削ったパステルの粉を指につけ、型や
綿棒などを使って描きます。絵が苦手
なお子さんでも楽しくできます。

日時: **12/27 (土)**
午前 10 時～11 時 30 分
料金: 無料
定員: 10 人
対象: 小学生

新春を彩る 迎春フラワーアレンジメント



3 すべての人に
健康と福祉を

ご自身でアレンジした生花で、晴れや
かな新年を迎えてみませんか。
(写真は以前の作品見本です)

日時: **12/28 (日)**
午前 10 時 30 分～正午
料金: 4,200 円
定員: 12 人
対象: 16 歳以上の方

女性のためのヨガ (7 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: **1/6・20、2/3・17**
3/3・17・31 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: 3,920 円 定員: 各 14 人
対象: 16 歳以上の女性

楽しく学べる 韓国語サークル体験 (2 日制)



17 パートナシップで
目標を達成しよう

学習進度によってコースを選ぶ事が
できます。登録団体「佐野韓国語サー
クル」の体験講座です。

日時: **1/14 (水)・21 (水)**
初級 I 午後 3 時～3 時 55 分
初級 II 午後 4 時～4 時 55 分
料金: 20 円 定員: 各 8 人
対象: 初級 I ハングルが読める方
初級 II 簡単な日常会話や
読み書きができる方
(いずれも 16 歳以上)

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: **1/19・26・2/2 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

親子トランポリン (3 日制) 小学生トランポリン (3 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: **1/19・26・2/2 (月)**
親子 午後 3 時 30 分～4 時 30 分
小学生 午後 4 時 40 分～5 時 40 分
料金: 親子 2,310 円 小学生 1,440 円
定員: 親子 12 組 小学生 24 人
対象: 2 歳～就学前の子どもと保護者
小学生



よいクリスマスを！

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。

わかばスマホサロン



第1
土

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。開催中は入室自由です。

日時：12/6(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：12/7・14(日)
午前9時～正午

料金：無料
定員：各10人
対象：小学生以上の方

じゅーくぼっくす

～近隣の住区センターからのお知らせ～

12/29(月)～1/3(土)は年末年始休館日のため、住区センターはお休みです。

佐野住区センター

佐野2-43-5

TEL：03-3628-3277

休館日：日曜・祝日・12/8(月)・年末年始

悠々館 手芸教室 うま年の押絵作り

日時：12/19(金) ①午前9時30分～正午
②午後1時30分～4時

料金：1,100円
定員：各10名 申込：12/5(金)より受付

児童館 クリスマスカイ

日時：12/10(水) 午後2時30分～3時30分
定員：なし
(幼児は保護者同伴)

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・12/22(月)・年末年始

悠々館 ころつえシニア相談所 ミニ講座

特殊詐欺電話の対処方法

日時：12/23(火) 午前10時～11時

定員：20人
申込：12/2(火)午前9時より
ころつえシニア相談所にて受付開始

児童館 花ビーズ クリスマスリース作り

日時：12/8～10(月～水)
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・12/22(月)・年末年始

悠々館 楽しい音楽とフラの集い

日時：12/20(土) 午後1時30分～3時

定員：60人 対象：どなたでも
申込：11/26(水) 午前10時より受付

児童館 クリスマスお楽しみ会

日時：12/21(日) 午前10時～
定員：なし
対象：0歳～18歳の方とその保護者

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・12/22(月)・年末年始

悠々館 健康講座

日時：12/26(金) 午後1時30分～3時
定員：30人

児童館 特別工作「クリスマスバスケット」

日時：12/16～18(火～木) 午後2時～4時
定員：40人 対象：小学生
(エコバッグの持参をお願いいたします。)

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・12/22(月)・年末年始

悠々館 ボウリング大会 (三郷ヤングボウルにて)

日時：12/7(日) 午後2時～
料金：2,000円 (貸靴は個人負担)
定員：28名 申込：11/18(火)より受付中
(午後1時に六木住区センター集合)

児童館 クリスマス工作 アロマキャンドル

日時：12/8～13(月～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。
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。

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：12/9(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：12/19(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

