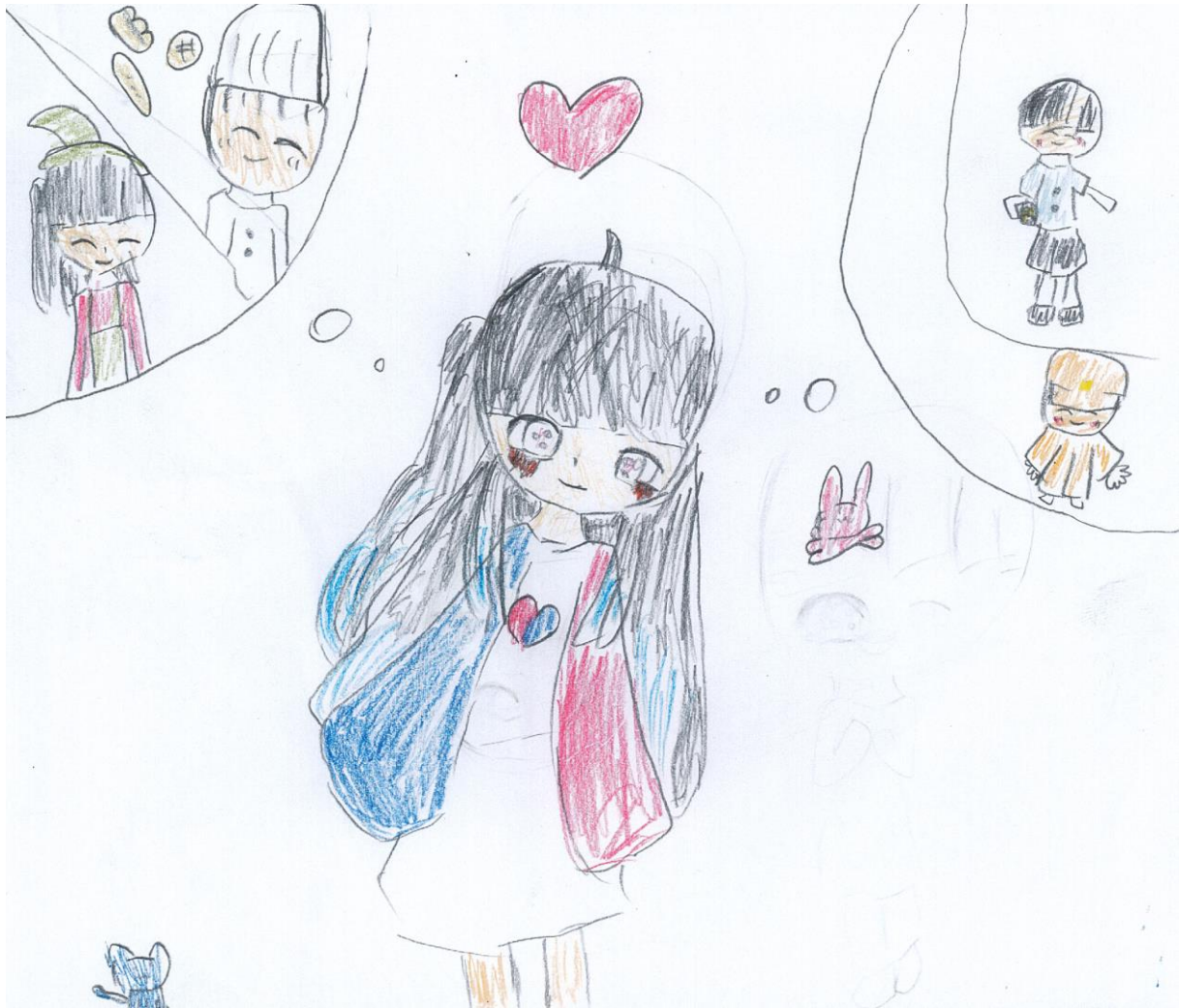


REST

2023
11月号



地域情報

関連ページ 2

佐野名店探訪

今月は かやの ゆい 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。

地域情報

第19回

佐野名店探訪

炭焼 黒毛和牛

ぎゅうべえ 牛兵衛

住所 足立区佐野 2-32-12 2階
電話番号 03-5856-2915
営業時間 午前11時30分～午後2時30分
 午後5時～午前0時
定休日 なし

お一人様でも入りやすい焼肉店

佐野センターの近隣で焼肉を食べたいと思ったなら「牛兵衛」さんへ行きましょう。気さくな店員さんが出迎えてくれる、一人でも気軽に入れる雰囲気はまさに地元 に愛されるお店といった趣きです。店内には佐野や六木にゆかりのあるアマチュアプロレスや格闘技の選手の色紙やポスターがそこかしこに貼られており、地元出身の選手を食事で応援したいという熱い気持ちが伝わってきます。

