

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



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-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

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



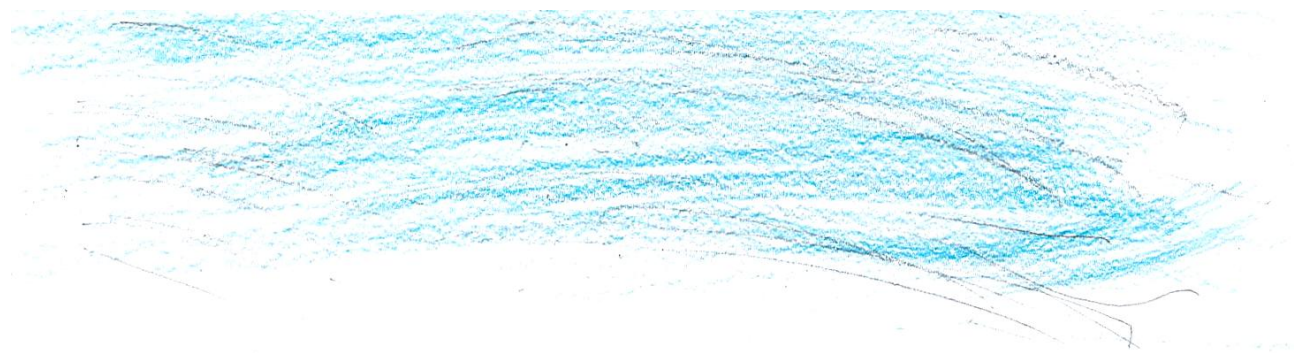
佐野センターは、すべての人の
多様性を尊重します。



佐野地域学習センター・体育館・図書館
地域情報紙

REST

2026. 9 月号



今月はあらか 開理 さん（小3）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

災害への備え、足りていますか？

ミニコミ紙「レスト」の表紙絵を募集しています

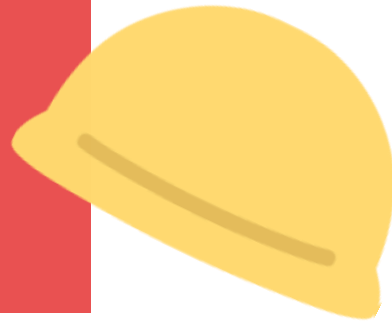
本紙では、主に就学前～小・中学生の子どもから毎号表紙にのせるすてきな絵を募集しています。

