

# つどい～まなび～つなぐ うたせ公民館

幕張ベイタウン・コア

2025・2026年  
12・1月号



千葉県美浜区打瀬2-13 TEL: 043(296)5100 FAX: 043(296)5566 MAIL: (代表) utase@ccilf.jp (講座応募) oubo.utase@ccilf.jp

## 見えないご縁

打瀬公民館長 小川 好信

先日社協のお食事会で、たまたま空いていた席に座り隣と向かいの方とご挨拶をしたところ、お二人とも私と同じ仕事の経験者（いわゆる大先輩）であることがわかりました。しかも向かいに座られていた方は、母校の先生でもいらしたそうで、不思議なご縁を感じざるを得ませんでした。また別の日に、かつての仕事仲間との会があり、同僚や先輩、後輩と話していると職場、立場や出身地、さらに当時同じことを考えていたなど次から次へとつながっており、「一筆書きの如くつながっている」と言った人がいて、たいへん奇妙なご縁を感じました。家族や親戚などははっきりと見える縁ですが、他の人たちは見えないご縁でつながっているということでしょうか。公民館にも見えないご縁がたくさん潜んでいて、まだお逢いしていない人と素晴らしい出逢いがあるかもしれません。職場や学校、地域や訪問先などどこかで人と人とを引き合わせる見えないご縁を大切にしていきたいですね。

お正月を迎えると毎年地元で初詣に行きますが、いつも「日々の健康と新たなご縁に巡り合えますように・・・」と唱え、「ご縁玉」を賽銭箱に投じています。



## 公民館からのお知らせ



### 高齢者インフルエンザ、新型コロナ予防接種の予診票あります！

冬が近づきインフルエンザの罹患者が急増しています。その対策の一環として高齢者のインフルエンザ予防接種と新型コロナ予防接種の費用において、千葉市から助成を受けられます。申し込み用紙（予診票）が公民館に届いており、窓口配架しています。65歳以上の方が対象で、期間は令和8年1月31日（土）までです。必要な方はお取りください。用紙が不足している場合は、窓口にお声かけください。



### 落ち葉の堆肥ができあがりました！

昨年4月に始めた堆肥づくり。1年8カ月を経過し土ができ上がりました。集めた落ち葉や刈草を堆肥枠に入れ、秋には大量の葉っぱが堆積しました。今年の4月頃から入れるのを控え、日差しで乾かないよう時折水を注いで様子を見てきました。夏の猛暑が続き放っておいたところ、量が減り始め、全体の2割ほどになりました。大量に入れた葉っぱや草はほとんど形がなくなり、さらさらした粒子状に変化し、つぶすと柔らかい土となりました。シャベルで掘り返すと中から何かしらの虫の幼虫がたくさん出てきました。助言いただいた専門家の方にお聞きしたところ、堆肥に仕上がっているとのことなので、土を取り出し公民館の花壇に撒きました。堆肥の効果で春にたくさんの種や球根が芽吹き、花壇に彩を添えてくれることを期待しています。





## 今後の講座のご案内

※申込は、先着の場合：電話、窓口のみ  
 受付時間 9時～17時 TEL 296-5100  
 抽選の場合：電話、窓口  
 またはホームページの申込フォームから  
 講座名、日時、氏名（含 ふりがな）、住所（〇〇区まで）、電話番号を記入

講座名／概要	開催日	時間	対象・募集人数	費用	申込期間
<b>○海と環境の講座「ブルーカーボンについて知ってみよう」</b> 「ブルーカーボン」と呼ばれる地球温暖化を和らげる海の仕組みについて学びます。海と環境問題の関係を知り、考えてみませんか。	1月17日(土)	14:00～16:00	成人 (抽選) 30名	無料	12/20(土)～ 12/27(土)
<b>○ウェルビーイング～よりよく生きるためのヒント～ (サテライト配信)</b> 人生における自分自身の在り方やよりよく生きることをテーマに講演とワークを交えて学びます。	1月31日(土)	14:00～16:00	どなたでも (先着) 15名	無料	1/8(木)～
<b>○幕張ベイトウン歴史講座</b> 幕張ベイトウンが持つ歴史や成り立ちを学べる講座です。ベイトウンの今までを振り返り、未来のことを考えてみませんか。	2月8日(日)	10:00～12:00	成人 (抽選) 30名	無料	1/8(木)～ 1/14(水)
<b>○大人のわくわくおはなし会～聞いてね、私の「とっておき」～</b> 時間や内容の関係で読めずに「とっておき」だった絵本を集めました。冬のひととき、一緒に楽しんでみませんか。	2月15日(日)	14:00～16:00	高校生以上 (抽選) 20名	無料	2/2(月)～ 2/8(日)
<b>○共催 第5回健康フェスティバル</b> 毎年恒例の各種身体測定と健康相談です。自身の身体の状態をチェックして、健康相談では看護師さんからアドバイスをもらえます。毎日を楽しく元気に過ごすため、自分の身体と向き合ってみませんか。	3月12日(木)	14:00～16:00	成人 (先着) 50名	無料	2/12(木)～
<b>○文学講座 紫式部と源氏物語</b> 長い時を超えて読み継がれる「源氏物語」。その作品が持つ背景を分かりやすくご紹介します。	3月16日(月)	10:00～12:00	(抽選) 30名	無料	3/2(月)～ 3/8(日)

