



図書室からのお知らせ

3月・4月の図書室のお休み：3/21（金）・4/17（木）
※3/20（木）は祝日のため開室し、3/21（金）がお休みになります。

「掲示・企画イベント」



☆『あなたはどっち派？』（2月下旬～開催中）

まずは「朝ごはん」をテーマに、「ごはん」と「パン」のどちら派か、シールを貼っていただいています。関連本も展示していますので、この機会に気になる本があれば手に取っていただければ幸いです。ある程度の期間後にテーマは変えていきますので、ふるってご参加ください。

☆『2025年 本屋大賞ノミネート作品』（2月下旬～開催中）

10作品がノミネートされていますが、読んだことのあるものの感想などを書いていただけるような掲示になっています。来室の際は、参考にしてみてください。

ちょっと豆知識 【エコライフ】

3月22日は国連「世界水の日」、3月25日は「電気記念日」です。このところの異常気象や自然災害・政情不安などを考えると、普通に水道水や電気が使えることのありがたみを痛感します。

図書室にある「エコライフ」に関連する本を、いくつかご紹介いたします

- 『みんなの節電生活』 木村俊雄/著 自由国民社
- 『ごみを出さない気持ちのいい暮らし』 高砂雅美/著 家の光協会
- 『環境とリサイクル1～12巻』 本間正樹/文 小峰書店・・・児童書



館長のつぶやき

健康面パート2（自律神経）

川野 悟

この自律神経のバランスは加齢によって不安定になりやすく、さらに寒暖の差が激しい春（特に三月）は、二つの神経がバランスを取りづらくなることとです。その結果自律神経が乱れ、心身の機能が上手く働かず体調不良を引き起こしてしまうこと。そもそも自律神経とは何かと調べてみたら...

① 交感神経：活動時や昼に活性化。心拍数や血圧を上げて身体の活動量増加を促す。

② 副交感神経：安静時や夜間に活性化。心拍数や血圧を下げて身体を落ち着かせる。

何事もこの活動時と安静時のスイッチの調整が春の寒暖差や気圧の変化、日照時間の変化、ストレスで乱れてしまうそうです。

春は周辺の環境が変わりやすい季節です。これまで慣れていた環境がガラリと変わってしまうことで、緊張感や不安感によってストレスを溜めてしまうこともあります。

ストレスを感じると分泌される「コルチゾール」や「アドレナリン」といったホルモンは、分泌しすぎると交感神経を刺激し、副交感神経との交代を妨げてしまうそうです。その結果自律神経のバランスが崩れ、体調に変化が現れてしまうとは、人間って厄介な生き物ですね。

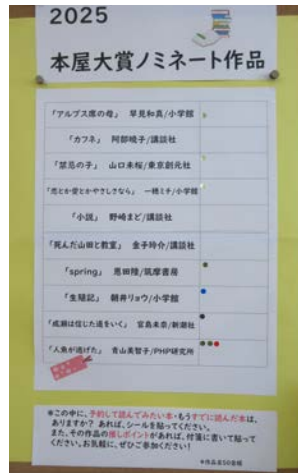
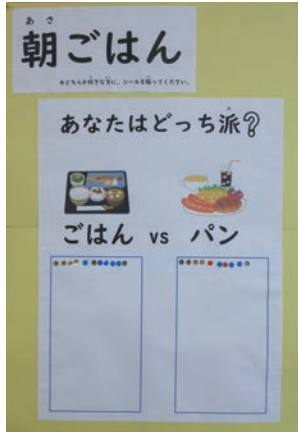
そういえば最近、朝早く目が覚めてしまったり、夜なかなか眠れなくなるという現象に悩まされているのは、私だけでしょうか。

...今月も、健康第一というところ...



風の中に、ふと季節の変わり目を感じるようになりました。とても暖かな日もあったり、また寒さが戻って来たり、三寒四温とはよく言ったものだと思います。3月と言えば「ひな祭り」・・・ひな祭りにちなんだ絵本が、図書室では最近多く貸し出されています。

「雛祭る 都はづれや 桃の月」（与謝蕪村 季語：雛祭り 季節：春）日本古来からの風習が、今の子供達にも受け継がれているのだと実感しています。



都賀公民館 3

発行 2025.3.5

ホームページ

X (Twitter)



都賀公民館 〒263-0015 千葉市稲毛区作草部 2-8-53 【TEL】(事務局) 043-251-7670 (受付時間) 9:00~17:00 / (図書室) 043-251-7673 (受付時間) 9:45~17:00
【メールアドレス】 tsuga@ccllf.jp 【講座申込専用メールアドレス】 oubo.tsuga@ccllf.jp



春です！体を動かして 気持ちの良い汗をながしませんか？

昨年の様子です

受講生募集 「大人だって踊りたい！誰でも踊れるヒップホップ」 初心者でも踊れる「Choo Choo TRAIN」を楽しく踊りましょう！

開催日 5/7(水)、5/21(水) 全2回

定員 10人 ※応募者多数の場合は抽選

対象 成人

申込み 4/2~4/15に 電話・窓口・HPで



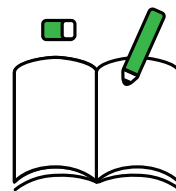
申込はこちらからも

自習室のご案内

3月の自習室

千葉市在住・在勤・在学の学生の皆さんぜひご利用ください。

場所：和室
定員：6人
(先着順)