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。

9 月 は 防 災 月 間 で す

災害時への備え、 足りていますか？



来るかもしれない、その時のために。

今年7月の熊本地震など、大規模な地震が相次いでいます。自然災害は、いつ起きるか予測ができません。だからこそ、日ごろからの備えが必要になります。

この防災月間を機に、今一度災害時の動きや持ち物を見直し、自分や周りの大切な人を守る準備をしておきましょう。

避難時に備えてチェック！

防災バッグ（非常持ち出し袋）に入れておきたいもの

防災バッグの重さは、避難時にすぐ持ち出せる程度に抑えましょう。男性なら10kg、女性なら6kg程度が良いとされています。

① 貴重品・情報

現金や預金通帳、身分証明書のコピーなどの貴重品のほか、携帯ラジオなど情報を受け取るためのものも必要です。

② 衛生用品・医薬品

断水や衛生環境の悪化に備え、携帯トイレや消毒液、ウェットティッシュのほか、持病薬やお薬手帳のコピーも揃えておきましょう。

③ 照明・安全装備

停電時の移動や避難中の安全を確保するため、懐中電灯、予備電池、軍手、助けを呼ぶためのホイッスルなども備えておきましょう。

④ 食料・水

持ち運びやすい500mlペットボトルの水を数本と、調理不要で食べられる非常食を最低3日分、できれば7日分備えておきましょう。

⑤ 衣類・防寒具

着替え用の下着や靴下に加え、雨や寒さから体温を守る為のレインウェアや、アルミブランケットなども準備しておきましょう。

足立区立郷土博物館は

今年開館40年を迎えます！

郷土博物館は、令和8年11月に開館40年を迎えます。開館40周年を記念して、秋以降、多彩な展示会やイベントを開催します。



40周年記念イベント



10月18日(日)
Sax, Piano & Bass
によるJAZZ



10月25日(日)
弦楽四重奏

詳細は随時、郷土博物館のホームページ
でお知らせします！



11月3日(火祝)
郷土芸能鑑賞会、お茶会、ワークショップ
館内スタンプラリー など

足立区立郷土博物館 検索

展示会開催情報

収蔵浮世絵展

新版

広重目線

9月19日(土)
～11月23日(月祝)

Utagawa Hiroshige's viewpoint

平成30年に大好評を博した「広重目線」が、アップデートして再登場。

歌川広重の晩年の大作「名所江戸百景」で描かれた、鳥瞰（超上から見下ろした図）や見切れの構図など、広重独自の「視点」を読み解きます。



文化遺産調査特別展

門井 掬水

令和9年
2月13日(土)
～4月11日(日)

か ど い き く す い

美人画の名手・門井掬水（明治19～昭和51年）は、葛飾区亀有に居住し、足立の人々とも深く交流しました。

足立ゆかりの画家・門井掬水の画業を、ご遺族から提供された豊富な資料とともに紹介します。



広重作品を
イメージ！

生け花展示

9月19日(土)
～23日(水祝)

足立区華道茶道協会による、歌川広重「名所江戸百景」
の中の浮世絵をイメージした生け花を展示します！

ご利用案内

所在地 東京都足立区大谷田 5-20-1

アクセス JR 亀有駅北口から東武バス
「八潮駅南口」行、「足立郷土博物館」
下車（徒歩1分） ほか

開館時間 9:00～17:00（最終入館は16:30まで）

休館日 毎週月曜日
（祝日の場合は開館し、翌平日休館）

入館料 200円（20名以上の団体は半額）
※ 70歳以上、中学生以下の方は無料
※ 障害者手帳所持者および介助者1名は無料

足立区立郷土博物館 ADACHI CITY MUSEUM TEL 03-3620-9393 FAX 03-5697-6562

事前申込の講座案内

8/26 (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 8/26 (水) の
午後 1 時からの受付です。

佐野センター公式 LINE
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

「ギンガムステッチのマグネットポケット」
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：9/29 (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

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：10/1・15 (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-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：10/1・15 (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：9/9 (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

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。

日時：9/10・24 (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 45 人
対象：16 歳以上の方

元気いきいき体操 (8 日制)



3 すべての人に
健康と福祉を

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：A 10/2～11/20 毎週 (金)
午前 11 時～午後 0 時 30 分
B 10/2～11/27 毎週 (金)
(11/6 を除く)
午後 1 時 30 分～3 時
料金：3,520 円
定員：A 25 人 B 40 人

女性のためのヨガ (5 日制)

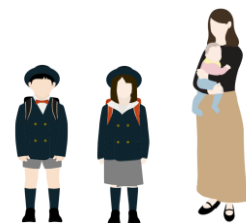


3 すべての人に
健康と福祉を

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：10/6・20、11/17
12/1・15 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：2,800 円 定員：各 14 人
対象：16 歳以上の女性

子ども
親子向け



季節のおいしい薬膳
秋バテ解消ごはん A・B



3 すべての人に
健康と福祉を

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)

日時：A 9/11 (金)
午後 7 時～9 時
B 9/13 (日)
午前 10 時 30 分～午後 0 時 30 分
料金：各 1600 円
定員：A 8 人 B 12 人
対象：16 歳以上の方

認知症サポ-ター養成講座 (2 日制)



17 パートナ-シップで
目標を達成しよう

認知症に関する正しい知識と理解を
身につけましょう。初日は講義形式
で、最終日は実践形式で行います。

日時：9/16・30 (水)
午前 10 時～正午
料金：無料
定員：20 人
対象：16 歳以上の方

基礎から学ぶ
超初心者英会話 (7 日制)



