



図書室からのお知らせ

3・4月の図書室のお休み

3/19 (木)・4/16 (木)

「掲示・企画イベント」

☆『～雑誌～アンケート掲示』 (2月中旬～実施中)

みなさんがよく読む雑誌はどんなジャンルのものなのか、これからの参考にしたいと始めたものです。ぜひ、来室の際にはご協力ください。

☆『あなたが本を読むときは？』 (2月下旬～実施中)

みなさんが本を読むとき、「家で」⇔「外で」「じっくり」⇔「すきま時間に」という座標軸の中でどの辺りになるのか、シールを貼っていただくものです。図書室運営の参考にと始めました。参加をお待ちしております。

ちょっと豆知識 【March～マーチ～】

英語で3月のことを「March」といいますが、行進曲の「マーチ」と同じスペルです。歩く速度をそろえるために作曲されている行進曲。この明るくにぎやかな音楽を聴くと元気が出ますね。(「図書館こよみ&イラスト1200」参考)

*千葉県図書館にある「3月」のおすすめ図書を、2冊ご紹介いたします。

『はるかせさんぽ』 えがしらみちこ/作 講談社(絵本)

〈内容紹介〉風によって、おさんぽしよう!女の子が春のおさんぽで出会ったのは、さくら、しゃぼん玉、だんごむし、たんぽぽのわたげ…。思わず外へ出かけたくなる、季節感たっぷりの絵本。おさんぽシリーズ。

『今日のハチミツ、あしたの私』 寺地はるな/著 角川春樹事務所

〈内容紹介〉恋人の故郷である朝苺市で、蜂蜜園の手伝いを始めることになった碧。蜜蜂たちの暮らしの奥深さを知る日々のなか、16年前に自分の人生を助けてくれた不思議な出来事を思い出す。不器用な家族の愛が心にしみる、長篇小説。



「山路(やまじ)来て なにやらゆかし すみれ草(ぐさ)」(季語:すみれ草 松尾芭蕉/作)・・・路地や花壇に咲く花々を見て、季節を感じることはよくあります。昨日まで気づかずにいたのに、いつの間に咲いたのだろうとその生命力に驚かされる、そんな春になりました。3月は卒業の季節でもあります。今までの環境に区切りをつける方もいらっしやるかもしれません。幸多かれ、と願ってやみません。



館長のつぶやき

「三寒四温」

川野 悟

春先は、寒い日が三日ほど続いた後に比較的暖かい日が四日ほど続くことがあり、「三寒四温」と言われています。いよいよ、寒さの中にも春の兆しが見られる季節がやってきました。ただし、気をつけないとメンタル不調に陥ってしまう人も少なくありません。メンタル不調の予防対策をお伝えします。

- ① 規則正しい生活習慣と適度な運動
・・・十分な睡眠をとり、起床時間一定に。血流を促す軽い運動をゆっくり長く続ける。
- ② 着脱しやすい服装で寒暖差に対応する。
- ③ 朝起きたら日光を浴びると、幸せホルモンが増えるそうです。

- ④ ぬるめのお風呂に長時間浸かって汗をかくことで、リラックスモードになる。

参考資料:

ウェザーニューズ2025・03・21版

都賀公民館 3

発行 2026.3.5

ホームページ



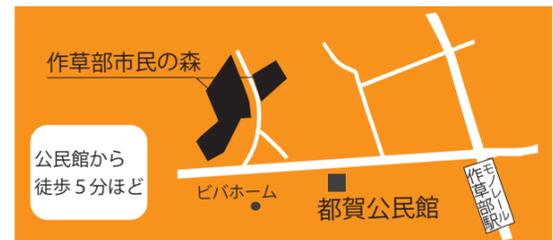
都賀公民館 〒263-0015 千葉県稲毛区作草部 2-8-53 【TEL】(事務局) 043-251-7670 (図書室) 043-251-7673 【メールアドレス】 tsuga@ccllf.jp 【講座申込専用メールアドレス】 oubo.tsuga@ccllf.jp



令和7年6月の観察会



令和5年5月の観察会



5/9(土) ①10:00～12:00 ②13:30～15:30

講師(ネイチャーガイド):大島健夫さん

『千葉の昆虫図鑑』『外来生物のきもち』など自然に関する本を書きながら房総などでネイチャーガイドとして里山の生きものの魅力を訪れる人々に伝えている大島健夫先生と作草部市民の森を歩きます。今年はどうのような生き物に出会えるでしょう?

