

宮崎の風

宮崎公民館だより No.148
発行日：令和4年11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

大人の科学教室



12月7日（水） 10:00～12:00

紅茶やハーブティーの色が変わるのはなぜ？
緑色のホットケーキに入れたものは緑色じゃなかった！
理由を知ればカラフルな焼きそばも出来ちゃう！

対象・定員：成人・16人（抽選）

参加費：200円※料理教室ではありません

締切：11月20日（日）定員に満たない場合は追加募集あり

申し込み：宮崎公民館2階窓口または、

以下の内容を明記して oubo.miyazaki@ccllf.jp までメール

①催し名 ②参加日程 ③氏名（フリガナ）

④〒・住所 ⑤年齢 ⑥電話番号

左のQRコードからも申し込みできます。

問い合わせ：宮崎公民館 043-263-5934



誤嚥性肺炎を予防する ボイストレーニング

10月14日（金）、「誤嚥性肺炎を予防するボイストレーニング」が終了しました。

椅子に座った状態で体を動かしながら歌を歌い、ペットボトルでブクブクトレーニング。

気が付くと皆さんうっすら汗をかいて良い運動になりました。「来年度もぜひ参加したい」「他の公民館でもやってほしい」など、参加した皆さんから高評価をいただきました。

ぜひご自宅でも続けていただきたいと思います。



出張公民館

10月7日 14日 21日 28日の各金曜日に、出張公民館を行いました。

どこの公民館へ行くにも少し距離がある、交通機関がやや不便であるなどの理由で公民館を利用されない方がいらっしゃるようです。そのような方のために、地域にある施設を利用させていただいて、公民館の講座を出前することを企画しました。今回は、蘇我町内会自治会館をお借りして、本館でも好評な「シニアリーダー体操」を行っていただきました。参加者からはとても好評で、これからも続けてほしいとのお声をいただきました。



ソバがすくすくと育っています

坂道側の入り口から入ってすぐ右側の花壇に、本館登録サークルの「手打ちそばみやび」の方が、ソバの種をまいてくださいました。10月初旬には芽が出て、すくすくと育っています。

ソバは多くが白い花を咲かせますが、今回まいてくださったのは、珍しい赤い花が咲く種類なのだそうです。早いものは花芽が膨らんでいます。ぜひご覧になっていただきたいと思います。



理科好き館長の 水やりタイム

5月1日から行っていたスーパークールビズも終わり、朝夕などは、寒さを感じます。

冬が近づくと、気になる方が多いのが「肌の乾燥」です。気温が低くなると肌が乾燥するわけは、空気の中に含ませられる水の量が気温できまわって（飽和水蒸気量）、気温が低いほどその量が少ないからです。気温が下がり少ししか水を含んでいない空気が、肌に触れて体温近くの温度になることで水をたくさん取り込めるようになり、肌から水分を奪っていくために乾燥しやすいのです。

空気の乾燥でよいこともあります。空気が乾燥すると光をよく通すため、夜空の星の観察がしやすくなります。11月8日（火）は442年ぶりの皆既月食と天王星食（月と天王星が重なること）が同時に起こる日です。たまには夜空を眺めてみませんか？