



中央本町住区センター

TEL03-3852-1434
休館日：3・10・11・17・
24・29~1/3

◆悠々館◆
「クリスマスフラワーアレンジメント」
クリスマスにぴったりのアレンジメント
を学んでみませんか？
12/14（木）
午後1時30分～
料金：800円
定員：20人 持ち物：花ハサミ

◆児童館◆
「子どももちつき大会」
おももちつきに挑戦してみよう
12/10（日）
午前11時～午後0時30分
受付：午前11時～正午
定員：こどもと保護者 300人
（未就学児は保護者同伴）



青井住区センター

TEL03-3852-3750
休館日：3・10・17・18・
23・24・29~1/3

◆悠々館◆
「優雅に太極拳」
太極拳で、寒さに負けない身体をつくりま
しょう。
12/20（水）
午後1時30分～

◆児童館◆
「おたのしみ会」
ゲームやビンゴを楽しもう！
12/25（月）
午後3時～
申込：12/19（火）～12/22（金）
対象：幼児以上（幼児は保護者同伴）



五反野コミュニティセンター

TEL03-3886-2643
休館日：3・10・17・23・24・
25・29~1/3

◆悠々館◆
「演芸鑑賞会」
ラテンのリズムで昭和歌謡
詳細は主催館にお問い合わせください
12/9（土）
午後1時～2時30分

◆児童館◆
「ピアノの日」
ピアノのアクセサリや
キーホルダーを作ろう♪
12/13（水）
午後2時～4時
受付：午後1時55分～
対象：小学生 定員：60人



弘道住区センター

TEL03-3840-9354
休館日：3・10・11・17・
23・24・29~1/3

◆悠々館◆
「健康教室」
ゆったり、リズムカルに音楽に合わせて
楽しく体を動かしましょう。
12/5（火）
午後1時30分～
受付：午後1時～

◆児童館◆
「クリスマス会」
劇団「貝の火」の公演を見よう♪
12/3（日）
午後2時～4時
受付：午後1時～
対象：幼児以上



栗島住区センター

TEL03-3848-3471
休館日：3・10・11・17・
23・24・29~1/3

今年も残りあと僅かとなりまし
た。空気は日増しに凍として、静か
に冬が深まっています。夜、街を歩
けばイルミネーションがそこかしこで
輝き、街路樹がまとう彩色豊かな
光は、街行く人の心まで明るく照
らすようです。綺麗に飾り付けら
れた街を見ると、もう1年も終わ
りだなあと実感します。
イルミネーションの起源は16世紀
に遡ります。ドイツのマルティン・ルタ
ーが考えたと言われており、夜の森
の中、頭上に広がる星空に感動した
彼は、木の枝にたくさんのおウソク
を飾ることでその景色を再現しよう
としたそうです。
時代を経て、白熱電球を発明し

たトーマス・エジソンは、自分の発明
品を売るべく、研究所の周りを白熱
電球で飾りつけたそう。今のイルミ
ネーションの原形ですね。
その後、日本にイルミネーションが
登場したのは明治時代。現在はLED
も普及し、ライトアップの手法も
多様に変化しました。私たちの目を
驚きとともに楽しませてくれる存在
となっています。
足立区では、イルミネーション「光
の祭典」が今年も始まります。元淵
江公園周辺を約70万球のLEDラ
イトが照らします。中央本町センタ
ーでも同時期にライトアップされま
すので、ぜひ近くにいらした際はお
立ち寄りくださいね。

「光の祭典 2017」
開催場所：元淵江公園～竹の塚けやき大通り
ライトアップ期間
12/2（土）～25（月） 午後5時～9時
※竹の塚けやき大通りは午後10時まで。
ライトアップ期間も来年の1/10（水）
までを予定しています。

星の光に憧れた イルミネーション



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。

今月の表紙

花言葉は「健康」

青々とした深い緑色の葉に
は、様々な栄養素がバランスよ
く含まれています。皮膚や粘膜
の健康を保ち、細胞の老化を抑
制する抗酸化作用のあるβ-
カロテンや、日本人が不足しが
ちな鉄分も豊富。鉄の吸収を助
けるビタミンCや造血ビタミン
と呼ばれる葉酸、多種多様な
ミネラルも多く、貧血に悩む方
には欠かせない野菜です。緑黄
色野菜の王様にふさわしい栄
養価を備えています。

ちなみに、β-カロテンは油
と一緒に摂ると体内の吸収率
が格段に上がるそうです。

調理をする際、切り捨ててし
まいがちな根元の赤い部分も
実は、骨の形成に欠かせないマ
ンガンが多く集まるところ。甘
みもあるので捨てずに食べた
いですね。