ランチメニューが豊富で嬉しい

この日の日替わりランチはハラミステーキセット。他にはタン塩焼セットやカルビ焼セット、さらに石焼きピピンパセットやタンシチューセットなどもランチでいただくことができます(平日限定15食)。また最近ではテイクアウトできる各種焼肉弁当も人気だそうです。

手頃な値段で焼肉がいっぱい食べられるなんてこれぞ幸せ。今日も空腹のお客様が店内へ吸い込まれていく牛兵衛さんは地域の人々のお肉愛と胃袋を満たし続けています。



▲タン塩焼セット(お肉1.5倍盛り)1580円



食欲をそそるビジュアル。▶
今にもページからいい匂いが立ち上ってくるよう。



◀1階はパン屋さんになっており外階段を上ったところが入口。大きな看板が目印です。



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、定期的に開催しています。

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: 11/5(日) 第2(日)はお休み
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: 11/5(日)・26(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
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。開催時間内は入退室自由です。

日時: 11/7(火)・14(火)
23(祝・木)・30(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ッスンです。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: 11/9(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
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: 11/17(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: 11/25(土)
午前10時～正午

料金: 100円
定員: 10人
対象: 16歳以上の方

子ども折り紙ひろば

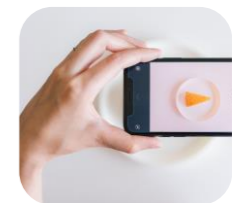


第3
日

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: 11月はお休み

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: 11月はお休み

事前申込の講座案内

10/26 (木)
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・電話のみの受付です。

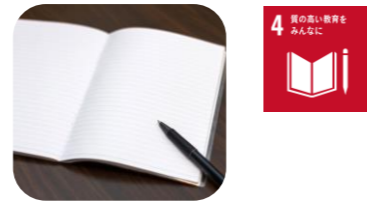
窓口・電話 **03-3628-3273**
【午前 9 時～午後 8 時】
講座予約システム (インターネット)
【24 時間受付】

インターネットは 10/26 (木) の
 午後 1 時からの受付です。

一般 シニア向け



専門家に学ぶ終活セミナー A:空き家対策編 B:葬儀の基本編



毎月題材を代え、専門の講師を招いて
 おこなう講義形式です。皆様のハ
 ッピーエンディングを応援します。

日時: **A 11/4 (土)**
B 12/2 (土)
いずれも午後 2 時～3 時 30 分
 料金: 各 500 円
 定員: 各 16 人
 対象: 16 歳以上の方

元気いきいき体操 (8 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
 理なく体づくりができます。

日時: **12/1～1/26 毎週 (金)**
(12/29 除く)
A 午前 11 時～午後 0 時 30 分
B 午後 1 時 30 分～3 時
 料金: 3,520 円 定員: A 25 人 B 40 人
 対象: おおむね 60 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
 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: **12/7 (木)・21 (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)



的をめがけて矢を打ち得点を競うゲ
 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: **12/7 (木)・21 (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)

安全にスマホをくらしに生かす 知って安心スマホ講座



迷惑メールやフィッシング広告の対
 策や対処法を知って安心・快適なス
 マートフォン生活を送りましょう。

日時: **11/11 (土)**
午前 10 時 30 分～正午
 料金: 無料
 定員: 12 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: **11/15 (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

指でさ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 11/21 (火) 午後 1 時～3 時**
中級 12/5 (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

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 11/15 (水) より、
 2 回目以降の方は 11/26 (日) より
 受付開始です。

日時: **C 12/13 (水)・D 27 (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

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、赤ちゃんとふれあいな
 がら美しい身体作りを目指します。

日時: **11/10 (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 歳の子どものもと保護者

「毛長川と文教大学エリア」 アウトドア体験カヌーツアー



気分はまるで冒険家。カヌーに乗っ
 て自分たちの住むまちを水辺から眺
 めてみよう。漕ぎ方の講習もあり。

日時: **11/23 (祝・木)**
午前 10 時～正午
 料金: 2,200 円
 定員: 10 組
 対象: どなたでも

※毛長川周辺でおこないます。
 文教大学東京あだちキャンパス正面入口 集合

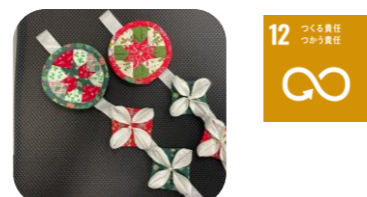
体をあたためる かんたん薬膳



季節に合った食材を学び、簡単で美味
 しいメニューを紹介します。食材の力
 で冬に向けて体を整えましょう。

日時: **A 11/24 (金) 午後 7 時～9 時**
B 11/26 (日) 午前 10 時 30 分～午後 0 時 30 分
 料金: 各 1,500 円
 定員: A 8 人 B 14 人
 対象: 16 歳以上の方

「クリスマス柄の折り布パッチワーク」 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: **11/28 (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

うさの塾 想像力・表現力をはぐくむ絵画教室



年齢別のクラスに合わせて水彩画を
 描きます。絵の具が初めてでも大丈夫
 夫です。

日時: **11/18 (土)**
A 午後 1 時～1 時 40 分
B 午後 2 時 10 分～3 時 10 分
 料金: 各 500 円
 定員: 各 12 人
 対象: A 3 歳～就学前の子ども
 B 小学 1～4 年生

うさの塾 漫画ペンで描くイラスト講座



プロの漫画家さんたちも使っている
 インクをつけて描く G ペンに挑戦!
 線を引くところから練習します。

日時: **11/18 (土)**
午後 3 時 40 分～4 時 40 分
 料金: 500 円
 定員: 12 人
 対象: 小学 4 年生～中学生

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: **11/20～12/4 毎週(月)**
午前 10 時～11 時
 料金: 1,950 円
 定員: 10 組
 対象: 2 カ月～2 歳未満の子どものもと母親

秋から冬へ

手をかけ過ぎず旬を取り入れた食事で
健やかな毎日をお過ごしください。

監修：
田中瑞枝（薬膳マイスター）



季節の変化を食生活に取り入れて

今月の一品



とり肉やサケを加えてもおいしい

根菜たっぷり粕汁

朝晩の冷え込みが日に日に増してきました。空気も乾燥するので鼻やのどにも負担がかかり、鼻炎、咳などが出やすくなります。冬への対策も始めたい時期です。

季節変わりとともに変えていきたいのが、毎日口にする食材です。季節ごとに旬があるように、春は体を目覚めさせる食材、夏は体温を下げる食材、秋は体を潤す食材、そして冬は体を温める食材を選ぶことで免疫力も上がり、自ずと体が整います。

この時期に食べていただきたい食材を使った、根菜を主役にした簡単らくらくお惣菜を紹介します。

○材料 2人分

- 大根……………10cm
- にんじん……1/2本
- ごぼう…………1/2本
- 長ネギ…………1/2本
- しいたけ……2枚
- 豆腐……………1/2丁
- こんにゃく…適量
- 味噌……………大さじ 1~2
- みりん…………大さじ 1
- だし汁…………600cc
- 酒粕……………25g
- 万能ネギ……適量
- 生姜……………すりおろし少々

○作り方

1. 野菜は食べやすい大きさに切る。
2. だし汁に大根、にんじん、ごぼうを入れ、柔らかくなるまで煮る。
3. 長ネギ、しいたけ、こんにゃくを入れ、火が通るまで煮る。
4. ポウルに酒粕を入れ、野菜の煮汁で溶いてザルでこしておく。
5. 鍋にこした酒粕と豆腐を入れる。味噌、みりんを入れ、味を整えたら火を止める。
6. 仕上げに生姜のすりおろしを加えて完成。

