

新宿公民館便り

～つどい まなび つなぐ～

夏が近づいてきた。関東地方の梅雨明け宣言はまだなのだが、日中の暑さはもうすでに夏を思わせる。茹でたアツアツのトウモロコシが甘くてうまい。初冷やし中華、初スイカ……。そうめんは毎日でもいける。神社の祭礼ももうすぐか。

公民館に夏休みはないのだが、長年身体に染み付いた7、8月の“夏休み期間の過ごし方”が恋しい時がある。ある時まで仕事を片付けると急にふるさと・長崎に思いを馳せる時がくるのだ。

もうすぐ夏が来る。

主催事業報告 6/20(木) 「ハーブ活用術③」

ハーブ活用術の3回目は、ハーブを使った調理でした。

○ライスサラダのエディブルフラワー添え

かために炊いたご飯が熱いうちに玉ねぎのみじん切りを加え、タラゴンビネガー、オリーブオイル、塩、黒コショウを混ぜたドレッシングを少しずつ加え、ご飯を切るように混ぜ合わせて冷まします。ケーパー、松の実、イタリアンパセリも混ぜて、ハーブの花を飾って出来上がり。

○バーニャカウダ

ニンニクを小さめの鍋に入れ、オリーブオイルを被る程度に入れます。中火でグツグツしてきたら火を止める作業を3回繰り返します。ニンニクに竹串が通ればバーミックスなどでつぶします。弱火にしてみじん切りにしたアンチョビを加えさらにかき混ぜます。ドライオレガノを加えて出来上がり。



【キキョウ 一輪挿し】

令和6年度 第5号
令和6年7月8日(月)
発行 千葉市新宿公民館
住所 中央区新宿 2-16-14
電話 043-243-4343

パプリカ、セロリ、ニンジン、ブロッコリー、フランスパンなどを適当な大きさに切って、熱々のバーニャカウダをつけて召し上がれ。

沢山の材料を用意していただき、華やかで豪華な美味しいハーブ料理2点を楽しみました。

アンケートの一部を紹介します。

・とても楽しくハーブのことを学ばせていただきました。各回それぞれにいろいろな経験ができてよかったです。機会があったらまた参加したいです。・それぞれのハーブの特徴がわかり、寄せ植え・虫よけスプレー、料理といろいろ勉強になりました。・いろいろなハーブの使い方を覚えて実際に作らせていただいてよかったです。・3回、バリエーションに富んでいて楽しい時間を過ごしました。・3回目の料理は見た目、味ともに大満足でした。

主催事業報告 6/25(火) 「親子講座③」

親子遊び講座の3回目。顔も覚えてなじんできたようで、スムーズに進められました。仲間作りもできて、終了後には公民館の利用団体「かんがるーさーくる」に加入する親子さんもいらっしゃいました。

アンケートの一部を紹介します。

・とても居心地のいい時間でした。なかなかじっとしていられず動き回ってしまう娘でしたが、歌に絵本に工作と毎回とても楽しそうで、親子共々、充実した時間を過ごすことができました。・悩み事を相談できたり、自宅で実践できるような工作ができたり楽しかったです。・近年は保育園通いの子が多いせいか公園等で子供たちが出会う場が少なく感じています。今回はこのような機会に恵まれ、子供も同じくらいの年齢の子と楽しく遊ぶことができ、とても良かったです。・手作りおもちゃは家だと思いつかないのでとても良かったです。3回あるので娘も慣れてうれしかったです。・楽しく参加できました。工作のアイデアが面白かったです。・いろいろなことを組み入れてくれて親子で楽しめました。制作が参考になりました。・月齢の近い子たちと歌ったり工作したりすることができ、普段できないことですので親子ともにより刺激になりました。

主催事業報告 6/26(水)

「紙バンドで持ち手付きカゴを作ろう」

毎年大人気で多くの方の応募をいただき講座です。今年も3倍以上の競争倍率でした。定期団体「エコクラフトの会」の皆さんが総出で講師となっていていただき、一人一人丁寧に教えていただきました。エコバンドをしっかりと折りながら作ることや形を整えながら進めていくことが難しかったようです。作り方のプリントを見るだけではなかなかわからないところを、講師の皆さんがしっかりサポートしているのが印象的でした。完成までもう少しのところとなりました。家でプリントを見ながら各自完成できたでしょうか。参加者からは、もう一度やりたいという声を多くいただきました。



アンケートの一部を紹介します。

・以前から作ってみたいと思っていました。夢中になった3時間でした。思ったより力が必要だったことや、頭を使いながらの無心の作業はとても楽しかったです。・思いがけなく大作のカゴができて、講座に参加できて良かったです。・素敵なバッグが出来上がりました。楽しかったです。ありがとうございました。・丁寧に指導くださり感謝の気持ちでいっぱいです。・時間がもう少しあったら。またはもう少し易しいものだと時間は足りたかな。でも今日のカゴはパンを入れて使いたいので大満足です。・手取り足取り教えてくださいありがとうございました。立派なカゴができて大満足です。スタッフの方がついてくださりわかりやすくとても良かったです。時間が足りなかったのは残念。

文化祭参加希望票の提出を

11月2日(土)、3日(日)開催予定の文化祭への参加について調査する文書がレターケースに配られています。参加・不参加の意向、発表内容、お手伝いの希望日など記入するようになっています。役員の方が定期団体すべての希望票を取りまとめて文化祭の準備を進めてまいりますので、8月10日(土)までに事務室窓口にご提出ください。

家でも熱中症対策！～市政だより7月号より～

「暑いですね～」の挨拶ばかりの毎日です。どうぞ皆さまご自愛ください。暑さ対策としてさまざまな実践をされていることと存じますが、市政だより7月号にもその記事が出ていますので、改めてご確認ください。



① 暑さを防ぐ

- ・エアコンスイッチオン！ 28度で調整を
- ・遮光カーテンや簾でガード
- ・通気性のよい服を

② 水分補給

- ・喉が渇く前に水分補給 スポーツドリンクも

③ 塩分補給

- ・汗をかいたら塩分補給を 塩あめ1つ

その他の注意として・・・

- ・睡眠時にもエアコンの利用を
- ・マスク着用の際は喉の渇きに気づきにくくなります。要注意です。
- ・外出するときは帽子、日傘の準備を
- ・一時避難場所としてのクールスポットの活用を(新宿公民館もクールスポットになっています)今年も長い期間の暑さ対策が必要になるようです。声を掛け合って乗り切っていきましょう。

【今日の公民館】 (7月7日撮影)



【もうすぐ ヒマワリ】

(種まきから順調に育ってきました。開花も間近かな。)



【早くもコスモス】

【ユリも準備完了】

(蕾が色づいてきました。)



ちゃんぽんと線香 鼻腔に 里ごころ
おいこよ 小エビ しめ鯖 血うどん

～帰省した日、好物が並んだ・・・
(新宿公民館 館長 迎 浩二)