



中央本町住区センター  
TEL03-3852-1434  
休館日: 3・5・12・13・  
19・23・26



五反野コミュニティセンター  
TEL03-3886-2643  
休館日: 3・5・12・19・  
23・26・27

◆悠々館◆  
「法務講座」  
テーマは「不動産相続について」です。  
講師は行政書士の佐藤清先生。  
11/16 (木)  
午後1時30分～  
料金: 無料

◆児童館◆  
「お笑いライブ」  
皆で楽しく笑い合おう♪ 乳幼児は保護者と一緒に来てくださいね。  
11/18 (土)  
午後2時～3時

青井住区センター  
TEL03-3852-3750  
休館日: 3・6・12・19・  
20・23・26



弘道住区センター  
TEL03-3840-9354  
休館日: 3・5・12・13・  
19・23・26

◆悠々館◆  
「第37回住区まつり」  
演芸大会・作品展示・ゲーム・工作体験・  
模擬店などたくさんのお催しがあります。  
11/5 (日)  
午前9時30分～午後2時30分

◆児童館◆  
「あおい住区まつり」  
空気砲やアーチェリーなどのゲームや、  
おしるこ、やきそば、ソースせんべいなどの模擬店が出るよ♪  
11/5 (日)  
午前9時30分～

◆児童館◆  
「砂絵を描こう！」  
色の付いた砂で絵を描いてみよう♪  
11/15 (水)  
午後2時～4時  
対象: 小学生

注目すべきぬめり成分は、ムチンとガラクタン。ムチンには、胃の粘膜を保護し、消化吸収を助ける力があるといわれています。胃炎や潰瘍を予防し、風邪などの感染症にも有効だそうです。ガラクタンには、脳の細胞を活性化させ、免疫力を高める効果があるといわれています。食物繊維の1種でもあるので、腸の働きも活発にしてくれます。

調理の際は、洗い過ぎ・茹で過ぎにご注意を。

この秋は、  
身体を内側から守る。う。

もつたりとしてぬめりのある食感が、イモ類の中でもひときわ異彩を放つ里芋。強いぬめりで皮が剥きづらく、敬遠されがちな野菜ですが、実はこのぬめり成分にこそ、重要な栄養素が豊富に含まれています。

この秋は、  
身体を内側から守る。う。

11

## 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。

足立の公園合体したら・・・



栗島住区センター  
TEL03-3848-3471  
休館日: 3・5・12・13・  
19・23・26

