

みんなのふれあいセンター

倉敷民主会館



令和6年
4月号

会館だより

新たな出会い！



「男の料理」募集開始☆

受講生さんのコメント

「講座で習ったことを、家でも実践し、
家族に褒められました（照）」

チラシを CHECK！

「すこやか料理」募集開始☆

受講生さんのコメント

「普段の食事は一人ですが、講座では大勢で
にぎやかなので、楽しいです♪」

チラシを CHECK！



チャレンジする4月！

4月の講座

- | | |
|--------|-----------|
| 17日（水） | おすそわけ会 |
| 24日（水） | 男の料理 |
| 26日（金） | アジアンネックレス |

カラー版の会館だよりも Check！

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。

教えて くーぴっと

らいかんしゃ かた そぼく
来館者の方からの素朴な
ぎもん こた
疑問に答えるよ！



(質問) 会館だよりは、いつ新しいのができるの？



(質問) 回覧板がなかなか回ってこないの、
キャンセル待ちしかとれないことが多いです・・・。
※町内への配布は管生学区限定です。

(質問) 「託児付き」講座をたまに見かける
けど、どんな人が託児を担当している
の？

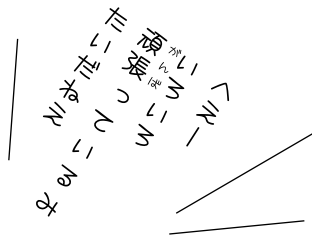
かいかんしよくいん まいつき がらんぼ かいかん
会館職員が毎月、頑張って会館
だよりを作成しています。「人権
アイ」も執筆している月がありま
す。職員の真面目な側面も
垣間見られるので読んでね♪



(答え) 毎月25日の午後には窓口には置いてあります。
倉敷北高齢者福祉センターや倉敷北児童セ
ンター、倉敷市立中央図書館、近隣の公民
館などにも置いてあります。

(答え) ありがとうございます。もし良かったら
直接、当会館に散歩がてら取りに来てい
ただくか、スマホで「倉敷民主会館」と
打ち込むと検索できます。カラーでみる
ことができますよ^^

(答え) 社会福祉協議会の託児ボランティアさんと
会館職員が協力してお預かりしておりま
す。場所は当会館の図書室が多いです。



だれでもきがるにきてね☆「互近助パントリープロジェクト」

おすそわけ会

4月17日(水) 15:00-16:00

♡わけあおう♡



♡つながろう♡

食料品を
集めています！



(未開封・賞味期限内のもの)

マイバッグを持ってきてね！

お困りごとは、
相談してね！

申込不要

食料品・日用品などを
みんなでわけあうよ！

無料



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・支援や近所の「つながりづくり」を応援する取り組みです。



はんけい 半径2メートルから社会へ

今月号は倉敷民主会館が担当しています



1月に倉敷市芸文館で小島慶子さんの「多様な人と生きること～半径2メートルから社会へ」という人権問題講演会を拝聴しました。

タレントで、エッセイストである小島慶子さんは、オーストラリアの自宅と日本をき来しています。日本にいたときは、多数派の日本人。しかし、オーストラリアの自宅へ戻ると少数派の外国人になってしまいます。

自分自身は全く変わらないのに、環境が変わり、周りの人と違うと認識したとたんに、「寂しい、心細い」という気持ちが湧いてくるようです。

オーストラリアでの移動は、専らタクシーを利用しており、小さな町なので同じ運転手に当たることが多いそうです。そこである移民のタクシー運転手さんとの出会いがありました。運転手の方とはお互い母語ではない英語でのコミュニケーションで、「英語はやっぱり難しい」という話で盛り上がったそうです。会話の中で分かったことはお互いに異国の地に来て「困っていることが多いこと」。困りごとの種類も違うし、話したところで困りごとの解決はしません。でも、小島さんは移民の運転手さんが耳を傾けてくれただけで、嬉しかったし安心したと言われました。

小島さんは、移民のタクシー運転手さんと出会えたことで、国籍も、性別も、生活習慣もなにもかも違うけれど、違いがあってもよいことに気づいたのではないのでしょうか。自分らしさを大切にしながらも、相手を尊重でき良い関係性を築くことができている自分がいる。今のままの自分でよいことを受け入れることができた喜びと安心があったのだと思います。

私たち一人ひとりが、身近な人に対して「嫌な思いをしていないかな？困っていないかな？」と気にかけるだけで、誰でもどんな場所でも、安心して暮らせる環境が実現できるのではないのでしょうか。

