

宮崎の風

宮崎公民館だより No.166

発行日：令和6年5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

3B体操 親子DEチュー ♥

① 6/8(土) ② 6/11(火)

時間：10:00～11:00

会場：宮崎公民館 3階 講堂

対象：1歳以上の就学前児と保護者

定員：各日10組 参加費：無料

申込：電話・窓口・メール・HPから～5/30(木)まで



暴力を許さない地域づくりのための

DV・虐待の基礎知識

6月29日(土)10:00～12:00

定員：先着20人 参加費：無料

申込：電話・窓口・メール・HPから

講師：山中多民子

公認心理士/臨床心理士

DV・虐待予防研究会代表 千葉大学学生相談室特任専門職員



講座の申し込み方法

1. メール：必要事項…①～⑤を入力してoubo.miyazaki@ccllf.jpまで送信。

①講座名・開催日時、②氏名(ふりがな)、③年代(学年)、④電話番号、⑤〒・住所

2. 窓口：宮崎公民館2階窓口(年末年始を除く、9:00～17:00)

3. 応募フォーム：宮崎公民館HP 下記リンクまたは右のQRコードから申込み

<https://chiba-kominkan.jp/chuo/miyazaki>



問い合わせ：宮崎公民館 ☎ 043-263-5934

ノルディックウォーキング体験講座

4月17日（水）「ノルディックウォーキング体験講座」（全3回）を開催しました。

両手にポールと呼ばれる杖をもって、ポールを地面に突きながらするウォーキングです。

公民館入口通路で準備運動のストレッチを行い、講師の先生からストックワークを教えてくださいました後、菰池公園へ出かけました。

菰池公園では平地を歩く時の姿勢や歩幅について教えていただき、歩く練習を続けました。

参加者からも大好評で、2回目の石橋記念公園へ行く時の坂道の歩き方、3回目の青葉の森公園での自然の中での歩き方を知るのが楽しめたと声をいただきました。



プラレールで遊ぼう!

4月28日（日）に、毎年恒例の「プラレールで遊ぼう」を開催しました。

昨年まではコロナ感染症の予防のため、車両の持ち込みは遠慮していただきましたが、今年からは持ち込みも可になりました。Sazanami Networksの皆さんが用意してくださった車両も貸し出され、様々な年代の方に楽しんでいただきました。

前日の設営や当日のスタッフとして参加するお子さんもおり、大満足の様子でした。

キラキラした目で車両を追いかける子どもたちの姿を見て、この講座を企画してよかったと思いました。



令和6年度 クラブ連絡協議会総会

4月15日（月）に本年度の宮崎公民館クラブ連絡協議会の総会が開かれました。

クラブ連絡協議会は、定期サークル36団体さんの集まりで、主に、サークルさんの発表の場である「文化祭」の運営をしている会です。

本年度から役員任期が2年になること、文化祭開催が10月26日（土）・27日（日）になること、各クラブの通信方法について検討することなどを確認して、終了しました。

今年も素晴らしい「文化祭」を目指して、様々な企画を立ててくださると思います。公民館としてもできる限りの協力をしていきたいと考えています。



初夏を思わせるような今日この頃ですが、国産の果物はイチゴがほとんどで、柑橘類が好物の私にとっては、残念な季節です。

果物といえば、先日、職員から「一口大に切った果物を、密閉した袋に入れて冷蔵庫に保管したら、舌を刺すような感じがあった」という話を聞きました。多分、果物の糖分が酵母菌によりアルコール発酵し、二酸化炭素ができたために、炭酸水のようなピリッとした感覚になったものと思われます。

意外に知られていないようですが、どの家にも酵母菌は存在し、様々な食品の糖分を分解します。その際、エタノール（アルコール）と二酸化炭素を発生（発酵）させます。逆に言えば、ワインや日本酒も、できたばかりのものは微炭酸が含まれているものです。

ただ、「それなら自分でお酒を造って…」は違反ですので気を付けないといけません。