

REST

2024
1 月号



地域情報

関連ページ 2

佐野名店探訪

今月は 谷川 奈穂 さん（8さい）の作品
2階窓口まで賞品を取りにきてね

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。

地域情報

第 21 回

佐野 名店 探訪

キッチン ツリーズ

kitchen TREES

住所 足立区六木 1-13-9

電話番号 070-5594-3349

営業時間 午前 11 時～午後 9 時 (宴会コースの場合)

定休日 月曜

生まれ育った六木の地に笑顔を

今年8月オープンの「kitchenTREES(キッチン ツリーズ)」さん。「地域に根差した憩いの場」というコンセプトのもと、地域の皆さんに笑顔になっていただきたいという思いで、愛情のこもった家庭の味を提供しています。

団体様向けのお弁当やオードブル、ケーキのほか、たくさんのお料理が楽しめるお食事会コースのご予約も出来ます。予算やお料理の内容等の要望に合わせて、楽しい空間と美味しいお料理を提供していただけます。

竹の皮に包まれた幸せ「六木ちまき」

看板メニューは「六木ちまき」。香ばしい香りの漂うボリューム満点の一品です。3種の野菜と豚バラ肉が織りなす風味豊かな味と、たまらないモチモチ食感是他では味わえない幸せを感じさせてくれます。

TREESさんでは美味しい食事以外にも、書写教室やハンドメイド小物の販売などさまざまな事業をされています。ご家族で経営されているというTREESさん。「家族のそれぞれが得意なことを持ち寄って生まれた」という経営スタイルでこれからも沢山の楽しいことを企画しているそうです。少しずつ人と人との関わりが戻ってきた昨今。新年会や誕生日会などの大切な日には温かみ溢れる素敵なひと時をTREESさんで共に過ごしてみたいかがでしょうか。

※お料理はすべて予約制となっております。また、お弁当は10個からのご提供となります。水曜日に「六木ちまき」のみ店頭販売がございますが、無くなり次第終了となります。



▲もち米 100%使用の大きめ中華風ちまき。水曜には店頭販売もあるそうです(1個 390円。複数購入の場合、5個 1,800円、10個 3,500円)



◀ 店外に立つのぼりには「六木ちまき」の文字が。



落ち着いた雰囲気店内。壁に飾られたハンドメイド小物は購入も可能。▶



◀ ご予約いただけるケーキの中でも特にイチオシなのが、「バスク風チーズケーキ」。黄金色の生地が見るからに美味しいそう。(5号サイズ 1700円。写真は12月現在)



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。

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: 1/7 (日)・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

おはじきサッカー



第1・4
日

テーブル上でおこなう対人スポーツです。ルールや基礎技術を覚えて指ではじいて相手ゴールを目指そう。

日時: 1/7 (日)・28 (日)
午後 1 時 30 分～3 時

料金: 無料

定員: 各 8 人

対象: どなたでも

健康イキイキ ボイストレーニング



第2
木

健康や美容に効果のあるボイスレススンです。声と表情が明るくなり、アンチエイジングをはかります。

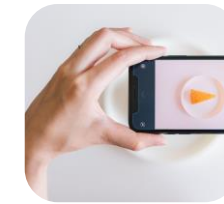
日時: 1/11 (木)
午後 1 時～1 時 50 分

料金: 500 円

定員: 20 人

対象: 16 歳以上の方

スマホの画像で遊んでみよう



第1・3
火

写真に日付やテキストを入れたり、加工して楽しもう。※らくらくホンやガラケーは不可。スマホ各自持参。

日時: 1/16 (火) 第1(火)はお休み
午前 10 時～11 時 30 分

料金: 無料

定員: 5 人

対象: おおむね 60 歳以上の方

ボードゲームサロン



第1・2
火
第3・4
木

新ゲームも続々と入荷中! 大人も子どもも楽しく遊ぼう。開催時間内は入室自由です。

日時: 1/18 (木)・25 (木)
第1・2(火)はお休み
午後 3 時～4 時

料金: 無料

定員: 各 8 人程度

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: 1/19 (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

子ども折り紙ひろば



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: 1/21 (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)

