



## 図書室からのお知らせ

・3月の図書室のお休み:2/20(木)・3/21(金) ※3/20(木)は祝日のため開室し、3/21(金)がお休みになります。 あっという間に、2月になりました。年々早くなる時の流れを、 痛感する今日この頃です。『二ン月や 天神様の 梅の花』 (小林一茶 季語:「ニン月」 春)・・・今年の立春は2/3、 節分は前日の2/2です。立春は暦の上で春が始まる日とされてい ますので、2月(二ン月)は「春」の季語になります。 そろそろ梅の花も、咲き始める頃でしょうか。



「掲示・企画イベント」

# 【『2025年 抱負を書いてみよう』】

ありがたいことに、たくさんの方々が書いてくださっています。あらかじめ 展示している白紙の絵馬に、今年の目標を書いていただいていますが、白紙 の絵馬がなくなり次第終了となります。大人の方も、大歓迎です。ぜひぜひ、 ご参加ください。



ちょっと豆知識

## 【1928年2月20日 第一回普通選挙実施】

この日まで納税の額によって認められていた選挙権が、25歳以上の男性にみとめられるように なりました(1925年普通選挙法成立のため)。ただし、女性にも選挙権が与えられたのは、 これから20年も後のことになります。



## 【猫の日】

お肌を守る、

2月22日は、「にゃん(2)にゃん(2)にゃん(2)」で「猫の日」と言われています。「猫」は人間にとって身近な動物の ため、様々な物語に登場します。都賀にも「猫」が登場する本が、たくさんあります。以下に何冊かご紹介いたしますので、 気になるものがあればぜひ読んでみてください。

『旅猫リポート』有川浩/著 文藝春秋 『吾輩は猫である上・下』夏目漱石/著 金の星社 『ノラネコぐんだん』シリーズ 工藤ノリコ/作 白泉社 (絵本) 『どすこいみいちゃんパンやさん』 町田尚子/作 ほるぷ出版



起きやす

おって、ぎの筋肉の弾力 受けやすく、 体内の

ルだけではなく、

・・・・・・・・。 補給が有効とのことですが・・・。 すりを守る、こまめにお水やお茶を飲むなどの水のからですができる。 ぎっくり腰などが増える原因にもたち奪われてしまうため、血行不や脳梗塞などが起こりやすくなり

②適切な水分補給(肌も) 邪やインフルエンザと なるそうです。また乾燥肌や肌荒れなどの皮膚トラ 空気が乾燥すると、 水分量が少なくなると血行が悪くなるため 免疫機能が低下 血液にも影響を及ぼすそうです のどや鼻の粘膜はダメ いた感染症にかかりやすくと低下することによって、風 しなってい ジ

たは日没前の気温が高く明るいう入浴する時間も食後より食後1 暖めるように気をつけてい も入浴前に温風機をつけたり、 40℃ぐらい トショックを与えてこの血圧変動は心臓や血 心臓の負担に シャワ の低めにして熱くしてならないよう、お をまい たり お風呂

たり、

しすぎないのがベスお湯の温度は38~ うちの入浴が -時間経って から いそ

うです。

-とのことですが・

①急激な温度差に注意・ るようつぶやきます 温度差によって血圧や脈拍などが変動 与えてしまうことになるそうです。心臓や血管に大きな負担となり、ヒ んな2月を健康にお過ごし 蒸気で浴室全 白のふたを開けるそうです。私 します。 体

野

康に過ごせますように:

官長のつぶやき

層気になる月といわれています。何かとトラブルは1年の中でも寒さが厳しく、空気の乾燥がより、節分が過ぎれば立春。暦の上では春ですが、2 Sり -月





2025.2.10 〒263-0015 千葉市稲毛区作草部 2-8-53 【TEL】(事務室) 043-251-7670 @ 9:40~17:00 / (図書室) 043-251-7673 @ 9:45~17:00



都賀公民館で昨年 10 月から開催してきた折り紙教室が春から全 5 回の教室に変わります

山折り、谷折り、中割り、かぶせ折り…、一枚の紙を折っていくことで様々な形に仕上がる 折り紙は、鳥、トンボなどの生き物や籠や小箱、メッセージカード入れも作れます。少し手を 加えればお花型のブローチも!

