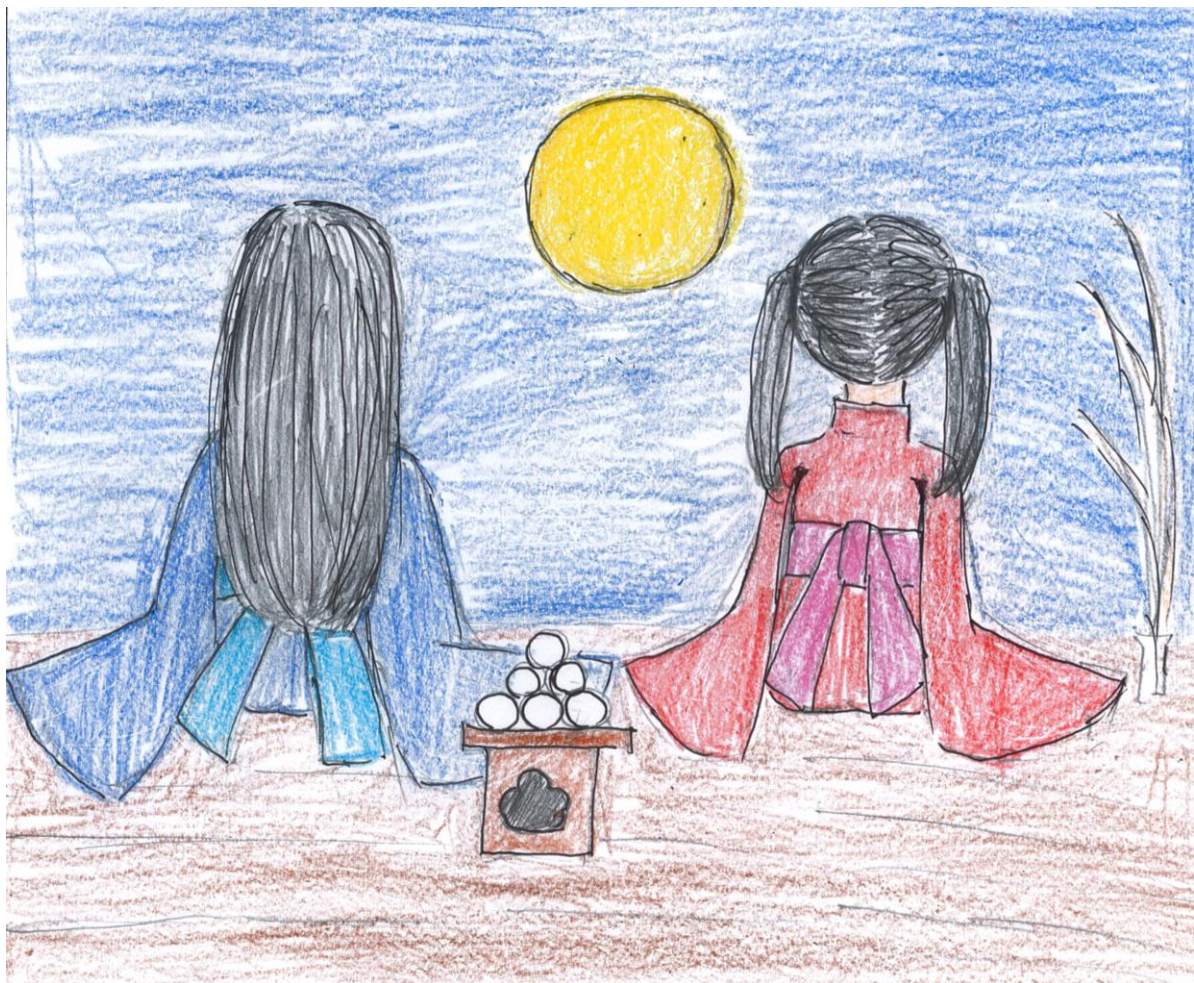


REST

2023
9 月号



センター情報 関連ページ 2

「ちょい」スタンプカード 始めました

- 「ちょい」キャンペーン -

今月は 内野 真希 さん (11 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。

センター情報

佐野センター・図書館で開催中の「ちよいプログラム」に参加1回につきスタンプを1個押します。
2個で「ちよいプログラム」のオリジナルノートをプレゼント。
3個スタンプがたまると「ちよいプログラム」内の**有料講座の受講料が半額になる特典**がもれなくもらえます！ たくさんのご参加をお待ちしております。



