



中央本町住区センター

Tel.03-3852-1434
休館日：3・10・11・17・
18・23・24

◆悠々館◆
「コーヒーセミナー」
講師はコーヒーインストラクターの加藤昌江さん。コーヒーの味と香りと一緒に楽しみましょう。
9/25 (月)
午後2時～3時
申込：9/20 (水) まで。(先着20人)
◆児童館◆
「パフォーマンスショー」
演劇集団「未踏」による楽しいパフォーマンスショーです。
9/16 (土)
午後2時～
※就学前の子どもは保護者同伴。



青井住区センター

Tel.03-3852-3750
休館日：3・10・17・18・
23・24・25

◆悠々館◆
「和紙で作る壁飾り」
和紙の優しい風合いを生かして、美しい花を作ります。
9/26 (火)
午後1時30分～
料金：540円
申込：9/1 (金)～9/12 (火) まで。
◆児童館◆
「じっけんこうさく」(当日申込)
スライムからのスーパーボールを作ります。楽しく実験しましょう。
9/27 (水)～29 (金)
午後2時30分～4時30分
対象：小学生



五反野コミュニティセンター

Tel.03-3886-2643
休館日：3・10・17・18・
23・24・25

◆悠々館◆
「コミセン祭り」
作品展示・演芸大会など。9月30日(土)は前夜祭。カラオケ教室の発表会も行います。お待ちしております♪
10/1 (日)
午前9時45分～
◆児童館◆
「コミセンまつり」
食べ物屋台・ゲーム・パフォーマンスなど。工作会では、先着200人で万華鏡を作ります。
10/1 (日)
受付：午前9時45分～
開始：午前10時～



弘道住区センター

Tel.03-3840-9354
休館日：3・10・11・17・
18・23・24

◆悠々館◆
「防災訓練」
避難訓練、AED体験、アルファ米の試食などを行います。もしもに備えて日頃から準備をしましょう。
9/12 (火)
午後3時30分～
◆児童館◆
「オセロ大会」
皆でワイワイ楽しみましょう。たくさんのお友達と一緒に来てね。
9/6 (水)
午後3時～4時
対象：小学生



栗島住区センター

Tel.03-3848-3471
休館日：3・10・17・18・
23・24

◆児童館◆
「キッズ・クッキング」
コンロも包丁も使わないで作れる料理です。メニューは、じゃがいもミートグラタンとキャベツコンソメスープ。
9/30 (土)
午後2時～3時30分
対象：小学生(先着20人)
※アレルギーのある子どもは申込時に必ず申告してください。

住区センター

地域の方が利用できる交流の場。遊びを通して子どもの成長を見守る児童館。趣味や健康づくりで豊かな生活を支援する悠々館。イベントの紹介です。

こどもひろば。

7/15(土) ミニミニ畳作り
五反野野村畳店と小さい畳を作ったよ。

7/28(金) わくわくサイエンス
ららぽーと富士見店のチームラボアイランドへ行ったよ。未来の科学を楽しく体験♪

6/28(水) 大おはなし会
図書館のあおのすけうちわを作ったよ。あつい夏を楽しく過ごせるといいね。

7/5(水) セタおはなし会
後ろの天の川は、ブラックライトで光るんだよ。

リースペース
いつも楽しげな声が聞こえるよ。

今月の表紙

優良野菜・枝豆で夏バテを撃退!

暑い夏、ビール片手にとりあえず、枝豆。なんて方もいるのでは？ おつまみの定番・枝豆は、実は栄養素から見ても理想的な組み合わせと言えます。枝豆に多く含まれるアミノ酸メチオニンには、アルコールの分解を促し、肝臓の負担を軽くする働きがあります。二日酔いの辛さを和らげる効果もあるそうなので、まさにお酒のおつまみには最適です。畑の肉と呼ばれる大豆の未熟果ですので、大豆同様に良質なタンパク質に富んでいます。さらに、体の発育や造血を助ける葉酸は100gで1日の推奨摂取量を満たしてくれるほど豊富に含まれています。ビタミンB1、B2、Cやカリウムなどのミネラルも多く、野菜と豆の栄養を併せ持つ夏には嬉しい野菜です。

