

# REST

2026. **2** 月号



今月は **小松崎 芽衣子** さん（9 さい）の作品  
2 階窓口まで賞品を取りにきてね

## 足立区情報

関連ページ 2・3

## 2 月は「ばく増し」月間

### 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。

# 「ぱく増し」で、 年齢に負けない体づくり

65歳からも、もっと元気に、もっと軽やかに。



足立区「ぱく増し」ロゴ

## POINT

65歳以上の方が筋肉を維持するためには、1日に必要なたんぱく質量は「体重1kgあたり1g以上」とされています。

毎食20g以上のたんぱく質をとることを目標に、日々の食事で「ぱく増し」を意識しましょう。

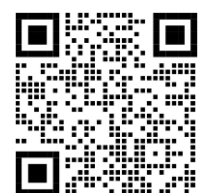
年齢を重ねると、筋力の低下や体重の減少を感じることも。たんぱく質を多く含む食品は骨を強くするだけでなく、体重や筋肉を維持するためにも欠かせません。

足立区では、日々の食事にたんぱく質を意識して増やす取り組みとして、「ぱく増し」事業を令和5年からスタートしています。

4つの分類から 手軽にぱく増し			
肉	サラダチキン 1本 (24g)	ハム 2枚 (4g)	やきとり缶 (11g)
	まぐろ刺身 5切れ (22g)	さば水煮缶 1缶 (27g)	魚肉 ソーセージ1本 (8g)
卵	卵 (7g)	卵焼き100g (10g)	
			大豆製品 絹 5g 木綿 9g
		豆乳 200ml (7g)	大豆水煮 100g (13g)

※医師からの食事の指示がある場合は、医師からの指示を優先してください。

## さらに詳しく!



こちらのQRコードから  
ご覧ください

「ぱく増し」  
足立区ホームページ

手軽に作れる「ぱく増し」  
レシピや料理動画、その他の  
「ぱく増し」に関する情報も  
多数掲載しています。



「ぱく増し」リーフレット

「ぱく増し」生活に役立つ  
情報がたくさん載っていま  
す。佐野センター・区内地域  
学習センター等にて配布中!

足立区 HP に掲載中!

おすすめ! 「ぱく増し」レシピ

## 『ぱく増し! しらす納豆卵丼』

材料 (1人分)

1. しらす……………大さじ 2 強
2. 納豆……………1 パック
3. 温泉卵……………1 個
4. 冷凍ほうれん草……………80 グラム
5. ご飯……………茶碗 1 杯



たんぱく質  
24g

作り方

- ① 冷凍ほうれん草は耐熱容器に入れ、電子レンジ 500Wで 1 分加熱する。
- ② 器にご飯、①のほうれん草、納豆（タレ入り）、しらすをのせる。
- ③ 中央にくぼみを作り、温泉卵をのせる。

# 短いアンケートに回答するだけで 「ぱく増し」商品が当たる!

抽選で総勢 50 名様に、お肉やバウムクーヘンなど、たんぱく質たっぷりの商品をお届けします。おいしく味わいながら、楽しく「ぱく増し」にチャレンジしましょう。詳しくは、センターで配布中のチラシをご覧ください。

対象

区内在住の 65 歳以上の方

応募方法

下記①・②のいずれか



応募用 QR コード

- ① チラシにあるはがき表面の必要事項、裏面のアンケートを記入し、区内の地域包括支援センターにご持参いただくか、85 円切手を貼って郵送
- ② 左の QR コードより、区ホームページ専用フォームに必要事項を入力





事前申込の講座案内

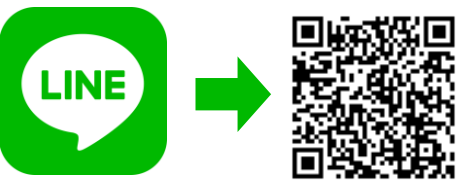
1 / 26 (月)  
午前 9 時より受付開始  
(一部を除く)

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 1/26 (月) の午後 1 時  
からの受付です。

