

館報 八重原

第118号

編集・発行
館報編集委員会
八重原公民館
君津市南子安9-17-2
TEL 0439(55)1840
FAX 0439(55)1940

八重原地区人口
令和2年4月末日現在(前号比)
男 12,513 (-46)
女 12,202 (-87)
計 24,715 (-133)
世帯数 11,550 (+19)

新年度のご挨拶

館長 山口 一也

「あつて良かった八重原公民館」と言い続けては4年目。最初の2年間の辞令で退職するつもりが、諸事情により会計年度任用職員となつた本年度まで務めることとなりました。変わらぬご理解とご協力をよろしくお願い致します。

さて、本年度は、6年間八重原公民館を支えていただいた高橋章子副館長が定年退職され、後任に、周南公民館より菊込美紀副館長をお迎えし、新たな気持ちでのスタートとなりました。ところが、3月3日(火)から始まった、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための休館措置が5月31日(日)まで延長され、「いつから正常な開館ができるのか」「どんな事業が可能なのか」「先行き不透明な状況となつてしまいました」。

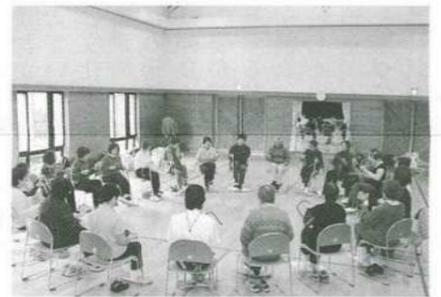
ではあります、これまで通り、利用者の皆様・地域の皆様から「あつて良かった・利用して良かった八重原公民館」と言っていただけけるよう努めることには変わりありません。今できることを一生懸命、職員みんなで力を合わせ頑張りたいと思います。結び、君津市の感染者が拡大することなく一日も早く収束し、正常な開館ができることを願ひ挨拶と致します。

新型コロナが 落ち着いたら… 公民館で リフレッシュ!

※印のあるものは、新型コロナウイルスの状況が落ち着きしだい、実施の予定です。その他、期日が記載してある事業についても、状況により延期や中止の可能性があります。ご了承ください。



子ども自然体験教室



ふれあい学級

令和2年度 八重原公民館事業計画

青少年のために	時期・回数
子ども自然体験教室	※
子ども創作体験教室(子どもチャレンジくらぶ)	※
夏休み子ども映画会アニメシアター	※
成人を祝う集い 君津中学校区(市民文化ホール) 八重原中学校区(八重原公民館)	1月10日(日)
成人のために	
家庭教育学級 ワクワク子育て教室(幼児の保護者向け) 八重原地区家庭教育学級 (八重原地区の小~中学生の保護者)	※
男女共同参画支援事業	※
ふれあい学級(高齢者学級)	※
福祉関係事業	※
地域再発見講座(手仕事講座)	※
オトナの体験教室(人・自然・文化に親しむ教室)	※
親と子どものために	
親子米づくり教室	※
文化・広報・展示活動	
第24回八重原地区ふれあい文化祭	検討中
館報八重原	年5回
八重原Bookカフェ(仮)	※
施設の管理運営、各団体・機関等との連携、協働	
施設利用の提供、修繕、連携	通年
君津地区公民館運営審議会	調整中
公民館利用者懇談会(利用者研修会)	検討中

令和2年度新事業 八重原地区家庭教育学級

これまで、八重原公民館には、八重原小学校の保護者を対象とした「たけのこ学級」、南子安・北子安小学校の保護者を対象とした「菜の花学級」、主に5年生以上の思春期の児童・生徒がいる保護者を対象としたオトナ思春期学級「なでしこ学級」がありました。

しかし、学級生の減少や新しい時代に即した事業の実施が課題となっており、家庭教育学級の再編成を行うこととなりました。

これまでの学級を一度白紙に戻し、今年度から八重原地区内の4小学校(八重原・南子安・北子安・外箕輪)・2中学校(君津・八重原)の児童・生徒の保護者を対象とした八重原地区家庭教育学級(愛称未定)を開設する予定となっています。

これにより、平成17年度以降、家庭教育学級がなかった外箕輪小学校の保護者のみなさんにも参加していただくことが可能となります。

長年続いてきたこれまでの学級活動で培ってきたものを活かしながら、新たな学級として、新しい出会いや学びを学級生のみならず共に創造していきたいと思ひます。

☆本来であれば、5月下旬からスタートする予定でしたが、新型コロナウイルスの状況が落ち着きしだい進めてまいります。



昨年度 家庭教育学級 合同講演会

ウイルスに強い体づくり “食事で免疫力をアップ!!”

