



中央本町住区センター

Tel.03-3852-1434
休館日：1日～3日・8日・
9日・15日・22日・
29日

- ◆悠々館◆新年おたのしみ会
1月29日(日) 午前10時～ 費用は
800円。楽しくカラオケを聞きましょう。
- ◆児童館◆昔あそび
1月10日(火) 午後2時30分～ コマ
や羽子板、けん玉で遊びましょう。

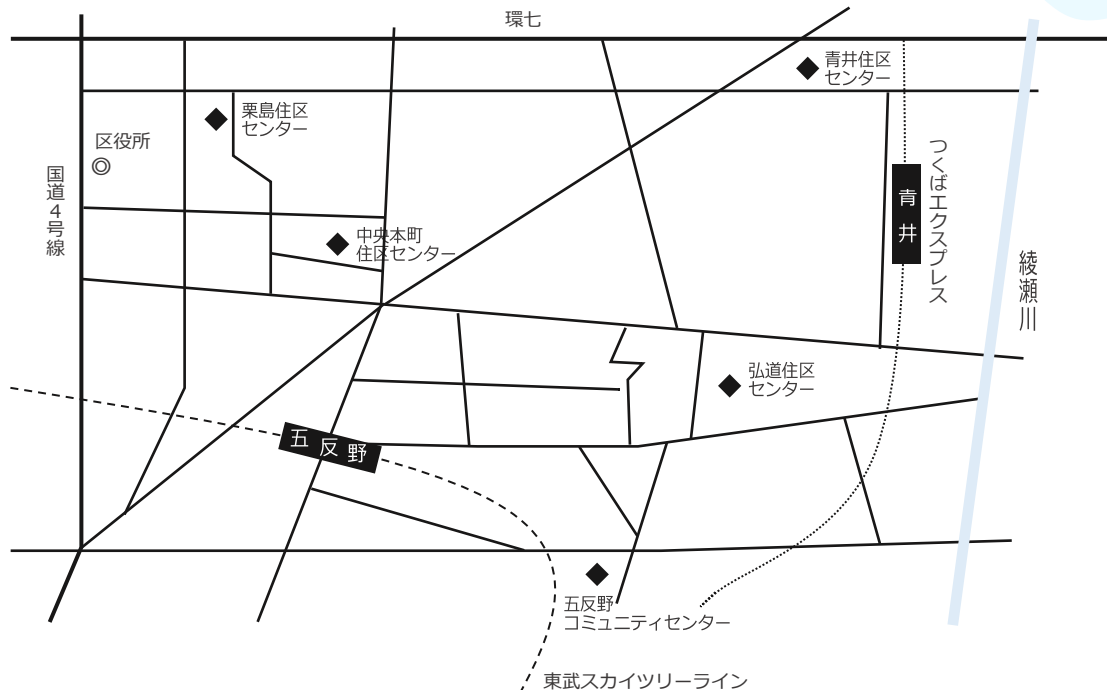


五反野コミュニティセンター

Tel.03-3886-2643
休館日：1日～3日・8日・
9日・15日・22日・
23日・29日

- ◆悠々館◆節分祭
1月28日(土) 受付：午後2時30分～
豆まきなど。詳しくは問合せ下さい。
- ◆児童館◆餅つき大会
1月21日(土) 午前10時～ お餅をつ
く人は、マスクを忘れずに！

住区センター
地域の方が利用できる交
流の場。遊びを通して予
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

Tel.03-3852-3750
休館日：1日～3日・8日・
9日・15日・16日・
22日・29日

- ◆悠々館◆オセロ大会
1月5日(木) 午後1時30分～ 児童
館の子どもたちと1対1の対決。
- ◆児童館◆凧作り
1月17・18日(火・水) 午後2時30
分～ 申込みは11日(水)から。



弘道住区センター

Tel.03-3840-9354
休館日：1日～3日・8日・
9日・15日・16日・
22日・29日

- ◆悠々館◆味噌づくり教室
2月4日(土) 午後1時30分～
申込受付は1月13日(金)～27日(金)
- ◆児童館◆伝承あそび
1月11日(水) 午後3時～ 対象は小
学生。昔遊びを楽しもう。抹茶もあるよ！



栗島住区センター

Tel.03-3848-3471
休館日：1日～3日・8日・
9日・15日・16日・
22日・29日

- ◆悠々館◆カラオケ新年会
1月28日(土) 午前10時～ 費用は
500円で軽食付きです。
- ◆児童館◆ペットボトル工作
1月18日(水) 午後2時～ 対象小学
生以上。ジャンピングシャトルを作ろう。



知的書評合戦 ビブリオバトル

11月13日(日)開催
@ ふれあいまつり

今回のビブリオバトルは、ふれあいまつり拡大版！観客の前で発表していただき、2回のゲームをそれぞれ3人のバトルが戦いました。

5分間という限られた時間の中で、本への想いを熱く語るバトルの皆さん。真面目なのに笑い笑ってしまう人生相談の本の紹介もあれば、自分実際にワークショップで活用しているという折り紙の本の紹介があり、高校の授業がきっかけで知ったという本もあれば、自分が誕生日だったので、とお持ちになった本もありました。皆さんの発表に、聞き手もついつい引き込まれて、あっという間の時間でした。全然知らない本、初対面の人、たった5分でなんだか身近に感じられる、そんな素敵な時間でした。



◀第2ゲームで見事チャンプ本に選ばれたNさん。笑って泣ける人生相談の本『人生の救い 車谷長吉の人生相談』(車谷長吉/著 朝日新聞出版)を、ご自身の体験を交えながら紹介してくれました。

1月のビブリオバトル開催日程

◆やよい図書館	15日 午後3時～ 29日 午後3時～	◆梅田図書館	9日 午後3時～ 29日 午後3時～	◆竹の塚図書館	14日 午後1時～ 18日 午後1時30分～
◆舎人図書館	14日 午後2時45分～	◆鹿浜図書館	28日 午後1時30分～		

今月の表紙

ちゅお&にゃよいの 野菜畑「ネギ」

「風邪を引いたら首にネギを巻く」という民間療法があります。まるでウソみたいな本当の話です。首に巻くのは、太い血管を温めて血流を良くし、消炎・殺菌効果のあるネギ特有の香り成分を吸いやすくするため。身体全体が温まり、風邪の初期症状に効果があるといわれています。でも首に巻くのはちょっと…。

薬用野菜は食べてこそ！白い部分にはビタミンC、緑色の部分にはカロテン、カルシウムなどが豊富に含まれています。香り成分アリシンは、ビタミンB1の吸収を促し、疲労回復や殺菌、血行促進などの働きがあります。また、切ると出てくるヌルヌル成分フルクタンは風邪予防としてよいそう。身体が弱っている時は、意識して摂れるといいですね。