佐野センター公式 LINE VOOM  
毎月 25 日におすすめ講座を配信しています

本紙「レスト」では、あだち広報には掲載されてい  
ない講座や、当日受付の講座など全ての講座が掲載されて  
います。また毎月 25 日には LINE にておすすめ講座をお  
知らせします。この機会にぜひ登録をお願いします。



友だち登録はこちら  
佐野センター公式 LINE QR コード

健康イキイキ  
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ッスン  
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：2/26 (木) ※第 2(木)はお休み  
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：40 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：3/5・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

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：3/5 (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

一般  
シニア向け



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：2/18 (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

テクニックいらずでかんたん薬膳  
免疫力を上げる食事 A・B

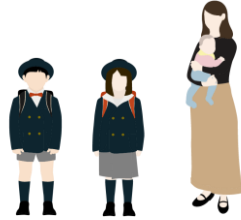


3 すべての人に  
健康と福祉を

身近な食材で薬膳料理。講師による  
デモンストレーションを行い、試食をし  
ていただきます (A・B は同じ内容です)。

日時：A 2/20 (金) 午後 7 時～9 時  
B 2/22 (日) 午前 10 時 30 分～午後 0 時 30 分  
料金：各 1600 円  
定員：A コース：8 人 B コース：12 人  
対象：16 歳以上の方

子ども  
親子向け



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：2/13 (金)  
午前 10 時 30 分～11 時 30 分  
料金：650 円  
定員：8 組  
対象：2 か月～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：2/16(月)・3/2(月)・16 (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

女性のための護身術



4 質の高い教育を  
みんなに

仕事や学校、塾の帰り道、不安に感じた  
ことはありませんか。手を掴まれた時に  
外す方法などを体験します。

日時：2/21 (土)  
午後 4 時～7 時  
料金：860 円  
定員：20 人  
対象：中学生以上の女性  
(中学生は保護者の参加が必要  
ご夫婦・パートナーとの参加も可)

「小花刺繍の壁飾り」  
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：2/24 (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：1/11(日)～2/11(水)

日時：2/25 (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 (3 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。初めてのパパママやお子  
さんでも安心して参加できます。

日時：3/2 (月)・16 (月)・23 (月)  
午後 3 時 30 分～4 時 30 分  
料金：2,310 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 (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よう。

日時：3/2 (月)・16 (月)・23 (月)  
午後 4 時 40 分～5 時 40 分  
料金：1,440 円  
定員：24 人  
対象：小学生



ハッピーバレンタイン！

# 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。開催時間  
内は入退室自由です。

日時：2/7 (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：2/8 (日) ※第1(日)はお休み  
午前 9 時～正午

料金：無料  
定員：各 10 人  
対象：小学生以上の方

## 夜間個人学習室



毎週  
火  
木  
金

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：2/10～27 毎週 (火) (木) (金)  
午後 5 時 30 分～9 時  
(2/12・19 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)

## こども折り紙ひろば



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：2/15 (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)

## 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：2/20 (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

## 佐野名画座



第4  
日

名作映画の上映会です。入退室自由。  
A：「ピーターパン」(75 分)  
B：「ローマの休日」(118 分)

日時：2/22 (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：2/28 (土)  
午前 10 時～正午

料金：100 円  
定員：10 人  
対象：16 歳以上の方

## 「さかなつり」 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：2/28 (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)

# 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・2/9(月)

悠々館 誕生会（10 月～3 月お誕生日の方）  
日時：2/7(土) 午後 1 時～4 時  
定員：25 人  
申込：1/31(土) 〆切

児童館 まめまき  
日時：2/4(水) 午後 2 時～3 時  
定員：なし

## 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・2/16(月)

悠々館 誕生会（10 月～3 月お誕生日の方）  
日時：2/25(水) 午後 1 時 30 分～3 時  
定員：50 人  
申込：2/9(火) 午前 9 時より受付

児童館 バスソルト・アロマオイルづくり  
日時：2/18(水) 午後 2 時～2 時 50 分  
午後 3 時～3 時 50 分  
定員：40 人 対象：小学生

