



中央本町住区センター

TEL03-3852-1434
休館日：4・11・12・18・25

◆悠々館◆
「美味しいコーヒーの淹れ方セミナー」
寒い日にぴったりな、美味しいコーヒーの淹れ方を学びましょう。
2/26 (月)
午後2時～
料金：200円
定員：20人

◆児童館◆
「子どもゲートボール」
めざせ優勝！ゲートボールで楽しく遊びましょう。
2/24 (土)
午後2時～3時
※未就学児は保護者同伴



五反野コミュニティセンター

TEL03-3886-2643
休館日：4・11・12・18・25・26

◆悠々館◆
「料理教室」
いも煮、サバのみそ煮など、みんなで作って食べましょう。
2/15 (木)
午前9時～午後1時
料金：300円
申込：1/29 (月)～2/3 (土)
(代理申込み不可)

◆児童館◆
「プラバンの日」
焼かないプラバンを作ろう♪
2/7 (水)
午後2時～4時
受付：午後1時55分～
対象：小学生

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。



青井住区センター

TEL03-3852-3750
休館日：4・11・12・18・19・25

◆悠々館◆
「楽しい食事会」
みんなで一緒にカレーライスを食べましょう。
2/28 (水)
午後12時～
申込：2/7 (水)～2/17 (土)
料金：300円

◆児童館◆
「ボンボンマスコット」
毛糸をくるくるまいて、可愛いマスコットを作ってみよう。
2/5 (月)～2/8 (木)
午後2時～4時
申込：2/1 (木)～
対象：小学生



弘道住区センター

TEL03-3840-9354
休館日：4・11・12・18・19・25

◆悠々館◆
「味噌づくり教室」
みんなでおいしい味噌をつくりましょう。詳細は主催館へお問い合わせ下さい。
2/15 (木)
午後1時30分～
料金：米麹1キロ分(時価)
申込：1/20 (土)～2/5 (月)

◆児童館◆
「バレンタインラッピング」
可愛いラッピングにチャレンジしよう♪
2/14 (水)
午後2時～4時
対象：小学生



栗島住区センター

TEL03-3848-3471
休館日：4・11・12・18・19・25

◆悠々館◆
「健康栄養講座」
元気に過ごすために、バランスのよい食事について学びましょう。
2/21 (水)
午後1時30分～2時30分
受付：午後1時15分～
定員：30人

◆児童館◆
「すいとん会」
おいしいすいとんを食べて温まろう♪
2/24 (土)
午前11時30分～午後1時
※無くなり次第終了です。

新スポーツ！ おはじきサッカーが今、熱い



今 年6月に開幕するサッカーワールドカップ。サッカーはサッカーでも、指で弾くおはじきサッカーも盛り上がりつつあります。ただのおもちゃのおはじきと思うことなかれ。日本にも協会があり、スポーツとして体系がきちんと整備されています。世界共通のレギュレーションにのっとり熱く腕を(指を?)競い合います。
トーナメントは個人戦と団体戦に分けられるのがふつうですが今回の新人戦は個人戦のみです。入門、初心者が楽しみながらトーナメントを年間通じて戦います。各回で順位を決定し、トーナメントポイントの多い者がおはじきフレッシュリーグチャンピオンとなります。
年度途中からのエントリーももちろん可能。観覧のみでも大歓迎ですが、もしおはじきプレイヤーとして出場してみたいと思ったのなら……まさにその瞬間があなたにとってワールドカップへの道の始まりです。レッツ、おはじき！

新人戦 in あだち

おはじきフレッシュリーグ

- 日時 2/18 (日)
午前10時～午後4時
(午前9時開場)
- 料金 無料
- 対象 おはじきサッカーの競技歴3年以下の方
※観覧はどなたでも可能
- 会場 保塚地域学習センター
足立区保塚町 7-16



エントリー希望の方は…

地域学習センターの窓口までお申込みください。エントリー完了後、本大会の詳細をご案内いたします。

2月11日(日) 〆切

今月の表紙

秘めた力 大根の消化酵素

春の七草「すずしろ」として古くから親しまれてきた大根。ビタミンCと消化酵素ジアスターゼを豊富に含みます。ジアスターゼは、でんぷんを分解する酵素です。消化を助け、胃もたれや胸焼けを緩和させる効果があります。どちらも熱に弱いので、これらの効能を活かすなら大根おろしなどにして生で摂りましょう。

一方、野菜は干すことで旨味と栄養価が高まります。生の大根と切り干し大根の栄養価を比較すると、食物繊維は16倍、カルシウムは23倍、カリウム14倍、鉄49倍と、水分が抜けたことでグッと栄養価は凝縮されます。カラカラに乾燥しなくとも、水分を少しとばすだけで効果があるので、他の野菜でも試してみたいかがでしょう。