

みんなのふれあいセンター

# 倉敷民主会館



今年も  
たのしいこうぎが  
たくさんあるよ♪



# 会館だより

5月24日(水) 男の料理☆三



こまつなとじゃこの  
おにぎり



「おつまみにもなるおかず♪」

じゃがいもの煮っころがし



くんせい も 盛り合わせ  
燻製の盛り合わせ



## 「こまつなとじゃこのおにぎり」



ざいりょう にんぶん  
材料 (4人分)

ごはん・・・600グラム  
こまつな・・・100グラム  
ちりめんじゃこ・・・18グラム

### 〈作り方〉

- ①こまつなはゆでて水気をしぼり、細かくきざむ。ふきんで包み、ぎゅっとしぼったら、ほぐす。紙タオルをのせた耐熱皿に広げ、ラップなしで6分くらい、電子レンジでチンして、冷ます。
- ②ちりめんじゃこはフライパンに入れ、弱火でカリカリに炒める(油はいらない)
- ③ ①、②とごはんをまぜて、おにぎりにする。

### 7月の講座

- |        |            |
|--------|------------|
| 3日(月)  | } 初級パソコン教室 |
| ~6日(木) |            |
| 10日(月) | なんでも法律相談   |
| 12日(水) | 男の料理       |
| 19日(水) | おすそわけ会     |
| 25日(火) | キッズマネー教室   |
| 27日(木) | いきいきサロン    |
| 28日(金) | おはしをつくろう!  |
| 31日(月) | ちゃれんじクッキング |

### 8月の予定

- |        |            |
|--------|------------|
| 2日(水)  | 親子で米粉クッキング |
| 4日(金)  | コーラをつくろう!  |
| 8日(火)  | ふしぎ電気実験教室  |
| 10日(木) | 図画・ポスター教室  |
| 23日(水) | おすそわけ会     |

インターネットで  
カラー版もチェック!

倉敷民主会館



### お困りごとはありませんか?

倉敷民主会館は、日ごろからお悩みごとやお困りごとの相談を受け付けている公共の施設です。  
秘密は守ります。お電話またはご来館にて、ご相談ください。

# あなたの『幸福度』は？



社会が成熟して、価値観が多様化するにつれて、経済的な豊かさだけが幸福なのではなく、心の豊かさも欠かせないという考え方が主流になりつつあるね！

あ！聞いたことあるよ！幸福度を見える化した『国民総幸福度』じゃない？



傾向にあるかも・・・  
 ツクを入れる人が多い  
 日本人は真ん中に干エ



毎年、各国の1000人くらいに「最近の自分の生活にどれくらい満足しているか」を尋ね、0（完全に不満）から10（完全に満足）の11段階で答えてもらう測定方法なんだ。  
 ただ、幸福の捉え方は主観的で社会や文化によっては多様なため、数値化や順位は限界があるんだけど・・・。

賃金労働以外にも、趣味や地域活動、ボランティア活動に参加することにより人との繋がりができることで、「今日も楽しかった」と幸せを感じることが増えやすいかも！



牛まーはほいほい☆  
 繋がりがたに



またその繋がりも、「気が向いたら」「体調に合わせて」などゆるーいものでいいんだ。緊張らずに自分がいてもいい場所が家庭や職場・学校を除いて複数あるといいね！

試しに僕は、毎月でている会館だよりで、参加できそうなものをチェックしてみようっ☆



おすすめは  
 予約不要で誰でも参加できるよ！  
 主催講座は、  
 体操や料理、手仕事など、  
 初心者も対象にしているものが多いよ



ほんと、今月は子どもたちが主役の夏休み講座がはじまるよ！

おに会への楽しみを  
 こころに遊べてね

これから暑くなるから、図書館で本を読んだり、宿題をしない会館を使ってもいいわね！

## 5月12日(金) 米粉キッチン



「料理は褒められることでやる気と向上心が芽生えるの！」と受講者の方。お家で作った人をほめてくださいね ^^

## 5月19日(金) 手ぬぐい体操



「ほとんどの人は、頑張ることが得意なの。緩める方法を知らない人が多いです」と田島先生。タオルを使ってカラダをゆるめました♪

はじめて参加した方も多数おられました。色々な形で、皆様とお会いできるのを楽しみにしています☆（職員一同）





くーびっと

くーみん&ふじろー

# 新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>かんせんしょう</sup>感染症<sup>き</sup>で気づいたこと



私は新型コロナウイルスに感染した。買い物以外の外出もしていないし、お店に入る前後も手指消毒しているし、マスクも当然しているのでまさか自分が感染するとは思っていなかった。療養中、今度は周囲の人々から感染源は自分だと思われているのではないかと不安に思うようになった。