## 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・2/24(火)

悠々館 みんなで楽しいカラオケタイム  
日時：2/17(火) 午後 1 時 30 分～3 時  
定員：30 人

児童館 幼児工作 ひな飾り作り  
日時：2/17～20(火～金)  
午前 10 時 30 分～11 時 30 分  
定員：なし  
対象：幼児とその保護者

## 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・2/16(月)

悠々館 落語会（林家たけ平師匠）  
日時：2/26(木) 午後 2 時～3 時  
定員：60 人  
申込：2/10(火) 9 時より受付開始

児童館 せつぶん(?) お楽しみ会  
日時：2/4(水) 午後 3 時～4 時  
定員：30 人 対象：小学生

## 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・2/16(月)

悠々館 住区 de 団らん  
日時：2/9(月) 午後 2 時～  
定員：10 人 申込：2/2(月)より受付

児童館 バレンタイン工作（しっぽのキーホルダー）  
日時：2/9～14(月～土) 午後 2 時～4 時  
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。





マスコットキャラクター  
「うさのさん」

## 図書館のバーコードシールを見てみよう

図書館の本に必ず貼られているバーコードシール。昔は手書きで本の貸出の記録を残していましたが、バーコードのおかげで簡単に管理ができるようになりました。そんなバーコードに関する“ヒミツ”をちょこっとお教えします！

### ヒミツ その1

バーコードシールの色は図書館によって異なります。佐野図書館は**青**です。緑や黒が使われている図書館もあります。

(他にも佐野図書館と同じように青が使われているところもあります)



### ヒミツ その2

資料一冊ごとにそれぞれ異なる 10 ケタの番号が割り当てられます。佐野図書館の所蔵の資料はすべて **03** から始まります。

(ちなみに東京 23 区の電話の市外局番「03」と一致しているのはたまたまだそうです)

### ヒミツ その3

「本」のバーコードシールは必ず背表紙を左側に置いた面に貼られています。一方、「雑誌」は表紙側に貼られています。知っていたあなたはかなりの図書館マニア!?

(雑誌のバーコードシールには置いてある場所や貸出開始日も書かれています)



保存期間 (この場合は 1 年。雑誌によって異なります)



雑誌架での配置場所。いわば雑誌の「住所」

## 2月のイベント

お申込み・お問合せ TEL 03-3628-3275

### おはなし会



図書館スタッフによる「節分」や「バレンタインデー」にちなんだおはなし会をおこないます。

日時: **2/4 (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: **2/11 (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

### おはなし会



読み語りボランティア「樗の実会」さんによる楽しいおはなし会です。

日時: **2/18 (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

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。

## 『世界でいちばん素敵な宝石の教室』

東郷 史子/監修 三オブックス 2024 年

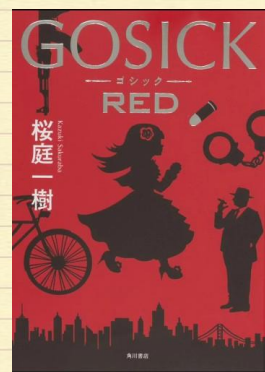


人気のある宝石は何? 宝石の名前の由来は? 宝石はどうやってできるの? 日本でも採れるの? ……などなど、宝石に関する様々な疑問に答えてくれるのがこの本。

美しい原石やジュエリーなどの写真とわかりやすい解説で、宝石の基本的な情報やその魅力について知ることができます。宝石について詳しくなりたいけれど、何だか難しそう……と思っている方にぴったりな入門書です。奥深い宝石の世界へ足を踏み入れてみませんか?

## 『GOSICK RED』

桜庭 一樹/著 KADOKAWA 2013 年



主人公ヴィクトリカ・ド・ブロワは、ニューヨークに移住して「グレイウルフ探偵社」を開設した私立探偵。

なかなか仕事をしようしない彼女でしたが、ある日イタリアンマフィアのボスにおどされて、マフィアたちが被害者の連続殺人事件の真相を追わなければならないになってしまいました。

殺されたマフィアたちの共通点は、新聞の連載記事に登場していることと、殺される動機の見当がつかないこと。犯人の目的は一体何なのでしょう…?