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: 1/27 (土)
午前 10 時～正午

料金: 100 円

定員: 10 人

対象: 16 歳以上の方

事前申込の講座案内

対象 一般・シニア向け 子ども・親子向け

12/26 (火) 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 【午前 9 時～午後 8 時】

窓口 佐野 2-43-5 (2 階) 【午前 9 時～午後 8 時】

講座予約システム (インターネット) 【24 時間受付】

インターネットは 12/26 (火) の午後 1 時からの受付です。

サーバーメンテナンスに伴う予約システム停止について

12/29 (金) 午前 9 時～12/30 (土) 午前 5 時は施設予約システム、講座予約システム、チケット予約システムがご利用いただけません。

年末年始のお知らせ

12/29 (金)～1/3 (水) は休館。12/28 (木) および 1/4 (木) は
午前 9 時～午後 6 時の開館となります。(窓口の受付は午後 5 時まで)

一般 シニア向け



アウトドアスポーツ モルック体験会

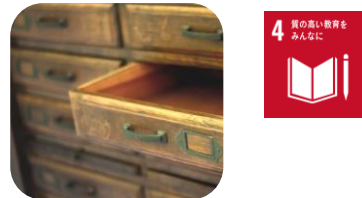


フィンランド生まれの投てきゲーム
をやってみよう。場所は佐野公園。
※当日受付 (現地集合・雨天中止)

日時: 1/6 (土)・7 (日)・8 (月祝)
午後 1 時 30 分～3 時

料金: 無料
定員: 各 10 人程度
対象: どなたでも

専門家に学ぶ終活セミナー 遺品整理で困らない断捨離術



普段から身辺整理を心がけておくこ
とで遺族の遺品整理をする際の負担
を軽減することができます。

日時: 1/13 (土)
午後 2 時～3 時 30 分

料金: 500 円
定員: 16 人
対象: 16 歳以上の方

クラスを選べる 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: 1/13～3/9 第 2・4 (土)
初級 午後 3 時 30 分～5 時

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

指でこしこしパステルアート



パステルを指につけ、型を用いて描き
ます。同じ見本でも配置や色、指圧で
個性的な作品ができあがります。

日時: 初級 1/16 (火) 午後 1 時～3 時
中級 2/6 (火) 午後 1 時～3 時 30 分

料金: 初級 800 円 中級 1,000 円
定員: 初級 10 人 中級 6 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: 1/17 (水)
午前 10 時～11 時 30 分

料金: 400 円
定員: 16 人
対象: おおむね 65 歳以上の方

優雅な午後を楽しむ ジャズ生演奏



ピアノ、テナーサックス、ベースの
トリオが有名なジャズナンバーと素
敵な時間をお届けします。全席自由。

日時: 1/28 (日)
午後 2 時～3 時 30 分

料金: 1,000 円
定員: 30 人
対象: 小学生以上の方

「うさぎのおひな様」 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: 1/30 (火)
午前 10 時～午後 1 時

料金: 500 円
定員: 20 人
対象: 16 歳以上の方

元気いきいき体操 (7 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: 2/2～3/22 毎週 (金)
(2/23 除く)

A 午前 11 時～午後 0 時 30 分
B 午後 1 時 30 分～3 時
料金: 3,080 円 定員: A 25 人 B 40 人
対象: おおむね 60 歳以上の方

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、赤ちゃんともふれあいな
がら美しい身体作りを目指します。

日時: 1/12 (金)
午前 10 時 30 分～11 時 30 分

料金: 650 円
定員: 8 組
対象: 2 カ月～2 歳の子どもと保護者

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: 2/1 (木)・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 スポーツウェルネス吹き矢 (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: 2/1 (木)・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

子ども 親子向け



C 運動 + 栄養学 D 運動 + 口腔ケア はつらつ教室



初めての方は 1/15 (月) より、
2 回目以降の方は 1/26 (金) より
受付開始です。

日時: C 2/14 (水)・D 28 (水)
午前 10 時～11 時 30 分

料金: 無料 定員: 各 25 人
対象: 足立区内在住の 65 歳以上で
要介護・要支援の認定を受けて
いない方

産後ママのための タッチケア & フィットネス (3 日制)



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: 1/15 (月)・22 (月)・29 (月)
午前 10 時～11 時

料金: 1,950 円
定員: 10 組
対象: 2 カ月～2 歳未満の子どもと母親

子どもの能力を引き出す バルシューレ (8 日制)



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: 1/22～3/25 毎週 (月)
(2/12、3/11 を除く)

A 午後 3 時 30 分～4 時 20 分
B 午後 4 時 30 分～5 時 20 分
料金: 3,920 円 定員: 各 10 人
対象: A 4 歳～就学前の子ども
B 小学 1～3 年生

ミニコミ



をご紹介いただくと 受講料が半額になります!