ウイルスに強い体を作るには、免疫細胞を元気にすること、免疫力をアップさせることが必要です。

そのためには、

- ① バランスの良い食事を摂ること
- ② 適度な運動
- ③ 十分な睡眠
- ④ 基礎代謝をあげて体温を高めに保つこと



などが重要と言われています。ここでは特に①の食事について考えてみましょう。

バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜を揃えた食事のことです。主食の炭水化物のほか、主菜で肉・魚・大豆などのタンパク質を十分に摂り、副菜では色とりどりの野菜や海藻・キノコなどでビタミン・ミネラルなどの摂取を心掛けましょう。

また、食物繊維や発酵食品などで多くの免疫細胞が存在するという腸内の環境を整えることなども必要です。

食材では、レンコン・ジャガイモ・ブロッコリー・カボチャ・ピーマンなどに多く含まれるビタミンCは白血球の働きを強化し免疫力を高めます。ニンニク・ネギなどの特有の香り成分であるアリシンには、抗ウイルス効果があります。

2面で免疫力アップレシピもご紹介します!

新型コロナウイルス感染症 予防のポイント!

新型コロナウイルスは主に、飛沫感染と接触感染により感染します。

そのため、ウイルスが付いているかもしれない物に触った手で、顔を触ってしまうと感染のリスクが高くなります。

- ① 何かを触ったら手を洗う
- ② 何かを触った手で顔を触らない
- ③ マスクをつける
- ④ 人との接触を極力避ける

また、他の方に病気をうつさないために、咳エチケットも重要です。咳・くしゃみをするときは、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口や鼻をおさえましょう。

さらに免疫力を下げない・高めることも大事です。免疫力を下げないためには、ストレスをためない、睡眠をしっかりとる、適度な運動をする、よく笑つなどが効果的です。

飛沫感染	感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。
接触感染	感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

特集

新型コロナに負けるな!!

3月からつづく自粛生活を、みなさんはどのような過ごし方をしていますか? 日々を過ごす工夫や役立つ情報を地域のみなさんからいただきましたので、ご紹介いたします。

「子ども達と過ごす日々」

渡邊 綾美

3月2日から休校になり、急に子ども達の春休みが始まりました。突然の休校をとっても悲し

3月の初めの方は、公園に行き運動したり、主人が休みの日には、近所をランニングしていましたが、4月24日には公園も全国的に遊具の使用禁止などがニュースで取り上げられていたのを見て、公園にもなかなか行きづらくなっていました。



子ども達も、早く学校に行ってお友達と過ごしたいと話しています。

今現在、GW前ですが感染者の人数もまだ少しづつ増えています。

子ども達も、早く学校に行ってお友達と過ごしたいと話しています。

一刻も早く、コロナの状況が収まることを家族で願っています。

家で過ごす日々を音楽で

ご家庭で過ごすことが多くなっている現在、少しでも心豊かに過ごすために、音楽を取り入れてみるというのはいかがでしょうか?

館報編集委員であり、ピアノ講師の細野みか子さんに、おすすめの曲を伺いました。

私がよく、「元気を出さなきゃ」とか、「頑張らなきゃ」と言うときに聴くのがチャイコフスキーのバレエ組曲「くるみ割り人形」です。

短めの曲数曲でできているのですが、バレエを見たことのない方もコマージュや、電話の留守音で使われていたりするので「あつ、聞いたことある!」という方も多いと思います。

この組曲のラストが「花のワルツ」なのですが、きれいなメロディに踊りたくなる三拍子のリズムを聴いていると「ポロツ」としている場合じゃないな」と思わせてくれます。

「くるみ割り人形」を聴いても動けないときは、ヨハン・シュトラウス2世の「トリッチ・トラッチ・ポルカ」や、「214」をかけてみます。

運動会の徒競走でかかっていたあの定番曲です。

「今の生活を」

未来への教訓に!