## 特別整理期間による佐野図書館休館のお知らせ

休館日 **2/9 (月) ～ 2/14 (土)** このほか 2/27 (金) は月末休館日



休館中は**資料の閲覧・貸出・窓口での予約**ができません。



ブックポストへご返却いただいた資料は、返却処理まで**お時間をいただく**場合がございます。



お急ぎの方は**開館中の足立区内図書館**をご利用ください。特別整理期間中、2 階学習室を学習スペースとして一部無料開放します。(2/10・11・13・14 午前 9 時～午後 9 時 13 日のみ午後 5 時 30 分～午後 9 時)





「……って、おいて、こっそり味の素などをかけて……」

川柳一茶賞

きらいでもあなたが作ればみんな好き

リシ (八十代)

ん〜深い！のか……？

REST 編集部賞

お題「好き」

好きだから好きとはいえぬ時もある

名門の出 (二十代)

「先生はどんなお正月を過ごしたのかにゃ」「常時酩酊してあったから記憶がおぼろなのじゃが、あれは元日だったか二日だったかそれとも三日だったのかはたまたそれ以外の日なのかよくわからないじゃが、嘘みたいに天気が良かったから中川沿いにある柳野稲荷神社に初詣にいったのじゃが、お正月なのになぜか誰も人がいなくてわし一人で拝殿に立ってお祈りをすませて目を開けると、隣にいつからいたのか首むした地藏様が立ってあったのじゃ。よくよく見ると顔の一部が欠け落ちていかにも痛々しかったから、境内の砂を集めて即席の泥団子を作り、それを地藏様の顔にはめてやっりたいそう喜んでくれてな。それからというものの朝になるとわしの家の前にケガをした地藏様が何体も並ぶようになって……」「がんばってくださいにゃ」



「先生はどんなお正月を……」

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



こしちご  
愛猫の五七七

アイライン 鏡の中の線が好き

千代美 (七十代)

なんだか幻想的な句ですね。

好き好きと孫が手を引くスシやさん

よっちゃん (九十代)

まあ中学に上がるまでは大トロはおあずけですかね。

好きだった歳月経てば日々とし

きみちゃん (九十代)

ほんとのところは「歳月経っても日々とし」ですよ？

アニメ好き 映画節約 ちらしだけ

朔太郎の友達 (六十代)

あとはユーチューブで予告を繰り返し観るとか……

違い知るラブとライクの一月頃

時野谷ヶ丘俊輔 (〇代)

何がきっかけだったんだろう。

隙あらば好きな子誘うダンパかな

ゆうら (二十代)

※ダンパ：ダンスパーティーの略。



四月号掲載分のお題  
『勝負』  
※句中に「勝負」という語句  
を入れなくてもかまいません。

〆切：二月二十八日(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



マスコットキャラクター  
「うさのさん」せつぶんバージョン

2月といえば節分。節分といえば恵方巻えほうまきだね。(いつも食べもののことばかりかんがえているうさのさんです) 2026年は南南東を向いて食べると良いことがあるって。ちょうどライフ大谷田店のほうかな。みんなの分もぼくが買っておいてあげるね〜。

## 【ヨコのもんだい】ー

- ① “五反野” 足立区の地名です。読める？ ○○○の。
- ② たんぱく質をたくさんとろう！ ぱく○○。2・3ページを見てね。
- ③ 2月11日は祝日です。何の記念日だっけ。
- ④ 願いごとを木の板に書いたもの。ヒントは今年の干支えと。

## 【タテのもんだい】 |

- ① 自分の身を守ること。4ページを見てみよう。
- ② にらめっこ、しましょ〜♪ 笑うと…!?
- ③ “声優”の読みは“せいゆう”。では、“声”だけではなんと読む？

正解は次回のクイズコーナーで発表します。

1月号の正解者の中から

佐藤 健翔 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♪

今月号のクイズのこたえがわかった人は

2月15日(日)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)

## 1月号のこたえ

「A. お」2「B. す」「C. し」

2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 2月号 No.390

佐野地域学習センター・体育館・図書館  
地域情報紙

【発行日】2026/1/25

【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... **2/9 (月)**

図書館休館日... **2/9 (月)・27 (金)**

※このほか特別整理期間による休館あり  
詳細は9ページ

利用者懇談会... **2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. た」「B. ま」「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。



SDGs MODEL ADACHI