センター情報

ちよいスタンプキャンペーン

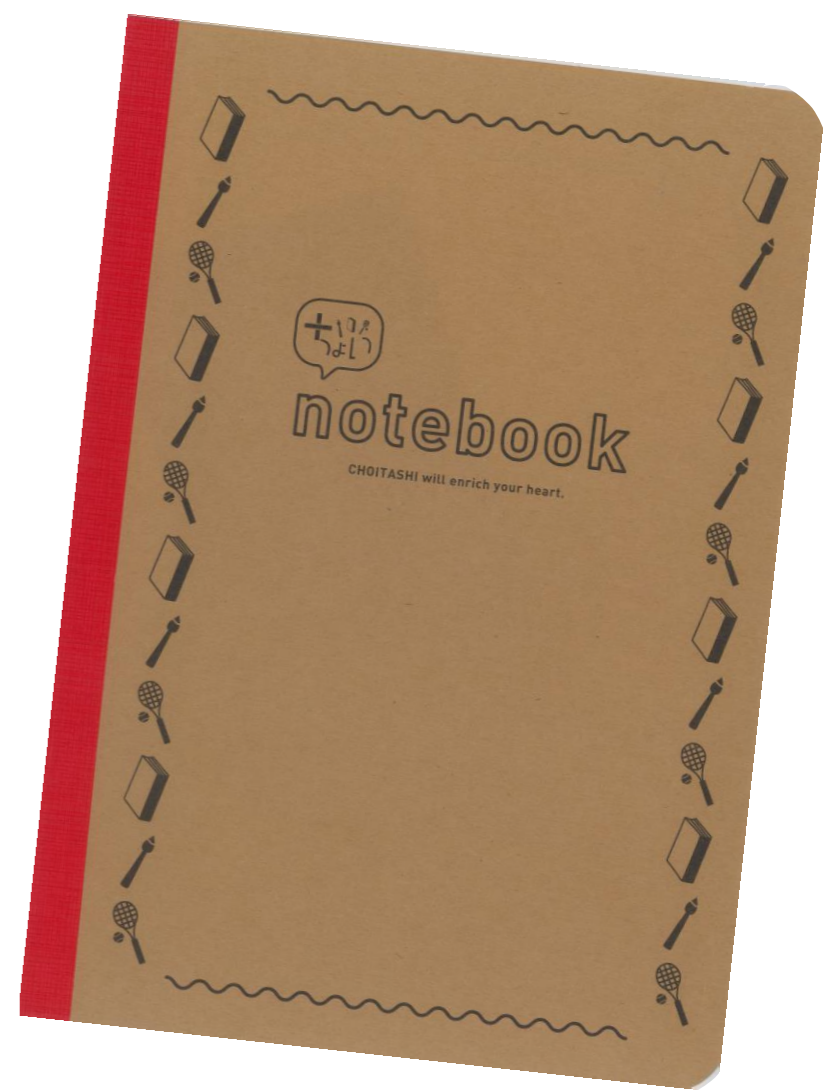
ちよいノート

をもらっちゃおう！

佐野センターで開催中の「ちよいプログラム」の参加1回につきスタンプを1個押します。

スタンプを2個ためると右図のちよいキャンペーン「オリジナルノート」をもらえます！

※スタンプの対象となる「ちよいプログラム」の講座はセンター窓口で配布しているチラシをご覧ください。



ご参加お待ちしております♪

半額特典



3個目となる佐野センター謹製「うさのさんスタンプ」をもらおうと、そのスタンプカードがそのまま半額クーポン券となります。
佐野センター窓口で実施中
(~2023年12月まで)

受講料半額の対象となる講座

こちらの講座は11/26(日)より事前申込。

music
クリスマスコンサート
親子でおいでよ
12/10(日)
午後2時~3時30分
受講料1回あたり通常1,000円が…
500円

aroma
アロマワックスパー作り
クリスマスに贈る
12/23(土)
午後1時30分~3時
受講料1回あたり通常300円が…
150円
別途教材費600円がかかります。

flower
迎春
フラワーアレンジメント
生花でお正月を迎えよう
12/27(水)
午後2時~4時
受講料1回あたり通常200円が…
100円
別途教材費3,300円がかかります。