佐野センターで毎月発行しているミニコミ紙「REST」(レスト)をご家族やご友人、お知り合いにご紹介いただき、一緒に講座にお申込みされると受講料が半額になるキャンペーンを実施します。ぜひ、あなたの周りにミニコミ紙を広めてください!

受付期間

2023年12月26日(火)～2024年1月28日(日)

使用方法

下記の半額クーポンに名前・連絡先をご記入の上2名様分を1セットとし、佐野センター窓口へお持ちください。2名様とも受講料半額となります。

半額対象となる講座は随時こちらのミニコミ紙でお知らせしています。欠かさずにチェックしてみてください。

今月の…
半額対象の講座はコチラ



優雅な午後を楽しむ ジャズ生演奏



ピアノ、テナーサックス、ベースのトリオが有名なジャズナンバーと素敵な時間をお届けします。全席自由。

日時: 1/28(日)
午後2時～3時30分
料金: 1,000円 >>> 500円
定員: 30人
対象: 小学生以上の方
申込: 本紙4ページをご覧ください



キリトリ

ミニコミ紙おともだち紹介 半額クーポン

名前 _____

連絡先 _____

- 半額クーポンはお一人様1回限りご使用いただけます。
- この半額キャンペーンは佐野センターでのみ実施しています。
- 受講料のお支払い方法は窓口支払いのみとさせていただきます。

お預かりした個人情報はこの半額キャンペーンに関するご本人様確認でのみ使用し、講座終了後はすみやかに破棄します。

わが家の本棚 佐野図書館

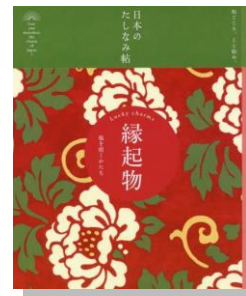
図書館員おすすめ本セレクション

日々多くの本に触れている図書館員がそれぞれのイチオシ本を選んでみました。2024年の干支にちなんで今回のテーマは「竜・龍・ドラゴン」。ご読者の皆さまのセレクションの参考していただけたら嬉しいです。

一般

『日本のたしなみ帖 縁起物』

『現代用語の基礎知識』編集部/編
自由国民社 2016年



2024年は辰年です。辰は龍とも書き、数多くの神話・民話に登場します。なかでも中国では天と地を仲介する使者であり神々の乗り物でもあります。

現在でも神輿の鳥居や雅楽の太鼓には鳳凰と共に龍の姿が彫られています。

この本を通して季節の様々な縁起物に新しい年の初めからふれてみませんか?

一般

『鳥類学者 無謀にも恐竜を語る』

(新潮文庫刊) 川上和人
新潮社 2018年



私たちのもっとも身近な「竜」といえば、数千万年前の地球を闊歩していた「恐竜」でしょう。

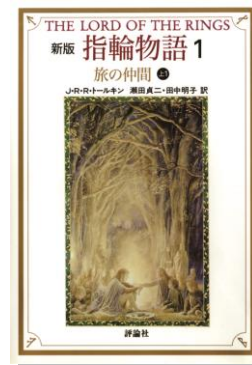
そんな恐竜の子孫が鳥類であることはご存知の方も多いでしょう。この本は恐竜を専門とする古生物学者ではなく、その子孫たちを研究対象とする、鳥類学者の視点から恐竜が語られています。

