

REST

2026. 7 月号



今月は関山 このみさん（7さい）の作品
2階窓口まで賞品を取りにきてね

サークル情報

関連ページ P.11

佐野ビーチボールバレークラブで楽しく運動を

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—

佐野センターの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

夏休みは佐野センターで 心に残る体験を



そろそろ、待ちに待った夏休みですね。

お友達と遊んだり、おうちの方とお出かけしたり、おうちでゆっくり過ごしたり…

楽しい夏休みを過ごす中で、やりたいことや気になることを見つけたらぜひ、たくさん挑戦（ちょうせん）してみてくださいね。

佐野センターでは、こんなことを体験できます

佐野センターは夏休み期間中、小学生を対象とする体験講座を開催します。

以下で紹介する講座は全て、**無料**でご参加いただけます。

お子様の「やってみたい」を見つける機会として、ご活用いただければ幸いです。



6/26 (金) 受付開始

ミニコミ紙「REST」7月号（本紙）
講座情報ページ（p4.5）に掲載

こどもフラダンス教室 （3日制）

- ◆ 基礎から学び、フラダンスを踊ります。

日時：7/22・29、8/5（水）
午後1時30分～2時30分
定員：14人
対象：5～18歳

描いてみよう！ デジタルイラスト教室 （2日制）

- ◆ スマホやタブレットで描くデジタル画を学びます。

日時：A 8/1・8（土）
B 8/4・11（火）
午後2時～3時30分
定員：各8人
対象：A 小学3～6年生
B 中学生

7/26 (日) 受付開始

ミニコミ紙「REST」8月号
講座情報ページに掲載予定

あなたもお花屋さん 親子 フラワーアレンジメント

- ◆ 生花を用いたアレンジメントを体験します。

日時：8/8（土）
午後1時～2時30分
定員：14組
対象：小学生と保護者

アメリカンフラワー いちごのキーホルダーをつくろう

- ◆ ワイヤーと樹脂液から、きれいな植物を作ります。

日時：8/16（日）
A 午前9時～11時30分
B 午後1時～3時30分
定員：各5人
対象：A 小学4年生
B 小学5・6年生

あなたも和菓子職人 「ねりきり」

- ◆ 和菓子の「ねりきり」を2つ作ります。

日時：8/19（水）
午後2時～4時
定員：12人
対象：小学3～6年生

夏休み限定で、こちらも無料になります

地域体育館の個人利用

対象施設
・総合スポーツセンター
・地域体育館

期間：7月21日（火）～8月31日（月）

※上記期間の各施設の個人利用設定枠に限り、無料でプレーできます。

対象：18歳以下の方

※18歳に達する以後の最初の3/31までの間にある方

その他、ギャラクシティ（まるちたいけんドーム）や生物園や郷土博物館、銭湯（23カ所）など、様々な施設が無料でご利用いただけます。

詳しくは各施設へお問い合わせいただくか、足立区公式HPの掲載情報をご覧ください。



足立区公式HP

「あだちワークワーく in Summer」



夏休み期間中、佐野センターを利用しませんか？

夏休みの間も利用いただける「居場所」として、各学習センターの学習室を開放します。こちら是非ご活用ください。

実施施設
・生涯学習センター
・各地域学習センター

小学生対象



こどもの居場所

期間：7/21(火)～8/31(月)の平日

午前9時～午後5時

※祝日・施設休館日を除く。
佐野センターは7/13(月)・8/10(月)

対象：区内在住の小学生

【会場について】

- ・スタッフが常駐しています。（学習指導・保育などはおこないません）
- ・入退室、帰宅は自由です。
- ・お弁当や水筒をご持参いただければ、飲食も可能です（ごみは持ち帰り）。
- ・Wi-fiの利用が可能です。



中学生・高校生等対象

学習スペース



日時：毎日 ※休館日以外

午前9時～午後8時の間で
学習室の予約の入っていない時間帯

対象：区内在住または在学の
中高生・専門学生・大学生

※空きがあれば、資格勉強等を目的とする
社会人の方も利用可能です。

【事業内容・会場について】

- ・入退室、帰宅は自由です。
- ・飲食は可能です。（ごみは持ち帰り）
- ・Wi-fiの利用が可能です。

佐野地域学習センターHPにて、
毎週月曜日に開催情報を更新中！
是非ご確認ください。



事前申込の講座案内

6/26 (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)

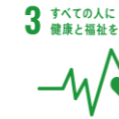
インターネットは 6/26 (金) の
午後 1 時からの受付です。



一般 シニア向け



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に丁寧に
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。