こども折り紙ひろば



ぷち
おひら
第3
日

毎月季節に合わせた作品を用意しています。動物やお花など好きなものを自由に折ることもできます。

日時：12/21(日)
午後1時30分～3時30分

料金：無料
定員：10人
対象：小学生以下の方
(就学前の子どもは保護者同伴)

佐野名画座



第3
日

名作映画の上映会です。入室自由。
A：「名犬ラッシー 家路」
B：「クリスマスキャロル (1938)」

日時：12/21(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

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：12/27(土)
午前10時～正午

料金：100円
定員：10人
対象：16歳以上の方

「馬のにんじんけん玉」 がらくたこうさくサロン



第4
土

お家での廃材を使い、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：12/27(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)



▲ マスコットキャラクター「うさのさん」

わが家の本棚

佐野図書館

休館日は何をしているの？

足立区の図書館には、基本的に月に2回(月の半ば、月の最後の平日)、休館日があります。休館日はスタッフもみんなお休み……というわけではありません。実は、休館日にもやることがあるのです。

月の半ば：館内整理日 (日にちは区内図書館それぞれで異なります。)

月に一度、施設点検や清掃などによって建物全体がお休みになります。
※平日の場合、区民事務所は開いています。

- ・ブックポストに返却された本の回収、返却処理
- ・返却された本を元の場所に戻す
- ・新たに届いた雑誌の閲覧準備
- ・予約が入った本の回送準備 など



◀ 休館日はブックポストにたくさんの本が返却されます。

建物全体がお休みになるため、この日にしかできない設備点検もおこなっています。

月の最後の平日：図書館月末休館日 (日にちは区内図書館全て共通です。)

図書館のみが休館で、地域学習センターなどは開館しています。

- ・特集棚の入れ替え
- ・保存期限切れの新聞、チラシ、忘れ物、書類などの廃棄
- ・保存期限切れ雑誌の回収
- ・館内の点検
- ・スタッフミーティング、研修 など



◀ 回収した保存期限切れの雑誌は、リサイクル雑誌として地域の皆さんに供出しています。

毎日やっている仕事に加えて、上記のようなこともおこないます。月末は特にやることが多いので、複数人で分担して作業をしています。

この他に年に一度、蔵書点検などのために一週間程度休館(日にちは区内図書館によって異なる)になることがあります。また、年末年始(12/29~1/3)もお休みです。ご来館の際はご注意ください！

NUMA

図書館職員がハマった1冊

Books 第54回

『東京ミュージアムガイド 改訂新版』

朝日新聞出版/編著 朝日新聞出版 2025年



東京都には、美術館などのアートスポットがたくさんあります。昔は邸宅として使われていた、重厚感の溢れる建物を流用した美術館。国宝や重要文化財を数多く所蔵している、日本で最も歴史のある博物館。企画展に合わせた魅力的なグッズやメニューを用意しているミュージアムショップやカフェ、レストラン……などなど、どれも個性的で楽しい施設ばかりです。

この本では、そんな都内の様々なアートスポットを、地域やおすすめポイントごとに写真付きで紹介しています。お出かけする際の参考にしてみは？

※本に掲載されている情報は2024年12月時点のものです。

12月のイベント

お申込み・お問合せ
TEL 03-3628-3275

特に申し込みの記載がないイベントはすべて当日受付です。



おはなし会



図書館スタッフによる、寒い日が楽しくなるようなおはなし会をおこないます。

日時：12/3 (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

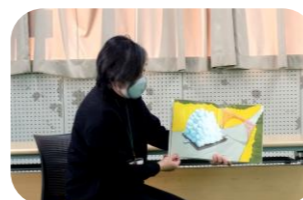
赤ちゃんおはなし会「はぐ」 & 親子でストレッチ体験



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

日時：12/10 (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

おはなし会



読み語りボランティア「橙の実会」さんによる、楽しいおはなし会です。

日時：12/17 (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

ふれあいおはなし会「はぐ SP」 & 親子でフィットネス体験



乳幼児とご家族みんなでお楽しみいただけるおはなし会です。後半はフィットネス体験もおこないます。

日時：12/21 (日)
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



佐野図書館休館日
12/8(月)
12/29(月)~1/3(土)

