



### 中央本町住区センター

TEL03-3852-1434  
休館日: 6・11・13・14・  
20・27

- ◆ 悠々館◆住区で寄席  
8/4 (金) 午後2時～ 無料  
キラーコンテンツ、青空一風・千風ほか
- ◆ 児童館◆スポーツスタッキング  
8/8 (火) 午後2時～ 小学生対象  
皆で楽しく遊びましょう。



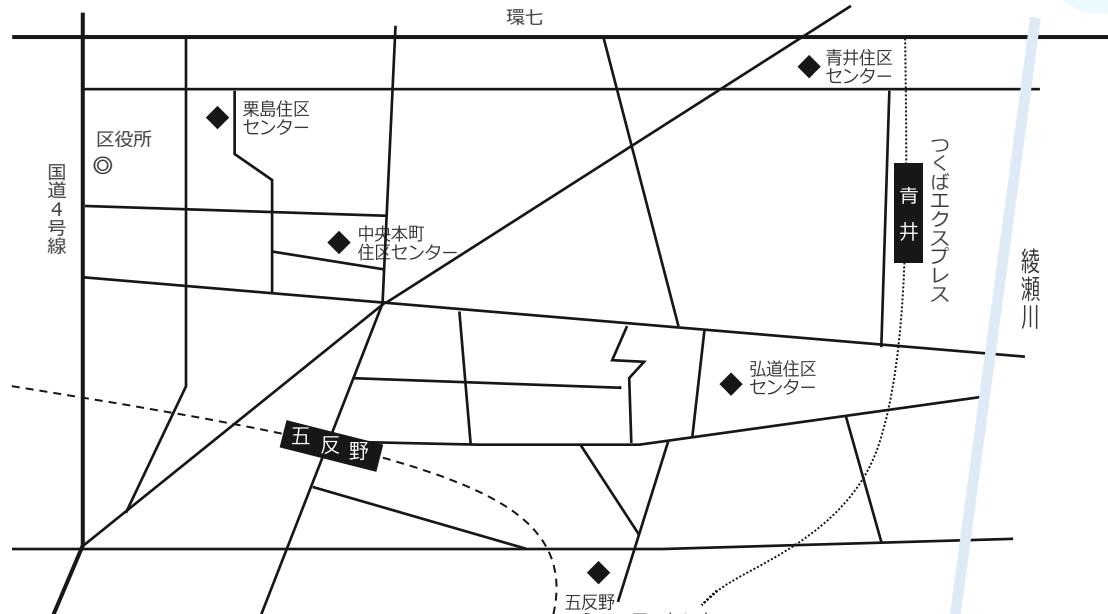
### 五反野コミュニティセンター

TEL03-3886-2643  
休館日: 6・11・13・20・  
27・28

- ◆ 悠々館◆カラオケ広場  
8/19 (土) 午後1時～ 60歳以上対象  
自分の好きな歌を歌いましょう♪
- ◆ 児童館◆卓球教室  
8/21 (月)・22 (火) 午後2時～  
卓球大会が23 (水) にあります。

## 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: 6・11・13・20・  
21・27



### 弘道住区センター

TEL03-3840-9354  
休館日: 6・11・13・20・  
21・27



### 栗島住区センター

TEL03-3848-3471  
休館日: 6・11・13・20・  
21・27

- ◆ 悠々館◆減災セミナー 講演会  
8/25 (金) 午後1時30分～ 「災害から大切な命を守り、生きのびるために」

- ◆ 児童館◆水あそびとすいかわり  
8/4 (金) 午後1時30分～ 持ち物有事前申込: 8/1 (火)～3 (木)まで。



### 五反野コミュニティセンター

TEL03-3886-2643  
休館日: 6・11・13・20・  
21・27

- ◆ 悠々館◆夏休み工作「サマードーム」  
8/2 (水)・3 (木)・4 (金) 午後3時～  
貝殻などを入れてマイドーム作り♪

- ◆ 児童館◆おしゃべりカフェ  
8/19 (土) 午後1時30分～  
コーヒーを飲みながら楽しく過ごそう。



### 東武スカイツリーライン

TEL03-3852-3750  
休館日: 6・11・13・20・  
21・27

- ◆ 悠々館◆夏休み工作「サマードーム」  
8/2 (水)・3 (木)・4 (金) 午後3時～  
貝殻などを入れてマイドーム作り♪

- ◆ 児童館◆おしゃべりカフェ  
8/19 (土) 午後1時30分～  
コーヒーを飲みながら楽しく過ごそう。

## 今月の表紙

### 免疫力UP! ネバネバ成分の力

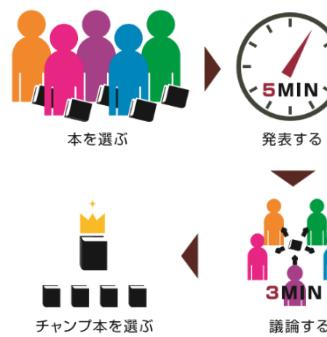
オクラの特徴的な粘り成分の正体は、水溶性の食物纖維ペクチンと糖たんぱく質のムチン。ペクチンには、整腸や血中コレステロールを減らし、血圧を下げる効果があり、ムチンには、血管や消化器の粘膜を保護し、たんぱく質の消化吸収を助ける作用があります。

他にも、身体の免疫力を高める健康成分が多く含まれている夏のスタミナ野菜オクラ。肉や魚と一緒に摂るとさらに効果が期待できるんですよ。

アフリカ大陸原産のオクラ。エジプトでは2千年以来も前から栽培されていたそうです。実は普段呼び慣れたこの名は、英語の「OKRA」。漢字では「秋葵」と書き、その名の通り葵の花に似た大きな花を咲かせます。

オクラの特徴的な粘り成分の正体は、水溶性の食物纖維ペクチンと糖たんぱく質のムチン。ペクチンには、整腸や血中コレステロールを減らし、血圧を下げる効果があり、ムチンには、血管や消化器の粘膜を保護し、たんぱく質の消化吸収を助ける作用があります。

# 矢♦的書評合戦 ビブリオバトル



7月2日(日)、フリースペースにて、ビブリオバトルを開催しました。

集まつたのは4人の男性バトラー。

1人目の発表者は「仕事のネタと

して、いろんな本を読み、ビブリオバ

トルに参加しています」と語るOZ

さん。爽やかではつらとした語り

からね」と笑顔。特に好きなのは、

歴史の本なのだと。

3人目の発表者のOーさんは、な

んと遠路はるばる、兵庫からの参

加! 自身が制作に携わった、英文

点字付きの絵本を紹介してください

ました。

最後の発表者、Kさんは今回で

81戦目の大ベテランバトラーです!

「最近、話す内容を考えてから来

と、力が入ってしまうのか、チャンプ

本に選ばれなくて…だから、今日

はあまり考えずに話そうと思いま

す」と仰っていたのが印象的でした。

### 8月のビブリオバトル開催日程

◆やよい図書館 6日 午後3時～  
19日 午後3時～

◆梅田図書館 13日 午後3時～  
19日 午後4時～

◆舍人図書館 26日 午後2時～  
◆鹿浜図書館 26日 午後1時30分～  
◆竹の塚図書館 5日 午後2時～

チャンプ本は、同票で2冊。Oさん

発表の『イギリスの歴史』(ミカエル・ライリー／著 明石書店)、Kさん

発表の『ナビラとマララ』(宮田律／著 講談社)でした。

チャンプ本を決定した後も、それ

ぞれの発表した本のタイトルをメモ

したり、どこで購入できるかを尋ね

たり…。話に花が咲きました。