雨天は公民館で生き物のお話です

- 定員:各回10人(応募者多数の場合は抽選)
- 対象:どなたでも ※小学生以下は保護者同伴
- 申込方法:4/2～4/15に電話・窓口・ホームページにて受付

身近な自然に親しもう!

公民館の敷地内の生き物を紹介します





2月の共催事業から

2月は、折り紙の講座で可愛いひな人形を制作し、多世代が参加したボタニカルステンシルの講座では、可愛いミニバックを制作しました。千葉大の落語研究会による寄席の様子は次号でご紹介いたします。

共催 千葉市民ギャラリー・いなげ
ボタニカル・ステンシルアート 美しい花のミニトートバッグ制作

開催日 2月14日(土) 学習時間 3時間
展示 2月18日～3月8日 ※2/24、3/2(休館日)

バラやクレマチス、大賀蓮をステンシルで描く

制作や展示で多世代がつながることを目的とした「アートでコミュニケーション」は今年で4年目。小学生5人、大人5人がステンシルによるオリジナルトートバック作りを体験しました。完成した作品を千葉市民ギャラリー・いなげで展示しています。



色を作ったりスポンジでポンポンするのが楽しかった

世界にひとつしかないバックを作れて満足です

参加者から



公民館ニュース

ロビー展 「都賀中学校 校内書道展優秀作品(金賞)」

2/6(金)から2/28(土)まで、1階和室前で都賀中学校の生徒さんの素晴らしい書道作品を展示させていただきました。期間中、小さいお子さんから、高齢の方までたくさんの方がご鑑賞くださいました。都賀中学校、そして、展示させていただきました生徒の皆さま、ありがとうございました。



origami 折り紙カフエ 次回は 2026年3月20日(和室)開催
■ 4月から第4木曜日・会場：2階講堂に変更となります

誰でも自由に参加できます

■ 13:30～15:30
※時間内出入り自由です

持ち物：折り紙・飲み物



年間開催予定日	2026.4	4月23日	10月22日
	5	5月28日	11月26日
		6月25日	12月24日
	2027.3	7月23日	2027 1月28日
		8月27日	2月25日
	9月24日	3月25日	

3月の自習室 場所：和室 定員：6人(先着順)

AM 9:00～12:00 PM 13:00～17:00
1(日) AM PM 8(日) AM 26(木) AM PM 29(日) AM PM

千葉市在住・在勤・在学の学生の皆さんぜひご利用ください。



公民館を会場としている 地域団体の活動紹介

稲毛区シニアリーダー連絡会都賀

都賀公民館を会場としている地域団体の活動をご紹介します。
皆さまの参加をお待ちしています。

シニアの心身の健康維持増進に

事前申込なし!

当日直接会場へ

シニアリーダー体操

転倒&認知機能低下 予防を楽しみながら!

千葉市介護予防事業のシニアリーダー講座を修了し、地域の介護予防を推進するボランティアが指導するのがシニアリーダー体操です。

シニアリーダー体操とは?

- ①骨盤体操…カラダをしなやかにします。
- ②筋力トレーニング…スクワット、腹筋・背筋などで転倒しないカラダ作りを目指します。
- ③脳トレーニング…ステップを行いながら課題を行うことで脳に刺激を与えます。

開催日 毎月第2・4水曜日 14:00～15:30

会場 都賀公民館 2階講堂

参加費 無料

対象 基本的には、どなたでも参加できますが、お身体の状態によっては参加をご遠慮いただく場合がございます。



シニアリーダー体操年間予定表	2026/ 4月	8日	22日	10月	14日	28日
	5月	13日	27日	11月	11日	25日
	6月	10日	24日	12月	9日	23日
	7月	8日	22日	2027 / 1月	13日	27日
	8月	12日	26日	2月	10日	24日
	9月	9日		3月	10日	24日

- ・悪天候、緊急事態宣言等で急きょ中止になる場合がございます。
- ・運動のできる服装・タオル・飲み物を持参してください。
- ・参加の際は、マスク着用をお願いします。

参加方法

事前申し込みはございません。
直接都賀公民館までお越しください。