



中央本町住区センター

TEL03-3852-1434
休館日：4・11・12・18・21・25

◆悠々館◆
「日本酒セミナー」
日本酒の奥深さを学びましょう。
3/29 (木)
午後2時～3時30分
料金：300円
定員：30人

◆児童館◆
「ベーゴマ大会」
初めてでも大丈夫！ベーゴマで遊んでみよう！
3/29 (木)
午後2～4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：5・12・19・20・26・27

◆悠々館◆
「住区 de 団らん」
ゲームやカラオケ、おしゃべりをみんなで楽しみましょう。
3/10 (土)
午後5時～7時
※お弁当は各自持参

◆児童館◆
「春のお楽しみ工作」
プラバンのアクセサリやキーホルダーを作ろう♪
3/22 (木)～31 (土)
午後2時～4時
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・18・19・21・25

◆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。
3/29 (木)
午後1時30分～

◆児童館◆
「かみひも工作」
かみひもでかわいいカゴを作ってみよう。詳細は主催館へお問い合わせ下さい。
3/26 (月)～30 (金)
午後1時30分～4時
定員：1日5人
対象：小学生 (幼児は保護者同伴)



弘道住区センター

TEL03-3840-9354
休館日：4・11・12・18・21・25

◆悠々館◆
「シルバー昼食会」
皆で一緒にお昼ご飯を食べましょう♪
3/22 (木)
正午～
申込：3/13 (火) 午前10時～
定員：30人

◆児童館◆
「お楽しみゲーム大会」
進級新入のお祝いをみんなでたのしもう！
3/14 (水)
午後3時～4時30分
対象：小学生



栗島住区センター

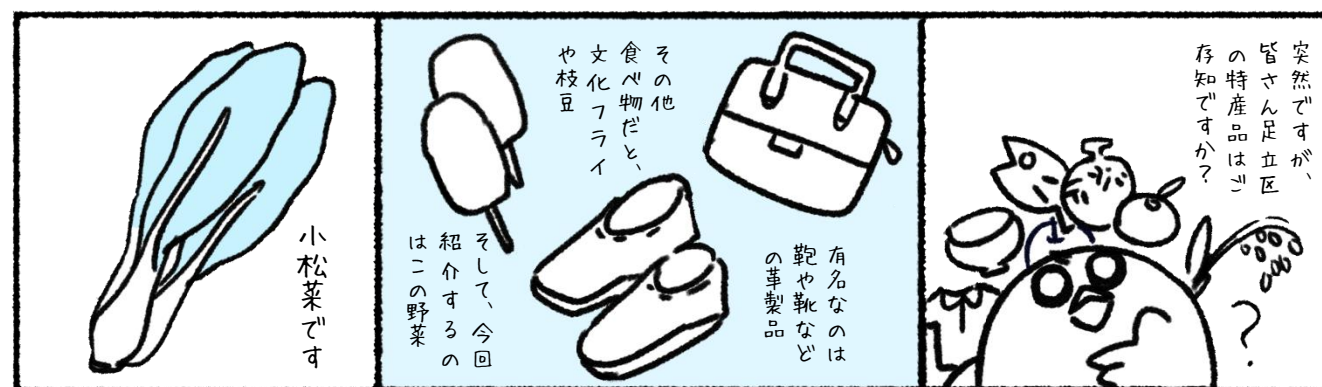
TEL03-3848-3471
休館日：4・11・12・18・21・25

◆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。
3/29 (木)
午後1時30分～

◆児童館◆
「かみひも工作」
かみひもでかわいいカゴを作ってみよう。詳細は主催館へお問い合わせ下さい。
3/26 (月)～30 (金)
午後1時30分～4時
定員：1日5人
対象：小学生 (幼児は保護者同伴)

足立貝

ぼくらの特産品



今月の表紙

美容と健康を内側から支える

穴が開いていることから、先を見通せる縁起物として、おせち料理にも使われるれんこん。調理方法によって、シャキシャキした食感やホクホクした食感を楽しめる野菜です。

淡泊な見た目に反して、栄養は豊富に含まれています。ビタミンCが多く、でんぷん質に守られているため、熱を加えても効能が損なわれにくいようです。また、ポリフェノールのひとつ、タンニンには消炎や吸れん作用があり、胃腸トラブルに効果があります。切った時に糸を引く粘り成分はムチン。粘膜の強化に力を発揮してくれるため、消化不良の解消や風邪予防には◎。カリウムやカルシウム、鉄などのミネラルや食物繊維も多く、身体を内側からきれいにしてくれます。