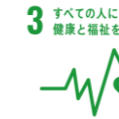
日時：8/6・20 (木)
午後 1 時 30 分～2 時 30 分

料金：1,000 円

定員：16 人

対象：16 歳以上の女性

誰でも手軽に楽しめる
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：8/6・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。

元気いきいき体操 (6 日制)



ボールやマットを使った運動やリズ
ム体操で、運動経験のない方でも無理
なく体力づくりができます。

日時：8/7～9/18 毎週 (金)
(8/14 を除く)

A 午前 11 時～午後 0 時 30 分

B 午後 1 時 30 分～3 時

料金：2,640 円

定員：A 25 人 B 40 人

対象：おおむね 60 歳以上の方

ビーチボールバレーサークル体験



登録団体「佐野ビーチボールバレーク
ラブ」の体験講座です。楽しくバレー
ボールを体験しましょう。

日時：7/7・21・8/18・
9/15・29 (火)
午後 7 時～9 時

※上記日程内で何度でもご参加いただけます。

料金：1 回 10 円

定員：各 10 人

対象：16 歳以上の方

健康いきいき ボイストレーニング



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：7/9・23 (木)
午後 1 時 30 分～3 時

料金：初めて参加 2,380 円 (教本付き)

2 回目以降 1,000 円

定員：各 40 人

対象：16 歳以上の方

クラスを選ぶ ウクレレ教室 (5 日制)



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：7/11～9/12 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

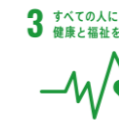
対象：初級 G7 のコードが弾ける方

入門 C のコードが弾ける方

子ども 親子向け



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、赤ちゃんともふれあいな
が美しい身体作りを目指します。

日時：7/10 (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 歳の子どものと保護者

はじめてママのニコニコ交流会 タッチケア & フィットネス



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：7/11 (土)
午前 10 時～11 時

料金：650 円

定員：8 組

対象：2 カ月～1 歳の子どものと母親

「ヨ-ヨ-キルトで作るマスコット」 ハンドメイドサロン



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：7/14 (火)
午前 10 時～午後 1 時

料金：650 円

定員：16 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：7/15 (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

※7 月は第 3(水)のみの開催です。

ニュースポーツ ピククルボール体験会



ニュースポーツ「ピククルボール」を
ルール、テクニックを覚えながら皆で
楽しくプレーをします。

日時：7/20 (月・祝)
午後 1 時 30 分～3 時

料金：10 円

定員：8 人

対象：どなたでも

※場所は体育館(室内履き要持参)

こどもフラダンス教室 (3 日制)



気軽にフラダンスを始めてみませんか？
基礎から学び、1 曲踊れるようにな
ることを目指す教室です。

日時：7/22・29・8/5 (水)
午後 1 時 30 分～2 時 30 分

料金：無料

定員：14 人

対象：5 歳～18 歳の方

外国のナ-サリーライムと遊びで 英語を楽しく学ぼう



海外の子ども達が小さな頃から歌っ
ている童謡、わらべ歌で楽しく遊びま
しょう。

日時：7/26 (日)
A 午前 10 時～10 時 45 分
B 午前 11 時～11 時 45 分

料金：各 500 円

定員：A 10 組 B 10 人

対象：A 2～4 歳の子どものと保護者

B 5 歳～小学 2 年生

描いてみよう！ デジタルイラスト教室 A・B (2 日制)



絵本作りやキャラクターデザインのお
仕事をしている現役プロ絵師から、
デジタル画の描き方を学びます。

日時：A 8/1・8(土)
B 8/4(火)・11(火・祝)
午後 2 時～3 時 30 分

料金：無料

定員：各 8 人

対象：A 小学 3～6 年生

B 中学生

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



毎週
火
水
木

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：7/1～30 毎週（火）（水）（木）
午後 5 時 30 分～9 時

料金：無料
定員：各 10 人程度
対象：高校生以上の方

中高生学習スペース



毎週
金
土
日

部屋の空き状況によっては開催日・時間が変動します。詳しくは佐野センターまでお問い合わせください。

日時：7/3～26 毎週（金）（土）（日）
午前 9 時～午後 8 時

※中学生は午後 6 時まで
7/21～の夏休み期間は毎日開催
料金：無料
定員：各 10 人程度
対象：区内在住または在学の中学生
高校生・大学生・専門学校生

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：7/4（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

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、運営ボランティアが手合わせします。

日時：7/5（日） 第2（日）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



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：7/7（火） 7月は第1（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