多様性とはあなたのすぐ隣 半径2メートルにあります。

そこに気づくことが、共に生きる第一歩。より良い社会を一緒に考えてみませんか。





講座・サークル活動予定表

★主催講座

●サークル活動

日	月	火	水	木	金	土
	1 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	2 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●フラダンスを楽しむ会 13:30-15:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00	3 ●手話クラブ 10:00-12:00	4 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00	5 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●IT ふたば会 13:00-17:00 ●わかば会 13:00-16:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	6 休館日
7 休館日	8 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	9 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●フラダンスを楽しむ会 13:30-15:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00	10 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●いすヨガサークル 10:00-12:00	11 ●すみれ会 13:00-16:00 ●G 7 13:30-16:00	12 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00 ●チームシニア 13:30-16:00	13 休館日
14 休館日	15 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●アートフラワー 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	16 ●新婦人 9:30-12:00 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	17 ★おすそわけ会 15:00-16:00 ●手話クラブ 10:00-12:00	18 ●新婦人 9:30-12:00 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00	19 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●IT ふたば会 13:00-17:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00 ●パステルアート 13:30-15:30 ●わかば会 13:00-16:00	20 休館日
21 休館日	22 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	23 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●新婦人 13:00-16:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	24 ★男の料理 9:30-12:00 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●いすヨガサークル 10:00-12:00	25 ●すみれ会 13:00-16:00 ●G 7 13:30-16:00	26 ★アジアネックレス 10:00-12:00 ●生命の貯蓄体操 13:00-16:00 ●中島コーラス 13:00-17:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	27 休館日
28 休館日	29 昭和の日 休館日	30 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	★3月12日時点の予定表になります。会館の空き状況についてはお問合せください。			

「会館だより」は、毎月25日頃に発行しています。主な設置場所は次の通りです。

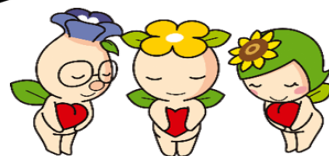
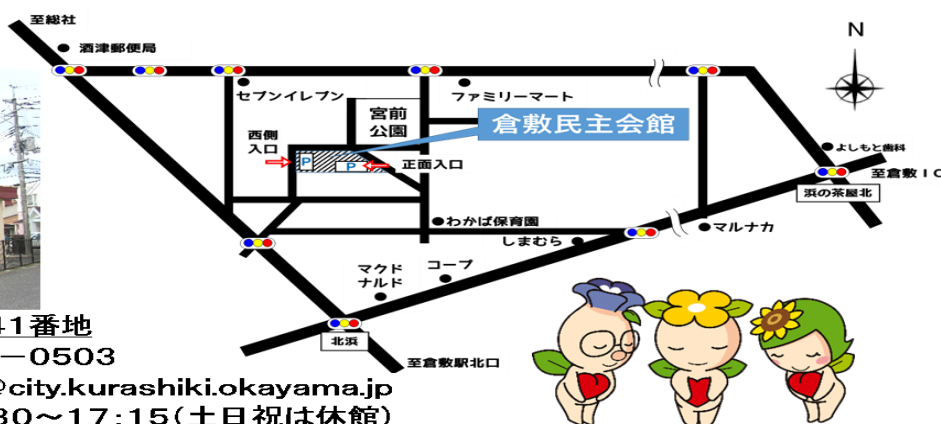
- ・倉敷公民館・倉敷中央図書館・倉敷東公民館・倉敷西公民館・倉敷南公民館・倉敷北公民館・庄公民館・茶屋町公民館
- ・西阿知公民館・倉敷駅前連絡所・倉敷北児童センター・倉敷北高齢者福祉センター・水島会館・児島民主会館・玉島池畝会館
- ・真備人権ふれあい館

会館のご案内

倉敷民主会館



〒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)





(左から)
赤色、若草色、
青色、水色、
うすだいだい



とても軽くて、着けているのを忘れるほど！
これからの季節、ワンピースやカットソーの
ワンポイントにいかがですか？

★紐（ワックスコード）は長さ調節（25 cm～40 cm位）できます。

★直系 5.5 cm位です。

★好きな色を1色お選びください。

（色見本をご覧になりたい方は窓口まで）

●とき：4月26日（金）10：00～12：00

- 場 所：倉敷民主会館
- 講 師：宇野 幸子さん
- 材料費：700 円
- 持ち物：はさみ・目打ち（あれば）
- 定 員：12名（先着順）
- 申込期間：4月1日（月）～4月18日（木）
- 申込方法：電話、メール、窓口にて
①講座名 ②お名前 ③住所 ④電話番号
⑤作りたい色 ⑥託児希望の方はその旨をお知らせください
- 申込期間を過ぎてのキャンセルは材料費をご負担していただく場合があります

