

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. ち」「B. ろ」「C. し」

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. 10 月号



今月は**すず木 りりか** さん（7歳）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・3

10 月はイベントでんこ盛り！

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

10月の佐野センターは イベントてんこ盛り！

10月は佐野センターで大きなイベントが2つ開催されます！

素敵なプログラムやパフォーマンスを楽しんだり、会場を巡ったりするうちに、趣味や素敵な仲間、そして新たな自分との出会いがあるかもしれません。

ご家族やご友人と一緒に、楽しい秋のひとときを佐野センターで過ごしませんか？

スポーツカーニバル 10月12日（月）午前9時30分～午後3時

10月の祝日（スポーツの日）に、区内15か所の体育施設でスポーツカーニバルが開催されます！野球やサッカーといった定番競技から、めずらしいニュースポーツまで体験プログラムが盛りだくさん。

運動が得意な方もそうでない方も、自分に合った楽しみやすいスポーツがきっと見つかります。



佐野体育館で行うプログラム

会場	9:30～11:15	11:30～13:15	13:30～15:15
体育館半面A	ミニバスケットボール体験 定員：各15人（事前：各10人） ※事前申し込みは9/25～ ①9:30～【幼児～小3】 ②10:15～【小学生】	モルック 定員：20人【小学生以上】	バドミントン体験 定員：48人【小学生以上】
体育館半面B	“健康”体力測定 【小学生以上】	“健康”体力測定 【小学生以上】	
レクホール			テーブルフットボール 定員：10人【どなたでも】

さのふれあい福祉まつり

10月18日（日）午前9時～午後3時



センターで活動中の登録サークル・地域の有志団体のみなさんによる、賑やかなステージ発表や楽しい体験会がたくさん行われます。

参加は基本無料（一部有料プログラムあり）。老若男女問わずどなたでも楽しめる一日です。

会場には美味しいパンや焼き菓子の販売、気軽にお楽しみいただける体験コーナーもございます。

温もり溢れる「ふれあい」のきっかけと、たくさんの「わくわく」をご用意して、お待ちしております。



うさのさんの 秋さがしスタンプラリー

対象となるプログラムへの参加・出店での商品購入でスタンプを集めるシールラリーです。うさのさんの「秋さがし」を手伝い、お米や商品券など豪華景品が当たる抽選会に参加しよう！

同日開催！

障がい福祉施設作品展覧会

10月16日（金）～18日（日）

16・17日：午前10時～午後4時 18日：午前9時～午後3時

佐野センター近隣の障がい福祉施設利用者さんにより心を込めて制作された作品の展覧会を、「さのふれあい福祉まつり」と同日に開催いたします。

地域の福祉への理解を深める機会として、心温まる場になればと願っています。



事前申込の講座案内

9/26 (土)
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 9/26 (土) 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

初めての和装

基本の着付け体験 (2 日制)



女性限定の着付け教室です。※着物一式は参加者にご用意いただきます。貸出はございません。

日時: **10/30・11/6 (金)**

午後 2 時～4 時

料金: 1,100 円

定員: 10 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)



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: **11/5・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

写経でマインドフルネス

してみませんか (2 日制)



講師の用意した見本を書き写しながら、心身の健康に近づけるよう無私の時間を過ごします。

日時: **11/7・21 (土)**

午後 2 時～3 時 30 分

料金: 1,650 円

定員: 10 人

対象: 16 歳以上の方

「連続講座で作るパッチワークの大きめポーチ」
ハンドメイド中級 (3 日制)



パッチワークの技法で、大きめのポーチを作ります。材料・持ち物は不要です。

日時: **10/6・20・11/10 (火)**

午前 10 時～午後 0 時 30 分

料金: 3,600 円

定員: 15 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です。楽しく歌ってアンチエイジングを。

日時: **10/8・22 (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

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: **10/10～12/26 第 2・4 (土)**

(11/28 を除く)

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

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、赤ちゃんとふれあいながら美しい身体作りを目指します。

日時: **10/9 (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

トランポリンひろば



トランポリンはバランス感覚を養い、体幹を鍛える運動です。安全に飛び楽しさを体験しましょう。

日時: **10/11 (日)**

親子 午後 0 時 30 分～1 時 30 分

小学生 午後 1 時 40 分～2 時 40 分

料金: 親子 770 円 小学生 480 円

定員: 親子 12 組 小学生 24 人

対象: 親子 2 歳～就学前の子どもと保護者

小学生

外国のナー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: **10/25 (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 歳の子どもと保護者

B 5 歳～小学 2 年生

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: **10/14・28 (水)**

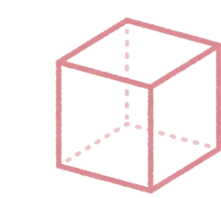
午前 10 時～11 時 30 分

料金: 一回 400 円

定員: 各 20 人

対象: おおむね 65 歳以上の方

はじめて講師チャレンジ講座
立体を作ってみよう



はじめて講座を行う講師による講座です。展開図の書き方からはじめ、紙から立体を作る方法を学びましょう。

日時: **10/25 (日)**

午後 1 時～午後 2 時 30 分

料金: 無料

定員: 6 人

対象: どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

「ウエルカムタペストリー」
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: **10/27 (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

