



中央本町住区センター

Tel03-3852-1434
休館日：1・8・9・15
16・22・29

◆悠々館◆
「ウクレレコンサート」
優しいウクレレの音楽で癒されましょ
う。
7/28（土）
午後1時30分～

◆児童館◆
「こども縁日」
夏の思い出に、楽しく縁日で遊びましょ
う。
7/13（金）
午後4時～5時30分
※未就学児は保護者同伴



五反野コミュニティセンター

Tel03-3886-2643
休館日：1・8・15・16
22・23・29

◆悠々館◆
「ゲームと夏野菜カレーを食べよう」
楽しいゲームと夏野菜カレーで夏バテを
解消しましょう！
7/26（木）
午前10時～

◆児童館◆
「ふれあいコンサート」
弘道小学校吹奏楽部の皆さんの演奏で
す。ぜひお聞かせください。
7/14（土）
午後2時～3時
受付：1時45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・23・29

◆悠々館◆
「ボサノバコンサート」
ボサノバから懐かしい日本の音楽やファ
ンクミュージックをお楽しみください。
7/12（木）
午後1時30分～

◆児童館◆
「こども祭り」
みんなで夏祭りを楽しもう♪
7/20（金）
午後3時～4時30分
受付：3時～4時



弘道住区センター

Tel03-3840-9354
休館日：1・8・9・15・
16・22・29

◆悠々館◆
「うたごえ住区ほっくす」
みんなで歌って楽しみましょう。
7/28（土）
午後1時30分～

◆児童館◆
「サマーフェスティバル」
かき氷やスイカわり、ゲームで遊びましょ
う！
7/15（日）
午後1時～



栗島住区センター

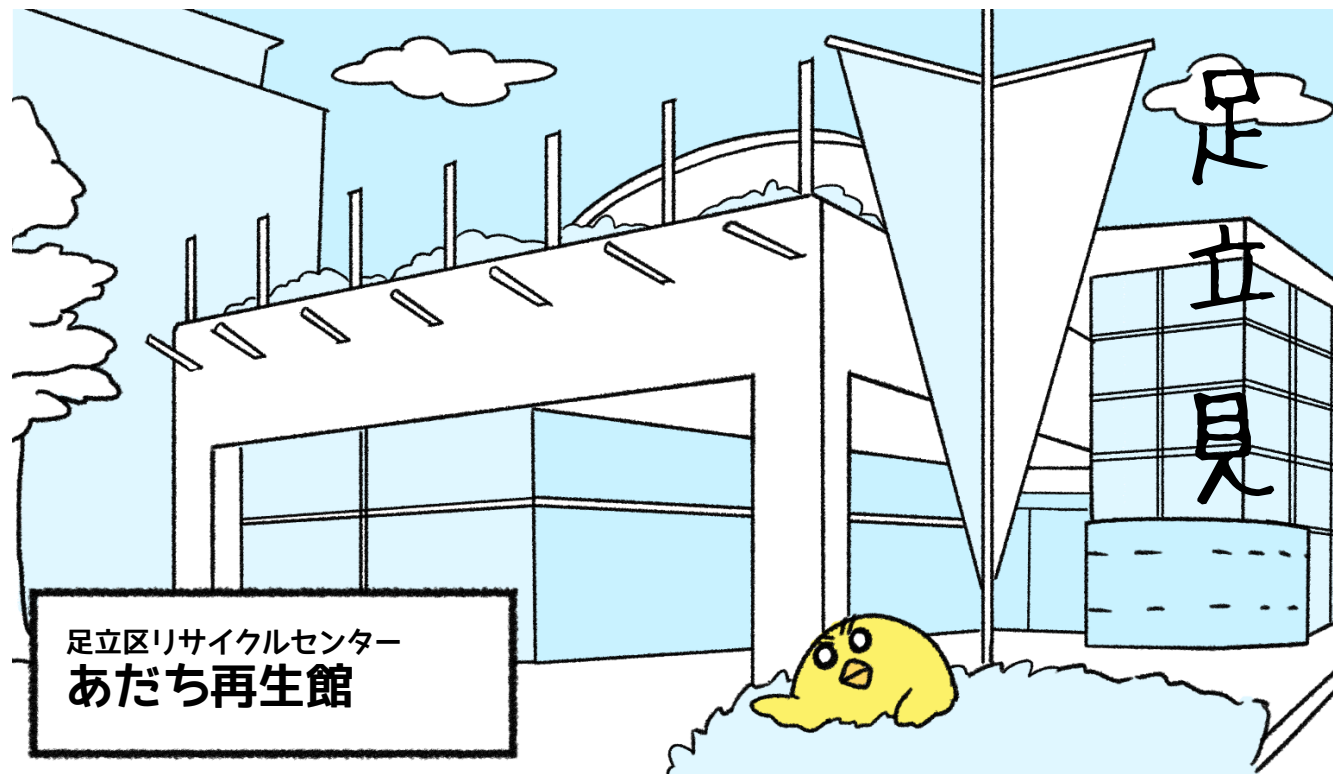
Tel03-3848-3471
休館日：1・8・15・
16・22・29

◆悠々館◆
「音楽の力で健康パワーアップ」
音楽で夏バテを吹き飛ばしましょう！
7/26（木）
午後1時30分～3時
申込：7/2（月）～14（土）
定員：40人