房総楽友協会 早川 令子

みなさんがこの館報を手にされる頃には、今世界を震撼させている新型コロナウイルスの蔓延が、少しずつでも沈静化に向かっていることを信じて、筆をすすめています。

公民館での活発で楽しい活動が永遠に続くことを疑いもしなかった多くのサークルの皆様と同じく、房総楽友協会も未来を信じて歩んでいます。

13回目となる8月の名曲コンサートに向けて「期間限定合唱団」も結成され、「さあ今年はロシア民謡を練習するぞ!」とスタートを切ろうとした矢先、思いもよらない事態に遭

運動会の定番と言えばオツ

フェンパックの「天国と地獄」もいいですね。体が勝手に走り出しそうになります。

逆にゆったりしたいならばパッヘルベルの「カノン」がおすすです。

オルゴールCDもおすすです。クラシックなどの定番だけでなく、童謡やジブリ、ディズニー、嵐やS.M.A.Pなど、いろいろなジャンルのオルゴールCDが出ています。

優しい気持ちになれる。映画がお好きな方や、お気に入りのドラマがある方はサウンドトラック集を聴くのもいいですよ。

サウンドトラック集を聴いてから映画やドラマを見直すと音楽と映像がまた違った角度から見えてきて、2倍楽しめます。

最後に、個人的に一番好きなのはパッハの「ゴルドベルク変奏曲」です。

特に主題の「アリア」が好きです。たまたまコマージュで使われたり、ドラマのパックで流れていたりします。

みなさんもぜひ、日常に音楽を取り入れてみてくださいね。

ちよこっぴ



免疫力をアップするレシピをご紹介します。

鶏むね肉のチンジャオロース風

【材料(2人前)】

- 鶏むね肉...1枚 (約200g)
ピーマン...2個
赤パプリカ...1/2個
タケノコ水煮小...1/2個 (約100g)
ごま油...大2

- A 鶏むね肉の下味用調味料
①酒...小2
②醤油...小2
③片栗粉...大1

- B 調味料: 混ぜ合わせておく
①酒...大1
②みりん...大1
③鶏がらスープの素...小1
④醤油...小2
⑤水...大2
⑥オイスターソース...小2
⑦すりおろしニンニク...1片
⑧おろししょうが...少々

☆ぜひ、作ってみてくださいね!
【情報提供: 井上美代子さん】



- 1. ピーマン、パプリカ、タケノコの水煮は細切りにする。
2. 鶏むね肉を1cm幅のそぎ切りにして、それをさらに棒状に切る。
3. 2の鶏むね肉とAをボウルに入れてよく揉みこみ、10分ほど置いておく。
4. フライパンにごま油を熱して3を炒め、火が通ってきたら皿に取り出しておく。
5. 4のフライパンに残りの野菜を入れて炒め、鶏むね肉も戻し入れ、Bの調味料を入れて中火で5分ほどいため、全体に絡まるようにする。

まちかど川柳・俳句

定年の じいちゃん僕の 運転手
お茶ですヨ!
みんなの湯呑み
マゲカップ
ヒイ孫 (外箕輪)

*引き続き、ご投稿お待ちしております!

投稿方法

- メールで送信する場合
件名: まちかど川柳
①ペンネーム
②住まい (字名のみ)
③一句 (五・七・五)
を記載の上、こちらに送信してください。
yaehara-k@city.kimitsu.lg.jp

職員紹介

今年度の八重原公民館の職員体制は以下のとおりです。

- 退職
副館長 高橋 章子
よろしくお願ひします
副館長 荻込 美紀
【その他の職員】
館長 山口 一也
主任主事 鳥沢 好史
公民館主事 唐鎌 ゆう子
事務員 寺沢 祐一
用務員 小川 十糸子
用務員 笠嶋 勸太

編集後記

編集委員が新体制に替わりましたが、新型コロナの影響で編集会議が一度もできないまま、電話等のやりとりで今回の号は編集をすすめました。人と人とのつながりを分断せざるを得ない状況に心を痛めています。この状況が早く打開されるよう祈るばかりです。

お世話になりました

- 旧館報編集委員
笠嶋 勸太
館林 雅恵
廣田 善吉
新館報編集委員
井上 美代子
江口 玄一郎
江口 隆晶
細野 みか子