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: **10/25 (日)**

午前 10 時～11 時

料金: 無料

定員: 8 組

対象: 2 カ月～1 歳の子どもと母親

佐野いこいの森探検ツアー &
ちょこっと青空おはなし会



森を探検して自然に触れた後は、青空の下でおはなし会を楽しみましょう。(現地集合・解散)

日時: **11/1 (日)**

午前 11 時～正午

料金: 無料

定員: 10 組

対象: 小学生以下の方と保護者

開催場所はいこいの森緑地 (佐野 1-31-11)



トリック・オア・トリート！

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



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：10/1～29 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

毎週
火
水
木

中高生学習スペース



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：10/2～31 毎週（金）（土）（日）
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

毎週
金
土
日

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・10/13(火)・19(月)

第 39 回 佐野住区まつり
日時：10/18(日) 午前 10 時～午後 3 時

悠々館 芸能大会・体組成計による筋力測定など
定員：なし

児童館 ゲーム・工作・模擬店など
定員：なし
受付カードがなくなり次第受付終了

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・10/19(月)

悠々館 気象庁出前講座
日時：10/9(金) 午後 1 時 30 分～2 時 30 分
定員：50 人 申込：9/28(月)より事前受付

児童館 めじるしチャーム作り
日時：10/5～7(月～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・10/26(月)

悠々館 住区まつり
日時：10/18(日) 午前 9 時 30 分～午後 2 時
定員：なし

児童館 幼児工作 ハロウィン
日時：10/20～23 (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・10/26(月)

悠々館 リハビリのプロと学ぶ 筋肉維持講座
日時：10/30(金) 午後 1 時 30 分～
定員：30 人
申込：10/5(月)より事前受付

児童館 ドミノ大会
日時：10/21(水) 午後 2 時 30 分～3 時 30 分
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・10/19(月)

悠々館 手芸教室（正月飾りを作ります）
日時：10/10(土) 午前 9 時 30 分
料金：300 円 定員：10 人
申込：9/19(土) より事前受付中

児童館 秋の工作（秋の絵を描こう！）
日時：10/1～10(木～土)
午後 1 時 30 分～4 時 30 分
対象：小学生

※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。

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：10/3 (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：10/4 (日)・11 (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 1
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：10/6 (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

東京物語（136 分） 佐野名画座



第 2
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。

日時：10/11 (日)
午後 6 時～

料金：無料
定員：20 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：10/16 (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：10/24 (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

佐野図書館所蔵の雑誌

佐野図書館では現在、100種類以上の雑誌を収集しています。
スポーツ、芸術、旅行など、ジャンルはさまざま。是非お手に取ってご覧ください！



▲佐野図書館の雑誌架

表に出ている、透明なカバーがかけられているものが最新号です。
扉を開けるとバックナンバーがあります。

佐野図書館で所蔵している雑誌の一例

●スポーツ

『相撲』『Sports Graphic Number』『Badminton MAGAZINE』
『VOLLEYBALL』『GOLF DIGEST』『サッカーダイジェスト』
『月刊バスケットボール』『優駿』

●旅行・お出かけ

『旅行読売』『旅と鉄道』『散歩の達人』『JTB 時刻表』

●手芸

『QUILTS JAPAN』『NHK すてきにハンドメイド』『ミセスのスタイルブック』

※雑誌の最新号は貸出・コピーができませんのでご注意ください(予約はできます)。

職場体験に来てくれた方が作成した POP と選んだ本を、
9月の特集として展示していました。ご協力ありがとうございました☆



NUMA

図書館職員がハマった1冊

Books 第62回

『しゃばけ』

畠中 恵/著 新潮社 2013 年



主人公の一太郎は、廻船問屋(かいせんどんや。江戸時代の海運業者)の若だんな。幼い頃から体が弱く、妖(あやかし)たちに守られて育ちました。

ある夜、1人で外に出た一太郎は、妖しい男に追いかけてられます。何とか逃げ切ったものの、男に殺されたと思われる遺体を発見してしまいました。

その後も別の男に襲われる一太郎。襲ってくる男たちにはある共通点がありました。彼らの目的は一体何なのでしょう。

2001年に出版され、ミュージカルやアニメ化もされた人気時代小説の新装版です。

図書館

10月のイベント

お申込み・お問い合わせ

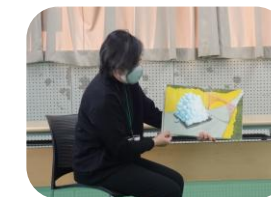
03-3628-3275

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

10/13(火)・30(金)

おはなし会



図書館スタッフによる、秋の実
りを感じる絵本がテーマのお
はなし会をおこないます。

日時：10/7 (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」 & ファミリーフィットネス体験



いつもの楽しい手遊びとおはな
し会に加え、親子でフィットネス
体験もおこないます。

日時：10/14 (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

ふれあいおはなし会「はぐ SP」 & 親子フィットネス体験



日曜日の午前中に、ピロティで青
空おはなし会！親子でフィット
ネスもちょこっと体験♪

日時：10/18 (日)

