

REST

2023
10月号



イベント情報 関連ページ6・7

さのふれあい福祉まつり プログラム大発表!!

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

【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賞品をさしあげます。

あだち区民まつり
A-Festa
 2023
 10/7-8
 (土) (日)
 5年ぶり!



■ 前回の A-Festa の会場の様子

ステージショーやスタンプラリーなど気軽に楽しめるイベントが勢揃い。またお気に入りの食べ物やお土産がきっと見つかるリバーサイドバザー、物産展なども目白押しの二日間です。

時間…7日(土) 午前10時40分～午後4時
 8日(日) 午前10時～午後4時
 会場…荒川河川敷(虹の広場)
 ※小雨決行・荒天時は中止
 ご来場の際は公共交通機関をご利用ください

きっと見つかるあなたのスポーツ

**スポーツ
 カーニバル**

10/9
 (月・祝)

申込不要
 出入り自由

スポーツの日にあわせ、区内のスポーツ施設や地域体育館で様々な種目が参加費無料で楽しめるのが「スポーツカーニバル」です。メジャーなものから目新しいものまで多様な種目がありますが、今年度の佐野体育館では左記の2種目を体験することができます。運動不足の解消に！スポーツを始めるきっかけづくりに！ご家族、ご友人と揃ってお越しください。

※動きやすい服装・室内履き・タオル
 水分補給のための飲み物(蓋付き)をご持参ください



■ トランポリン体験：午前10時～正午

対象：2歳以上(就学前の子どもは保護者同伴)
 協力：NPO法人つばさの会



■ モルック体験：午後1時～3時

対象：どなたでも
 協力：日本モルック協会

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、定期的で開催しています。

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：10/1(日)・8(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

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す。

日時：10/1(日)・22(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

ボードゲームサロン



第1・2

 第3・4

続々と新ゲームが入荷中！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：10/3(火) 第2(火)は休み
 19(木)・26(木)
 午後3時～4時

料金：無料
 定員：各8人程度
 対象：どなたでも

健康イキイキ ボイストレーニング



第2

健康や美容に効果のあるボイスレッスンは、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：10/12(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

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：10/20(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

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：10/28(土)
 午前10時～正午

料金：100円
 定員：10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

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：10月はお休み

子ども折り紙ひろば



第3

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：10月はお休み

事前申込の講座案内

9/26 (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
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 【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 9/26 (火) の午後 1 時からの受付となります。

一般 シニア向け



専門家に学ぶ終活セミナー 相続税対策の基本編



相続争いなどを発生させないためにも事前の準備を怠らないようにしましょう。税理士による講義です。

日時：**10/7 (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

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 10/17 (火) 午後 1 時～3 時**
中級 11/7 (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：**10/18 (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

ベースメイク編 大人の女性のメイクレッスン



ご使用中のベースメイクを基本にコンシーラー、ハイライトなど一人一人にあったメイク術を学びます。

日時：**10/18 (水)**
午前 10 時～午後 0 時 20 分
10/20 (金)
午後 7 時～9 時 20 分
料金：1 回 1,000 円
定員：各 8 人
対象：16 歳以上の女性

初めての和装 基本の着付け体験 (2 日制)



一級着付け技能士があなたらしい素敵な着物の着こなしを指導します。
※着物一式は参加者自身でご用意ください

日時：**10/20 (金)・11/3 (金祝)**
午後 2 時～4 時
料金：1,100 円
定員：8 人
対象：16 歳以上の女性

水引の基本 あわじ結びで作るブローチ



講師がひとつひとつ丁寧に指導しますので、水引に初めて触る方も安心してご参加いただけます。

日時：**10/20 (金)**
午後 2 時～4 時
料金：1,100 円
定員：12 人
対象：16 歳以上の方

「ふっくら刺繍ブローチ・くるみボタンブローチ」 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：**10/24 (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

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：**11/2 (木)・16 (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)

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がら美しい身体作りを目指します。

日時：**10/13 (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

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：**10/28～12/23 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

A 有酸素運動 B 筋トレ はつらつ教室



初めての方は 10/15 (日) より、2 回目以降の方は 10/26 (木) より受付開始です。

日時：**A 11/8 (水)・B 22 (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

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：**11/2 (木)・16 (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

子ども 親子向け



子どもの能力を引き出す バルシューレ (6 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。

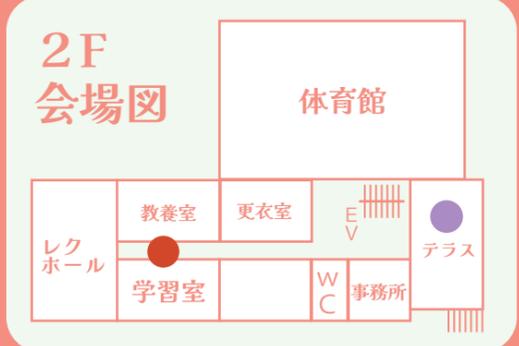
日時：**11/6～12/25 毎週 (月)**
(11/27、12/11 を除く)
A 午後 3 時 30 分～4 時 20 分
B 午後 4 時 30 分～5 時 20 分
料金：2,940 円 定員：各 10 人
対象：A 4 歳～就学前の子ども
B 小学 1～3 年生