特典つき スタンプカード

始めました

佐野センター2階窓口で配布中！

(2023年8月～12月まで)



スタンプの対象となるプログラム一覧

9月に開催するプログラムです。全て無料です。
 詳細は佐野センターまでお問い合わせください。

nature

身近いきもの
おはなし会&工作体験

9/3 (日)
午前11時～11時45分
当日受付

disaster

防災おはなし会
&かんたん工作

9/6 (水)
午後3時15分～4時
当日受付

ukulele

ウクレレミニコンサート
in 読心団地

9/9 (土)
午後3時～3時30分
当日受付

tours

探索ツアー
in 佐野いこいの森

9/24 (日)
午前11時～正午
8/26より事前申込

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
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：**9/3 (日)・10 (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：**9/3 (日)・24 (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

スマホの画像で遊んでみよう



NEW
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：**9/5 (火)・19 (火)**
午前10時～11時30分

料金：無料
定員：各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

一番強いのは誰だ！？大人も子どももボードゲームで楽しく遊ぼう。開催時間内は入退室自由です。

日時：**9/5 (火)・12 (火)**
21 (木)・28 (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
木

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：**9/14 (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：**9/15 (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

こども折り紙ひろば



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：**9/17 (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：**9/23 (土祝)**
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

8/26 (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
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 8/26 (土) の午後 1 時からの受付となります。

各講座のアイコンについて

知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI

SDGs=国連サミットで採択された、地球規模の課題を解決するための世界共通の 17 のゴールです。各講座は私たちに、地球にとって、どんな意味を持っているのかを表しています。

一般 シニア向け



料理講座 防災食で美味しく生き延びる



非常食と普段ご家庭にあるような食材を使って、受講生の皆さまと一緒に作り、最後に試食をおこないます。

日時：**9/16 (土)**
午前 11 時～午後 1 時

料金：700 円
定員：16 人
対象：どなたでも

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：**9/17 (日)・18 (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

「ミトン型鍋つかみ」 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：**9/26 (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

クレンジング編 大人の女性のメイクレッスン



講師指導のもと、メイクの基本的な落とし方からお肌のお手入れ方法までを学びます。

日時：**9/27 (水)**
午前 10 時 30 分～午後 0 時 30 分
9/29 (金)
午後 7 時～9 時

料金：1 回 1,200 円
定員：各 8 人
対象：16 歳以上の女性

カatedralウインドウの ソーイングボックス (4 日制)



地域ボランティアグループが企画するハンドメイド講座です。初心者から中級者まで丁寧に指導します。

日時：**10/3・17、11/7・14**
いずれも (火)
午前 10 時～正午

料金：3,500 円
定員：15 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：**9/20 (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

明治大学落語研究会 「佐野寄席」



大学生によるフレッシュな落語をお楽しみください。3 席を予定しています。※当日受付・全席自由

日時：**9/24 (日)**
午後 1 時～2 時

料金：投げ銭 (任意)
定員：20 人
対象：どなたでも

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：**10/6～11/24 毎週 (金)**
(11/3 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

筋力アップ メンズ体幹トレーニング



仕事の疲れを癒すリラックスできるポーズや、体幹を鍛えるトレーニングをおこないます。

日時：**10/8 (日)**
午後 1 時 30 分～2 時 45 分

料金：700 円
定員：12 人
対象：16 歳以上の男性

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 9/15 (金) より、2 回目以降の方は 9/26 (火) より受付開始です。

日時：**C 10/11 (水)・D 25 (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

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 9/19 (火) 午後 1 時～3 時**
中級 10/3 (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