4 質の高い教育を
みんなに

初心者向けの英会話教室です。日常生活
で役立つ実践的な英会話を学びます。

日時：9/24～11/12 毎週 (木)
(10/15 を除く)
午後 1 時～2 時 30 分
料金：5,500 円
定員：10 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



ふち
スポ
sports

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が
ら美しい身体作りを目指します。

日時：9/11 (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

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



ふち
スポ
sports

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：9/27 (日)
午前 10 時～11 時
料金：650 円
定員：8 組
対象：2 カ月～1 歳の子どもと母親

子どもの能力を引き出す
バルシューレ A・B (7 日制)



4 質の高い教育を
みんなに

ドイツ生まれの運動能力向上を目的
とした遊びを科学したボール運動で
す。カゴ入れ、的あて、対戦遊び等。

日時：10/5～12/21 (月)
(10/12、19、26、11/23、12/14 を除く)
A 午後 3 時 30～4 時 20 分
B 午後 4 時 30～5 時 20 分
料金：3,430 円
定員：各 10 人
対象：A 4 歳～就学前の子ども (保護者同伴)
B 小学 1～3 年生

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。
- わかばスマホサロンはお休みです。 次回は 10 月を予定しています。

夜間個人学習室



毎週



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：9/1～30 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



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：9/4～27
午前 9 時～午後 8 時

※中学生は午後 6 時まで

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

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・9/14(月)

悠々館

チベット体操

日時：9/30(水) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分

定員：25 人

児童館

おつきみかい

日時：9/9(水) 午後 2 時 30 分～3 時 30 分

途中からの参加も可能です

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・9/24(木)

悠々館

敬老の集い

日時：9/16(水) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分

定員：50 人 申込：8/31(月)より事前受付

児童館

スライム作り

日時：9/8・9(火・水) 午後 1 時～4 時 30 分

定員：なし

対象：小学生・未就園児（保護者同伴）

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・9/28(月)

悠々館

敬老の日の集い（マジックショー他）

日時：9/19(土) 午後 1 時 30 分～

定員：50 人 申込：8/25(火)より事前受付

児童館

幼児工作「アンブレラマーカーづくり」

日時：9/15～18(火～金)
午前 10 時～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・9/28(月)

悠々館

健康推進部主催講座「睡眠について」

日時：9/29(火) 午後 1 時 30 分～

定員：30 人

申込：9/7(月)より事前受付

児童館

「アンガーマネジメント講座②」

日時：9/12(土) 午前 10 時 30 分～11 時 30 分

定員：12 人 対象：乳幼児の保護者

申込：9/1(火) 午前 10 時より事前受付

※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。

囲碁・将棋ひろば



第 1・2



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：9/6(日)・13(日)
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



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：9/8(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



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：9/18(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

モルック体験会



第 3



人気急上昇中！ フィンランド生まれの
投てきゲームをやってみよう。
場所は体育館（室内履き持参）

日時：9/20(日)
午後 1 時 30 分～3 時

料金：無料

定員：10 人程度

対象：どなたでも

佐野名画座



第 3



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「武器よさらば」(83 分)

日時：9/20(日)
午後 7 時～

料金：無料

定員：20 人

対象：どなたでも

写真サロン



第 4



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：9/26(土)
午前 10 時～正午

料金：100 円

定員：10 人

対象：16 歳以上の方

わが家の本棚

佐野図書館

使ってみよう！

自動貸出機

佐野図書館のカウンターの前と、佐野センター1階のエントランス（自動販売機の右隣）に「自動貸出機」という機械があります。この機械を使えば、セルフで貸出処理を素早くおこなうことができます。使い方は簡単なので、ぜひご利用ください！