入場・体験
10.15 sun
9:00-15:00
無料

さのふれあい福祉まつり 2023

体育館

- 9時 9:00-9:20 開会式&佐野信栄太鼓 和太鼓演奏 ふれあいまつり名物!
- 10時 10:00-10:45 紅河太極拳同好会 発表&体験
- 11時 11:00-12:00 エスポワール新体操クラブ 演舞&体験
- 12時 12:20-13:15 ボッチャ体験 体験 パラリンピック正式種目!
- 13時 13:30-14:30 BTアトランタ&佐野BTC バウンドテニス体験 バウンドテニスクラブ



レクホール

- 9時 9:20-9:50 泉龍吟道会 吟詠
- 10時 10:00-10:30 ウィズユードレミ 合唱&体験 一緒に歌いましょう♪
- 11時 10:40-11:30 自彊術サークル 体験 日本初の健康体操です
- 12時 12:30-13:00 コーラス“桜” 合唱&体験 一緒に歌いましょう♪
- 13時 ~会場設営・準備~
- 14時 14:00-14:30 佐野ハイアンス ハイアン演奏



学習室

- 9時 9:00-15:00 手芸倶楽部 作品展示 ワークショップ ヘアゴム・マイタグ ¥100
- 13・14日 10:00-16:00 15日 9:00-14:30 障がい福祉施設 作品展示会 作品展示 絵画や工作など多数展示♪

Food

- 綾瀬なないろ園 10時から販売開始 クッキー販売 会場：区民事務所前
- 綾瀬ひまわり園 11時頃から販売開始 (焼き上がり時間による) パン販売 会場：区民事務所前

Shop

- フリーマーケット 9:30-14:30 会場：区民事務所向い ※商品がなくなり次第終了

Health Book

- ベジチェック・血管年齢測定 明治安田生命 9:30-14:30 会場：区民事務所前
- 介護・健康・地域活動についての出張相談 包括支援センターさの 10:00-12:00 会場：区民事務所前
- 佐野図書館 青空おはなし会 & みんなでフィットネス体験 11:00-11:45 会場：2階テラス



Art

- 障がい福祉施設 作品展示会 10.13(金)-15(日) 時間：10:00~16:00 会場：2階 学習室 ※15日 9:00~14:30
- 参加団体：大谷田就労支援センター、神明障がい福祉施設、綾瀬なないろ園、綾瀬ひまわり園、葦の会作業所、神明障がい福祉施設、綾瀬あかしあ園、足立あかしあ園

- 佐藤和義氏 「ぬり絵展示」 会場：2階廊下
- 手作り「ポップ」の展示会 「ポップ美術館」 会場：2階廊下

※当日は更衣室をご利用できません。ご了承ください。 ※運動体験に参加される方は動きやすい服装と運動靴でお越しください。 ※撮影は許可制です。ご希望の方は窓口でお手続きをお願いします。 ※駐車場はご利用できません。お車での来場はご遠慮ください。



トリックアートの見本

わが家の本棚

佐野図書館

秋の読書週間 イベント

足立区の図書館では、毎年春と秋に2回、読書週間イベントを開催しています。今年の佐野図書館では、こんな楽し〜企画をやります♪

企画その1

みんなで作り出す トリックアート

一枚の絵なのに、左右で見たときに絵柄が違う！？
不思議なトリックアートを皆で完成させましょう。
佐野図書館で本を借りたり、あだち読書通帳を使うと
参加することができるよ。どんな絵ができるかな？



トリックアートの参加方法

一度の貸出・返却につき1回くじを引くと、ふせんをはがすことができるよ。全部でいくつの絵が完成するかな！？

開催期間：10/21(土)～
展示場所：3階図書館出入口
対象：どなたでも

「よく見てみると…」 拡大おはなし会



「あれ？なんだかへんだぞ！」
そんな気持ちになる不思議なおはなしを紹介します。

日時：10/18(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



ポップ美術館

企画その2

「書評ポップで図書館を飾ろう」にご応募いただいた作品を図書館内に展示します。10/15(日)のふれあいまつり会場にも展示予定です。



利用者が書いた素敵なポップがたくさん！

ポップ美術館の参加方法

期間中に1人一日一票をお好きなポップ作品へ投票できます。投票結果は後日発表します！

開催期間：10/1(日)～11/23(木)
展示場所：3階図書館書架

NUMA

中学校の先生がハマった1冊

Books 第37回

『WE HAVE A DREAM

201カ国202人の夢×SDGs』

WORLD DREAM PROJECT 編 いろは出版 2021年



毎日世界中で色々なことがおこり、5年後、10年後には予想のできない変化が起きているかもしれません。でも、今を生きる私たちには“夢”があります。

様々な事情をもつ世界201カ国202人の優しく希望に満ちた夢から、きっとパワーをもらえることでしょう。

今回は区立第十三中学校の先生におすすめ本の書評を書いていただきました！

図書館 10月のイベント

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。

佐野図書館休館日

10/10(火)・31(火)

