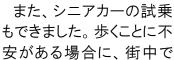
新宿公民館便り

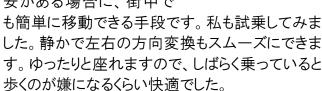
~つどい まなび つなぐ~

しばらくぶりに市原市の里の方をドライブすると、 すっかり紅葉が進んでいた。もみじや楓が朝日に 鮮やかだ。11月になって急に色づいたのだろう。 秋が短くなった。このまま冬が始まる?・・・もう少 し日本の秋を楽しませてもらえないだろうか。赤や 黄色が青空に映える小春日和を、冬が来るまで に体の中に蓄えていたい。日本には四季がある。

筋トレとシニアカー試乗

2週前に行われた「ゆう きの寿大学」の第2弾。前 回の講習で教わった筋肉 トレーニングを続けてもら い、2週間後に筋力アップ につながったか結果を測 定しました。大腿四頭筋 (太もも)と握力の測定です が、いずれも筋力アップし た参加者が多く、これから も続けていきたいとの感想 が聞かれました。





前回、今回と学んだことは、毎日の生活の中に は、栄養摂取と適度な運動は大切だということで す。そしてそれらを続けること。公民館に通い、学 び、語らうことをこれからも続けてほしいものです。

主催事業報 10/28(火)

「お肉料理教室」

県食肉事業共同組合の ご協力により、管理栄養 士の先生方に2品の作り 方をご指導いただきまし た。「鶏肉ときのこのトマト 煮」と「豚しゃぶとキャベツ の回鍋肉風ピリ辛ダレ」。 先生のてきぱきとした指導







に参加者の皆さんも協 力しながら目まぐるしく 調理に取り組んでいまし た。食材を切る、下ごし らえ、茹でる、水を切 る、焼く、取り出してお く、煮込む、味を調え仕 上げる。これらを次々 と、時間にロスがないよ うに指示が飛び交いま す。手が空いたら洗い物 をするなど、レストランの 調理場のような活気に溢 れていました。

事務室にも頂きまし た。優しくしっかりした味 付けで、もりもりパクパク、 お肉料理(タンパク質)を 堪能しました。

アンケートの一部を紹 介します。

・主菜2品でボリュームた

っぷり。作り方もとても簡単で分かりやすかった。・料 理のちょっとしたコツを習いながら作り方を教えてくれ てとても良かった。・初めて料理教室に参加しました。 知らなかった焼き方や煮込み方を教わって、それが みんな美味しくてとても参考になりました。・先生の 話を聞きながらみんなわいわい協力して料理するの はとても楽しかったです。味も心も満足して美味しく いただきました。すご〈早〈出来上がり、味もよ〈満足 する量で驚きました。・料理のアイデアもいろいろ教 えてもらい、有意義な時間でした。ありがとうございま した。・いつも自己流で料理していたが、教えていた だいたレシピ通り作るとこんなに美味しんですね。

【新宿公園の紅葉】



令和7年度 第10号 令和7年11月17日(月)

発行 千葉市新宿公民館 住所 中央区新宿 2-16-14 電話 043-243-4343







主催事業報告 10/29(水) (サテライト講習) 「クマと私たちの距離」

全くどうしたものでしょう、連日、クマによる人的 被害のニュースが続いています。千葉市、千葉 県に生活していると、どうしても他人事のようで、 早朝、夕方の散歩も何の心配もしていませんが 地方によっては農作物被害も含めて大きな問題 となってしまっています。北関東から、埼玉、茨城を越えて、いつか千葉県に姿を現すかもしれません。そんな意味もあって、生涯学習センターで開催された公園を、サテライト配信しました。

被害が急に拡大した原因は、ニュース等で報道されています。自然環境の変化で山に餌がなくなったこと、里山に人がいなくなって耕作放棄地が増えたこと、人里に美味しい食べ物があることをクマが学習したことなど、様々な原因が複合しているようです。「クマに出会ったら、うつ伏せになって首元を手で押さえて・・・」、言われているような行動はできないのではないでしょうか。一目散に逃げるしかないように思いますが・・・。

まずはクマに出会わないようにすることしかないようです。出没するような場所には今は行かないことを選ぶべきかも知れません。

アンケートの一部を紹介します。

・ニュースを目にするが自覚が不足していました。大変勉強になりました。・クマによる人的被害が多いので背景について知ることができてよかったです。・クマと人間が共存できるか参考になりました。クマと遭遇するリスクを少なくすることが大切だとわかりました。・クマの生態が理解できました。オンラインのため質問できないのが残念。

新宿公民館文化祭 終わる

第19回新宿公民館文化祭が好天の下に開催されました。前日の準備には集合時間前から多くの方が掃除などに取り掛かっていました。早く終わった方は、「館長、他に掃除するところはないかい?」と声もかけていただくほど、多くの方のご尽力をいただきました。

新宿公民館は創立20年。1 9回目の文化祭を無事に終えることができました。ビデオカメラで撮影させてもらっています

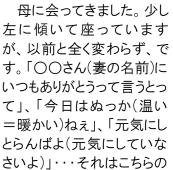


が、懸命に発表する姿には毎年感動します。衣装を揃えてリハーサルまで行っていたり、発表直前に駐車場で練習したりしていることを見てきたからかもしれません。「母もハーモニカが吹けたら・・・」「母が朗読している声を聴けたらなぁ・・・」「車いすでも健康体操はできるかな・・・」などと思いにふけながら、写真も撮らせてもらいました。

第1回の写真を見ると、館内のいたるところに たくさんの展示があり、舞台発表も多くの方が参 加していたようです。その頃は100サークルもの 定期団体があったと聞きました。20年を過ぎ、そ の数は減ったとはいえ、市内有数の規模で行わ れる文化祭です。これまでコロナ禍にあっても続 けてこられたのは、先に述べたような各定期団体 の皆様のご尽力と、熱意の賜物です。そして何よ り、仲間が集まって、学習や稽古・練習を楽しん でこられたからでしょう。これからも、公民館につど い、まなび、人とのつながりを大切にして、サーク ル活動を楽しんでください。どうか、お達者で。

文化祭の写真はまもなく掲示します。ビデオと 合わせて今年の文化祭を振り返ってみてください。

秋休み ~ナガサキ紀行 第2弾











セリフなのに、いつもと変わらずの、母然としていました。 エレベーターの前で別れる時は握手をして、「またね」。 深々と頭を下げているのでした。私は息子然になって 大げさに手を振るだけでした。

今日の歌 「紅葉」(声に出して歌ってみましょう) 秋の夕日に 照る山红景 濃いも薄いも 数ある中に 松を彩る 楓や蔦は 山もふもとの 裾模様 渓の流れに散り行く红景 彼に揺られて離れて寄って 赤や黄色の色さまざまに 水の上にも 織る錦

秋条り 心の汗を くれた母 (新宿公民館 館長 迎 浩二)