AM 9:00 ~ 12:00		PM 13:00 ~ 17:00	
2 (日) AM	5 (水) PM	6 (木) PM	
9 (日) AM	12 (水) PM	16 (日) AM	
19 (水) PM	20 (木) PM	23 (日) PM	
26 (水) PM	30 (日) AM		



社会教育士による講座レポート

2月の主催事業から

千葉市民ギャラリー・いなげ共催事業 ステンシルでTシャツリメイク

開催日 2月9日(日) 制作・15日(土) ファッションショー
講師 鈴木 淳子さん(彫刻家)
学習時間 5時間

アートでコミュニケーション!

アートでコミュニケーションを図る取り組みとして、今年度はステンシルの技法でTシャツやバックをリメイクし、それを身に付けて、千葉市民ギャラリー・いなげでファッションショーを行いました。3歳のお子さんや小学生からシニアの方まで様々な年代の方が2日間楽しみました。

受講生のアンケートから

とても素敵な企画でした。主人の誕生日にも記念になりました。娘が手作りのプレゼントを作成する素敵な機会をありがとうございました。



【千葉市民ギャラリー・いなげ】

世代やジャンルを越えて美術や文化に親しみ、交流する市民のための施設です

文学講座「川端康成と千葉県」

開催日 2月16日(日)
講師 中谷 順子さん
学習時間 2時間

千葉県にゆかりのある作家を学ぶ

都賀で毎年開催している文学講座です。今年の作家は「川端康成」。夫人と過ごした上総興津や『童謡』などを執筆した三田浜楽園(船橋)などの興味深いお話を聞くことができました。本を読み返したくなったという方もいて、個人の学びにつながる講座となりました。

受講生のアンケートから

川端の今迄のイメージが(小説から読み解く)が変わってきた。本を読んでみたくなった。

とてもわかり易く有難い。興味が広がり読みたい本、行きたい所がふえ楽しみです。



【千葉県文書館】

県の行政文書や古文書などの資料を収集保存し、その活用を図るとともに、県の行政に関する情報を提供する施設(HPから)

ほとんど知識がなかった祭礼について知ることができて良かった。

丁寧に分かりやすかった。神田・山王と比較しての佐倉藩の話はどちらも分かってよかった。

受講生のアンケートから

資料に沿ってはっきりわかり易く説明してくれて勉強になりました。

文書館出前講座「近世城下町の祭礼 ～江戸天下祭と佐倉城下麻賀多明神祭礼を素材に～」

開催日 2月28日(金)
講師 白谷 茉莉さん(千葉県文書館)
学習時間 2時間

豊富な資料から歴史を知る

文書館の出前講座は毎年市内公民館で開催されています。都賀でもこれまで様々なテーマの講座を開催してきました。今年は江戸の「神田明神祭礼」「山王権現祭礼」、地方城下町の祭礼として「下総国佐倉城下麻賀多明神祭礼」について豊富な資料を見ながらお話を聞くことができました。



2月はものづくりやファッションショー、文学講座…等、子どもから大人の方まで幅広い年代の方に参加していただきました。他にもスマートシティ推進課によるスマートフォン相談会をロビーで開催し、たくさんの方が相談にみえました。



公民館を会場としている 地域団体の活動紹介

稲毛区シニアリーダー連絡会都賀

都賀公民館を会場としている地域団体の活動をご紹介します。
皆さまの参加をお待ちしています。

シニアの心身の健康維持増進に

事前申込なし!

当日直接会場へ

シニアリーダー体操

転倒&認知機能低下 予防を楽しみながら!

千葉市介護予防事業のシニアリーダー講座を修了し、地域の介護予防を推進するボランティアが指導するのがシニアリーダー体操です。

シニアリーダー体操とは?

- ①骨盤体操…カラダをしなやかにします。
- ②筋力トレーニング…スクワット、腹筋・背筋などで転倒しないカラダ作りを目指します。
- ③脳トレーニング…ステップを行いながら課題を行うことで脳に刺激を与えます。

開催日 毎月第2・4水曜日 14:00~15:30

会場 都賀公民館 2階講堂

参加費 無料

対象 基本的には、どなたでも参加できますが、お身体の状態によっては参加をご遠慮いただく場合がございます。



シニアリーダー体操年間予定表	2025/ 4月	9日	23日	10月	8日	22日
	5月	14日	28日	11月	12日	26日
	6月	11日	25日	12月	10日	24日
	7月	9日	23日	2026 / 1月	14日	28日
	8月		27日	2月	11日	25日
	9月	10日	24日	3月	11日	25日

- ・悪天候、緊急事態宣言等で急きょ中止になる場合がございます。
- ・運動のできる服装・タオル・飲み物を持参してください。
- ・参加の際は、マスク着用をお願いします。

参加方法

事前申し込みはございません。
直接都賀公民館までお越しください。