使い方①

借りたい本を台の上に置く

本を置くと置いた冊数が画面に表示されます（画像では3冊置いています）。冊数に間違いがないかご確認ください。

注）本の冊数が多いと上手く読み込めないことがあります。その時は複数回に分けて貸出処理をおこなってください。



▲1階エントランスにも設置されています

使い方②

バーコードをかざす

貸出カードのバーコード、またはご自分のスマートフォンで表示したバーコードを「利用者カード」のところの読み取り部分にかざしてください。

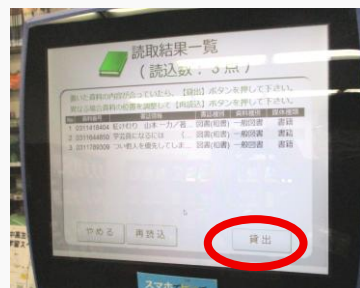


貸出ができていないと1階エントランスと2階出入口のブザーが鳴ってしまいます。その際は、貸出できていない資料だけもう一度貸出処理をおこなってください。

使い方③

「貸出」を押す

画面に「読取結果一覧」が出るので、内容に間違いがなければ右下の「貸出」ボタンを押してください。「貸し出しが完了しました」という表示が出ればOKです。



貸出票▶
(レシート)



貸出が完了すると貸出票が出るので、忘れずにお取りください。借りた本のタイトルや返却期日などが記載されています。

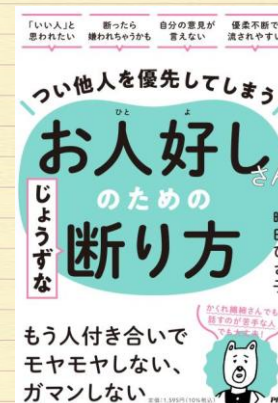
NUMA

図書館職員がハマった1冊

Books 第61回

『つい他人を優先してしまう お人好さんのためのじょうずな断り方』

時田 ひさ子/著 PHP 研究所 2025 年



遊びに誘われたけれど何だか気乗りしない、追加で仕事を頼まれたけれど手が回らなさそう、買い物の最中に不要な商品をすすめられた……。

こんな時、皆さんはしっかり断れていますか？

この本では、断るのが苦手な人のために、相手に嫌な思いをさせず上手に断る方法を紹介しています。断る時の定型文さえ覚えておけば、場面に合わせて応用することも可能です。

上手に断れるようになれば、人とのコミュニケーションが更に楽しくなるかもしれませんよ。

図書館

9月のイベント



防犯・防災拡大おはなし会



いつもより15分長い、拡大版のおはなし会！ いざというときに備えるためのおはなしです。

日時：9/2（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

赤ちゃんおはなし会「はぐ」 & 親子でストレッチ体験



いつもの楽しい手遊びとおはなし会に加え、親子でストレッチ体験も行います。

日時：9/9（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「樫の実会」による、楽しいおはなし会です。

日時：9/16（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

パパといっしょにおはなし会 & 親子でミニトランポリン体験



おはなし会とトランポリンの体験をおこないます。ママの参加も大歓迎！

日時：9/27（日）
午前11時15分～12時
会場：2階 レクホール
定員：6組
対象：乳幼児と保護者

お申込み・お問い合わせ

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

9/14（月）・30（水）



「来年も同じ横顔をみられるとよいですね」

予約席 頭上の花火かすむ キミの横顔

川柳一茶賞

設定したパスワードを忘れないようにしてくださいね。

スマホからよーやく予約できました

佐野紳士 (六十代)

REST編集部賞

お題「予約」

「先生は酷暑で食欲が落ちるなんてことはないのかにやー」
「ありがたいことに今のところその兆候はないな。昨日もしっかりと晩飯
(常夜鍋) を食べたにも関わらず夜中に衝動的に蒙古タンメン中本の
カップ麺とナイススティックを食べてしまい、朝を迎えた今もなんと
なく胃が重い気がする」
「自業自得だにやー」
「不思議と辛い
カップ麺を食べたくなるのは決まって夜中なのじゃがこれはなんで
なのじゃ？」
「知らないにやー」
「逆に冷やしためきそばは夜中
にはまったく食べたいと思わないのじゃ。ここには何か人間の習性
に関する重大な秘密が隠されているような気がするな」
「・・・」



