

宮崎の風

宮崎公民館だより No.187

発行日：令和8年3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

つどい・まなび・つなぐ……宮崎公民館で始める、いきいきシニアライフ！ 高齢者学級 「いきいき広場・宮崎」 (全9回)

【講座概要】

期間：2026年4月28日(火)～2027年1月26日(火) 全9回

時間：毎回 火曜日 10:00～12:00 **※4月28日(火)のみ 13:00～16:00**

会場：宮崎公民館 講習室ほか

対象：60歳以上・原則全回参加可能な方

定員：20名(申込多数の場合は抽選)

【主なプログラム(予定)】

- 4/28 開講式／報道「ニュースが出来るまで」
- 5/26 野外学習「郷土博物館見学」
- 6/23 郷土史「映像で見る千葉市の歴史」
- 7/28 健康・福祉「人生会議とは？」
- 9/29 生活「相続の基本」
- 10/27 運動「みんなで楽しむボッチャ」
- 11/24 野外学習「JFE 訪問」
- 12/15 防災「地域で守る！防災体験」
- 1/26 音楽「みんなで歌いましょう！」／閉講式

※都合により内容を変更する場合があります。



映像で見る千葉市の歴史



JFE 訪問

【募集期間】

2026年3月2日(月)～4月10日(金)

講座の申し込み方法

1. 窓口：宮崎公民館 2階窓口（年末年始を除く、9:00～17:00）
2. メール：必要事項（講座名、日程、氏名、お住まいの区、年齢・学年、電話番号）を明記して oubo.miyazaki@collf.jp または右の二次元コードを読み取って申し込み。
3. 応募フォーム：宮崎公民館 HP 下記リンクまたは右下の二次元コードを読み取り。
<https://chiba-kominkan.jp/chuo/miyazaki>



問い合わせ 宮崎公民館 ☎ 043-263-5934 (9:00～17:00)

あんしんケアセンター活用術

～安心して生きるための人生会議～

2月5日（木）に「あんしんケアセンター活用術～安心して生きるための人生会議～」講座を開催しました。

最初にビデオで高齢者の現状と人生会議の大切さを学びました。人生会議とは、「もしものとき」に備え、望む医療や介護について家族や身近な人と話し合っておくことです。また、隣の方と「自分の考えを話す練習」をしました。

参加者からは「老後を見つめ直すきっかけになった」「家族と話し合いたい」などの声が聞かれ、意識の高まりが感じられました。



ローリングストックと災害食の提案

2月28日（土）に「ローリングストックと災害食の提案」を開催しました。

災害用として備蓄されることが多い缶詰（今回はサバ・コーン・トマト）や粉末マッシュポテトなどを、消費期限切れ前に使うためのメニューと、災害時にカセットコンロによる湯せん調理を体験しました。併せて、ローリングストックの考え方や備蓄のポイントなども教えていただきました。

参加者からは「家でも試したい」「防災に関する全般的なことも教えていただいて大変勉強になった」と好評でした。



2月の学習相談



Q 「将棋を楽しむ会」を立ち上げたいが、現在 2 人しかいないので登録できない。

A 団体の登録は 5 人以上でできるのですが、個人登録なら 4 人まで利用可能です。またはお部屋を利用せずにロビーで将棋を打つのはいかがでしょうか。ロビーなら他の利用者さんへの PR にもなります。

また、会員募集のポスターを頂ければ掲示します。ポスターは公民館で作ることもできますので、その場合は相談してください。



理科好き館長の

水やりタイム



この冬は、最高気温が 20℃を超える日もあれば 10℃を下回る日もあり、天候が不安定でしたが、全体としては例年より暖かかったように感じます。

暖冬で気になるのは桜の開花です。元教育者としては、入学式の頃に葉桜になってしまうと少し寂しく感じます。



桜は 2 月 1 日以降の最高気温の累計が 600℃を超えると開花すると言われます。今年 2 月の積算は 356.6℃でした。このままの気温が続くと、3 月 15 日頃の開花という計算になります。予想が少し外れてくれることを願っています。

年度末を迎え、私も赴任して 5 年が過ぎました。4 月からこのコーナーを続けられたらと思います。1 年間お付き合いいただき、ありがとうございました。