

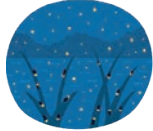


図書室からのお知らせ

6月・7月の図書室のお休み：6/19（木）・7/17（木）



「掲示・企画イベント」



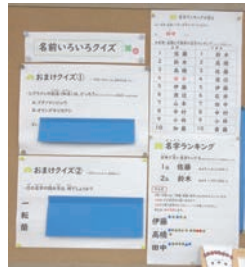
☆『本に関する迷路クイズ～全問正解をめざそう～』（5月中旬～開催中）

今図書室では本にまつわる問題に答えながら迷路を進み、正解ゴールをめざすという迷路クイズを掲示しています。親子で挑戦してくださる方が多く、掲示板の前で楽しそうに考えている姿に励まされ、仕事をしている今日この頃です。

☆『名前いろいろおまけクイズ』

（5月中旬～開催中）

前回の名字ランキング当てクイズの答えを掲示すると同時に、おまけのクイズも実施しています。答えを見て、正解だったと喜んでくださるお子様もいて、本当にありがたい限りです。次回の掲示物を考えるのも、楽しい取り組みになっています。



ちょっと豆知識 【6月2日はロー(6)ズ(2)の日】

花の女王といわれるバラの花が美しい季節です。美しさや香りの良さが、昔から愛されてきたようです。物語の中でもバラが重要な役割を果たしていることがあります。（「図書館ごよみ&イラスト1200」より）

*バラが出てくるお話はたくさんあり、千葉市図書館でも所蔵しています。以下にいくつかご紹介いたします。

- 『美女と野獣』 ガブリエル=シュザンヌ・ド・ヴィルヌーヴ/著 白水社
- 『秘密の花園』 F.H.バーネット/作 講談社
- 『愚かな薔薇』 恩田陸/著 徳間書店



館長のつぶやき

「旬の食べものが食べたいなあ」

川野 悟

・今、気になる食材は「シソ」
 ・・・・香りと色が楽しめる。 それと、
 ・実山椒 「佃煮」や「ふりかけ」に入っている
 ・・・・スカッとする清涼感がたのしめる。
 なんて事を考えていたら、日本予防医学協会が発行している健康づくり「かわら版」の一年前の記事にこんなことが書いてありました。
 「何をどれだけ食べるか」に加えて「いつ食べるか」という考えを取り入れた栄養学がとても大事みたい。時間栄養学というそうです。

【朝】起床後、一時間内に朝食を食べる。

選び方のポイントは、
 糖質＋低脂肪のたんぱく質
 （おすすめの例）納豆ご飯、卵かけご飯

【昼】食品数の多いメニューでしっかりと食べる。
 選び方のポイントは、
 主食＋主菜＋副菜のそろった食事
 （おすすめの例）幕の内弁当、日替わり定食

【夜】できるだけ早めに夕食を済ませる。
 （二十時までが◎）
 選び方のポイントは、
 玄米＋押し麦、野菜・海藻類など食物繊維が豊富な食品を増やし、常温で固まるバターや脂身などの動物性脂肪の多い食品を控えるということです。
 （おすすめの例）
 麦ごはん＋さばの味噌煮＋もずく＋具たくさん味噌汁

あとは、【間食】遅くとも十六時までに食べましょう。
 以上、食べ物が好きな私のひとことでした。

都賀公民館 6

発行 2025.6.5

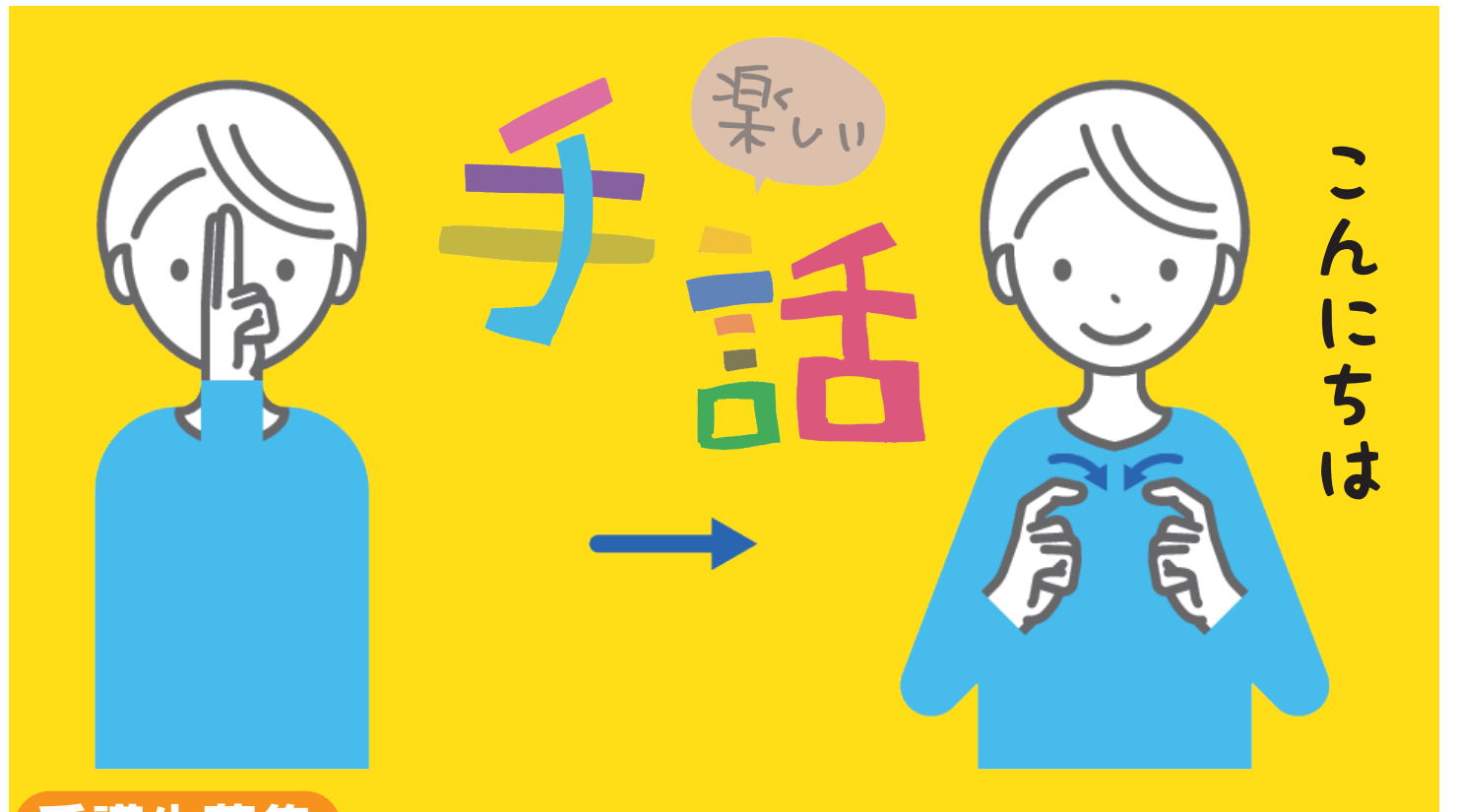
ホームページ



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



受講生募集

夏休み子どもプログラム「手話を楽しく体験してみよう」

手話であいさつやゲームなどをして楽しく学びましょう

開催日 小学1～3年生の部 7/30（水）10:00～12:00
 小学4～6年生の部 7/31（木）10:00～12:00

定員 各15人

申込み 6/2～7/10 に
 ホームページにて受付

※申込多数の場合は抽選になります

- ・楽しかった。
- ・いろいろな手話が知れた
- ・みんなで楽しみながら手話を学べた

昨年参加した
 子どもたち
 からの感想

(特集)ママ友グループで
 調理室デビュー



中面にて



申込はこちらからも



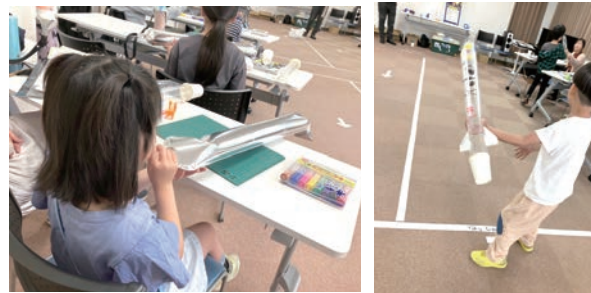
5月の主催事業から

「かさ袋ロケットと バルーンロケットを飛ばそう！」

開催日 5月4日(日) 学習時間 2時間

科学への関心や探求に。科学体験講座

身近な素材「傘袋」がロケットに！ 厚紙の翼や紙コップのおもりの位置・数を変えて工夫しながら、的に向かって飛ばしました。遊んで学ぶ楽しい講座にみんな夢中でした。



参加者から

飛ばす角度やつばさと重りの位置で変わることがよくわかりました。投げ方や強さを変えるだけで、いろんなふうに残ったのがおもしろかった。

「大人だって踊りたい！ 誰でも踊れるヒップホップ」

開催日 5月7・21日(水) 学習時間 2時間

「Choo Choo TRAIN」を踊ってみた！

2日間にかけてヒップホップを体験しました。次の振りを頭に入れながら早い曲調に合わせて踊るのは、中々至難の業。練習を重ねて最後は格好良くまりました。



参加者から

日頃使っていない部分の頭と体を使って、リフレッシュしました。先生が明るくて楽しかったです。

こどもの日イベント「紙かぶとを作ろう！」

開催日 4月25日(金) ~ 5月6日(火)

昔懐かしい玩具での遊び体験

こどもの日イベントとして、けん玉、かぶと折り紙、お手玉コマなどを来館者に自由に体験していただきました。人気があったのは「だるま落とし」。老若男女楽しまれていました。

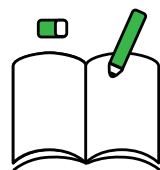


6月の自習室

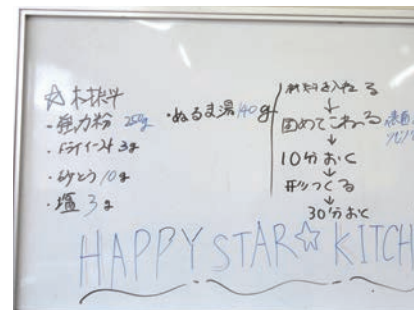
場所：和室
定員：6人(先着順)

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。
部屋が空いていれば下記の日程以外でも利用できます。(当日お問合せください。)

AM 9:00 ~ 12:00			PM 13:00 ~ 17:00		
1 (日)	5 (木)	15 (日)	19 (木)	22 (日)	26 (木)
AM PM	PM	PM	PM	AM	PM



楽しい調理の時間
お友達と広い調理室で



備え付けのホワイトボードには娘さんの手書きのレシピが書かれていました。



生地をこねてバグルの形にします。



かわいらしいこいのぼり型のサラダ。ポテトサラダでできたこいのぼりと、ハムやニンジン、キュウリのうろこ、目はゆでたまごです。



ランチの完成！
おいしそう(^^)!!!

ガスオーブンで焼いたバグエルもおいしそう

お互いの家に遊びには行くけれど、おうちの台所で調理となると、気を使ってしまうかも...というところで気兼ねなく使える公民館を利用してくださったそうです。
公民館でお友達と楽しく調理体験。こんな使い方も素敵ですね。

5月5日のこどもの日に、都賀公民館の調理室では、小学生と幼稚園の子さんとママたちがランチを作って食事をしていました。お友達と集まって楽しい時間をすごされているところにおじゃまさせていただきました。

ママ友グループで 調理室デビュー

