山王公民館ニュース

千葉市山王公民館　R７.１１月号
千葉市稲毛区六方町 55-29
TEL 421-1121　FAX 423-0359

木々の葉が落ち、秋の深まりを感じます。１１月１日（土）２日（日）には文化祭が行われ、約 600 人が公民館を訪れ、各サークルの展示作品や発表に感動の輪が広がりました。

にっぽんのいろ　十一月

十一月の色は、伝統的な色としては「恋染紅葉」（こいそめもみじ）や「朱華（はねず）」が挙げられます。また、秋から冬への移り変わりを感じさせる「薄墨色」や、紅葉の色である「紅葉色」なども 11 月を象徴する色です。

朱華（はねず）:明け方に空が茜色に染まる様から、命が生まれる瞬間を表す縁起の良い色とされます。

図書室より

新刊本のお知らせ

- 「あなたが政治について語る時」平野啓一郎
- 「あなたの言葉を」辻村深月
- 「アンチ・アンチエイジングの思想」上野千鶴子
- 「今がわかる時代がわかる日本地図」成美堂出版編集部
- 「老いの思想法」山極寿一
- 「さらば！店長がバカすぎて」早見和真
- 「幸せって何だろう」JAF メディアワークス
- 「チョコレート・ピース」青山美智子
- 「パズルと天気」伊坂幸太郎
- 「パンどろぼうとスイーツおうじ」柴田ケイコ

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。
※11/20(木)は図書整理日のため、図書室はお休みです。

山王公民館図書室

10 月の主催事業より

「ヨガ＆ストレッチ」～初めての方にも気軽にできる～

10月4日(土)山王ヨガサークルキラリの指導をされている東内綾子様を講師として、「ヨガ＆ストレッチ」を行いました。椅子を使ったストレッチからスタートし、様々なストレッチを行いながら体を温め、自然にヨガのポーズを体験することができました。

「睡眠と健康の知恵袋」

10月7日(火)明治安田生命　総務課長　吉田明菜様を講師に「睡眠と健康の知恵袋」講座を実施しました。睡眠についてのクイズから始まり、よい睡眠をとる方法をいろいろな角度から学ぶことができました。休憩時間にはベジチェックや糖化測定をし、健康意識が高まりました。

「親子で紙芝居の会」

10月19日(日)　濱田有美子様　長野和子様をお迎えして「親子で紙芝居の会」を開きました。動物が主人公のお話や少しこわそうな昔話を情感たっぷりに読んでいただきました。子供も大人も紙芝居の世界に引き込まれたひとときでした。

「体験しよう！太巻き祭りずしづくり」

10月25日(土)昨年に引き続き、千葉伝統郷土料理研究会栄養士・調理師　石橋京子様を講師にパンダの絵柄の太巻きずしの作り方を教えていただきました。楽しいお話と丁寧な指導でうまく巻き上がり、かわいいパンダの顔に大満足でした。

11月に募集が始まる主催事業

講座名	健康料理セミナー「質のよい睡眠を助ける乳製品」
実施期日	１１月３０日（日）１０時００分～１３時００分
募集期間	１１月６日（木）～１１月１１日（水）　**抽選**になります
対　象	成人　１２名　＜無料＞
事業内容	質の良い睡眠を助ける乳製品の栄養価について学び、牛乳を使った健康料理を作りましょう。
講座名	まちかどお薬後援会～薬の正しい飲み方～
実施期日	１２月１１日（木）　１０時００分～１１時３０分
募集期間	１１月２３日（日）～１１月２９日（土）　**抽選**になります
対　象	成人　１２名　＜無料＞
事業内容	地域の薬剤師さんが講演や質疑応答を通してお薬の疑問にお答えします