独自の視点と、軽快かつユーモラスな文章で恐竜を語る本著は恐竜好きも鳥類好きも、科学エッセイ好きにもオススメの一冊です。

ティーンズ

『指輪物語』

J・R・R・トールキン
瀬田貞二・田中明子/訳
評論社 1992年



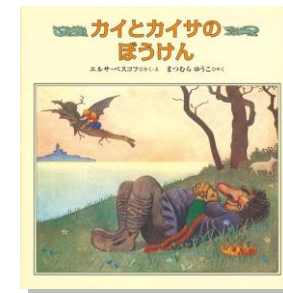
ファンタジー世界の花形と言え、灼熱の炎、鋭い爪と牙、不死の命を持ち、魔術を使い国をも滅ぼす竜! 現代人の思い描くファンタジー世界の原点『指輪物語』の作者トールキンは竜がとて好きだったと言われています。

エルフ、ドワーフ、ゴブリン、魔法使いたちと並び、古来伝承の様々な竜から着想を得たドラゴンたちが彼の作品には登場しています。

児童

『カイとカイサのぼうけん』

エルサ・ベスコフ 作・絵
まつむら ゆうこ 訳
福音館書店 2016年



カイとカイサは、ドラゴンのように見える倒れた枯れ木にいつもとびのって遊んでいました。ある日、いたずらトムテが魔法をかけると枯れ木のドラゴンは空へ舞い上がり、二人はお話の国へ……。

お姫様や勇敢な若者にトロールなどが出てくるお話の国での出来事はワクワクドキドキ、ふと理不尽さを感じたりしつつも最後には心が温かくなります。やさしい絵柄に中世絵画風の画面は、その世界観に惹き込まれること必至です。

佐野ポップ美術館

—受賞作発表—

今年も佐野図書館「秋の読書週間」恒例「書評ポップで図書館を飾ろう」を開催いたしました。10/1（日）～11/23（木）の展示期間中、来館者の皆さまに投票いただいた受賞結果は下段のとおりとなりました。ポップ美術館とは…図書館利用者の皆さまによる手作りポップの展示会です



最多得票作品



『かんたん！かわいい！ ひとりでできる！ はじめてのフェルト』

寺西恵理子 日東書院本社 2013年

作者のコメント

賞をいただけてとても嬉しいです。ありがとうございます。初めてハンドメイドをするお子さんでも楽しんでいただける本だと思います。是非、親子でチャレンジしてみてください。 作者：あむあむさん



優秀作品



『かげバ』

富安陽子
ひさかたチャイルド
2019年

作者のコメント

投票していただいた皆さま、ありがとうございます。どうしたらこの絵本の魅力を表現できるか悩みつつも楽しくポップを作ったので嬉しいです。おやすみ前に読んでみてください。 作者：ふーさん



優秀作品



『なんやかんや日記』

武田綾乃
小学館
2023年

作者のコメント

選んでいただきありがとうございます。この本をたくさんの方に読んで頂けるきっかけになればと思います。ぜひ読んでみてください。 作者：まっちゃん

わが家の本棚 佐野図書館

1月のイベント



本年もよろしくお願いたします

新春特別企画 2024 ハッピーおみくじ



3冊以上の貸出につき1回、佐野図書館オリジナルのおみくじにチャレンジできます。

期間：1/4（木）～1/30（火）
期間中は何度でも挑戦できます
会場：3階図書館
対象：どなたでも

エンジョイ！朗トレ



朗読を通してトレーニング！ 早口言葉やお馴染みの文章を読んで脳を活性化させましょう

日時：1/15（月）
午後1時～2時
会場：2階レクホール
定員：8人
対象：中学生以上の方
申込：12/1（金）より佐野図書館にて

新春特別企画 2024 佐野 BOOK 通帳



佐野図書館謹製、読書通帳をプレゼント！ 日々の読書記録にお使いいただけます。

期間：12/18（月）～無くなり次第終了
お一人様1冊まで
会場：3階図書館
定員：先着100人
対象：中学生以上の方
(小学生以下には「あだち読書通帳」をお配りしています)

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：1/10（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」さんによる楽しいおはなし会です。