図書館でちょこっと 親子ちよいスポ体験



赤ちゃんの声など周りに気兼ねなく利用いただける「赤ちゃんタイム」におこなう体験会です。

日時：ストレッチ 10/4(水)
フィットネス 10/18(水)
午前11時10分～正午

会場：3階図書館
定員：各3組
対象：乳幼児と保護者

青空おはなし会 & みんなでフィットネス体験



ふれあいまつり恒例、青空の下でのおはなし会と、椅子に座りながらできるフィットネス体験です。

日時：10/15(日)
午前11時～11時45分

会場：2階テラス(雨天時は3階ロビー)
定員：20人
対象：どなたでも

おはなし会 & あだち環境かるた



環境に関するクイズやおはなし、「あだち環境かるた」を使ったかるた会をおこないます。

日時：10/4(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



おはねも一緒にハッピーハロウィン！おはなしの後は仮面をかぶってトリックオアトリート！

日時：10/22(日)
午後1時30分～3時

会場：2階レクホール
定員：25人
対象：幼児～小学生

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」ハロウィンバージョン

ハロウィンなのでコスプレを試みたうさのさんです。似合ってるかな。
最近クロスワードのこたえを応募してくれる子がすごく増えてきているんだ。
よ～し、今月は少しだけ難しくしちゃおうかな。ぜひ挑戦してみてね！

①		②	③
C			
	④		B
⑤			

【タテのもんだい】

- ① 奈良県と滋賀県に挟まれているのはどこの県？
- ② 漢字の問題。「氷雨」なんて読む？
- ③ 日本の伝統的な服。今や世界で人気だとか。4ページにヒント♪
- ④ 黄色い良い香りがする果物。10月が旬。薬味にしたり。

【ヨコのもんだい】

- ① 紅白などのキレイな飾りひも。佐野センターでも作れるよ。
- ④ 「鹿浜センター」のミニコミ紙の名前。○○○き。
- ⑤ 都道府県の場所がわからない？そんなときはコレを見てみよう。

正解は次回のクイズコーナーで発表します。

9月号のこたえ

9月号の正解者の中から

(入江 仁菜)さん(6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(日)までにレストのポストに入れてください。

「A. う」「B. し」「C. ろ」

キリトリ



10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

佐野ユモア川柳

10月号
🐾

広告



さのふれあい
福祉まつり
開催決定
プログラム 6.7P

さのユモア川柳師範
かわなぎ いっさ
川柳 一茶先生



こしちご
愛猫の五七五

「8月号の小欄でそうめんのおいしい食べ方を募集したので覚えておるか？」
「そうだったにやー」
「実際に読者の方からいくつか興味深いレシピが届いておつてな、わしの極めてわびしかったそうめんライフが彩り豊かなものになりそうで嬉しいかぎりじゃ」
「ありがたいことだにやー」
「うむ、みそ味のおろし山芋ダレなどは今日これからすぐに試してみたいくらいじゃ」
「確かにそうめんのみそ味は新鮮だにやー」
「というわけで山芋買いにベニースーパー行ってきまーす」

お題「指」

夏休み ピースサインで 孫が来た

【元氣ばあば(七十代)】

サムズアップ(👍)でお出迎え。

指くわえ 見ているだけの 恋だった

【くるくる(六十代)】

「意外と思われるでしょうが、わしにも覚えがありますぞ」

若奥さん けんかのたびに 指輪抜く

【田中英一(七十代)】

もう一回り小さいサイズの指輪を贈るべきでしたかね(笑)

夏休み なかなか空かない 指定席

【S・Kさん(十代)】

自粛期間を経て本来の夏休み感が戻ってきましたね。

きゃーきゃーと 指のすき間で チラ見する

【仲田義明(六十代)】

ヨン様でも見かけたんですかね(ちよっと古いか…)

指ぬきを 器用に使う 母恩ぶ

【隅田じじ(七十代)】

人となり伝わってきます。

ドキドキと 気になるあの子と 指相撲

【梅木花道(三十代)】

確かに腕相撲よりドキドキ感高いですよ。

タレついた 指までしゃぶる スペアリブ

【佐野遊姿(五十代)】

指についたタレでごはん一杯いけますね！

12月号掲載分お題

『予定』

※句中に「予定」という語句を入れてなくてもかまいません。

×切：10月31日(火)

【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応募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

10月号 No.362

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9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

今月の休館日… 10/10 (火)

利用者懇談会… 10/25 (水)

図書館休館日… 10/10 (火)・31 (火)

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



「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