

宮崎の風

宮崎公民館だより No.179

発行日：令和7年7月1日

発行：宮崎公民館

千葉市中央区宮崎2-5-22

電話：263-5934

館長：桶田 智弘

ご存じですか？

宮崎公民館は千葉市の
クールスポットです。

熱い中での散歩や買い物の途中で、ひと休み
したくなったらぜひおいでください。

給水スポットにもなっていますので、飲み水と
して水道の水を提供しています。職員に「熱中症対
策アンバサダー」もおります。

お気軽にお立ち寄りください。



予告!

誤嚥性肺炎を予防するボイストレーニング

①9月 2 日(火) ②10月 7日(火) ③11月 4日(火)

時間:13:30~14:30

対象:65 歳以上の方

定員:20 人(抽選)

申込:8 月1日(金)~20 日(水)



お申込みは応募フォーム・メール・窓口で

HP から応募フォームで申し込む

メールで申し込む(メールアプリが立ち上がります。)



<https://chiba-kominkan.jp/chuo/miyazaki>

<http://mail-to.link/m9/3zqj960>

問い合わせ：宮崎公民館 ☎ 043-263-5934

男子、厨房に入って料理をしよう！

6月12日(木)に「男子、厨房に入って料理をしよう！」の第1回目を開催しました。

6月～9月に月1回行う、4回講座の初回は「鶏むね肉とピーマンのさっぱり南蛮漬け」「キャベツと人参のチヂミ」「オクラのボン酢和え」「セロリの醤油スープ」に挑戦！8人が3つのグループに分かれ、ヘルス会の方に助言を受けながら、協力して作りました。8人中6人が「料理に自信なし」とのことでしたが、ワイワイガヤガヤと、とても楽しそうな様子でした。



地域で守る！防災体験

5月29日(日)に、千葉市防災普及公社との共催で「地域で守る！防災体験」を行いました。

この講座は、防災普及公社が毎年千葉市内のいくつかの公民館で行っている防災体験で、今年度は本館に来ていただきました。

天ぷら油の発火実験、煙体験、起震車による地震体験など、貴重な体験ができました。また、実際に災害が起きてけが人が出た時、どのようにして安全な場所に運んだらよいかなど、実習を通して学ぶことができました。



6月の学習相談



Q 毎月、定期的に部屋を使いたい。年間で定期予約したい。

A 通常の団体は3か月先までしか予約できませんが、公民館には「定期使用認定基準」があります。その基準の条件を満たすことで定期的に年間予約をすることができます。

詳しくは公民館の窓口にて説明いたしますので、気軽にお声かけください。



理科好き館長の

水やりタイム



梅雨とは思えない暑い日が続き、熱中症が心配な季節となりました。そんな中、料理をするのは大変です。こんな時には、やはり、電子レンジを使いたいものです。

先日主事から「マグカップを使ってプリンづくりをするとき、同じカップでカラメルを作るとカップが割れてしまうのをどうにかできないか」といわれました。これは、砂糖水を焦がしてカラメルにするためには180℃以上に温めなければならないため、耐熱ではないカップでは耐え切れずに割れてしまうようです。特にカラメルに水分加えるなど温度変化を激しくするとより、余計に割れやすくなります。

熱変化でもろくなるのは、あまり良いことではないように思いますが、使い方次第です。例えば鉄は、急激な温度変化で硬くなり（焼き入れ）、ゆっくりとした温度変化で靱性を持たせる（焼きなまし）ことができ、用途によって使い分けられます。

人間も、暑いからと言って冷水に入ると体を壊すので、注意しましょう。