午前 11 時～11 時 45 分

会場：2 階 ピロティ

定員：6 組

対象：乳幼児と保護者

秋の読書週間 拡大おはなし会



いつものおはなし会より 1 5 分
長い 4 5 分の拡大版！ 昭和が
テーマのおはなし会です。

日時：10/21 (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

ハロウィンおはなし会 & 親子向け工作会



ハロウィンにちなんだおはなし会と
ハロウィンのお面を作ります。みんな
で一緒にトリック・オア・トリート！

日時：10/24 (土)

午後 1 時 30 分～3 時

会場：2 階学習室

定員：6 組

対象：幼児～小学生と保護者

申込：9/26 (土) より佐野図書館
カウンターまたは電話にて



「大人のたしなみとしてそこはチラ見ぐらいに…」

メニュー見ず 値段を先にガン見する

くるくる (六十代)

川柳一茶賞

お気持ちはよくわかります。

デートでは裏メニュー頼み 通気取る

万年元彼 (三十代)

REST 編集部賞

お題「メニュー」

「本誌三ページ目でもふれられている通り十月十八日に、さのふれあい福祉まつりが開催されるにゃー」
「うむ、わしもお忍びで顔を出そうと思ってる」
「別に忍ぶ必要はないと思うけどにゃー」
「スタンラリーに参加してわしが豪華な景品を当ててしまったらさすがにちよっと気がひけるからな。当日はばっちり変装した上で来場しようと思ってるが、たぶんオーラが隠しきれないと思うから、もしわしに気がついた読者の方がいたとしても、そこはまあ空気を読んでいただいて…」
「オーラゼロだからたぶん誰も気づかないにゃー」

佐野ユーモア川柳



さのユーモア川柳師範
かわやなぎ いっさ
川柳 一茶



こしちご
愛猫の五七五

四時間目 今日のメニューは何だろう

天然水 (十代)

チャイムより先にお腹が鳴っちゃいそうね。

よしイけるメニュー全部を食い荒らす

バオバブの木 (十代)

残すなよー。

十二月号掲載分のお題

『名前』

※句中に「名前」という語句を入れなくてもかまいません。

×切：十月三十一日(土)

【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



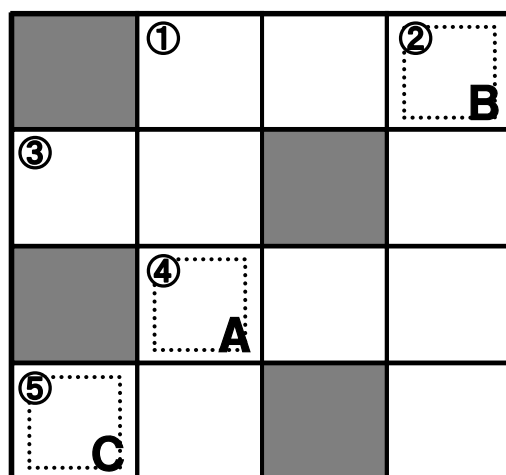
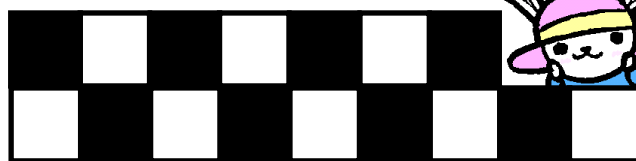
足立区立郷土博物館 40 周年記念コラム
第3回：中川土手の改修工事と柳野稲荷神社

明治30年(1897)中川堤防を高く築き、河川の増水に備える工事が始まりました。右の写真は、堤防の完成を祝い、佐野の鎮守である柳野稲荷神社(現在は佐野1-14-15)に奉納された絵馬です。

土を運ぶ人々や、一列になって棒で叩いて土を固める女性たち、タコとよばれる地固めのための大きな槌を突き落とす人々の様子が描かれています。手前には投網や仕掛けで川漁をする川船が描かれており、水害が治まった豊かな川を望む地元の人々の生活がうかがえます。



うさのさんの クロスワードパズル



【タテのもんだい】

- ① ハロウィンでだいかつやくする野菜といえば？
- ② 順位のこと。例：みんなの好きな給食○○○○グ。

【ヨコのもんだい】

- ① 芸術の秋だね。○○○で写真をとってみよう。
- ③ おとうさん、おかあさんのこと。音読みで何と読む？
- ④ 笹ささの葉っぱでもち米をつつんだもの。
- ⑤ 世の中を広く学ぶ教科。得意な子はいらかな。○○かい。

正解は次回のクイズコーナーで発表します。

9月号の正解者の中から

藪原 ゆい花 さん 3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

10月15日(木)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)

9月号のこたえ

「A. た」「B. ま」「C. ご」

10月号

クロスワードのこたえ

ふりがな

お名前



年生