

みのりの丘



発行者 袖ヶ浦市平岡公民館 〒299-0211 袖ヶ浦市野里1563-1 TEL (75) 6677

題字 松永信彌子(野里)

わくわく女性倶楽部

～女性のための「健康づくり栄養」講座～



1月26日(木)に、明治安田生命保険相互会社千葉南支社の芦田 誠先生をお招きして、女性のための「健康づくり栄養」講座を開催しました。前半は、「いつまでも若々しく！老化を防いで

身体の中から健康に」をテーマに、老化を遅らせる日常生活でのポイント、「食事」等について教えていただきました。後半は、脳年齢や血管年齢の測定、ベジチェック(野菜の摂取量測定)をしました。どの測定も、皆さん数値が気になるようで、大盛り上がりでした。ベジチェックでは、野菜が不足していると判定された人が続出。野菜を食べることで、老化も防止できます。野菜が不足しているかも…と思った方は、ぜひ、今日から1日、350gを意識して食べましょう！

ひらおかシニアセミナー

～高齢者を狙った悪質商法や詐欺から身を守る～



最終回となる今回の講座は市消費生活センターから相談員さんをお招きし、悪質商法や詐欺から身を守るための対策などを、映像を交え講義を行いました。

講義では本市で相談のあった詐欺等の相談事例をもとにSMSやネット通販などの対策を1つずつわかりやすく解説していただきました。

2018年度以降、袖ヶ浦市における相談件数は減少していますが、まだまだ被害にあわれている方は少なくなく、架空請求ハガキやサイト不当請求の割合は逆に急増しているそうです。

講義後、閉講式を行いました。今年度8回開催しましたが皆勤賞の方へささやかながら景品を贈呈いたしました。

今年度もご参加いただきました皆様に御礼申し上げます。来年度も楽しめるよう企画してまいりますので、ぜひご参加ください！

今年度もご参加いただきました皆様に御礼申し上げます。来年度も楽しめるよう企画してまいりますので、ぜひご参加ください！

男の料理教室

～「体質改善！男メシ」簡単調理で内から体を整えよう～



2月18日(土)健康推進課栄養士による講義の後、母子保健食生活改善推進員さんに調理を手伝っていただき、きんぴらトースト、さばの和風スープ、魚肉ソーセージ

のココット、もやしのポン酢和えを作りました。健康を維持するためには、特定健康検査を受け、異常があれば早期対策をすること、野菜に多く含まれている水溶性植物繊維が肥満(脳の変調)を解決してくれることがわかりました。その後、講義を踏まえ、コンビニで買えるカット野菜や、総菜のきんぴら等を使用して体にやさしい料理が簡単に出来ました。

男性の皆さん、簡単クッキングで健康に！

4月から始まる講座・教室紹介

○お子さんと一緒に！健康な心と体づくり講座

親子で楽しく遊びながら子どもの健やかな心と体を育みます。

○ひらおか子ども教室

科学工作をしたり、いろいろな施設見学をしたりして楽しく学びます。

○国際理解セミナー

わたしたちが知らない諸外国の社会情勢、歴史、文化等について学びます。

○みんなで作る地域の避難所講座

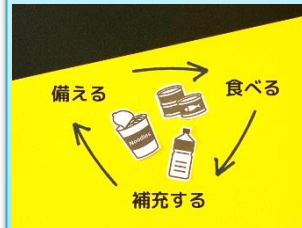
自助「自分の身は自分で守る」から共助へ・・・
まずは、身を守る方法や知識を身につけよう！

詳しくは、
平岡公民館
(0438-75-6677)
までお問い合わせください。

平岡の防災力アップ↑↑↑

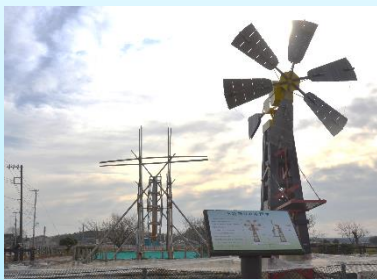
ローリングストックで無理なく備蓄！

災害が起きたときに、救援物資はすぐには届きません。また、各避難所の備蓄品にも限りがあります。そこで、食料品や日用品は、各ご家庭で少なくとも3日分、できれば1週間分の備蓄が必要です。備蓄品といえば乾パンやアルファ米などを想像しますが、特別なものを買わなくとも、普段食べている缶詰やお菓子などを多めに買い置きして、食べた分を補充するというローリングストックの方法で、無理のない備蓄ができます。正に、備えあれば憂いなしです。



平岡の REKISHI (歴史)

～農村公園「ひらおかの里」～



前々から一度は訪ねたいと思っていた「ひらおかの里」に行ってきました。

園内には、「弥生時代の田んぼ（1200年前）

「中世の田んぼ」（横田郷絵地図と説明 600 年前）、小櫃川にかけられた二連水車の模型と写真」、上総堀川のやぐらと説明等が設置されており、永地、岩井、下泉地区の様子を一度に知ることができます。

また、園内の「竣工記念碑」によると、永地、岩井、下泉地区の土地改良事業の概要を知ることができます。

工期は平成7年度から平成16年までで、事業名は、県営ほ場整備事業で、換地事業、区画整理事業、暗渠排水事業、客土事業が行われた。

また、全体面積は123ヘクタール、事業費19億2800万円、組合員数214名であったことが記されています。

(野里 伊藤鉄夫)

図書室からのお知らせ

木曜日の小さなお客様



保育園バスに乗って平川保育所の年長さんと保育士さんが、図書室に本を借りに来てくれます。「今日はどの本にしようかな？」と、どの子も本を選ぶ眼差しは真剣です。小さなころから本に親しむ活動をしてくださっている保育所のみなさん、どうもありがとうございます。

本を読んで、いろいろなことを知って、心豊かに生活すること・・・とても大切なことです。他の利用者さん、ご協力をお願いします。

おもな行事予定

3月

1日(水) ロビー展示 絵画同好会彩友
3/31まで

2日(木) 名幸ヶ丘の会理事会 19:00

10日(金) 平川中学校卒業式

11日(土) 幽谷分校本校統合記念式典 9:30

15日(水) 社会教育推進員会議 18:30

17日(金) 避難訓練 11:00

利用者懇談会 14:00

17日(金) 平岡小学校卒業式