職場復帰した時、同時期に感染した同僚から「感染源はあなたでは？」と言われ、傷つき、それが本当かもしれないという罪悪感におそわれた。今思えば、相手も感染源は自分だと思われる不安から逃れたかったのかもしれない。そのようなこともあり、職場復帰した後しばらくの間は、誰かに感染源と疑われているのではないかと不安に拍車がかかった。新型コロナウイルスに感染した時の苦い思い出である。

流行当初は、新型コロナウイルスが未知のウイルスであったことが、自分や周りの人を感染させるのではという不安となり、過剰な反応として感染した人だけでなく、感染のおそれがある医療従事者やエッセンシャルワーカーやその家族などに対する必要なサービスの提供拒否、行事への参加拒否など、問題ある事例が多く発生しました。

その後、マスク着用などの感染予防対策が一定の効果があるなどのウイルスの情報が提供され始めたこと、重症化を抑えるとされるワクチン接種が始まったこと、多くの人が感染してきたことなどから、新型コロナウイルスが未知なものではなくなり、不安が徐々に薄らいでいき問題ある事例の解消に向かいつつあると思います。

これまでも、ハンセン病問題やH I V感染者への偏見・差別など、正しい知識や理解の不足、根拠のない思い込み等により、人権侵害が繰り返されてきました。

今回の感染症で気づいたことは、

- ・「偏見や差別はよくないこと」と理解していても、「差別される側になることは避けたい」という不安が、忌避意識を生み、犯人探しに向かわせること。
- ・思い込みを避けて正しい情報を取得し、一人ひとりが「誰か」のことではなく「自分のこと」として考えてみるのが大切ということ。
- ・私たち一人ひとりが、正しい情報の確認と、自分の意識を省みることを怠ると、何度も繰り返してしまうこと。

以上ですが、皆さんはどのようなことに気づきましたか？

《隣保館共通号》

毎月、5つの隣保館が交代で担当しています。今月は真備人権ふれあい館の担当です



お花 大歓迎です♪



手作りの花瓶  
です！



季節の花と花瓶

ありがとうございます。

来館された皆様から「いつもすてきね」と褒められています☆みんなでにっこり





# 講座・サークル活動予定表

★会館主催講座  
●サークル活動

日	月	火	水	木	金	土
						1 休館日
2 休館日	3 ★初級パソコン教室 10:00-12:00 ●ヨガサークル 10:00~11:30 ●はつらつ' 97 13:30~15:30	4 ★初級パソコン教室 10:00-12:00 ●フラダンスを楽しむ会 13:30~15:30	5 ★初級パソコン教室 10:00-12:00 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00~16:00	6 ★初級パソコン教室 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00~16:00 ●フルーツを楽しむ会 14:00-16:00	7 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:00 ●わかば会 13:00-16:00 ●ITふたば会 13:00-17:00	8 休館日
9 休館日	10 ★なんでも法律相談 13:00-16:00 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	11 ●フラダンスを楽しむ会 13:30-15:30	12 ★男の料理 9:30-12:00 ●いすヨガサークル 10:00~11:30 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00~16:00	13 ●すみれ会 13:00-16:00 ●G7 13:30-16:00	14 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:00 ●チームシニア 13:30-16:00	15 休館日
16 休館日	17 休館日 海の日 	18 ●新婦人 9:30~12:00	19 ★おすそわけ会 15:00-16:00 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	20 ●すみれ会 13:00-16:00	21 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:00 ●わかば会 13:00-16:00 ●ITふたば会 13:00-17:00 ●パステルアート 13:30-15:00	22 休館日
23 休館日	24 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	25 ★キッズマネー教室 10:00-12:00 ●新婦人 13:00-16:00	26 ●いすヨガサークル 10:00~11:30 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	27 ★いきいきサロン 10:00-14:30	28 ★おはしをつくろう 10:00-12:00 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:00 ●なかよし会 9:00-12:00	29
30 休館日	31 ★ちゃれんじクッキング 9:30-12:30 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30					

