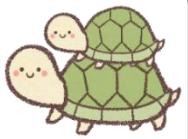




# 小中台公民館だより



発行：千葉市小中台公民館 電話 251-6616

〒263-0043 千葉市稻毛区小仲台5-7-1



## 2026年 充実した年に！

### 新年あけましておめでとうございます



さて、歳を重ねるごとに「一年が早く感じる」と耳にしたり、体感したりしていませんか？この「歳をとるたびに時間の流れが早くなる感覚」のことを、『ジャナーの法則』と言います。フランスの哲学者ポール・ジャネが発案し、甥の心理学者ピエール・ジャネの著書で紹介されました。この法則は「生涯のある時期に感じる時間の長さは、年齢に反比例する」というものです。例えば、50歳の人間にとって、1年間というのはそれまで生きてきた50年のうちの1年ですから  $1/50$  (7.3日) です。ところが、10歳の子どもにとっての1年間とは、10年間のうちの1年で  $1/10$  (365日) なのです。1歳の子どもにとっては、 $1/1$  (365日) です。同じ「1年」「1日」「1時間」であっても、10歳の子どもの体感時間は、50歳の大人の5倍以上の長さを感じるということです。子どもと大人の時間に対する感覚の違いの例として、親：「早くお風呂に入りなさい！」、子：「あと5分」と言いながらゲームをしています。「5分で何ができるの？」と思いますが、子どもにとっては大人の5倍、25分なのです。逆もあります。親：「10分だけ待ってて」と言うと、子どもは「まだ～、まだ～」とせかしてきます。「なんでちょっとが待てないの！」と、大人がイライラすることもあります。でも、子どもにとっての10分は、大人にとっての50分なのです。大人でも、さすがに50分待たされたらいライラします。きっと、子どもはそんな感覚なのでしょう。つまり、生きてきた年数によって、1年の長さは相対的に短くなることになり、時間の流れを早く感じるということです。この現象は「初めて行った場所からの帰り道の方が、行きよりも短く感じる」という『リターン トリップ エフェクト (Return Trip Effect)』と近い感覚です。また、「脳」は脳の活動量が多いほど時間がゆっくり流れるように感じ、逆に活動量が少ないと時間が早く流れるように感じるそうです。子どもの時の休みは長く感じましたが、大人になってからの休暇は短く感じます。子どもの時は知らないことが多いため日々新しい発見がありますが、大人になると新鮮味のある体験機会は減っていき、同じようなことを繰り返す日々が増えくるからです。

そこで、歳を重ねてから『ジャナーの法則』を防ぎ、時間が早く過ぎる（と感じる）ことを止めるには、子どもの頃のように何か新しいことにチャレンジすることが大切です。知らないことを勉強したり、行ったことのない場所へ旅行したり…。今まで経験したことのないことに挑戦することで、脳の活動量を増やすことができます。毎日を漫然と過ごすことなく、脳に刺激を与え続けることで、歳をとってからも充実した生活をすることができます。



そのためには、公民館でのサークル活動や主催講座に参加して、おしゃべりをしたり歌を唄ったり、身体を動かしたりするのもいいかもしれませんね。

2026年も、皆様に親しまれ、たくさんの方にご来館いただける公民館となるよう、職員一同努力してまいります。ご理解ご協力の程、よろしくお願ひします。

## 12月の主催講座の様子

### 【木版画教室～木版画で年賀状を作ろう～】

小中台公民館定期使用団体「鈍刀会」の皆さまにご協力いただき、味のある年賀状が完成しました。完成した年賀状は、公民館に掲示していますので、ご来館の際にぜひご覧ください。



### ～感想～

- 丁寧に親切に教えて頂きました。満足のいく作品が完成しました。ありがとうございました。
- 3回に分け、絵、彫、版でよく理解できました。大変お世話になりました。
- 先生の指導が良かった

### 【子どもお菓子教室「クリスマスケーキ】

小中台公民館定期使用団体「マーブル」の皆さまを講師に迎え、ケーキ作りに挑戦しました。スポンジからカスタードクリーム、生クリーム作り、そして最後のデコレーションまで子どもたちがやりました。みんな協力して楽しそうに取り組み、素敵なケーキができ上りました。



### ～感想～

- ぼくはいちから、けえきを作ったことがないので、つくれてとてもいいけいけんをさせていただきありがとうございます。
- さいごのかざりつけがたのしかった。
- スポンジからかざりつけまで、できてよかったです。

### 【クリスマスコンサート】

千葉女子高校マンドリン・ギター部の素敵な演奏、市立千葉高校ダンス部の迫力ある演技とそのあとの体験、参加した子どもたちはとても楽しかったようです。にこにこの笑顔で帰っていきました。



### ～感想～

#### 【マンドリン・ギター】

- 知っている曲が多かったのでいっぱい楽しめました
- 高い音や低い音が重なっていてきれいだった

#### 【ダンス】

- はくりょくがあり、かっこよかったです
- キレキレなダンスまで体験もできましたしちょう楽しかった

#### 【その他】

- サンタさんのプレゼントじゃんけんも楽しかったです



## 2・3月の主催講座のお知らせ（予定）

講座名	講座の内容	対象	日 時
まいぶん歴史講座 ～おゆみ野・ちはら台出土の逸品紹介～	おゆみ野とちはら台で発掘された旧石器から平安時代の遺物。その逸品を紹介した講座の録画映像を視聴します。	成 人	2月23日（月） 10時～12時
わくわくちびっこ映画会	小さいお子さん向けのアニメ映画（16mm）を2本立てで上映します。	近隣の幼稚園 保育園	3月 12（木）～18（水） <土日を除く> 各日 10～11時

## Chill Time

### ●おすすめの道の駅 その⑧

長野県第2弾。今回は「雷電くるみの里」です。ここは、江戸時代の無双力士「雷電為右衛門」の故郷、また「信濃くるみ」の名産地ということで、この駅名になったそうです。雷電資料館が併設され、相撲好きの方には楽しいところです。お土産コーナーには、特産品のくるみを使ったお菓子、お蕎麦や野沢菜漬けなどがあります。



地酒コーナーには、クラフトビール、ワイン、焼酎、「雷電」という名前の付いた日本酒もあります。お食事処のメニューも充実しています。

ここでのおすすめは、「くるみおはぎ」（写真：左上）と「わらじ焼」（写真：左下）です。くるみおはぎは、もち米とうるち米を使い東御市産のくるみをたっぷりまぶした郷土食です。わらじ焼は、焼き海苔を鼻緒に見立て、くるみ味噌の甘いたれがかかるています。どっしりとして食べ応えも十分です。