<対象>1歳から就学前の幼児

<申込>事前に申込みが必要です

<保険>保険には加入しますが、事故等の補償は保険の範囲内となります。

<荷物>お子様に必要な荷物は一つにまとめてください。

おむつ・ビニール袋・飲み物・おやつ等必要に応じてご準備ください。

★ご不明な点はお問合せください★

託児希望の方へ



倉 敷 民 主 会 館

（月）～（金）8:30-17:15（祝日除く）

倉敷市宮前 641 番地 電話（086）423-0503

e-mail d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp

集まって 作って 楽しい♪

参加者
募集

男の料理

【A】 4月24日（水） 9時30分～12時

【B】 6月26日（水） 9時30分～12時

4月の献立

- きつね寿司
- 新玉ねぎ焼きサラダ
- ししゃもフライ
- かるかん

6月の献立

- 卵スープ
- 焼きトマト
- 北京ダッグ
- ごはん

※献立変更が
ある場合がご
ざいます。



- <場 所> 倉敷民主会館 調理室
- <講 師> 井川 弘江さん
- <定 員> 12名(先着順)
- <材料費> 500円程度 (当日のお支払いです)
- <持ち物> 0.5合のお米
エプロン・三角巾・マスク・スリッパ
必要な方は持ち帰り用タッパー
- <申込み> 電話・メール・窓口にて
4月1日（月）より受付します。
- ①講座名 ②希望日 ③お名前
④住所 ⑤連絡先
をお知らせください。

- <締切り> 【A】 4月16日（火）まで
【B】 6月18日（火）まで

※両日、同時申込も可能です。

※締切り後のキャンセルは材料費をいただく場合があります。

令和6年度 後期日程
(予定)

R7年2月26日（水）

R7年3月26日（水）

◆◆◆お申込み・お問合せ◆◆◆

倉 敷 民 主 会 館

倉 敷 市 宮 前 6 4 1 番 地

電 話 : 0 8 6 - 4 2 3 - 0 5 0 3

【月～金 8:30～17:15 (祝日は除く)】

e-mail: d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp



みんなで楽しく、健康や病気予防に役立つ調理・栄養を学ぼう！

すこやか料理教室（前期）



【A】 5月22日（水） 9：30～12：00

【B】 7月24日（水） 9：30～12：00

初めての方
大歓迎♪

年齢・性別
問いません♪

調理も片付けも、
みんなですると楽しい♪



※写真はイメージです

一緒に食べると
もっとおいしい♪

食を通じて健康や栄養に
関する知識を学ぼう♪

令和6年度のスケジュール（予定）

（中期） 9月25日（水）・10月23日（水）

（後期） 11月27日（水）・12月25日（水）・R7年1月22日（水）

※中期、後期のお申込みは、それぞれのチラシ発行後～となります。

【場 所】 倉敷民主会館 調理室

【定 員】 12名（先着順）

【講 師】 井川 弘江さん

【材料費】 500円程度（メニューについてはお問い合わせください。）

【持ち物】 エプロン・三角巾・マスク・筆記用具・保冷バックと持ち帰り容器（必要な人のみ）

【申込み】 4月1日（月）より 電話・メール・窓口にて受付

①講座名 ②希望日 ③お名前 ④住所 ⑤連絡先 をお知らせください。

※【A】【B】 両日申し込み、希望する日のみでもOK。

【締切り】 【A】 5月14日（火）まで 【B】 7月16日（火）まで

※締切りを過ぎた場合のキャンセルは材料費をいただく場合があります。



お問い合わせは・・・

倉敷民主会館

倉 敷 市 宮 前 6 4 1 番 地
電 話 : 0 8 6 - 4 2 3 - 0 5 0 3
(月) ~ (金) 8 : 3 0 ~ 1 7 : 1 5 (祝日は除く)
e-mail : d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp

手ぬぐい体操 (遊体法)

いつまでも自分の身体と心とうまく付き合っていきたい方

色々ともやもやしている方

身体だけでなく、心も楽になりますよ～♪

こんな方にすすめ!

家族や周りの人のために頑張っている方

いつもなんとなく身体に不調を感じている方



★全3回講座（3回全て出席できる方が対象です）★

① 5月24日（金） 13：30－15：30

② 6月7日（金） 13：30－15：30

③ 6月21日（金） 13：30－15：30

〈定 員〉 9名程度（先着順）

〈参 加 費〉 無料

〈講 師〉 田島 奈穂子 さん（理学療法士）

〈準 備 物〉 動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、飲み物

〈申 込 み〉 電話・窓口・メールにて受付

① 講座名 ②住所 ③お名前 ④連絡先 をお知らせください。

※お申込みはご本人様のみとします

〈申込み期間〉 4月1日（月）～5月16日（木）



倉敷民主会館

倉 敷 市 宮 前 6 4 1 番 地
電 話 : 0 8 6 - 4 2 3 - 0 5 0 3
(月) ~ (金) 8 : 3 0 ~ 1 7 : 1 5 (祝日は除く)
e-mail : d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp