

宮崎の風

宮崎公民館だより No.171
発行日：令和6年10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

蘇我 DE ボッチャ 2024

会場：蘇我コミュニティセンター体育館

募集期間 10/2(水)~31(木)

日時 11月23日(土・祝)

10:00~12:00

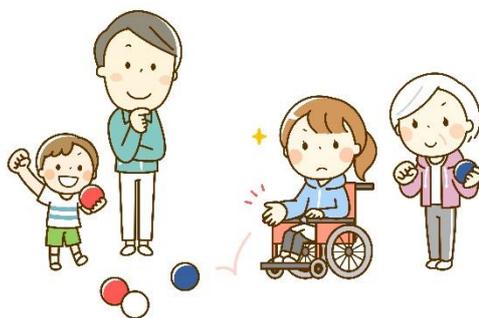
対象 どなたでも OK

定員 抽選で12組

(1人参加 応相談)

費用 無料

※申し込み時にチーム名を教えてください。



蘇我DEボッチャ 2024
対象 全年齢 参加無料
2024. 11/23 祝・土 予約制 12組
(時間) 10:00~12:00 (9:30受付開始)
(場所) 蘇我コミュニティセンター 1F 体育館
(持ち物) 上履き、タオル、飲み物
(申し込み) 応募フォームはこちら または窓口へ
※応募多数の場合は抽選となります。
共催：蘇我コミュニティセンター本部・ハーモニープラザ分館/宮崎公民館
協力：OPENちば
みんなで作ってみよう！ボッチャ！！
「ボッチャ」って？
重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。ジャックボールと呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。(※2024年は5人制です)
【宮崎公民館】
千葉県千葉市中央区宮崎2-5-22
京葉線・外房線・内房線 蘇我駅より徒歩8分
お問い合わせ Tel. 043-263-5934 Mail miyazaki@ccllf.jp

予 告

シューレンを作ろう！🎄👶🎄👶🎄👶🎄👶🎄👶🎄👶🎄👶

ドイツのクリスマス定番のお菓子シューレンでいつもと違うクリスマスを楽しもう！

募集期間 11/2(土)~10(日)

日時 11月24日(日) 13:00~17:00

対象 成人

定員 抽選で8人

費用 800円



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

大人の書道体験教室

9月15日(日)・16日(月・祝)に大人の書道体験教室を行いました。

近隣にある書道教室の先生お二人が来た下さり、丁寧に教えてくださいました。

今回は、源氏物語絵巻にある絵が描かれた色紙に、参加者が選んだ文字を毛筆で書きました。

参加者が選んだ文字のお手本を先生が書いてくださり、何度も練習した後で、緊張しながら作品を仕上げました。

学生以来、一度も筆を持たなかったという方もいらっしゃるいましたが、皆さん満足のいく作品が出来上がり、充実した活動になりました。



終活セミナー「相続の基本」

9月30日(月)に終活セミナー「相続の基本」を開催しました。

人生の終末期にかかる方がする準備と、それを見送る方がする準備について、行政書士の日野達也先生からお話をいただきました。

死亡後の一連の手続きから相続の基礎知識、遺言についてと、時にはユーモアを交えながら予定時間を超えてまでお話しいただきました。

参加された皆さんからは「実例があり、話が分かりやすかった」「時間が足りなかった。もっとゆっくり聞きたかった」「質問をしたかった」など、大変好評のうちに終わることができました。



A&Q 9月の学習相談 PICKUP

Q パラリンピックを見てポッチャに興味を持った。ポッチャのサークルを見学したい。

A 「宮崎ポッチャサークル」は、毎月第2、第4金曜日の午後1時から3時まで活動しています。毎回楽しそうな歓声が聞こえてきます。サークルの代表に伝えておきますので気軽に来館ください。



宮崎ポッチャサークル

文化祭では10月26日(土)のみ体験コーナーを開催します。

理科好き館長の 水やりタイム

10月になり、気温が落ち着いたと感じます。今年の夏は本当に暑く、本館もクールスポットとして、熱中症の緩和に努めた次第です。

熱中症対策には水分補給も大切ですが、飲んでもすぐには水分が吸収されない飲み物があります。意外なことにそれは「牛乳」です。

牛乳には約13%の固形成分が入っていて、水分は87%にとどまります。水分量としては野菜(キュウリ97%、大根93%、トマト90%)に比べても少ないのです。そして、含まれている成分としても、牛乳に多いたんぱく質や脂質、炭水化物は、消化されるまでは水分も吸収されづらくなってしまいます。つまり、牛乳は、キュウリや大根よりも硬くて消化の悪い食べ物ということになるのです。

だからといって、ジュースやスポーツ飲料を多くとると糖尿病やカロリー過多が心配です。こまめに水分補給し、飲むものは水や麦茶が一番のようです。