



図書室からのお知らせ

5月・6月の図書室のお休み：5/15（木）・6/19（木）



「掲示・企画イベント」

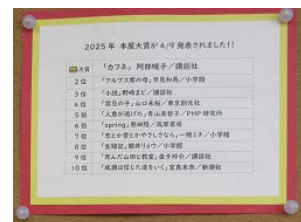
☆『名前いろいろクイズ』（4月中旬～開催中）

今図書室では、名前に注目し、珍名さんや名字にまつわるクイズを掲示しています。大人から子どもまで楽しめるように工夫しましたが、皆さんの反応をちょっとときどきしながら見守っているところです。名前にまつわる図書も展示していますので、この機会にぜひクイズに挑戦したり、関連本を見てみたりしていただけると幸いです。



☆『2025年 本屋大賞発表』（2025.4.9発表）

今年の本屋大賞が、決定しました。もうすでに受賞作品には、たくさんの予約が入っています。まだ読んでことのない作家さんの作品に触れる良い機会となれば、うれしいです。図書室内の掲示板に受賞作品は掲示してありますので、ぜひ参考にしてみてください。



ちょっと豆知識 【5月30日は530(ゴミゼロ)の日】

関東地方知事会が1982年から実施したもの。この日にあわせた環境美化運動や清掃活動が各地で行われるようになり、1985年に環境省が制定した。6月5日の「環境の日」（日本では1993年に制定）までは、「ごみ減量化・リサイクル推進週間」として浸透しつつあります。（「図書館ごよみ&イラスト1200」より）

*ごみ問題に関する図書は、都賀公民館図書室でも所蔵しています。以下にいくつかご紹介いたします。

- 『もったいない生活大辞典1～7』 岡本正志/監修 学研
- 『新版・環境とリサイクル1～12』 半谷高久/監修 小峰書店
- 『身近でできるSDGs1～3』 山本良一/監修 さ・え・ら書房



館長のつぶやき

「からだいいこと」始めませんか

川野 悟

充実した人生を送るための大きなテーマ「健康」についてつぶやきたいと思います。「体が資本」であることはわかっているものの、日々の生活の中で健康の優先順位が後回しになり、健康づくりのために目標を立てても、継続できず三日坊主になってしまう毎日を通じて、目からウロコという記事が多く載っているサイトを見つけた。

【参考】日本予防医学協会

健康つくりウェブから版

<https://www.jpmt1960.org/kawara>

三日坊主になる原因は、「健康目標の立て方」に無理があるという記事がありました。

【ステップ①】理想をイメージする

健康な身体を想像しながら、心から達成したいことやワクワクすることを、メモ書きに。

【ステップ②】自分の身体を知る

「健康診断」「ストレッチチェック」などの結果から、少しずつ悪化している数値などを把握しておき、歩数、起床・睡眠時間、食事内容などの現在の生活習慣や、体重、体温、血圧などを記録・把握することがいいそうです。見える化し、自分の身体を「知る」ことで自ずと何をすべきかが見えてくるこのこと。

…個人情報ですので、内緒に。

【ステップ③】課題を解決するために何をするのか

…とりあえず体重を減らす。

【ステップ④】少しの努力で達成できる

行動目標を立てる

…早夕食、早寝、一万歩。この決意が、この一年間でどのように変わったかは、私の体で証明することになると思います。

都賀公民館 5

発行 2025.5.5

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



カントリー音楽に合わせて踊る スクエアダンスサークル体験会開催♪

受講生募集 都賀公民館サークル体験会「スクエアダンス」

指導者の指示で男女8人がカントリー音楽に合わせて踊るスクエアダンス。都賀公民館のスクエアダンスサークルの皆さんは和気あいあいとした雰囲気の中、とても楽しそうに活動されています。地域の皆さん、体と心の健康づくりに、音楽に乗って楽しく踊りませんか？ ぜひ皆様のご応募お待ちしております。

サークル：POLARIS SDC

自習室のご案内

開催日 ①7/7（月）13:00～15:00
②7/8（火）9:30～11:00
※2日間のいずれかをお申込みください。

定員 各5人ほど

対象 成人

申込み 6/2～6/15に
電話・窓口・HPで



申込はこちらからも

5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		
1 (木) PM	4 (日) AM PM	11 (日) AM PM	14 (水) PM	15 (木) PM	18 (日) AM
25 (日) AM	28 (水) PM				

体験・見学 OK
会員募集中

仲間づくりに

健康づくりに

新しい趣味に

余暇利用に

サークル紹介

都賀公民館では様々なサークルさんが活動しています。
現在 23 団体のうち 19 団体が新規会員さんを募集しています。
体操、踊り、ヨガなど体を動かすもの、大正琴や合唱など音楽に触れ合うもの、
絵手紙や墨絵など絵を描くもの…など。体験や見学もできます。

体験・見学・問い合わせは都賀公民館まで **043-251-7670**

踊り **高波会**



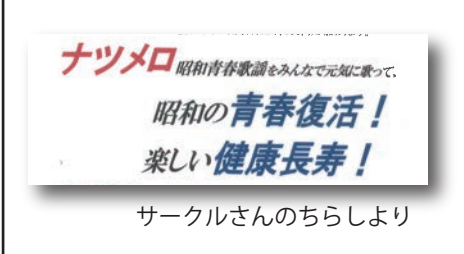
第1・2 火曜日
14:00～17:00
2階講堂

ヒップホップダンス **リトルミックス**



第1・2 火曜日
17:30～19:30
2階講堂

カラオケ一斉合唱 **ナツメロ青春クラブ都賀**



第1・2 木曜日
13:00～17:00
2階講堂

ナツメロ 昭和青春歌謡をみんなで元気に歌って、
昭和の青春復活！
楽しい健康長寿！
サークルさんのちらしより

手話 **105の会 (とおごのかい)**



第1・3 木曜日
9:45～11:45
2階講堂

健康体操 **プチ健康体操都賀**



第2・4 金曜日
10:00～11:30
2階講堂

混成合唱 **千葉合唱団**



第1・2 金曜日
18:30～21:00
2階講堂

大正琴 **和楽部会 (わらべかい)**



第1・3 土曜日
13:00～17:00
2階講堂

ヨガ **みどり会**



第2・4 土曜日
9:30～12:00
1階和室

ステンドグラス **ステンドグラス 遊々会**



第2・4 月曜日
13:00～16:00
2階講堂

スクエアダンス **POLARIS (ぽらいず) ステップワン SDC**



〇ステップワン
第1・3 月曜日
13:00～17:00
〇SDC
第2・4 火曜日
9:00～12:00
2階講堂

ヨガ **スッパヨガサークル**



第1・3 火曜日
9:00～12:00
1階和室

フラダンス **フラワーサークル**



第1・3 水曜日
13:00～17:00
2階講堂

房総巻き寿司 **さくら会**



第1 金曜日
9:00～12:00
2階調理室

水墨画 **墨絵の会**



第1・3 金曜日
10:00～12:00
2階講堂

絵手紙 **作草部絵手紙の会**



第1 金曜日
13:00～17:00
2階講堂

吹き矢 **ファイブスター千葉ハヤブサ**



第1・3 土曜日
9:00～12:00
2階講堂

空手 **キッズジュニア 空手クラブ**



〇キッズ
第1・3 日曜日
13:00～17:00
〇ジュニア
第2・4 日曜日
13:00～17:00
2階講堂

現在会員は募集していませんが、
見学ができるサークルさんもあります

スクエアミックス (スクエアダンス)
第2・4 土曜日 (17:30～21:00)