## 会館のご案内

### 倉敷民主会館



出会い  
ふれあいの広場

〒710-0065 倉敷市宮前641番地  
《TEL&FAX》(086)423-0503  
《E-mail》d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp  
《開館時間》月~金 8:30~17:15(土日祝は休館)



まいつき かいがいさい  
**毎月1回開催！！**

ごきんじょ  
**「互近助パントリープロジェクト」**

# おすそわけ会

にちじ 時：7/19 (水) 15:00-16:00

ばしょ 所：倉敷民主会館

※車は西側の駐車場へお願いします。

倉敷市社会福祉協議会  
スタッフさんも来てくれます♪

て  
手ぶらでOK!  
※マイバックを  
もってきてね!

♡わけあおう♡

む りょう  
無 料

もうしこみ  
申込  
ふよう  
不要

こま  
お困りごとの  
そうだん しえん  
相談・支援

しょくりょうひん  
食料品  
にちようひん  
日用品  
ていきょう  
などの提供

♡つなごろう♡

だれでも  
きがるに  
きてね!



倉敷市人権啓発キャラクター  
「くーびっと」

さまざまな団体などから倉敷市社会福祉協議会へ寄せられた食料品や日用品を、地域の必要な方に無料で配布する活動を通して、「お困りごと」の相談・支援やご近所の「繋がりづくり」を応援する取り組みです。

子育て中のパパさん、ママさんも!



おじいちゃん、おばあちゃんも!



大学生さん、一人暮らしの方も!



中学生さん、高校生さんも!



小学生さんも!



お問い合わせは・・・

**倉敷民主会館**

【住所】倉敷市宮前641番地 【TEL】(086)423-0503

【Mail】[d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp](mailto:d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp)

【開館時間】(月)~(金)8:30-17:15(土日祝のぞく)

# 7月いきいきサロン

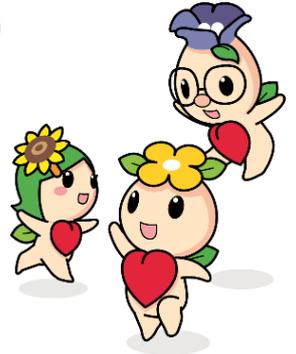
令和5年7月27日(木)

午前の部 10:00~12:00

●<sup>せいふ</sup>整膚教室 「整膚で眠りやすくしよう!!」

講師：塩田 敏行さん（整膚健康センター玉島）

整膚（せいふ）は、皮膚をつまんで持ち上げることにより、血液・リンパ液の流れを良くし、コリや痛みを緩和していく健康法です。



昼食タイム 12:00~13:00

午後の部 13:00~14:30

●フィンランド発祥のスポーツ「モルック」

ルールは簡単。みんなで気軽に楽しめます。

ピンを倒してめざせピッター! 50点!!



- 場 所 倉敷民主会館
- 参加費 200円（弁当代）
- 対象者 65歳以上
- 募集定員 20名
- 1日通して参加できる方
- 動きやすい服装・マスク着用をお願いいたします。