## 実施した主催講座

### 9月27日 テレビ番組の舞台裏～ニュース体験もしてみよう！～

テレビ朝日の出前講座で、テレビ局に勤める元アナウンサーの方を講師に迎え、番組制作について、テレビには映らない部分の仕事や使用している道具・スタジオについてVTRやクイズを通して学びました。

受講者は、講師の質問に何度も手を挙げて大きな声で回答するなど、積極的に参加して終始明るい雰囲気でした。ニュース体験では保護者と一緒に練習したり、全員がアナウンサー役になるよう順番を回したりするなど、貴重な体験をすることができました。受講者からは「楽しかった」「またやりたい」という声上がり、テレビ局の仕事を知って興味を持っているようでした。



#### 【参加された方からの感想】

- ・ テレビの裏側が詳しく知れて良かった。(3件)
- ・ わかりやすく、楽しく参加できた。
- ・ テレビがどのようになっているかよくわかった。
- ・ 一つ一つちゃんと対応してくれた。
- ・ 知らなかったことがたくさんあって良かったです。(保護者回答)
- ・ 参加型の教室で楽しめました。子どもが将来の仕事についてイメージを持てたようで良かったです。(保護者回答)

### 10月5日 潮見佳代乃 歌物語コンサート 羽衣伝説

歌物語コンサートは初めての開催であり、歌物語に馴染みのない方が多く参加していました。最初にポップスの歌唱やトークで場の雰囲気を和ませてから、歌物語の解説を挟み作品の世界を楽しめるよう観客に配慮した構成になっていました。

千葉市の歴史についてよく知らないという方もいる中、終了後には物語の舞台となった地域や千葉氏に興味をもてたという感想やまた歌物語をやってほしいという希望もいただき、郷土史や音楽など新たな分野に関心を持ってもらう場になりました。





### 【参加された方からの感想】（抜粋）

- ・ 「羽衣伝説」すてきでした。紹介された場所を歩いてみたいと思います。
- ・ 千葉の歴史を知ることができた。（他 3 件）
- ・ 千葉の羽衣伝説を歌にして、短い間でしたが楽しめました。
- ・ 「歌物語」の意味がわかりました。一人何役もこなす実力に驚いた。
- ・ “愛は愛から生まれます”素敵な言葉ですね。
- ・ 澄み切った声に癒された。声の響きが良くて、とても心に残った。
- ・ 潮見さんの語り口も良くて、また聴きたいです。
- ・ はじめてお聴きしました。歌物語、心に沁みわたりました。よかったです。（他多数）
- ・ 歌声の優しさと力強さにとても感動しました。泣けてきました。
- ・ 歌も良く心にひびいてきました。また、やっていただきたいと思います。
- ・ 歌物語というものを初めて知って、こういう分野の芸術にも関心を持った。
- ・ 初めて聴くジャンルです。ふしぎな世界に引き込まれました。歴史・地政学的な説明が理解を深めてくれました。素晴らしい歌声に魅了されました。

### 10月16日 ママ&パパらくらくクッキング



管理栄養士より、子どもに合わせた食事のリズムや家族と一緒に食べられる献立の考え方、毎日の食事の準備をより簡単・手軽にする方法を具体的なメニューと共に紹介していただきました。また、紹介した「にんじんそばろ」を使った料理をレシピだけでなく試食して味わい、「この料理は実践できる」と納得していました。

