

宮崎の風

宮崎公民館だより No.183

発行日：令和7年10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

🌸 花壇ボランティア募集!

11月8日(土) 13:30~14:30

花壇の手入れが好きな人、集まれ~!ピオラの苗やチューリップの球根を植えて、春の花壇を楽しみましょう! 問合せ ☎ 043-263-5934



🏆 蘇我 DE ボッチャ 2025

11月23日(日・祝) 10:00~12:00

募集期間 10/2(木)~31(金)

会場：蘇我コミュニティセンター体育館

対象 どなたでも

定員 抽選で12組

(1組 2~6人・

1人参加 応相談)

費用 無料

※チーム名を決めて応募



予 告

🍷 車いすの料理人と作る 「絶品チャーシュー」

12月13日(土) 10:00~12:00

40代で車いす生活となった講師が教える絶品チャーシュー!

後半は講師の能登被災地報告です。

募集期間 11/2(日)~30(日)

対象 成人

定員 抽選12人

費用 1,000円



親子で楽しめる 優しい音色の 🎵 オカリナミニライブ 🎵

12月20日(土) 13:30~15:00

優しいオカリナの音色に癒されてみませんか。体験コーナーもあります。

募集期間 11/10(月)~12/10(水)

対象 どなたでも(親子参加歓迎!)

定員 抽選20人

体験 10人

費用 無料



講座の申し込み方法

1. メール：必要事項...①~⑤を入力して oubo.miyazaki@ccllf.jp まで送信。

①講座名・開催日時、②氏名(ふりがな)、③年代(学年)、④電話番号、⑤〒・住所

2. 窓 口：宮崎公民館 2 階窓口(年末年始を除く、9:00~17:00)

3. 応募フォーム：宮崎公民館 HP 下記リンクまたは右の QR コードから申込み

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



問い合わせ：宮崎公民館 ☎ 043-263-5934

誤嚥性肺炎を予防するボイストレーニング

9月2日(火)に「誤嚥性肺炎を予防するボイストレーニング」を行いました。10月7日(火)・11月4日(火)と続く3カ月連続講座です。

飲み込んだ食べ物などが、食道ではなく気管に入り、咳をしても吐き出すことができないために、入ったものの周りから炎症が広がり、肺炎になるのが誤嚥性肺炎です。

NPO 法人 Pure Wings Label の代表押田じゅん子先生の体験からこの講座を始めたこと、予防するために鍛えるべき部分と、鍛えるための体操などを、楽しみながら体験していきました。

誤嚥性肺炎予防の方法を身につけ、これからも健康に生活して欲しいと思いました。



相続セミナー

9月27日(土)に「相続セミナー」を行いました。
～本人がすべきこと、見送る人がすべきこと～を副題として相続の基本を、相続専門の行政書士である日野達弥先生から学びました。

死亡後に見送る人がすべき手続きや遺産の分与、本人がすべきこととして遺言書の有効性などを、法律をもとにしてしっかりと教えてくださいました。

講師の軽妙な語り口は、難しい内容もわかりやすい説明になり、皆さん頷きながら聴いていました。

受講者からは「相続のこと、いろいろ勉強になった。知らないことがたくさんあり、よく理解できた。」「要点をかいつまんで、楽しく聞くことができた。」等の感想で大変有意義な講座となりました。



9月の学習相談



Q1 宮崎公民館の窓口で他の公民館の予約はできますか？

Q2 いつも空いてる和室が空いていない

A1 残念ながら、窓口で予約できるのはその公民館の部屋のみです。パソコンやスマートフォンなら、インターネットでどこからでも予約可能です。

A2 公民館を利用するサークルが増えています。早めに予約を取るか、抽選予約をお勧めします。

※ネットからの予約はIDとパスワードが必要です。



1 ネットから予約



2 抽選予約



10月になり、秋らしさを感じるようになりました。収穫の秋で、美味しい食べ物がたくさん出てきます。いろいろと楽しみです。

先日、頂いた掘りたてのサツマイモをすぐに調理してみたところ、甘みが足りません。そこで追熟をしていなかったことに気づきました。

サツマイモは、光合成で作った養分をイモに運び、デンプンで貯蔵します。デンプンを糖に変えないと甘みを感じないため、とれたてのサツマイモは甘くないのです。

追熟は、サツマイモの中にあるアミラーゼという酵素がデンプンを麦芽糖に分解することで、甘みを増す作業です。27～29℃の温度と85%以上の湿度の 때가、最適のようです。

加熱方法にも問題がありました。電子レンジで柔らかくしたのですが、急激に温度を高くしたため、酵素が壊れてしまって甘くならなかったのです。酵素の最適温度は65～75℃といわれています。低温でじっくり焼いた焼き芋が、甘いわけがわかりますね。