子ども 親子向け

産後ママのための タッチケア & フィットネス

……今期はお休みです



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：9/8 (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

自然を調べよう 佐野いこいの森探索ツアー



「自然クイズカード」を持って様々な生態系が暮らす森を冒険してみよう。※現地集合・解散

日時：9/24 (日)
午前 11 時～正午
料金：無料
定員：10 組
対象：5 歳～小学生と保護者

親子トランポリン (6 日制)



跳ぶ楽しさを体験しながら親子でスキップを図ります。初めての方でも安心して参加できます。

日時：9/25～11/6 毎週 (月)
(10/9 除く)
午後 3 時 30 分～4 時 30 分
料金：4,620 円
定員：12 組
対象：2 歳～就学前の子どもと保護者

小学生トランポリン (6 日制)



トランポリンはバランス感覚を養う運動です。他では味わえない空中浮遊のような感覚を体験してみよう。

日時：9/25～11/6 毎週 (月)
(10/9 除く)
午後 4 時 40 分～5 時 40 分
料金：2,880 円
定員：24 人
対象：小学生

音に合わせて 英語リトミック体操 (3 日制)



たっぶり身体を動かしてしっかりとした身体づくりを。親子で楽しみながら自然に英語も身に付きます。

日時：9/29、10/6・20 いずれも (金)
A 午前 10 時～10 時 45 分
B 午前 11 時 15 分～正午
料金：2,400 円
定員：各 8 組
対象：A 1 歳の子どもと保護者
B 2・3 歳の就園前の子どもと保護者

今月のピックアップ講座

目指せ、 しょくぶつ博士!



自然を調べよう 佐野いこいの森探索ツアー (講座詳細はページ上部)

8/26 (土)
より受付開始

森の中にはさまざまな植物があります。
クイズに答えていこいの森の植物について知ってみましょう。

どんぐりが実るマテバシイ (画像左)、街路樹としても見かけるケヤキ (画像右)。いくつ分かるかな？ おともだちやかぞくと一緒に探してみよう。

わが家の本棚 佐野図書館

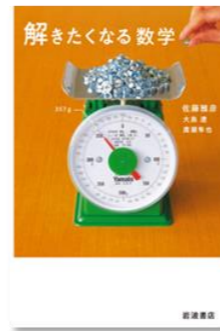
図書館員おすすめ本セレクション

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。ぜひ普段のご自身のセレクションの参考に。あえていつもと違うジャンルに手を伸ばしてみるのもいいかもしれませんね。

雑学

『解きたくなる数学』

佐藤雅彦、大島遼、廣瀬隼也
岩波書店 2021 年



数学って難しい……。苦手意識を持つ方は沢山いらっしゃいます。まさに私もそのひとり。でも「得するチョコレート」をピタゴラスの定理で見つけ出し、「コインとりゲーム」のルールを発見したり、身近なテーマに興味が次々と湧いてきます。

小さなヒントや考え方も知ることができ、考えることが楽しくなってきます。答えが導き出せれば「やったー!」、解けなくても解答を見て「なるほど」。ページを開けば夢中になること請け合いです。

文芸

『春風亭一之輔 落語のたくり帖』

春風亭一之輔、濱田元子
自由国民社 2015 年



長寿番組「笑点」の新メンバー春風亭一之輔は、2001 年足立区千住出身の春風亭一朝に弟子入りし、2012 年 21 人抜きで真打昇進。本書は演目の紹介だけでなく、その舞台になった場所を古地図など片手に散歩しながら、東京の「今」に、落語の「昔」を見つけていきます。

イラスト付きの地図でお手軽にタイムスリップできます。落語を聞いたことがなくても、わかりやすい軽妙な語り口で落語の世界を楽しめる一冊です。

ティーンズ

『まるで魔法のような本当の話』

TERUKO くもん出版 2021 年



魔法の世界がないことを悲しむお姫さまに、物語屋は魔法のようだけれど、本当にある話をします。たとえばガラスのように透明な花、動物のように血を流す木、ステンドグラスみたいな羽の蝶に、虹のような色の木……。