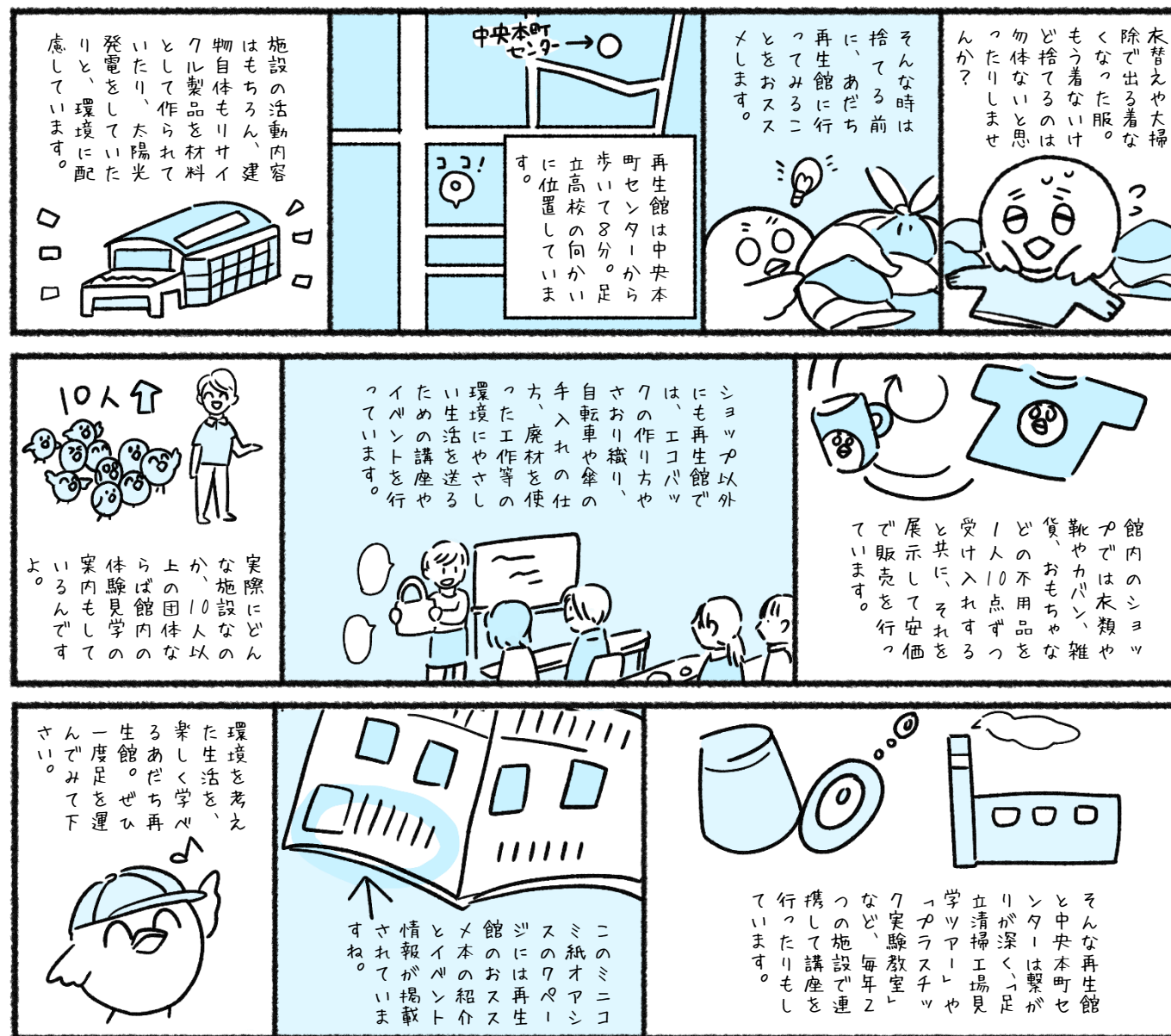
◆児童館◆
「スクラップ工作」
日によってつくるものが変わります。
詳細は主催館まで。
7/23（月）～31（火）（7/28・29除く）
午後2時～5時30分
受付：午後2時～4時
申込：7/9（月）～
定員：各12人

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。



足立区リサイクルセンター あだち再生館



足立区リサイクルセンター あだち再生館 〒120-0011 東京都足立区中央本町2丁目9-1 TEL:03-3880-9800

※不用品の受入れは、足立区内在住・在学・在勤の方(18歳未満は保護者同伴)が対象となります。

今月の表紙

夏場は にんにくで疲労回復を

にんにく（大蒜）は、古代より強
壮作用をもつ薬用植物として重
宝されてきました。

そのにんにくに含まれる注目す
べき成分は、アリシンという栄養
成分です。アリシンは、体内でビ
タミンB1と結合すると、スタミナ
回復に効果を発揮し、疲労回復
効果を高めます。また、抗がん
作用や血栓予防、脂肪分解促
進、抗菌さらに、老化防止、血
液サラサラ効果などの効能があ
ります。

しょうが（生姜）と合わせると香
りが弱くなりますが、効能はアッ
プするので、疲れが溜まっている時
に、特にお勧めです。

国内産では青森、香川、岩手産
が流通しており、特においしい時
期は5月から7月までと言われ
ています。