第９号　　令和７年３月７日発行

若宮公民館だより

若宮公民館で「新たな学び」を始めてみませんか

若宮公民館では、春から夏にかけての講座を企画しています。まだ、公民館の講座に参加されたことがない方も、この機会にぜひ「新たな学び」を始めてみませんか。今回は、若宮公民館で実施する春・夏講座の内容をご紹介します。

守ろう自分のくらし！防犯と自転車生活

5月15日・22日（木）
時間　13:30～15:00
定員　15名
講師　市川警察署の警察官　（5/15）
　　交通計画課職員（5/22）

凶悪犯罪の増加や、自転車事故のリスクが高まる中、安全に暮らすための知識を学びませんか犯罪被害を防ぐポイントや、自転車の正しいルールを警察官と市役所職員がわかりやすく解説します。

わたし流・すっきり暮らす整理術

5月18日・25日（日）
時間　13:30～15:00
定員　15名
講師　暮らし＆収納プランナー
　　土居砂智子

「家も心もすっきり快適な暮らし作りをしませんか！」収納のプロが実例を通して楽しい暮らしをするための基本的な考え方を紹介します。 ヒントは「わたし流!!」今の暮らしが未来のわたしの暮らしを描きます。

是非、この機会に我が家のビフォーアフターに挑戦してみてください！

徹底解剖！ビートルズの魅力

5月31日（土）
13:30～15:00
定員20名
講師　ミート鈴木
（甲虫楽団リーダー）

伝説のバンドビートルズの音楽が今もなお多くの人々に愛される理由とは？本講座では、ビートルズ忠実再現バンドのリーダーが、楽曲の魅力、サウンドづくりの苦労を語ります。さらに、甲虫楽団のライブ映像を交えながら、まるで当時のビートルズに出会ったかのような体験ができます。ビートルズ初心者からマニアの方までどなたでも楽しめる内容です。

笑いヨガで心から健康に

6月1日・8日（日）
10：00～11：30
定員15名　集会室
講師：日本笑いヨガ協会
　　栗原康子

笑うことで幸せホルモンが分泌され、心の健康も促される笑いヨガ。また、声を出して笑う事で有酸素運動になり、手拍子などで神経を刺激し、血行促進も期待できます。

笑顔のステキな栗原先生が、楽しく指導してくださいます。

笑いの健康体操、笑いヨガで健康寿命をのばしましょう！

くすりと健康～薬剤師に聞く

6月14日（土）
時間　１３:30～１５:30
定員　16人
講師　市川市薬剤師会　理事　倉田秀人

くすりの専門家である薬剤師より、くすりの効能や処方薬と漢方薬の違い、及び後発薬（ジェネリック薬）などの説明を通して健康的な生活を送るためのくすりの正しい服用を学び、併せて薬剤師の役割を聞きます。何か薬や健康についてご心配のかたは、ぜひご参加ください。

おもちゃのチャチャチャを歌って踊ろう♬

７月1日・８日（火）
時間　10:30～１２:００
定員　15名
講師　リトミック指導員　金子神剣

大人気の大人リトミックを公民館で体験しませんか　音楽のリズムに合わせて体を動かすことで、脳の働きを活性化させます。また、加齢による心身の老いや筋肉の衰えを予防します。今回は２回の講座で皆さんご存じの童謡をマスターします。

薬膳で夏の猛暑を乗り切ろう!

6月27日・7月4日（金）
時間　10:00～１２:30
定員　12名　費用　2,000円
講師　国際中医師　髙橋幸雄
　　国際中医師薬膳師　荻原康予

（イメージ図）

薬膳を、日々の生活に取り入れた養生の基礎を学ぶはじめの一歩。身近な食材が持つ力を知り、薬膳の食材や薬膳茶を日々の食生活に取り入れ、体力増進に繋げ是非一緒に夏の猛暑を乗り切りましょう！

講座に参加するには

＜講座を知る＞

3月7日(金)に発行される公民館講座情報紙「ミーティアムガイド」(新聞折込は8日)かwebサイトで、市内の公民館の講座についての紹介があります。webサイトへは、右の二次元コードから。

＜応募する＞

応募は、往復はがきか市の公式webサイトで申し込めます。詳細については、「ミーティアムガイド」かwebサイトをご覧ください。

皆様のご参加、お待ちしています。

サークル紹介　和心会（茶道 裏千家）

「ようこそ 茶の湯の世界へ」和やかにの願いを込めて、心に残る一会を楽しんでいます。良質な水と緑豊かな縄文人の遺跡の近くと若宮公民館で活動（公民館文化祭、市川真間祭と市川鬼灯市、八幡回遊展茶会、市川市国際交流5都市のおもてなし等）を行い地域向上の一助を担ってきました。★講師は、佐藤宗和先生（茶道裏千家特別師範、京都大徳寺立花大亀和尚より銘 和心の書付と紫翠庵を頂き、嘗て松戸本土寺観桜祭、中山法華経寺荒行堂、東日本大震災チャリティー茶会を執り行った方）で、研鑽に励んでいます。

第四中学校学校運営協議会

文部科学大臣賞受賞

第四中、中山小、若宮小が属する第四中ブロックは、「9年間を通して子どもたちを育てる」を基本方針として地域と共に開かれた学校づくりを行ってきました。その特徴的な取り組みとして、コミュニティカレンダーにより学校地域の情報を発信してきたこと。また、「地域とともにある学校づくり交流会」において学校内外の方が情報交換を行い、子どもたちが安全にくらせる地域づくりを行ってきました。そのような取り組みが評価され、今回の表彰になりました。

今回の文部科学大臣賞は全国でもたった3校の受賞ということです。おめでとうございます。