



中央本町住区センター

Tel03-3852-1434
休館日：2・9・10・16・17・
23・24・30

◆悠々館◆
「敬老のつどい」
昼食をたべつつ、芸能大会や抽選会などを楽しみましょう。
9/16（日）
午前10時～
受付：9/1(土)～
定員：100人
料金：800円 対象：60歳以上

◆児童館◆
「ミニ運動会」
友達と一緒にいろんな種目で競争しよう！
9/26（水）
午後2時30分～
対象：小学生



青井住区センター

Tel03-3852-3750
休館日：2・9・10・16・17・
23・24・30

◆悠々館◆
「減災セミナー」
日本赤十字社東京支部の方を講師に迎え、減災について学びます。
9/8（土）
午後1時30分～

◆児童館◆
「つくってあそぼう」
紙コップを使って不思議なたまごを作ります。
9/4（火）～6（木）
午後2時～4時30分
対象：小学生以上



五反野コミュニティセンター

Tel03-3886-2643
休館日：2・9・16・17・23・
24・25

◆悠々館◆
「コミセン祭り」
作品展示・演芸大会・模擬店などイベント目白押し。
9/30（日）
午前9時45分～

◆児童館◆
「コミセンまつり」
出店や工作、マジックショーなど、楽しいイベントが盛りだくさん♪
9/30（日）
午前9時45分～



弘道住区センター

Tel03-3840-9354
休館日：2・9・10・16・17・
23・24・30

◆悠々館◆
「弘道 de げんき体操」
コツコツ続けて健康促進！
毎週火・水曜日
1回目：午前9時30分～10時30分
2回目：午前10時30分～11時30分
定員：各25人
対象：60歳以上

◆児童館◆
「オセロ大会」
皆でワイワイ楽しみましょう。たくさんのお友達と一緒に来てね♪
9/19（水）
午後2時～4時
対象：小学生



栗島住区センター

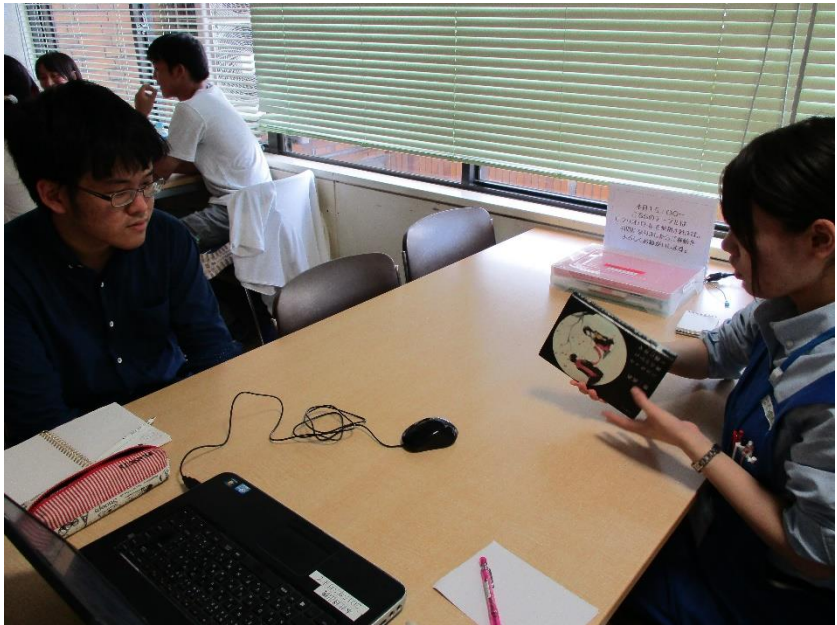
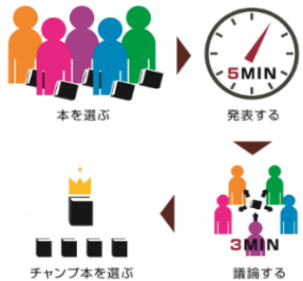
Tel03-3848-3471
休館日：2・9・16・17・23・
24・30

◆児童館◆
「こどもえんにち」
楽しい秋まつり！皆で一緒に楽しもう！
9/22（土）
午後1時30分～3時
受付：午後1時30分～2時30分
※未就学児は保護者同伴

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。

知的書評合戦 ビブリオバトル



紹介された本

『少女七竈と七人の可愛そうな大人』
桜庭一樹／著 角川書店

☆『光の帝国 常野物語』
恩田陸／著 集英社

『いつでも会える』
菊田まりこ／著 学研

☆マークがチャンプ本です。

7月21日（土）に、フリースペースにてビブリオバトルを開催しました。今回は常連バトラーの方1人と、職員2人の計3人での開催でした。最初の本は、職員が紹介した『少女七竈と七人の可愛そうな大人』。雪国・北海道を舞台に、主人公と幼馴染の少年、それを取り巻く人々との交流を描いた小説です。常連バトラーさんは、好きな芸能人がテレビで紹介していたというベストセラー絵本『いつでも会える』を、思い出のエピソードと共に語ってくれました。シンプルな絵で、悲しいけれど心温まるお話とのことでした。そして、不思議な力を持つ一族を描いた連作短編集『光の帝国 常野物語』が今回のチャンプ本となりました。オススメはタイトルにもなっている「光の帝国」という章で、「何度読んでも泣ける本」だそうです。また、今回は常連バトラーさんが見事スタンプ50個を達成！記念に新しいゴールドのスタンプカードと、賞状をプレゼントしました。（松野）

9月のビブリオバトル開催日程

◆やよい図書館 2日 午後3時～
15日 午後3時～
◆梅田図書館 24日 午後3時～
◆東和図書館 1日 午後4時15分～
◆鹿浜図書館 15日 午後2時～

今月の表紙

秋に向け、とうがらしで食欲増進

クリストファー・コロンブスが15世紀にスペインへ持ち帰ってから後、世界中に伝播されて各地の食文化に大きな影響を与えたトウガラシ。トウガラシの辛み成分カプサイシンは、胃液の分泌を促し、消化吸収を助けて食欲を増進させ、血行を良くし身体を温める効果があります。また、脳の中枢神経を刺激してエネルギー代謝を促進し、肥満防止にも効果があります。カプサイシンの他にも抗酸化作用が高いビタミンCやガン予防に効果があるというカロテンも豊富です。

おいしい時期は、青唐辛子が7月～9月、赤唐辛子が8月～10月と言われています。国産では、茨城・栃木で多く生産されており、輸入品は中国産が90%を占めます。保存はビニール袋に入れて冷蔵庫に保存しましょう。