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・7/13（月）

悠々館 住区 de 団らん（夕食会）

日時：7/24（金）午後 5 時～7 時

定員：20 人

申込：7/10（金）午後 1 時より事前受付

児童館 たなばたまつり

日時：7/8（水）午後 2 時 30 分～3 時 30 分

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・7/21（火）

悠々館 化粧療法いきいきセミナー

日時：7/10（金）午前 10 時～11 時

定員：30 人

申込：6/23（火）午前 9 時より事前受付

児童館 ゼリー容器の風鈴作り

日時：7/8～10（水～金）
午後 1 時～4 時 30 分

定員：なし 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・7/27（月）

悠々館 お楽しみ会「フルーツ大福を作ろう」

日時：7/18（土）午後 1 時 30 分～3 時

料金：200 円 定員：30 人

申込：6/23（火）より受付中

児童館 幼児工作 ふにゅぶにゅキーホルダー

日時：7/15～17（水～金）
午前 10 時～11 時 30 分

定員：なし 対象：就学前の子どもと保護者

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・7/27（月）

悠々館 健康悠々サロン

日時：7/24（金）午後 1 時 30 分～3 時

定員：30 人

児童館 じてんしゃ 交通安全教室

日時：7/24（金）午後 2 時～3 時

定員：80 人 対象：小学生

申込：当日午後 1 時 45 分より受付

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・7/21（火）

悠々館 住区 de 団らん

日時：7/13（月）午後 2 時～3 時

定員：10 人

申込：7/6（月）より事前受付

児童館 なつまつり ゲームやおかいものなど

日時：7/27（月）午後 2 時～3 時 30 分

対象：小学生

申込：当日 3 時まで受付

※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・中止となる場合があります。
※特に記載のないものについては、
【当日受付・参加費無料】です。
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 を対象としています。

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：7/17（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



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：7/25（土）
午前 10 時～正午

料金：100 円
定員：10 人
対象：16 歳以上の方

佐野名画座



第3
日

名作映画の上映会です。入退室自由。大きなスクリーンでお楽しみください。今回の作品「名犬ラッシー」（88 分）

日時：7/26（日） 7月は第4（日）
午後 7 時～

料金：無料
定員：20 人
対象：どなたでも

🏠 わが家の本棚 📖

佐野図書館

「調べもの」「知りたいこと」は図書館で!

知りたいことがあったら、スマホやパソコンで検索・AIに質問、ですませてしまうことはありませんか？
そんな「いま」だからこそ、図書館に足を運んでみてください。探している答えや新たな出会いが見つかるかも。

【子どもの調べもの】

調べ学習コーナー

図鑑や事典など調べものをするための資料があります。貸出ができないものはメモを取るか、館内のコピー機をご利用ください（白黒・カラー：1枚10～80円が必要です）。

パスファインダー

「SDGs」「LGBTQ+」など、テーマごとに調べものの参考となるようなヒントと資料のリストを作成しています。

調べ学習用図書セット

夏の「調べる学習コンクール」用に5冊の図書セットを期間限定で貸出しています。気に入った本は1冊からでも貸出できます。



▲ 書架のいちばん奥、背の低い2つの棚が参考図書・行政資料コーナーです

【大人の調べもの】

参考図書コーナー

辞典や事典、図鑑や年鑑、年表など調べものの際はぜひご活用を。

行政資料コーナー

足立区や東京都に関する行政・郷土資料を収集しています。「足立区ゆかりのひとと作品」コーナーもあります。

本の相談(レファレンス)

本が見つからない時は、調べていること、知りたいことを図書館スタッフまでお伝えください。

おすすめ 佐野図書館 調べる学習相談会

図書館司書による調べ学習のポイント説明と、テーマ決め・資料さがし・作品づくりまでを行う相談会です。夏休みの宿題や、「調べる学習コンクール」にも!

日時: 7/24(金)・25(土)
午前の部 午前10時～正午
午後の部 午後1時～3時
会場: 24日 2階レクホール・3階図書館
25日 2階教養室・3階図書館

定員: 各回5組(先着順)
対象: 小学生(保護者同伴可)
申込: 7/1(水)より佐野図書館カウンター
またはお電話にて
※ 24・25日、午前・午後いずれも実施内容は同一です。



マスコットキャラクター「うさのさん」

NUMA

図書館職員がハマった1冊

Books 第60回

『ハングルへの旅』

茨木 のり子/著 朝日新聞出版 2023年



「韓国語を学んでいる」と人に言うと、必ずと言っていいほど「どうして？」と聞かれてしまう著者。いわく、韓国の詩などをきっかけに韓国語を学びはじめたそうです。他にも、人それぞれ学ぶ理由は多種多様。

この本は、韓国語の面白さや美しさなどが感受性豊かにつづられたエッセイです。実は、日本語に似ている部分もあります。本書が、皆さんが韓国語に興味を持つきっかけになってくれると嬉しいです。

