

～鎌足公民館だより～

〒292-0812

千葉県木更津市矢那899-1 鎌足公民館

発行責任者 館長 佐藤千明

こんにちは

**10月号****公民館**です

TEL/FAX 0438（52）3111

mail [kamatari-k@city.kisarazu.lg.jp](mailto:kamatari-k@city.kisarazu.lg.jp)HP <http://www.kisarazu.lg.jp/sishei/>[soshiki/kakuka/1001997.html](http://www.kisarazu.lg.jp/sishei/soshiki/kakuka/1001997.html)**10月28日・29日「第44回鎌足公民館文化祭」を開催します**

10月28日（土）と29日（日）の2日間で、「学びをつなごう、未来に」をテーマに第44回鎌足公民館文化祭を行います。鎌足公民館を利用や活動するサークル・団体、鎌足小・中生の作品展示や活動の発表を行います。

28日（土）は午前9時から午後5時まで公民館内で展示発表、29日（日）は午前9時から午後2時30分まで展示発表に加え、公民館駐車場で芸能発表と模擬店の出店があります。当日雨が降った場合には芸能発表と模擬店の会場は鎌足小学校へと変更になります。

是非、皆さんの参加をお待ちしています。

**鎌足公民館で「さとやまアドベンチャー」開催（公民館連携事業）**

9月30日（土）9時30分から、木更津市内小学生約70人が、鎌足公民館と隣の里山・たぬき工房に集まりました。

ツリーイング・革細工・竹細工を楽しみました。竹トンボの飛ばし方を学び、夢中で竹トンボを追いかけていました。唯一予約のいらなかった火起こし体験には列ができていました。

（写真 ①さとやまでのツリーイング体験 ②公民館の玄関前で火起こし体験 ③たぬき工房にて革を使ったしおりづくり体験）



① ツリーイング



②火起こし



③革細工

**◆ どんぐり山の親子くらぶ****■ 1～3歳のお子さんの親子遊び ■**

対象者 1～3歳くらいまでのお子さんとその保護者 5組程度

開催日時 主に月2回（第2・第4金曜日、各10時00分から11時30分まで）

同年代の子どもたちと一緒に遊ぶ体験ができます。遊びながら子供同士が関わりあえ、その様子から子どものことを理解したり、子育ての情報交換をしたり出来ます。是非、ご参加ください。また、近所に小さなお子さんがいる家庭にも、ご紹介ください！！

## 公民館で家庭廃食油の回収をしています。

木更津市では、循環型社会の実現を目指して3R（リデュース、リユース、リサイクル）を推進することで、ゴミの減量化や資源化に取り組んでいます。その1つとして先月より家庭廃食油の回収が始まりました。

### <回収できる油>

サラダ油、ごま油、ラード、オリーブオイルなどの家庭から出る廃食油  
 ※未開封で賞味期限が切れているもの、天かす等混入しているものも回収します。

### <回収できない油>

灯油やエンジンオイルなど食用以外の油  
 飲食店などの事業所から出た油

### <油の出し方>

油を冷まし、ペットボトル等に入れて漏れないようにキャップをしっかりと閉めてから回収ボックスに出して下さい。  
 賞味期限が切れている未開封のものは、そのまま出していただいても大丈夫です。

## 大井さんの“塩分に気をつけた調理法”をご紹介します

### ほうれん草（塩分に気をつけたゆがき方）

材料（二人分） ○ほうれん草（200g） ○お湯 1ℓ ○塩（小さじ 1）



#### 作り方

- ほうれん草の根元を少し切り取りほうれん草の根元を上にして持ち、包丁で茎の中心を1cm程度の深さで十文字に切り込みを入れます。
- たっぷり水が入ったボウルの中で根元を手でこすりながらふり洗いし、水を取り替え反対側の葉も洗い、全体の汚れを落として水気を切ります。
- 沸騰したお湯に塩を入れます。
- ほうれん草の葉の部分を手で持ち、茎の部分だけ30秒ほど茹でます。
- 全体をお湯の中に入れ30秒ほど茹でます。途中箸で上下を一度返し、湯切りします。
- 氷水に入れ、冷まします。
- しっかり絞り、水気を切り、4等分に切り分けます。

☆減塩の一工夫、下茹での塩加減。1%の塩分でゆでると0.22%甘味と塩味のバランスが良いです。塩ゆでの時に塩分を含んでいるのでおひたしであれば味付けは醤油少なめにします。

### ◆高齢者見守りキーホルダー

#### お申込み・更新手続きができます。

○日時：11月14日（火） 10時～11時

問い合わせ先 木更津市南部地域包括支援センター

（37-4811）

※ 更新手続き等、電話で可能な場合があります  
 ので、お問い合わせ先にご連絡ください。

### ◆高齢者のための自立生活体操

○日時：11月19日（日） 9時30分～11時30分

○対象：市内在住 65歳以上の人

○参加費：無料 ※参加申し込み不要

○持ち物：飲み物、タオル、運動靴

問い合わせ先 高齢者福祉課 （23-2630）