4月から10月までの前期、全5回の折り紙体験講座を都賀公民館で開催します。 指先も頭も使うのでシニアの方にお勧めです! 会場は都賀公民館2階講堂です。 **ⅠⅠ月~3月までの後期も予定しています。** (市政だより3月号掲載予定)



申込は こちらからも

3/2~3/15 電話・窓口・HP

4/9, 5/14, 6/11, 9/10, 10/8

毎月第2水曜日(10:00~12:00)全5回(※7月・8月はお休みです)

)水分

(私も「かぜ症状」と格闘中です。





社会教育士による講座レポート

1月の主催事業から

2025年最初の月の事業は盛りだくさん! コンサートや観察会、 調理とバラエティに富んだ講座を開催しました。

## サクサベマチナカシアター ニューイヤージャズコンサート

開催日 1月11日(土)

演 大原保人さん 池尻洋史さん

学習時間 1時間

### 新しい年の幕開けは素敵なジャズで

「サクサベマチナカシアター」は、都賀公民館の2階講 堂を会場に、音楽や映画、落語の鑑賞や学びの場、日ごろ のサークル活動の発表の場、コミュニケーションの場をコ ンセプトとして、令和3年度より始めた事業です。4年目 となった今回のジャズコンサートは、広報を出す前から、 地域の方からのお問合せがあり、多くの方が楽しみにして くださっているように感じました。

ジャズピアニストの大原保人さんは記念すべき第1回目 のゲストであり、この4年間、毎年出演してくださってい ます。毎年のコンサートでは、大原さんの力強い迫力ある。 ピアノの音が都賀公民館に響き渡ります。





今年はベース奏者に池尻洋史さんを迎え、お二人の息 の合った演奏を楽しむことができました。アンコールに、 昨年8月に亡くなったアラン・ドロンを偲び、「太陽がい っぱい」を大原さんが演奏され、今年もまた、素敵なジャ ズを地域の皆さまと鑑賞できました。

世の中では様々な問題が起こり、日々目まぐるしく動い ていますが、生の演奏を公民館で楽しむ、そんな豊かな 時間を地域の皆さまと今後も共有していきたいと思います。



久しぶりに生のコンサートを聞くことが出来た。 暗いニュースが多いのに明るい気分になることが出来ました。

## 冬の森ってどんな森? 「ネイチャーガイドと行く作草部市民の森自然観察会

開催日 1月12日(日)

師 大島健夫さん(詩人)

学習時間 2時間

# 小さなフィールドでも発見はたくさん!

作草部地域にとって、最も身近な森「作草部市民の森」 は、都賀公民館から歩いて5分ほどの住宅地にある小さな 森です。令和4年から始まったこの事業は、詩人であり、 房総の里山でネイチャーガイドをされ、生き物に関する著 書をお持ちの大島健夫さんにガイドをしていただきながら 作草部市民の森を歩きます。

出発からすでに始まっている観察会。森に行かなくても 自然はたくさん!公民館入口ではサルノコシカケを発見し、



いろいろな植物や森についておしえてくれたり さるのこしかけにすわったことがよかった。





大島さんの説明に子ども大人も興味津々。

森では木の表面を覆っている苔や、虫によって穴の開い たどんぐり、上部のないイラガはシジュウカラによるもの など姿は見えない生き物の痕跡を発見し、どのようなとこ ろに生き物がいるのか説明を受けながら、多くの気付きを 得ることが出来ました。

その後公民館に戻り、大島さんが撮影した身近な冬の小 鳥のスライドと説明を楽しみました。

先生の説明がとても分かりやすく、ペースも早くなく 良かったです。思い切って寒い中参加して良かった です。森などの散策を体験して様々な「発見」を 教えて頂き有難かったです。



## 書道展・自習室のご案内

昨年好評だった都賀中学校校内書道作品展「優秀 作品」(金賞)を今年も展示させていただけるこ とになりました。中学生の素晴らしい書道作品を ぜひご覧になってください。(2月28日まで展示)



### 都賀公民館ロビー展

# 都賀中学校 校内書道展

# 優秀作品(金賞)

展示期間:2025年2月7日~2月28日 会場:都賀公民館 | 階廊下

**2月の自習室** ギャー・キャー・ 中華の学生の皆されている。

場所:和室 定員:6人 (先着順)



AM 9:00 ~ 12:00		
<b>2</b> (∃)	5 (7k) ™	<b>6</b> (未)
<b>12</b> (水)	19 (7K)	<b>20</b> (未)
<b>23</b> (=)		

## 共催:千葉市国際交流協会 ウクライナの家庭料理づくり

開催日 1月26日(日)

師 イサゴ ジャナさん

学習時間 4時間

## 料理はその国のアイデンティティ

毎年開催している千葉市国際交流協会との共催事業は、昨年 に続き今年も講師にウクライナ人のジャナさんをお迎えし、ウ クライナの家庭料理教室を開催しました。

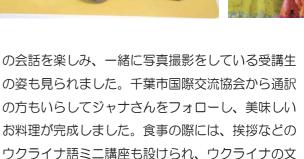
昨年はウクライナの伝統料理のボルシチを作りましたが、今 年は中世の料理本にも記載があるというサリャーンカ(ウクラ イナ風)、ジャナさんのオリジナルサラダ(西ウクライナ料理)、 ジャガイモのパンケーキを作りました。

料理中には、昨年よりも日本語が上達しているジャナさんと



はじめて見る、作る、食べるメニューでしたが、彩り もきれいで、どれも美味しく食べることができました。





とても美味しいウクライナ料理と先生のお話が楽し

かったです。

化に触れられる充実した4時間となりました。

都智公民館 2 都智公民館 2 2 1