年末年始のお知らせ
12/28(日)と1/4(日)は
午前9時~午後5時までの開館です。

12/28(日)午後5時から
1/4(日)午前9時までの間は
ブックポストのご利用ができません。



うさのさんの クロスワードパズル



「うさのさん」 サンタ特別バージョン

今年も1年間ぼくのクロスワードにチャレンジしてくれてありがとう。今年は、下はようちえんやほいくえんの子から、上は中学生まで、幅広いさのっこからおうぼがあったのがうれしかったなあ。さあ、今年最後のパズルにちょうせんだ！

【ヨコのもんだい】

- ① 絵を描くことをしよくぎょうとする人をこう呼びます
- ② 雨と雪が混ざってふる天気を何というでしょう？
- ③ 玄関から佐野センターの2階へ行くにはここを登っていこう

【タテのもんだい】

- ② 12月31日は「おおみそか」。では11月や10月、9月などそれ以外の月の最後の日を何というでしょう？
- ④ 12月3日は〇〇〇〇ーの日です。ヒント：数字がじゅんばんに並んでいる身近なものといえば……

	①	④	
	C		
②		A	
③			B

正解は次回のクイズコーナーで発表します。

11月号の正解者の中から
よこやま くこ さん 4年生 に賞品をさしあげます。
2階までとりにきてね♪

11月号のこたえ

今月号のクイズのこたえがわかった人は
12月15日(月)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. も」「B. み」「C. じ」

キリトリ



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

12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
愛猫の五七七

「先生が今年一番はまったものはなにかにゃ？」
「うーん、なんじゃろな。ネット麻雀は打ちまくってあったが別に今年に限ったことではないしな。」
「食べ物とかではないのかにゃ？」
「もうこし輪太郎は食べまくってあったがこれも別に今年に限ったことではないしな。」
「あ、一時期今更ながらすき家の高菜明太マヨ牛丼にはまって週一ペースで食べてあったな。紅しょうがを投入してぐりぐりかきまぜてわき目もふらずにスプーンで一気にかきこむのじゃ。これは余談じゃが、すき家のどんぶりの湾曲面とスプーンの形状のフィット感が絶妙で最後の一粒までご飯を気持ちよくすすめるのがいいのじゃ、とか喋っていると無性に食べたくなってくるな……」
「さっき晩御飯食べたばかりだにゃ。」

お題「家食」

新品の座イスはすでに猫のもの

佐野紳士 (五十代)

マーケティングされる前に奪い返しませう (笑)



ねずみちゃんダンスの奥からこんには

ことこ (十代)

「むむ、ずいぶん冷静ですな。わしなら飛びあがってある」

誰よりも我が家の秘密知っている
くるくる (六十代)

まあでも言いふらされる心配もないので。

家賃より高い家具買う気がしない

きみちゃん (六十代)

家賃5万の部屋に50万のソファセット置いたらそれはそれでクールですけどね (笑)

兄上京洋服ダンスが広くなる

こげし (十代)

おさがりがもらえなくなっちゃいますね。

中古家具 百年経てばアンティーク

島田 (八十代)

二百年経つて出土品かになるんですかね…。

困ったな家具動かしてへソ線が

よっちゃん (九十代)

へそくりも今時は電子マネーとかになってるんですかね。

家具のあと 畳の色の 歲月よ

コウちゃん (八十代)

秘技たみ返しの出番ですね。



二月号掲載分のお題

『好き』 ※句中に「好き」という語句を入れなくてもかまいません。

※切：十二月二十八日(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 12月号 No.388

佐野地域学習センター・体育館・図書館
地域情報紙

【発行日】2025/11/25

【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… **12/8 (月)**

図書館休館日… **12/8 (月)**

詳細は9ページをご覧ください

利用者懇談会… **12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. れ」「B. ん」「C. が」

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



佐野地域学習センター 年末年始の休館

- 12/27 (土) 通常開館
- 12/28 (日) 時短開館
午前9時～午後6時
(窓口受付は午後5時まで)
- 12/29 (月) ～新年 1/3 (土) は**全館休館**
- 1/4 (日) 時短開館
午前9時～午後6時
(窓口受付は午後5時まで)
- 1/5 (月) 通常開館