

宮崎の風

宮崎公民館だより No.146
発行日：令和4年9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

元気幸(高)齢者になるための健康教室

“する”と“しない”でこれからがかわる！
バランスの良い食生活と運動でハッピー人生を送りましょう！
10月31日(月)・11月8日(火)・12月2日(金)(全3回)
10:30～12:00(11/8のみ12:30終了)

対象：中央区在住で65歳以上の
運動制限のない方20人

持ち物：筆記用具、飲みもの、上履き

申し込み期間：9月12日(月)～10日20(木)



赤ちゃんのための防災教室

赤ちゃんに必要な備えとは？

11月7日(月)10:00～11:00

対象：2歳未満のお子様と保護者8組

持ち物：筆記用具、飲みもの

申し込み期間：

10月2日(日)～10日20(木)



スマホ体験教室

買う前にわかる！スマホ入門編

基本の操作や人気のアプリを体験。

11月9日(水)10:00～12:00

対象：成人20人

持ち物：筆記用具、飲みもの

申し込み期間：

10月2日(日)～10日20(木)



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@collf.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



家族で避難所体験

8月6日（土）に5家庭15名の皆様のご参加で「家族で避難所体験」を行いました。

今回は、避難所に逃げる時に必要だと思われるものを持ってきていただきました。

まず最初に、防災普及公社の起震車体験をしていただき、その後、避難所での基礎知識等について防災・避難所運営マニュアルを作る会の先生から講義を受けました。その際、持ち寄ったものが必要かどうかの確認もしました。

参加された皆さんからは、「地震体験がすごかった」「防災について考え直すよい機会になりました」などと好評のうちに終わりました。



スケルトンリーフ作り

8月17日（水）に昨年度も行った「スケルトンリーフを作ってみよう」を小学校上学年の皆さんと行いました。

今年は、ツバキ・ヒイラギ・ナンテンを使ってスケルトンリーフを作り、昨年と同様にしおりにしました。中には、2年連続で参加してくれた人もいました。

参加者からは、「葉がどうやって透明になるかわかって楽しかった」「葉の種類も違って、楽しかった」などの声をいただき、好評のうちに終了しました。



簡単！和菓子作り

（水まんじゅう）

8月31日（水）に、「簡単！和菓子作り（水まんじゅう）」を行いました。コロナ感染症の影響で、料理関連の講座が軒並み中止になってきていましたが、ようやく開催できるようになり安心しました。

当日は、一人の欠席者もなく、電子レンジを使った、お手軽な調理方法を教えていただきました。参加者は、皆さん大満足でした。



理科好き館長の

水やりタイム



酸っぱいものが割と好きな私にとって、夏でもミカンが食べられるのはうれしいことです。また、最近のマイブームは、果物を使って作った酢を薄めて飲む飲料です。

酢は、果実などの糖分を酵母を使ってアルコールにし、できたアルコールを酢酸発酵して作ります。ですから、世界中どこにもある調味料と言えます。酢は適量とれば健康増進や、成人病予防にもなると言われています。

また、殺菌作用も強く、食品を日持ちさせるにはよい調味料になります。卵と油が原料のマヨネーズも、酢のおかげで開封前ならば常温で長い期間保存できるのだそうです。

若い人の中には、酸っぱいものが苦手だという方も多いようですが、もう少し続きそうな残暑を乗り越えるためにも積極的にとってみませんか。