この地球には様々な「不思議」が隠れています。本を通して不思議な世界を覗いてみませんか。

児童

『巣のはなし』

ダイアナ・アストン/文 ほかほるぶ出版 2015 年



巣は様々な工夫がこらされた生き物たちの「家」です。人間が居心地のよい家を追い求めるように、生き物たちも生態にあわせて工夫をこらして住みよい巣を作っています。とげとげの巣、いしころの巣、泡でできた巣など、いろいろな生き物たちが知恵をしばって作るそれぞれが最も居心地のよい巣を見てみませんか。

🏠 わが家の本棚 📖

佐野図書館

しっかり鍛えていますか？

お口まわりのストレッチ

なぜ図書館のページでお口のストレッチ？
いえいえ、実は深い関係があるんです。
声に出して音読をしたり、赤ちゃんやお子さんに読み聞かせをしたり、朗読会をしてみたり。目だけでなく口もいっぱい使って言葉に親しむことができれば、もっと読書が、そして図書館に通うのが楽しくなるはず。
いつでもカンタンにできるお口のストレッチ。スキマ時間にぜひお試しあれ。

どうして、口が大事ななの？

お口の機能が衰えると、やわらかく食べやすいものを選びがちになり栄養が偏ってしまいます。喉・唇・舌はすべて筋肉です。喉の筋トレをすることで衰えを防ぐことができます。

関連講座 長生き息いきストレッチ



楽しく発声練習しながら、お口まわりの筋肉をストレッチ。声筋(のど)を鍛えて笑顔はつやつや元気な100才を目指しましょう！

おすすめ!

8/25 (金)
より受付開始

佐野図書館にて

日時：9/26 (火)
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
会場：2 階レクホール
定員：6 人
対象：おおむね 60 歳以上の方

Let's TRY

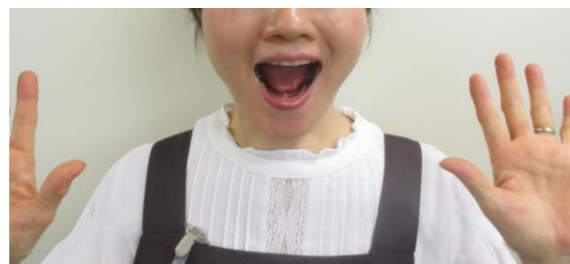
おうちでできる 表情筋のストレッチ



まずは口全体をマッサージ。両手でほっぺをびよーん。

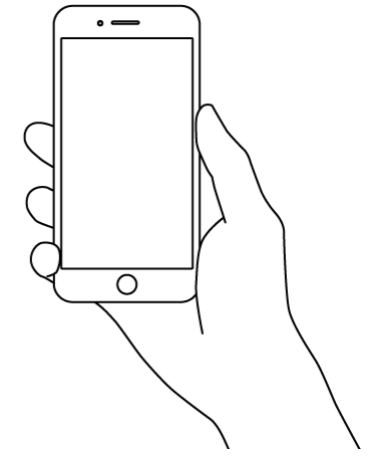


お次は顔を中心に向かってギュッと寄せます。梅干しを食べてすっぱいときの表情をイメージしてみましょう。



仕上げに、上を向き両手を広げながら目、口をパッと開けます。何か嬉しいことがあった気持ちになって、ワーン！！

スマホで ピッ！で本が借りられます



グッと便利になりました

2023年7月からスマートフォン等の画面に貸出カードのバーコードを表示すれば本が借りられるようになりました。貸出時にカードがなくてもOKです！

詳しくはコチラから →
「足立区立図書館」QRコード



図書館

9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

9/11 (月)・29 (金)