『CD BOOK 日常中国語会話フレーズ Best 表現1100』

加藤 勤/著 明日香出版社 2015年



中国語を勉強したいけれど何から手をつければ良いのかわからない、発音が難しい……。そんな悩みを抱えている人におすすめなのがこの本。

中国語でよく使われる表現を集めているので、初心者にもやさしい入門書です。カタカナのルビも付いているので、音声と併せて気軽に学ぶことができます。中国語に苦手意識を持っている方も、是非この本で学んでみてください。

図書館

7月のイベント

お申込み・お問合わせ

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 7/13(月)・7/31(金)

おはなし会



図書館スタッフによる、「七夕」がテーマのおはなし会です。

日時: 7/1(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」による楽しい手遊びとおはなし会です。

日時: 7/8(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「樫の実会」による楽しいおはなし会です。

日時: 7/15(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

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

「さっきRESTのバックナンバーをひっぱり出してきて十年くらい前の小欄をばらばらと読み返しておったのじゃが、わしが今よりだいぶ老けた顔をしてびっくりしたぞ。とはいえ、知性と教養にあふれたお喋りと立派な口ひげは当時から健在であったがな」
「軽薄なキャラも変わってないにや」
「これはここだけの話じゃがわしのキャラクター造形はドラゴンボールに出てくる亀仙人を参考にしてあるらしいからな」
「はじめて知ったにや」
「うむ、亀仙人についてはあえて説明はせぬが、いずれはわしも仙人ヒゲを伸ばして亀の甲羅を背負わねばならぬかもしれん」

お題「満」

REST 編集部賞

満塁で 打席に息子 代打して！

ひいらぎ (六十代)

そこは信じてあげましょうよ (笑)

川柳一茶賞

満腹になるなら味は 妥協する

きんきん (七十代)

「うむ、満腹こそ正義という時代がわしにもあったな」



老若男女、幅広い世代の方が一つのボールを追って一緒に気持ちの良い汗を流しています

センターで活動する サークルをご紹介します

ビーチボールバレークラブ 佐野BBC (ビーチボールバレー)

活動日時：毎週火曜 午後7時～9時
月会費：1,000円
入会金：1,000円
ビクター料：300円
連絡先：090-2735-8851 (連絡担当者)



エンジョイ志向なので、初心者でも歓迎です

誰でも楽しめるスポーツです

オリジナル球を使用するこのビーチボールバレーは足立区生まれ。1コートに4対4でプレーし、1セットは15点制。2セットを先取したチームの勝利となります。バドミントン用のネットを使用するためジャンプせずともアタックでき、高身長でなくても全く問題なくプレーできるのが特徴です。

平成元年に結成された「佐野BBC」は現在15名が在籍しています。7～9月に体験会をおこないますので、ぜひ本紙4ページの講座案内をご覧ください。興味を持った方は一度参加してみてください。自分と近い年代のサークル会員さんがいますので入会后すぐに打ち解けやすいのが嬉しいですね。

*足立区ビーチボールバレー連盟オフィシャルウェブサイトより

今年こそ 冥土の土産に 役満を

隅田のじじ (八十代)

役満：麻雀における最高位の役。出現率は約0.3%くらい。毎日3局打っても2年以上かかる計算となります。

ラーメンに 半チャー餃子で 満点だ

空気は別腹 (十代)

チャーハン+半ラーメン+餃子と迷うところです。

満タンのクルマよ走れ ボランティア

ハラちゃん (八十代)

BGMはビートルズのオール・ユー・ニード・イズ・ラブで。

今年こそ 満天花火 見えるかな

胡太郎の友達 (六十代)

来場者7.5万人の祈りがお天道様に通じたようですね！

ラーメンで 満足できずに 締めつけめん

すするん (四十代)

せめてソーメンぐらいに…。

満ち潮で 消えてく 砂絵の キン肉マン

ミートさん (二十代)

波打際にキン肉マンの絵は似合わないな。



九月号掲載分のお題

『予約』

※句中に「予約」という語句を入れなくてもかまいません。

※切：七月三十一日(金)

「投句方法」

専用の投句用紙に必要事項をご記入の上、佐野・保塚・伊興センターに設置してある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 7月号 No.395

佐野地域学習センター・体育館・図書館
地域情報紙

【発行日】2026/6/25

【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

佐野センター新スローガン

愛着を持って暮らし続けられる
地域住民が主体となった
まちづくりの拠点 を目指します



今月号は、クロスワードパズルはお休みです。
6月号の正解者の中から
遠藤 颯汰 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♪

マスコットキャラクター
「うさのさん」なつバージョン



今月の

学習センター休館日… 7/13 (月)

図書館休館日… 7/13 (月)・31 (金)

利用者懇談会… 7月はありません



知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI