

山王公民館ニュース

千葉市 山王公民館 R7.6月号
千葉市稲毛区六方町 55-29
TEL 421-1121 FAX 423-0359



梅雨入りの声が届くようになり、気温も高くなってきました。ニュースなどで暑熱順化（しょねつじゅんか）という言葉をよく聞きます。暑熱順化とは、体が徐々に暑さに慣れていくことで、熱中症のリスクを低減させる効果を期待できる現象です。暑さに慣れることで、汗をかきやすくなったり、体温の上昇が緩やかになったり、熱中症予防に役立つ変化が起こります。夏本番を迎える準備をしておきたいものです。

にっぽんのいろ 六月

六月の色は梅雨時をイメージする雨やあじさいなどブルーベースが多くなります。紫陽花青…ほんのりとくすみがかかった明るい青紫色です。赤系の花は若紫と呼ばれます。花浅葱（はなあさぎ）…ツククサの青色。淡い浅葱色は新撰組の羽織の色で有名ですが、切腹衣装の色でもあり、覚悟の色とも言われました。今では爽やかな色として好まれています。茄子紺（なすこん）…紫を帯びた暗い紺色は、夏野菜の代表ナスの実の表皮のようです。他にも葉緑色・夏虫色など夏の訪れを感じさせてくれる色がありますね。

6月の主催事業より

コーヒブレイク

～コーヒーはフルーツだ！コーヒーの香りと味を楽しもう～

5月17日（土）、講師にさかもとこーひーの坂本孝文先生を招き、「コーヒブレイク」を行いました。コーヒーが熟した果実であるというお話から始まり、豆をひいたときの香り、3種類のコーヒーの試飲を楽しみました。



レクリエーションで脳トレをしよう！ ～指先を使って若返り～

5月29日（木）荒牧光子先生を講師に招き、「レクリエーションで脳トレをしよう！」を行いました。開始早々から大きな笑い声が館内に響きました。体を動かしつつ、頭を働かせることで脳が活性化することを実感できた講座でした。



6月と7月初旬に募集が始まる主催事業

講座名	ぬり絵セラピー～日頃のストレス解消に役立つ、癒しの時間作り～
実施期日	6月28日(土) 10時00分～12時00分
募集期間	6月12日(木)～6月18日(水) 抽選 になります
対象	成人 10人 <資料代: 300円>
事業内容	色の心理的効果などについて講義を受け、ぬり絵に取り組みながら気持ちをリフレッシュします。
講座名	親子で工場見学～大成ユーレック千葉工場見学～
実施期日	7月25日(金) 9時30分～12時00分
募集期間	7月3日(木)～7月9日(火) 抽選 になります
対象	小学4～6年生と保護者 8組 <無料>
事業内容	地域の工場見学をします。簡単な作業体験も親子で実習します。
講座名	スクラッチ入門教室「はじめよう!おとなも子どもとスクラッチ」
実施期日	8月3日(日) 14時00分～16時00分
募集期間	7月8日(月)～7月14日(火) 抽選 になります
対象	小学1～2年生と保護者 6組 <無料>
事業内容	「スクラッチ」を使って大人も子供と一緒にプログラミングを学びます。

※夏休み中の保護者同伴の小学生向け講座については、山王小学校と都賀の台小学校にすぐーでの連絡をお願いしてあります。募集は7月初旬から始まりますので、ぜひご応募ください。

図書室より



新刊本のお知らせ

「日ソ戦争」麻田雅文

「潮音3・4」宮本輝

「月とアマリリス」町田そのこ

「おかあさんの扉14」伊藤理佐

「ADHDがわかる本 健康ライブラリー」榊原洋

「まてないの」ヨシタケシンスケ

「がんばれヘンリーくん」ルイスダーリング

「大ピンチずかん3」鈴木のりたけ

他、多数所蔵しておりますので、お気軽にお立ち寄りください。

※6/19(木)は図書整理日のため休室いたします。 山王公民館図書室



お知らせとお願い

★図書室の本の返却や郵便ポストの利用等で、公民館出入口付近に駐車をしたり、主催事業やサークル等で公民館の駐車場以外の場所に駐車をしたりする方が時折見られます。近隣の方や他の利用者の方の迷惑となりますので、おやめください。

