



中央本町住区センター

Tel.03-3852-1434
休館日：4日・11日・12日・18日・25日

- ◆悠々館◆歴史セミナー
6月8日(木)午後1時30分～
テーマは「美と知性の宝庫(足立)」。
- ◆児童館◆ドッチボール大会
6月14日(水)午後2時30分～
対象は小学生。みんなで楽しく遊ぼう。

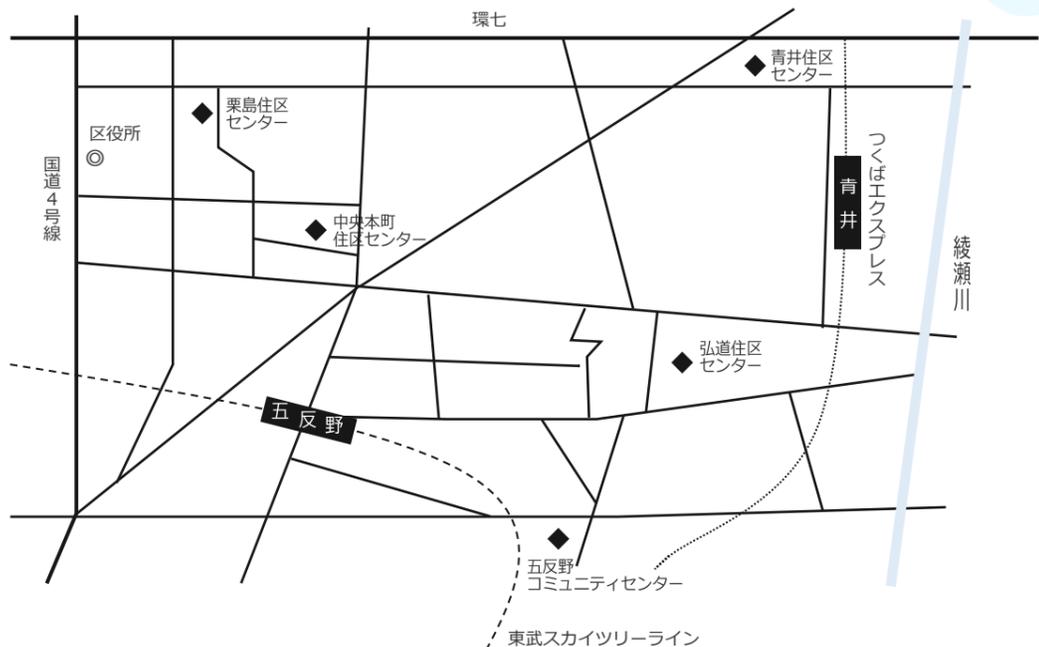


五反野コミュニティセンター

Tel.03-3886-2643
休館日：4日・11日・18日・25日・26日

- ◆悠々館◆演芸鑑賞会
6月30日(金)午後12時30分～
出演者多数! 足立区浴場組合主催です。
- ◆児童館◆プラバンの日
6月21日(水)午後2時～ 先着60人
対象は小学生。キーホルダー作り。

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たち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：4日・11日・18日・19日・25日

- ◆悠々館◆歩こう会「しょうぶ沼公園」
6月3日(土) 集合午前9時40分
雨天の場合は翌日になります。
- ◆児童館◆リサイクル工作(事前申込)
6月20日(火)～22日(木)
午後2時～ わりばしでっぽう作り♪



弘道住区センター

Tel.03-3840-9354
休館日：4日・11日・12日・18日・25日

- ◆悠々館◆健康教室
6月8日(木)午前9時30分～
身長、体重、体脂肪、血圧測定など。
- ◆児童館◆ミニ運動会
6月7日(水)受付は午後2時50分～
対象は小学生。楽しく身体を動かそう。



栗島住区センター

Tel.03-3848-3471
休館日：4日・11日・18日・19日・25日

- ◆悠々館◆健康講座
6月29日(木)午後2時～
睡眠と健康について学びましょう。
- ◆児童館◆体力測定
6月21日(水)午後3時～ 対象は小学生。身長、体重、握力測定など。

本を通して人を知る、
人を通して本を知る。

4月15日(土)午後3時から、喫茶店「カフェテラス絵瑠座」にて、ピブリアバトルを開催しました! 今回集まったのは4名。なんと、全員女性でした。さてさて、どんな本が飛び出すのでしょうか...
初参加にして初バトルのHさんは、マンガの『NARUTO』(岸本斉史/著 集英社)を紹介。なんでも、いどこの子どものために買ってきたら、自分では買ってしまっただろう。子ども向けだと思わないでほしい! と熱く語ってくれました。

続くKさんはカフェでの開催ということで『ぶたぶたカフェ』(矢崎 美/著 光文社)を紹介。以前参加したピブリアバトルで、作者とお会いするきっかけとなった、思い出の1冊だそう。以来、いろいろな場で紹介しているそうです。しかも、主人公のぶたぶた(ぶたのぬいぐるみ、男、妻子あり)が登場するシリーズがたくさんあり、どれから読んでも面白い、とのこと。
その他、人々を鬱から救うためにメキシコを冒険する小説や、ハンドメ

イドの小物づくりに役立つ実用書が紹介されました。そして、今回のチャンプ本は表紙のホットケーキがおいしそうなお『ぶたぶたカフェ』でした! 物語の中に登場するカフェ。こむぎと、そこで出されるおいしいような料理にみんな釘づけでした。
みなさんもコーヒの香り漂うステキな空間で、ピブリアバトルを楽しんでみませんか? 次回、絵瑠座での開催は6月17日(土)です。



知的書評合戦 ピブリアバトル



6月のピブリアバトル開催日程

◆やよい図書館	4日 午後3時～ 17日 午後3時～	◆梅田図書館	10日 午後4時～ 17日 午後4時～	◆舎人図書館	24日 午後2時～
◆竹の塚図書館	4日 午後1時～			◆鹿浜図書館	24日 午後1時30分～

今月の表紙

若返りのビタミンを 味方につけて。

日本ではチンヤと呼ばれていたレタス。語源はラテン語の「乳」。レタスの茎を切ったときに出る乳白色の液体が由来しています。和名の「チンヤ」も「乳草」から変化したものだとか。ところで、レタスを食べると眠くなるといわれていますが、この白い乳状の液には、自律神経に作用し精神を安定させたり、眠気を誘ったりする成分が含まれています。

また、レタスには「若返りのビタミン」と呼ばれるビタミンEが豊富に含まれています。老化の原因となる活性酸素を除去する抗酸化作用があり、肌の新陳代謝を促す働きも期待できます。ビタミンEは加熱しても失われることがないので、炒めものや茹でものでカサを減らし、たくさん摂るとよいですね。