## ●申し込み方法

7月3日（月）～7月14日（金）の間に電話・FAX・窓口にてお申込みください。

※1度の申し込みで、ご本人様を含め2名まで申し込み可能です。

※先着順ではありませんので、定員を超えた場合は抽選になります。

●受講のお知らせ 7月18日（火）に受講が決定した方のみに電話でご連絡いたします。

着信履歴があれば折り返しご連絡ください。

キャンセルができたときは7月26日（水）までにご連絡いたします。

## いきいきサロン申込書

申込日 R5年 月 日

名前	住所	生年月日	昼間連絡のつく電話番号
本人			
同伴者			

お問い合わせ先

倉敷民主会館  
倉敷市宮前641番地

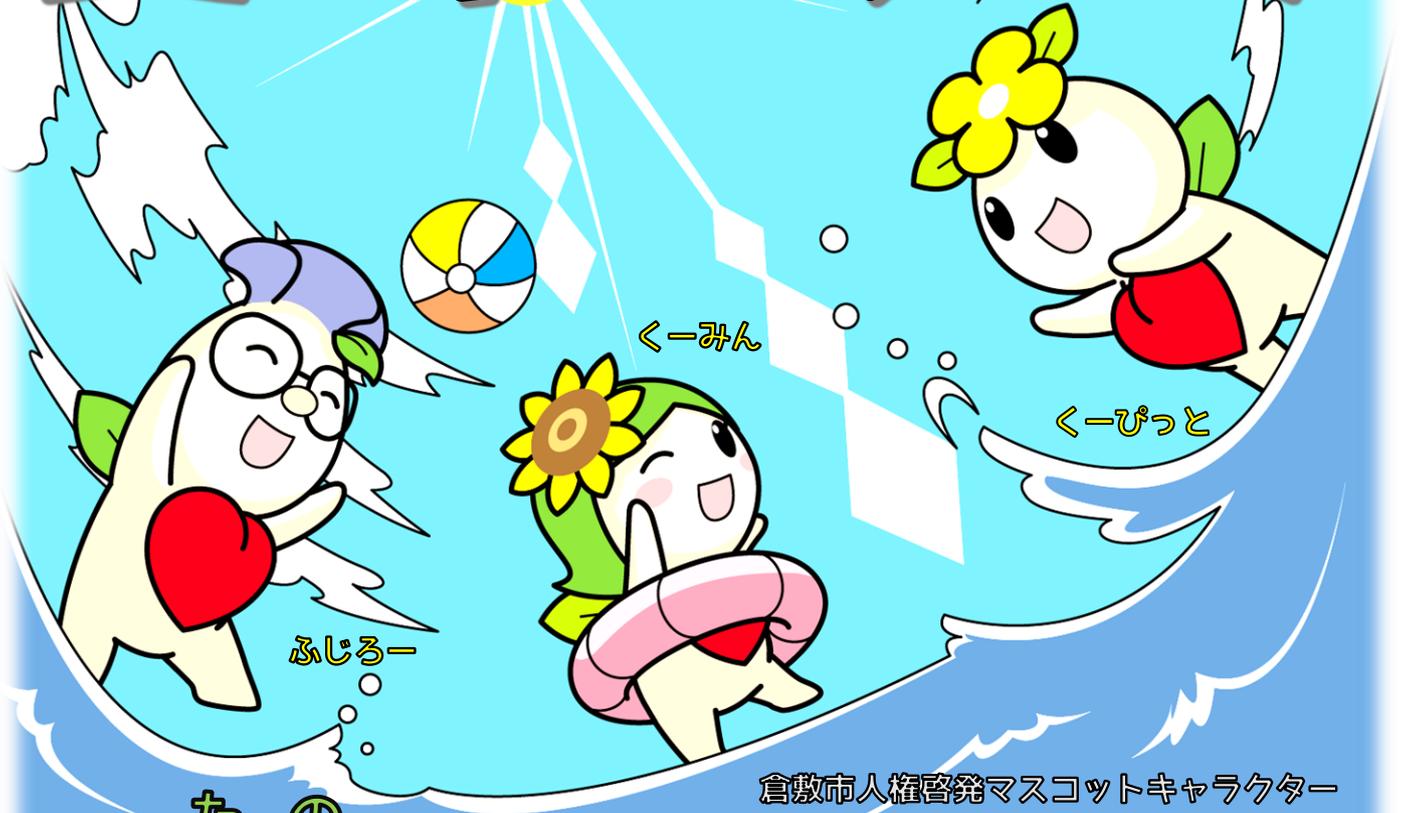
電話/FAX 086-423-0503

月曜日～金曜日 8:30～17:15(祝日は休館)



なつ

# 夏やすみ



倉敷市人権啓発マスコットキャラクター

たの

# お楽しみごうぎ

倉敷市倉敷民主会館 特別号 令和5年

リニューアルしたよ♪ /



あたらしい  
新しくなった倉敷民主会館で、  
なつ おも でき  
夏の思い出作っちゃおう！



周辺地図

〒710-0065 倉敷市宮前641番地  
《TEL&FAX》(086)423-0503  
《E-mail》d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp  
《開館時間》月～金 8:30～17:15(土日祝は休館)