日時：1/17（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

新春特別企画 2024 福BOOK



のしをついた本の中から気になるタイトルをお選びください。どんな内容なのかは貸出してのお楽しみ！

期間：12/20（水）～1/30（火）
会場：3階図書館
対象：どなたでも

ニンジャになるう



折り紙、福笑い、判じ絵をしながら忍者のセンスを学ぼう。参加者には免許皆伝の書を授ける！

日時：1/14（日）
午後1時30分～3時
会場：2階レクホール
定員：20人
対象：幼児～小学生
申込：12/25（月）より佐野図書館にて

お申込み・お問合わせ

TEL03-3628-3275
イベントは特に記載のないものについてはすべて当日受付です。

年末年始のお知らせ

12/28（木）・1/4（木）は午前9時～午後5時の開館です。
12/28（木）午後5時～1/4（木）午前9時まではブックポストのご利用ができません。

佐野図書館休館日

12/29（金）～1/3（水）
1/9（火）・31（水）

うさのさんのクロスワードパズル



佐野センターマスコットキャラクター「うさのさん」

さのっこのみんな、あけましておめでとう。みんなはどんな一年にしたい？
新年の目標のことを“抱負（ほうふ）”とよんだりするよ。なぜ“負け”って漢字がつくのだろうね。 まあ、いっか。えんぎのいいクロスワードはじめに挑戦だ！

①			③
		②	A
⑤	④		

【タテのもんだい】

- ① 絵とセリフに引き込まれて、ついつい読みふけっちゃうアレ。
- ② 国民の祝日におうちの玄関先にかざったりします。
- ③ 花畑センターのミニコミ紙はなんとという名前だっけ？
- ④ せ〇〇は～つづく～よ～♪ ど～こまでも～♪

【ヨコのもんだい】

- ① おせちの具といえば必ず入っている黒（くろ）〇〇。
- ② 〇〇ぶたい。〇〇着（ぎ）。〇〇男（おとこ）〇〇女（おんな）。
- ⑤ 1月1日、特にその日の朝を指すことば。

正解は次回のクイズコーナーで発表します。

12月号のこたえ

12月号の正解者の中から

（元木 剛臣）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

1月15日（月）までにレストのポストに入れてください。

「A. ぶ」「B. ど」「C. う」

キリトリ



1月号

クロスワードのこたえ

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

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

佐野こまごま川柳



さのユーモア川柳師範
かわやなぎ いっさ
川柳 一茶



さしちこ
愛猫の五七五

「毎年思っただけ一月号って発行されるのは十二月だから年末の挨拶をすればいいのが始の挨拶をすればいいのかわらぬところだにゃー」
「まあ、高浜虚子先生の名句『去年今年（こぞことし）貴く棒の如きもの』の精神で……この話し何年前の当欄でしたような気がするな……」
「覚えてないけどにゃー」
「とはいえ日常生活においても同じ話を何度もしてしまふことはあるわけで」
「それはそうだがにゃー」
「まあ、高浜虚子先生の名句『去年今年（こぞことし）貴く棒の如きもの』の精神で」
「それはただのコピペだにゃー」

お題「線」

空振りと素振りのライン なしくずし

作 老マ子（六十代）

ほっぺが赤くなってたら空振りですね。

川柳一茶賞

ワールド杯 ボール線上ギリセーフ

作 史郎（十代）

「あれからもう一年経つのか。信じられんな……」

パンダ見に初めて吾子と新幹線

作 句句くるん（八十代）

風太くん？（って元気なのかな……）

君が待つ家に帰るよ一直線

作 くるくる（六十代）

待っているのはペットのミドリガメ……

久しぶり単線旅で癒される

作 隅田のじじ（七十代）

単線ってだけで旅情がわいてきますからね。

授業中脱線話忘れない

作 田中英一（七十代）

脱線話こそ先生の力量が出るものです。

ストップの新幹線に泊る旅

作 ハラちゃん（八十代）

そういう旅こそ一生の思い出に、とはいいますが……

山手線どっちにのってもいつかつく

作 さのっ子（十代）

逆まわりだと西日暮里から日暮里まで約一時間かかるけど。

三月号掲載分のお題

『投』 ※句中に「投」という語句を入れなくてもかまいません。

切：一月三十一日（水）
【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・塚塚伊興・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 綾瀬駅より

- 東武バス6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 1月号 No.365

佐野地域学習センター・体育館・図書館
地域情報紙

【発行日】2023年12月25日
【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

知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI

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・図書館

友だち 募集中



今月の休館日… **1/9 (火)**

利用者懇談会… **1/24 (水)**

図書館休館日… **1/9 (火) ・ 31 (水)**



「美しいまち」は「安全なまち」

ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区