- 教材費、保険料は半額対象となりません。
- 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。
- 特典対象は左記の講座と5ページに掲載の「親子で楽しむストレッチ&ピラティス」「産後ママのためのタッチケア&フィットネス」の計5講座です。

特集

新美南吉の世界

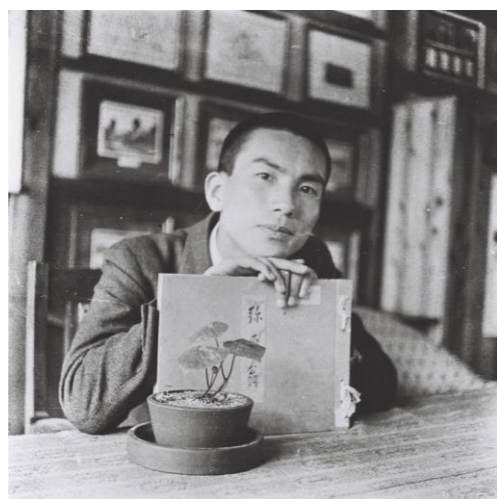
今年は教科書でもおなじみ「ごんぎつね」の作者、新美南吉の生誕 110 周年です。

どんな人物？

新美南吉は 1913 年に愛知県知多郡半田町（現・半田市）で生まれた童話作家です。幼くして母を亡くし、養子に出される幼少期を過ごした南吉は、14 歳から盛んに創作をはじめます。

上京後は健康に恵まれず、故郷に帰った南吉は 29 歳でその生涯を終えます。

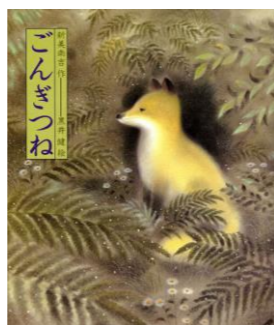
南吉の童話は、ふるさとの岩滑（やなべ）周辺を題材にしており、「ごんぎつね」の舞台となった中山の近くには現在、新美南吉記念館が建てられています。



肖像写真（提供：新美南吉記念館）

代表作

- 『手袋を買いに』
- 『おじいさんのランプ』
- 『でんでんむしのかなしみ』
- 『久助君の話』
- 『牛をつないだ樫の木』
- 『花のき村と盗人たち』
- 『狐』



名作『ごんぎつね』
絵・黒井健 偕成社

年表

- 1913 (0 歳) 7 月 30 日 愛知県知多郡半田町にて出生。
- 1932 (19 歳) 児童雑誌『赤い鳥』に「ごん狐」が掲載。東京外国語学校（現・東京外国語大学）に入学。
- 1943 (29 歳) 「狐」執筆。3 月 22 日 喉頭結核のため死去。
- 1956 (没後 13 年) 大日本図書の「小学校国語教科書四年」に「ごんぎつね」が掲載される。

関連講座

新美南吉生誕 110 年
& 朗読会



10/1 (日)
より受付中
佐野図書館にて

前半は新美南吉の作品より母と子の心温まるお話『狐』をお届けします。後半は、個性豊かな朗読をお楽しみください。観覧のみの方も大歓迎です。

日時：11/3 (祝・金)
午後 1 時～3 時

会場：2 階レクホール
定員：8 人（朗読発表者）
対象：どなたでも
観覧は申込不要。直接会場へ。

NUMA

センター職員がハマった 1 冊

Books 第 38 回

『明日町こんぺいとう商店街 招きうさぎと七軒の物語』

大島真寿美ほか ポプラ社 2013 年



「招きうさぎ」がマスコットの明日町こんぺいとう商店街という架空の商店街を舞台に、7 軒のお店の物語を 7 人の作家が描いた短編アンソロジーです。

昔からあるお店もあれば、これから開店しようとしているお店もあり、読み終えると下町のどこか懐かしい雰囲気のある商店街をぐるりと一周したかのような気持ちになれます。

図書館

11 月のイベント

お申込み・お問い合わせ

Tel.03-3628-3275

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

11/12 (日)・30 (木)

赤ちゃんおはなし会「はく」と
親子でストレッチ体験



読み語りボランティア「ピノッキオ」さんのおはなし会と、親子でストレッチをちょこっと体験。

日時：11/8 (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

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 11/1 (水)
フィットネス 11/15 (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