恒例で託児を実施し、受講者が講座に集中して参加できる環境を確保しており、時間をかけて講師に直接子どもの状況や悩みを相談する受講者も見られました。

### 【参加された方からの感想】（抜粋）

- ・ 試食の種類が多く、全ておいしかったので作ってみようと思いました。子どもを預かっていただけのも大変助かりました。
- ・ 時短のコツが詳しく知れて良かった。
- ・ アレンジ方法が知れて良かったです。料理、とてもおいしかったです。
- ・ ちょうど1歳半くらいでレシピに困っていたので、今日いただいた混ぜごはんやポテトなどすぐに作ってみたいと思った。いつも作っているものより味がしっかりしていたので、少し味付けもしようと思った。
- ・ パン粉のつかったグラタン風の料理が良かった。アレンジを今後も聞きたくなりました。にんじん、ひき肉や野菜を碎いて焼くのはよくあるメニューだったので、またちがったメニューに期待しています。

- ・ 簡単でおいしいレシピ、またアレンジ方法や時短アイデア等教えていただき大変参考になりました。試食も大変おいしかったです。ありがとうございました。
- ・ どのお料理もおいしかったです。にんじんそぼろを作るだけで沢山バリエーションできることに驚きました。作ってくださった方の日頃の知恵も聞けて参考になりました。
- ・ 私自身、にんじんに苦手意識がありましたが試食が美味しくて大感激でした。子どもの食育を通して自身の苦手も克服して食育を楽しめたらと思います。素晴らしい体験の機会をありがとうございました。
- ・ 冷凍の市販のお野菜を使っていいんだ！と感じ、毎日のキッチンに立つ時間が短縮されるかと思いました。試食用のご飯全ておいしかったです。
- ・ 実際に試食ができて良かった。1つのレシピから(にんじんそぼろ)、派生したバリエーションのメニューが知れて良かったです。どれも美味しくて早速作ってみようと思います。ありがとうございました。
- ・ トライできそうなレシピを知れて良かった。

## 11月15日 共催 MCI(軽度認知障害)を知ろう

千葉市立海浜病院の認定看護師を講師として、MCI(軽度認知障害)について、認知症との違いやよく見られる特徴について具体的な対策や治療方法、病院の探し方等を説明していただきました。簡単な予防トレーニングを講義の合間に設け、受講者の集中を持続することができました。質疑応答では質問が多くあがり、より理解を深めよう積極的に臨んでいました。



### 【参加された方からの感想】(抜粋)

- ・ 留意すべきポイントがよくわかり、今後家族共々できることから少しずつ日常生活をみなおしたいです。
- ・ MCI について少しわかりました。
- ・ MCI とうまく付き合っていく方法を教えていただいた。
- ・ トレーニング方法もわかって、やってみようと思いました。グーパー運動もうまくできなかったなので練習します。
- ・ 生活習慣病を予防することが大切なことがよくわかった。
- ・ 地域の方と共に運動などの活動の大切さを感じました。
- ・ MCI をよく理解でき、治療法や具体例も参考になった。
- ・ MCI でも認知症でも対策は同じで生活を見直して楽しく過ごすことが大切だと分かりました。
- ・ 事例がもう少しあったらよかったと思います。

## 11月19日 共催 シニア体操と健康講座 いま知りたいフレイル予防

事前申し込みのほか、うたせシニア体操の活動へ参加するために当日来館した利用者も一緒に受講したため学習者数が大きく上回りました。高齢者の健康維持のために必要な知識・情報を、身体活動や歯科衛生、食事と栄養等の項目に分けて解説していただきました。健康への関心が高い受講者が多く、筋力運動や脳トレを実践する場面では講師の指示にしっかりとついてトレーニングに参加していました。終了後、通常のシニア体操に参加する方も見られ、団体の活動を知ってもらえるよい機会になりました。



### 【参加された方からの感想】（抜粋）

- ・ 各項目についてわかりやすく、要領よく説明していただいた。
- ・ 知らなかったことが多かったので良かった。
- ・ 具体的なトレーニングをご教示いただき説明がわかりやすい。
- ・ 聞き易く内容がよく理解できた。（多数）
- ・ あらためて自分の状態を見つめる機会になる。
- ・ 特に食事と歯についての情報が良かった。
- ・ フレイルを考える機会に出会えた。これから勉強です。
- ・ 運動、脳トレ等いろんな視点からの話を聞けて良かったです。

## 第14回コア・フェスタ

※紙面の都合上、  
一部の掲載のみ