パパと一緒におはなし会 & 親子でストレッチ体験



日曜日の午前中におはなし会とストレッチ体験！ママの参加ももちろん大歓迎です。

日時：9/17 (日)
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 & 英語リトミック体験



おはなし会の後は音楽に合わせて、親子で楽しくリトミック体験！

日時：9/6 (水)
午前 11 時～11 時 45 分
会場：2 階レクホール
定員：6 組
対象：乳幼児と保護者

図書館でちよこっと 親子フィットネス体験



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：9/20 (水)
午前 11 時 10 分～正午
会場：3 階図書館
定員：3 組
対象：2 カ月～2 歳未満の子どもと保護者

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よこっと体験。

日時：9/13 (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「樞の実会」さんが楽しいおはなしを聞かせてくれます。

日時：9/20 (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

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」

さのっこのみんなに、クロスワードパズルをとくコツを教えてあげよう。友だちと一緒にそうだしながら考えることさ。ひとりよりふたり、ふたりより三人。あれ、なぜ3人目から“〜り”って数えなくなるんだろう??

①	②		
④		C	③ A
		B	
⑤			

【タテのもんだい】

- ① じゃんけんポイ！ 勝ちの反対は？
- ② 「伊興センター」のミニコミ紙はなんていうか知ってるかな。
- ③ 秋によく見られる雲のこと。○○こ雲。別名いわし雲。

【ヨコのもんだい】

- ① 秋の七草ススキ。そのするどい形が悪を払うと考えられてきた。
- ④ 9月18日は何の祝日だっけ？
- ⑤ ○○○スポ、○○○カル、○○○読み。同じ言葉が入るよ。

正解は次回のクイズコーナーで発表します。

8月号のこたえ

8月号の正解者の中から

(吉村 咲希) さん(5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

9月15日(金)までにレストのポストに入れてください。

「A. す」「B. い」「C. か」

キリトリ



9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

佐野ユーモア川柳

9月号

広告



大人も子どもも楽しめる
モルック体験
詳細4P

さのユーモア川柳師範
かわやなぎ いっさ
川柳 一茶先生



愛猫の五七五

「毎日暑いからなんか涼し気な話題はないかじゃー」「うむ、とっておきの超絶恐ろしい怪談がひとつあるぞ。なにせわしがバチカンの老神父からその話を聞いた際には念書を書かされたくらいじゃからな」「念書?」「この話を聞いて身の回りに何が起きてても責任は問いません、と。わしは覚悟を決め、震える手でサインをし、薄暗い礼拝堂の片隅で話を聞いたのじゃが・・・」「どうなったのかじゃ」「老神父はラテン語で話していたから内容が全くわからなかったのじゃ!!」

「あいかわらずひどいオチだにゃ・・・」

お題「実」

寅さんの 実らぬ恋に 笑い泣き

【ハラちゃん(八十代)】

北海道を旅してまわる話が好きだったんですけどあれは第何作なんだろう・・・



ピーマンは実がないおかげで 肉づめ可

【佐野っ子(十代)】

「うむ、なすは肉づめ不可じゃからな」

実つてと 願ひ育てる ミニトマト

【A・Y(十代)】

この号が発行される頃には無事収穫できてるのかな。

四年ぶり 大会実り 花火咲き

【朔太郎の友達(五十代)】

家で音だけは聞きました(笑)

実りあり お題に沿って 智恵しぼり

【レコちゃん(七十代)】

実った果実を来月も是非ご投句してくださいませ。

実直と いえば長所か 野暮ったさ

【佐野紳士(六十代)】

うーん、難しいところですね・・・

コロナ明け 実 は初めて 顔合わす

【梅木花道(三十代)】

お互いちょっと照れくさい感じになりますよね。

欠勤の 実の理由は 推し活です

【かなた(四十代)】

おしかつ「推し活」自分のイチオシを決めて応援する活動。

11月号掲載分お題

『コンビニ』

※句中に「コンビニ」という語句を入れなくてもかまいません。

×切：9月30日(土)

【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

9月号 No.361

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8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… 9/11 (月)

利用者懇談会… 9/27 (水)

図書館休館日… 9/11 (月)・29 (金)

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



LINE でお得な情報をお届けします！



「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