

# 宮崎の風

宮崎公民館だより No.143  
発行日：令和4年6月1日  
発行：宮崎公民館  
千葉市中央区宮崎2-5-22  
電話：263-5934  
館長：桶田智弘

## プラレールで遊ぼう！

公民館の広いレイアウトでに電車がいっぱい！  
プラレールを好きなだけ動かして遊ぼう！

7/31(日) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00

定員：各回 20人 持ち物：水分補給用の水



## 家族で避難所体験

8/6(土) 13:00~16:00

家族でドキドキワクワク避難所体験しよう！

定員：小学生とその家族 20人

費用：無料 持ち物：上ばき、避難時に必要と  
考えたものをお持ちください

## スケルトンリーフのしおりを作ろう

8/17(水) 10:00~11:00

葉脈だけになった葉を着色してしおりにします。

定員：小学4年~6年生 10人

持ち物：絵の具ふで、水分補給の水



募集期間：7/2(土)~15(金)

各講座の申し込み方法 ※応募多数の場合は抽選です

- ① メール：必要事項（講座名、日程、氏名、住所、年齢・学年、電話番号）  
を明記して [oubo.miyazaki@ccllf.jp](mailto:oubo.miyazaki@ccllf.jp) まで送信ください。  
または右のQRコードから申し込みください

- ② 窓口：宮崎公民館 2階窓口（年末年始を除く、9:00~17:00）

問い合わせ先：宮崎公民館 ☎043-263-5934



## 誤嚥性肺炎を予防する ボイストレーニング

5月13日（金）、大人気の「誤嚥性肺炎を予防するボイストレーニング」を行いました。

参加した皆さんは、声帯や喉まわりの筋肉を鍛えて誤嚥性肺炎を予防しようと、講師の押田じゅんこ先生の話真剣に聞いていました。



## ピラティス体験教室

5月26日（木）に、ピラティス体験教室を行いました。もともと戦争で負傷した方たちのリハビリのために、ドイツ人のピラティス博士が始めた体操ですから、ゆっくりとした動きの中で、鍛える筋肉を意識し、体感を整えていくことになります。健康を心掛ける皆さんは、とても熱心に取り組まれていました。6月にもう1回あるので、続ける良さを感じていただきたいと思います。

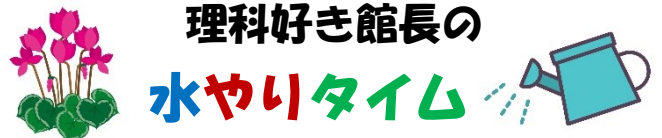


## 終活を祝活にする講座

5月14日（土）に、千葉終活支援ネットさんとの共催で、終活を祝活にする講座を行いました。昨年度も前期に全4回、後期に全5回で行った講座でしたが、今年も全5回で始まりました。今年は、講師の君塚甚一先生だけでなく、ゲストティーチャーをおよびして講座を進めていくとのことでした。今回は、行政書士の今井久雄先生、保険会社の支社長の星野和也先生をお招きし、終活に関するさまざまな話を聞くことができました。参加者の皆様も、まさに自分ごととして真剣に聞いておりました。



## 理科好き館長の



5月14日（土）午後、急に本館が避難所になり、14・15・16日の利用団体の皆様には大変ご迷惑をおかけしました。

大森町で擁壁が崩れ、土砂が流れ出した先の住宅が危険だったため、その住民が一時避難する場所として本館が選ばれました。

擁壁の崩壊ですが、水の圧力が原因のようです。どうやら前日までの連続した雨の影響だったと思われます。本来土には隙間があり、そこに水が浸み込み、土の中を流れていくものです。ところが擁壁が古くなるにしたがってコンクリートがもろくなり、擁壁にかかる水圧を下げるための排水穴がゴミなどで塞がるために水が流れることができず、擁壁を押し出す形で崩れてしまうようです。

この蘇我地域は、多くの場所が土砂災害警戒区域に指定されています。これからの梅雨を考え、更なる警戒をしたいものです。