NO	日 ち	講 座 名	参加費	※会場は全て倉敷民主会館です※
A	7月25日(火)	キッズ☆マネー教室	無 料	3歳～小学生まで。保護者と一緒に受講します
B	7月28日(金)	おはしをつくろう！！	1人600円	4歳～小学生まで。3年生以下は保護者同伴で
C	7月31日(月)	ちゃれんじクッキング	1人1000円	5歳～小学生まで。
D	8月 2日(水)	親子で米粉クッキング	1組1000円	4歳～小学生まで。保護者と一緒に受講します
E	8月 4日(金)	コーラをつくろう！	1組500円	小学生。保護者と一緒に受講します。
F	8月 8日(火)	ふしぎ電気実験教室	1人200円	小学生。3年生以下は保護者同伴で。
G	8月10日(木)	図画・ポスター教室	無 料	小学生

※ 「アレルギー」について 料理講座でアレルギーのあるお子さんは事前に教えてください。  
 ※ 保護者同伴の場合、小学生以下のお子様も、ご一緒に参加できる講座がございます。個別にお問合せ下さい。

(ふりがな) 参加者	学年	年	希望の講座に○	A ・ B ・ C ・ D ・ E ・ F ・ G
(ふりがな) 参加者	学年	年	希望の講座に○	A ・ B ・ C ・ D ・ E ・ F ・ G

(ふりがな) 保護者名	住所	倉敷市
	電話番号	

※電話番号は日中連絡がつくものをご記入ください



子どもが自然と笑顔になる親子で楽しめる一日♪  
**キッズ☆マネー教室**

7月25日(火) 10:00~12:00

てんちよう  
**おみせやさんの店長になってみよう！**

どうやったら  
 ぜんぶ、売れるのかな？  
 おてきな商品を作って、  
 じぶんのお店で売ってみよう♪

あそびにおいでよ！

おとうさん、おかあさんもびっくり！  
 子どもたちがいろいろな知恵をだして  
 お店を盛りあげるよ！

- ☆せんせい : 築澤 芳郎 さん
- ☆たいしょう : 3歳～小学生 と おうちのひと
- ☆ていいん : 7組
- ☆もちもの : はさみ・色鉛筆かクーピー・すいとう
- ☆さんかひ : むりよう



B

もくざい  
木材をつかって SDGS な

# おはしをつくらう！！

にちじ  
日時：7月28日(金) 10:00-12:00



- せんせい：アトリエ キナリ さん
- ていいん：10名
- たいしょう：4歳さい～小学生しょうがくせいの子ども  
(3年生さんせい以下はかおうちのひとひとと一緒に)
- ざいりょうひ：600円えん

もちもの：水すいとう、手ふきタオル、  
汚れてもよい服装ふくそう

かみ 紙かみやすりで木きをけずって、好きすな形かたちにととのえるよ！  
なまえ 名前なまえを入れたら自分じぶんだけのおはしおはしのできあがり☆彡

おか やま めい ぶつ

# C 岡山名物『デミカツ丼』をつくらう！

ちやれんじクッキング

7月31日(月) 9時30分～12時30分



子どもだけで、岡山おかやまの味あじ「デミカツ丼」に  
チャレンジしてみませんか？

「きる」・「ゆでる」・「あげる」などの  
調理ちようりの基本きほんも学びながら美味しい  
ランチを作ろう！

できた料理りようり  
は  
持ち帰もちかえります

- せんせい：有井 京子ありい きょうこさん (管理栄養士かんりえいようし)
- たいしょう：5歳さい～小学生しょうがくせいまで
- ていいん：8名
- ざいりょうひ：1,000円えん
- もってくるもの：エプロン、三角巾さんかくきん、  
うわばき (スリッパはダメ)  
すいとう  
手をふくタオルと安全ピンあんぜん  
(安全ピンはエプロンに手拭きてふき  
タオルをつけるため必要)  
保冷剤ほれいざい、保冷バックほれい

※9時20分には、受付をすませて、エプロン・さんかくきん、マスクをつけて、調理室へ。  
※※保護者の方へ・・・アレルギーがあるお子様は事前にお知らせください。

# おやここめこ D.親子で米粉クッキング

## 8 / 2 (水) 9:30-11:30



せんせい 川田 妙子さん  
 たいしょう 4歳~小学生の子ども  
 おうちのひと  
 ていいん 6組  
 ざいりょうひ 1組 1000円  
 もちもの エプロン・三角巾・手ふきタオル、  
 もちかえり用の袋、うわばき

