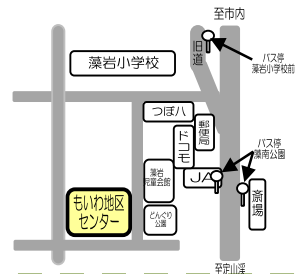


# もいわ 地区センター だより



30年度  
月号



「6月の花嫁」「6月の結婚」を意味する「ジューンブライド」。ローマ神の主神・ユピテルの妻の「女神ユノ」を由来とする説が最も有力です。6月は結婚が解禁になる月だったという説。6月の気候・時季が結婚式に最適な説など、どの説をとっても幸せを感じるものであることに変わりありません。

## お知らせ

### もいわ夏至まつり

「夏至まつり」・・・今月の**21日は夏至の日**です。1年で昼の時間が一番長い日に地区センターへ遊びにきませんか？  
今年ホールで『全国芸王グランプリ』に輝いた**パフォーマー・クロさん**のショーや昔遊び（けん玉・おてだま・こま）、紙芝居、古本市を開催します。屋台では、やきとり、たこ焼き、駄菓子、ラムネ、くじ等販売。和室でも懐かしの戦隊ヒーロー上映会を予定しています。  
世代を問わずみんなで楽しみましょう。

## イベント情報

### そよ風コンサート

6月16日（土）  
13時30分開演（予定）  
もいわ地区センター多目的ホールにてクラシック、ポピュラー、日本の楽曲を演奏。  
ご家族・ご近所お誘い合わせの上ご来場下さい。  
（主催：川沿中央第一町内会）

## 講座のご案内

### ○「パステルアート」講座

日時：6月28日（木）13：30～15：00  
対象：15才以上の方（中高生は除く）  
内容：パステルを削って粉にしたものを指につけて紙の上にポンポンと色をのせていきます。初めての方でもステキな絵を描けます。  
参加費：500円  
※別途教材費500円は当日納入  
持ち物：手拭きタオル  
申込日：6月11日（月）～25日（月）  
定員：10名



### ○写真を楽しもう「上手に写真を撮ろう」講座

日時：6月30、7月7、14日（各土）全3回  
13：30～15：00  
対象：写真に興味のある15才以上の方（中高生可）  
内容：元新聞社カメラマンを講師に、いつもの写真をワンランクアップさせるコツをわかりやすく伝授してもらいます。  
参加費：2,000円  
持ち物：デジカメ、一眼レフカメラ、スマートフォンなど、普段お使いの物  
申込日：6月11日（月）～25日（月）  
定員：8名



### ○「パソコン・ワード基礎」講座

日時：7月2、5、9、12、19、23日（各月・木）全6回  
10：00～12：00  
対象：15才以上の方（中高生は除く）で、ワードの基本的操作ができる方  
内容：ワードの図形操作について集中的に学び、一枚のチラシを完成させる事を目標とします。  
参加費：4,000円  
持ち物：ノートパソコン（マイクワット・ワイヤード 搭載）  
申込日：6月11日（日）～30日（土）  
定員：6名



※今年も始まります※

### ○もいわピンコロ大学（全6回）

#### ①「ハンドベルで楽しくドレミ」講座

日時：7月8日（日）10：00～11：30  
対象：50才以上の地域住民の方  
内容：「ドレミのうた」を歌いながら楽しくハンドベルを鳴らしてみよう！！  
参加費：無料  
持ち物：飲物  
申込日：6月1日（金）～7月1日（日）  
定員：12名



### 講座参加の共通注意事項

- ①お申し込みは電話または直接地区センターへ（9：00～21：00）
- ②受講料は講座実施日の前日までに納金をお願いします。
- ③納金された受講料・教材費は原則としてお返しできません。また応募者が少数等の理由で、やむを得ず中止の場合もあります。 申込先：もいわ地区センター TEL 011-572-5733

Q. 認知症予防の意外な常識・非常識

「ボケないための食べ物・食べ方どっち？」

= 答えと解説

①野菜を食べるならどっち？ A. 生のまま B. 温野菜	②—Aカレー カレー粉の香辛料のターメリックに含まれるクルクミンは認知症を予防します。ただし、市販のカレールウにはほとんど含まれていないので、カレーはカレー粉を使ってつくりましょう。
②今夜のメニューはどっち？ A. カレー B. シチュー	①—A生のまま 野菜に含まれている酵素は加熱で壊れやすく、また抗酸化力や免疫力を高める栄養成分は皮や種に多く含まれています。ただし、農薬の心配があるのでなるべく無農薬のものを選びたいもの。
③くだもの食べるならどっち？ A. パナナ B. リンゴ	③—Bリンゴ リンゴは細胞の老化を防ぐポリフェノールの宝庫です。このポリフェノールは皮のすぐ下にあるので、できるだけ無農薬のものを皮ごと食べたい。
④毎日の献立、脳にいいのはどっち？ A. 洋食 B. 和食	⑤—B同じものを食べる 血糖値を意識した食事を毎日続けることが大切。血糖値が高いと認知症のリスクが高まります。健康的な食材を組み合わせた定番メニューを習慣にすることはボケ予防となる手軽かつ効率的な食事法といえます。
⑤ボケ防止によい食べ方はどっち？ A. いろいろなものを食べる B. 同じものを食べる	④—B和食 パンよりご飯がおすすめ。おかずとなる青魚などには血管を強化して血栓をできにくくする「EPA」や神経細胞を活性化するとされる「DHA」が豊富。脳と身体によい食事を考えると昔ながらの和食になります。

参考資料：「ゆうゆう 2017.12月号」

図書室通信

夏至まつり (6/21)  
20時まで図書室延長開室

図書室では、手塚治虫生誕 90 年にちなんで手塚作品、懐かしの昭和コミック、サザエさん、ドラえもんの本を展示・貸出します。  
また、日の長さを利用して室内の照明をおとしラントンの明かりの下、いつもとは違う雰囲気を感じ、お楽しみください。

★6月のおすすめ本コーナー★

- 家庭菜園にチャレンジ!
- 美味しくたべる野菜レシピ&保存食
- 家族の物語
- 父の日おとうさん絵本
- あめにまつわる本

その他、今日は何の日を随時展示中です。



センター花壇のお花  
《レディシエーン》

～お願い～

古本市開催に向けご自宅にある本がありましたら17日まで図書室にお持ちください。  
ジャンルは問いませんが、汚損本はご遠慮願います  
収益金は子ども向けの本の購入に充てたいと思います。

6月の休室日

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	<del>4</del>	5	6	7	8	9
10	<del>11</del>	12	13	14	15	16
17	<del>18</del>	19	20	21	<del>22</del>	23
24	<del>25</del>	26	27	28	29	30

おはなし会：6月30日(土)

11:00~11:30

平成30年 6月発行 第51号 もいわ地区センター運営委員会

札幌市 もいわ地区センター

札幌市南区川沿8条2丁目4-15

電話 (011)572-5733 FAX (011)572-5744

http://moiwa.jp