佐野ユーマア川柳



さのユーモア川柳師範
かわやなぎ いっさ
川柳 一茶



ごしちご
愛猫の五七五

うなぎ屋は年に一度の予約日よ

五輪 (ロス) 楽しみ人 (七十代)

着流しとかで粋にきめて食べに行きましよう。

いつからかキミとのデートは予約制

小暮 (二十代)

なんか時給が発生しそうで怖いですね (笑)

アラームが時間に鳴らず遅刻する

サイ番官 (六十代)

全国に毎日八百人くらいそういう人がいる。

カレンダー予約いっぱいこれなんだ？

ロベルト本郷 (四十代)

あとで判明するカレンダーの謎メモってありますよね。あ、
バルサ対レアルの日だったのか！みたいな。

いつやるの 部屋の掃除と 歯科予約

こまえ産 (六十代)

耳が痛い…、と思っている方がたくさんいる。

また来年 交わした約束 心待ち

ジャンケン・ポーン (十代)

彦星「俺のこと忘れないでね」
織姫「七月入ったら一応ラインして」



十一月号掲載分のお題

『弁当』

※句中に「弁当」という語句
を入れなくてもかまいません。

※切：九月三十日(水)

【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



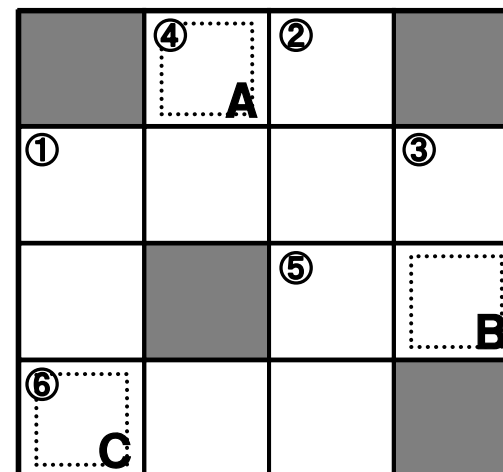
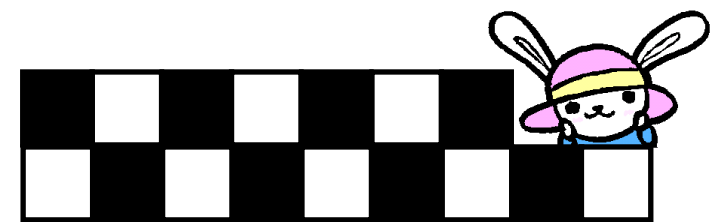
足立区立郷土博物館 40 周年記念コラム 第2回：花畑運河と船運

昭和戦前期まで、物流の主役は船でした。農産物や工業資材の輸送にも
川船が利用され、綾瀬川と中川を結ぶ水路として花畑運河(現在の花畑川)
が開削されました。高度経済成長期以降は市街地化が進み、現在では人々
が水辺に親しめる空間として整備されています。



☆ 足立区の歴史に興味がわいた方は是非、郷土博物館へ！ ☆

うさのさんの クロスワードパズル



【タテのもんだい】

- ① 世界中でいちばん話されている言語。4 ページにヒント♪
- ② 9月21日は何の日？ おじいちゃんおばあちゃんを大切に。

【ヨコのもんだい】

- ① 9月1日は防災の日。AED がある場所をおぼえておこう。
英語 3 文字でそのまま「○○○○でー」と読みます。
- ④ かぐや姫が月からやってきたとされるのは何の植物？
- ⑤ いい香りで気持ちをリラックスさせてくれるア○○。
- ⑥ 『西遊記』や『ドラゴンボール』の主人公の名は？

正解は次回のクイズコーナーで発表します。

8月号の正解者の中から

さいとう このみ さん 6 年生 に賞品をさしあげます。

8月号のこたえ

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

9月15日(火) 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. 八」「B. ー」「C. ト」

9月号

クロスワードのこたえ

ふりがな

お名前



年生