\*メニュー\*

- ・食べられるアクアリウム
- ・チュイール



食べられる“アクアリウム”  
 青い海やお魚をきらきらゼリーで  
 作ってみよう♪

チュイールは、甘くてサクサクした  
 フランス生まれの焼き菓子だよ♪

★9時20分には受付をして、エプロン、三角巾、マスクをつけて、トイレをすませておこう！

※アレルギーのあるお子様は事前にお知らせください

# ★ ★ ★ ★ ★ 食品添加物セミナー ★ ★ ★ ★ ★

## E コーラをつくるう！

### 8 / 4 (金) 10:00-12:00

せんせい: 旦 貴大さん

たいしょう: 小学生とおうちのひと

ていいん: 8組

ざいりょうひ: 1組 500円

もちもの: 手ふきタオル、すいとう

“フードポリス “タカヒロ  
 先生と一緒に、コーラを作る  
 実験をしてみよう☆



コーラってどうやってつくるの？

食品添加物ってなあに？





でんいちろうせんせい  
電一郎先生の

# でんきじっけんきょうしつ ふしぎ電気実験教室

## 「こどもあんどん」をつくろう!!



8月8日(火)

10:00~11:30



- 〈たいしょう〉 しょうがくせい 小学生  
(3年生以下は保護者同伴)
- 〈ていいん〉 12名
- 〈ざいりょうひ〉 えん 200円
- 〈もちもの〉 いろ 色マーカー (水性)、  
いろ 色えんぴつ、  
すいどう 水筒・うわばき

## え す こあつ お絵かきが好き な子集まれ~♪♪ ず が きょう しつ

# G 図画・ポスター教室

◆にちじ: がつ 8月10日 か (木) もく 13:30~16:30

◆せんせい: まるやま 丸山 またふみ 又史 さん

◆たいしょう: しょうがくせい 小学生

◆ていいん: めい 8名



なにを  
か  
描こうかな~?

- ◆持ってくる物: も 四つ切画用紙、もの 絵具セット、よ クレパス、ぎりがようし えんぴつ、えのく 消しゴム
- すい 水とう、ぶくろ ぞうきん、ふくろ ビニール 袋
- か 描きたいもの (野菜や果物は5,6個、やさい 写真はかきやすいよう くだもの こ しゃしん しゃしん)
- おお も に大きくして持ってきてね!

# ◆お申込み方法&注意事項◆

【申込み方法】 複数の講座にお申し込みが可能です。

- ① 窓口で 申込み用紙に必要事項を記入し、事務所にお申込みください。
- ② 電話で 【電話番号】 086-423-0503 ※電話回線は1回線しかありません。
- ③ FAX で 申込み用紙に必要事項を記入し、送信してください。【FAX】 086-423-0503
- ④ メールで 次の内容を入力し、 d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp へ送信してください。

【件名】夏休み講座

【本文】①講座名 ②参加者名と学年 ③保護者名（どちらもフリガナをお願いします）

④住所 ⑤携帯電話番号（昼間連絡のつく番号）

◆申込受付期間は 6月26日（月）～ 7月7日（金）

【受講者の決定】

応募多数の場合、受講者の決定は抽選となります。

7月11日（火）までに受講が決定した方にのみ連絡します。

！注意！  
先着順では  
ありません

☆窓口・電話・FAXでのお申込みの方には、電話で連絡します。

☆メールでのお申込みの方には、電話又はメールで連絡します。

※倉敷民主会館（086-423-0503）の電話番号登録をお願いします。

※不在着信があった場合は折り返しのご連絡にご協力ください。

【材料費等について】 講座開講日にお支払いください。

【キャンセルについて】 受講決定後のキャンセルは、お早めにご連絡ください。  
その場合、材料費等を負担いただく場合がございますのでご了承ください。  
受講者決定後にキャンセルが出た場合、講座前日までに電話で連絡します。

【講座の中止について】 当日、倉敷地域に大雨・暴風警報等が発令されている場合など、  
講座の開催を中止することがあります。  
ご不明な場合は、会館へお問い合わせください。

【その他】

- 夏休み講座当日の様子を写真にとらせていただく場合があります。
- 写真はホームページや会館だよりへの掲載に使用させていただきます。

