

# 宮崎の風

宮崎公民館だより No.151  
発行日：令和5年2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

## クラシックバレエ体験教室

3月 ①15日 ②22日 ③29日(水)

①～③のうち1回をお申し込みください

時間：15:20～16:20

定員：各回先着6人

申込：3月1日～電話またはメールで バレエ申込用コード

対象：4月から年中さん・年長さん・新1年生になるお子様

参加費：無料(2回目を希望する方は有料になります)



まっこうほうたいそう

## 真向法体操体験会

たった4つのシンプルエクササイズ

3月17日(金) 10:00～11:30

対象：どなたでも大歓迎

定員：先着10人

他の体験日について応相談

参加費：無料

申込：2月3日(金)～

電話またはメールで



お弁当に大人気!

## ウイナー飾り切り教室

コアラ・ゾウ・ラッコ・・・ウイナーで  
動物園ができちゃう?!

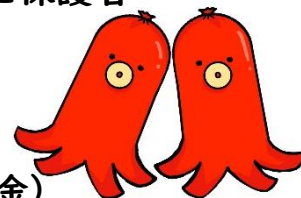
4月22日(土) 10:00～11:30

対象：小学1～3年生と保護者

定員：10組(抽選)

申し込み期間：

3月2日(木)～3日31(金)



## 講座の申し込み方法

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@c11f.jp](mailto:oubo.miyazaki@c11f.jp) まで送信ください。  
右のQRコードから申し込みできます。

② 窓口：宮崎公民館2階窓口(年末年始を除く、9:00～17:00)

宮崎公民館 ☎ 043-263-5934



## シニアのスマホ体験教室

1月11日（水）今年度第2回目の「シニアのスマホ体験教室」を行いました。

前回に引き続き基本操作と、もう一步踏み込んで、スマートフォンを使ったキャッシュレス決済について体験していただきました。

スマートフォン初心者にとっては、電子決済はハードルが高いものですが、講師の先生方が持ってきてくださったスマートフォンを使い親切に教えていただきました。

参加者の方からは「少しでも知ることができてよかった」「帰ったらもういちどおさらいする」などの感想をいただきました。



## はじめての味噌づくり

1月14日（土）15日（日）の2日かけて「はじめての味噌づくり」を行いました。

1日目に豆や塩の準備、2日目に豆を煮てつぶし、塩と麴を混ぜたものと合わせて空気を抜きながら容器に仕込むという味噌づくりのすべての工程を先生から教わりながら体験しました。参加された方たちからは「お味噌づくりが学びたかったので満足している」

「皆さんと一緒にわいわいと味噌づくりができ、嬉しかったです」などの感想をいただきました。1年後、熟成された手作り味噌の出来上がりが楽しみです。



## おひとり様の在宅介護

1月25日（水）に、あんしんケアセンター松ヶ丘白旗出張所との共催で「おひとり様の在宅介護」の講座を開催しました。ひとり暮らしの介護について心配なことや要介護者になる前に必要なことについて、ワークショップや講義で教えていただきました。参加者の皆様からは「老後にいろいろな不安があったが、今日の講義に参加して安心して暮らせる気がする」「具体的な内容をもっと学びたかったが時間が足りない」など、前向きな感想をいただきました。



## 理科好き館長の 水やりタイム

最近、調理実習室から大豆を煮るいい匂いがします。味噌づくりが最盛期です。

この時期に仕込むことを「寒仕込み」というのですが、1～3月に仕込むとよいのには秘密があるようです。

冷蔵庫で食品を保存すると腐りづらいことから考えても、低温は雑菌をおさえる性質があり、麴だけを働かせるのによい環境です。

また、秋にとれた大豆や米を使うことができるため、材料が新鮮です。

味噌の発酵はゆっくり進んだほうがよいのですが、一番発酵する夏まで少しずつ発酵が進むように寒い時期に仕込むとのことです。

人にとって有益なものを発酵、不利益なものを腐敗といいます。微生物と長い年月をかけて共存しながら、よりよい方法を探してきた先人の知恵ですね。