



中央本町住区センター

TEL03-3852-1434
休館日：1・8・9・15・
22・29・30

◆悠々館◆
「住区 de 団らん」
簡単なゲームを楽しみつつ、みんなで一緒にご飯をたべましょう。
4/26 (木)
午後5時～7時
料金：500円

◆児童館◆
「新入進級お祝い会」
入学と進級のお祝いをみんなで楽しく行います！
4/18 (水)
午後2時30分～
※未就学児は保護者同伴



青井住区センター

TEL03-3852-3750
休館日：1・8・15・16
22・29・30

◆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。
4/18 (水)
午後1時30分～

◆児童館◆
「ブラバン」
ブラバンを使って、楽しく工作しよう！
4/3 (火)・4 (水)・5 (木)
午後1時30分～4時
対象：小学生以上



五反野コミュニティセンター

TEL03-3886-2643
休館日：1・8・15・22・
23・29・30

◆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。
4/14 (土)
午後5時～7時
※お弁当は各自持参

◆児童館◆
「入学進級おめでとう工作」
入学と進級のお祝いに、皆でいろんな工作をしよう♪
4/18 (水)
午後2時～4時
受付：午後1時55分～
対象：小学生



弘道住区センター

TEL03-3840-9354
休館日：1・8・9・15・
22・29・30

◆悠々館◆
「フェルトで作る、簡単こいのぼり」
楽しい手芸教室です。こいのぼり作りに挑戦してみましょう。
4/17 (火)
午後1時30分～3時
申込：4/6 (金) 午前10時～
料金：無料
定員：15人

◆児童館◆
「進級新入お祝い会」
皆で楽しく進級新入のお祝いをしよう！
4/18 (水)
午後3時～4時
対象：小学生

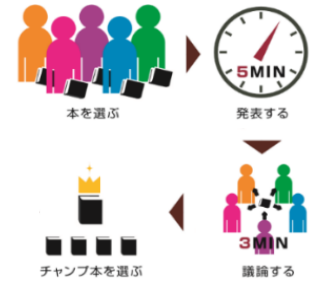


栗島住区センター

TEL03-3848-3471
休館日：1・8・15・16・
22・29・30

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。

知的書評合戦 ビブリオバトル



2月17日(土)のビブリオバトルは、カフェテラス絵瑠座で行われました。今回は初参加の方が2名も来てくださり、常連の方や観覧の方を含めて6名での開催となりました。
今回はテーマが「甘い」ということで、発表者の方は皆さん本を選ぶのに迷われたようです。今回紹介されたのは、ぶたのぬいぐるみが人々の悩みを解決してゆく『ぶたぶた洋菓子店』(矢崎存美/著 光文社)、大学教授たちが「ドーナツの穴」について真剣に考えた『失われたドーナツの穴を求めて』(芝垣亮介・奥田太郎/編 さいはて社)、デートでご飯を食べる時に知っておきたいことが満載の『恋が生まれるご飯のために』(はあちゅう/著 幻冬舎)、お菓子作りと魔法使いの物語『喫茶アデルの癒やしのレシピ』(葵居ゆゆ/著 KADOKAWA)という、個性豊かなラインナップ。そんな中で、今回は『失われたドーナツの穴を求めて』がチャンプ本となりました。
バトルが終わった後も、お互いの本を手にとって質問したり、普段読んでいる本のことを話したりと、和やかな時間となりました。

◆やよい図書館	1日	午後3時～
	21日	午後3時～
◆梅田図書館	15日	午後3時～
◆東和図書館	7日	午後4時15分～
◆鹿浜図書館	21日	午後2時～

今月の表紙

玉ねぎで 血液サラサラ

炒め物、煮物、揚げ物にサラダ：様々な料理で活躍する玉ねぎ。食べると血液がサラサラになるとよく耳にしますが、なぜ玉ねぎを食べるとサラサラになるのでしょうか。

それはネギ類に共通する独特のにおいと辛さが関わっています。玉ねぎの持つネギ特有のにおいは酸化アリルという栄養成分が原因です。この酸化アリルは、血栓の原因となるコレステロールの代謝を促し、動脈硬化や糖尿病、高血圧などを予防する働きをしています。その為、玉ねぎを食べると血液がサラサラになると言われています。

ちなみにこの酸化アリルは、加熱することで糖度の高いプロピルメルカプタンに変化するので、サラサラ効果に期待したい場合は生で食べるのが効果的です。