おはなし会



読み語りボランティア「樫の実会」さんが楽しいおはなしを聞かせてくれます。

日時：11/15 (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

おはなし会

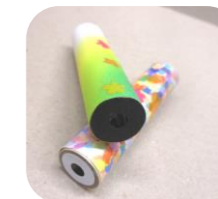


秋になると食べたくなるアレ…。お腹が空いちやうかもしれないおはなし会です。

日時：11/1 (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

親子でおはなし会 &
秋の工作体験



おはなし会の後は、親子でてのひらサイズの「ミニ万華鏡」をちょこっと工作体験。

日時：11/25 (土)
午前 10 時 30 分～11 時 30 分

会場：2 階学習室
定員：10 組
対象：小学生以下と保護者

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、食欲の秋がやってきたよ。今月のレストはいつもより食べもののがたくさんのお気がするなあ。なんだかうさのさんもおなかが空いてきたぞ。さあ、おいしいものを食べたあとはクロスワードに挑戦だ！

【タテのもんだい】

- ① 茅(かや)で屋根を作る日本伝統の家。白川郷が有名。かや〇〇〇〇。
- ② これに乗って川下りをしてみよう。4ページにヒント♪
- ③ 動物の卵から赤ちゃんが生まれることをなんという？

【ヨコのもんだい】

- ① 11月3日は何の祝日？
- ④ しぶいものも、甘いものも。だいたい色の秋のくだもの。
- ⑤ みんなも使ったことはあるかな。検索といえばこれ。
- ⑥ お米をしゅうかくすること。〇〇〇り。

	①		②
		C	
④			
	⑤	A	③
⑥		B	

正解は次回のクイズコーナーで発表します。

10月号のこたえ

10月号の正解者の中から

(廣井 美香)さん(中学2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

11月15日(水)までにレストのポストに入れてください。

「A. ゆ」「B. の」「C. み」

キリトリ



11月号

クロスワードのこたえ

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

ふりがな
お名前

年

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

佐野ユーモア川柳

11月号

広告



囲碁・将棋ひろば
参加無料
詳細3ページ

さのユーモア川柳師範
かわやなぎ いっさ
川柳 一茶先生



ごしちご
愛猫の五七五

「珍しくずいぶんかわいいTシャツを着てるにやー」「ウォーキング中に見つけた大谷田の古着屋『RG』さんで衝動買したのじゃが、こういう出会いこそ街歩き醍醐味といえるじやろうな。このお店も住宅街の中にあるから表通りを自転車で走っていたら気づかなかったと思うからな。普段からのわしの健康意識の高さが招き寄せた出会いといってもよいじやろうな」「Tシャツはかわいいけど似合ってるかどうかはまた別の話だにやー」「えー！」

お題「コンビニ」

家探し 昔銭湯 今コンビニ

【大谷田紘一(七十代)】

大昔だと湧き水が出る泉のそばとかな...

我が町に初のコンビニ 大事件

【花田(六十代)】

「うむ、次はスタバ待ちですか」

コンビニのおでん肉まん 肥える秋

【仲田義明(六十代)】

しかも二十四時間いつでも買えるというのがまた(笑)

コンビニの灯が疲れと声をかけ

【ハラちゃん(八十代)】

最寄りのコンビニ見ると帰ってきた感出ますよね。

一人者コンビニだけで 腹満たす

【風来仙人(八十代)】

カップラーメンとおにぎりサラダのコンビニ定食(笑)

参道の 大師鯉は コンビニに

【朝太郎の友達(五十代)】

せめてレジ横スペースはおでんじゃなくかは焼きで...

コンビニは 赤青緑 どれが好き

【田乃浦健司(三十代)】

から揚げなら青でおでんは赤でコロッケは緑ですかね。

コンビニの大福ぶらさげ 墓参り

【佐野爺(六十代)】

ポッケにワンカップも忍ばせて...

1月号掲載分お題

『線』 ※句中に「線」という語句を入れて
なくてもかまいません。

×切：11月30日(木)

【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
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 レスト 11月号 No.363

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10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… 11/12 (日)

利用者懇談会… 11/22 (水)

図書館休館日… 11/12 (日)・30 (木)

知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI

佐野センタースロ・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