

みんなのふれあいセンター

令和6年

今年も

たのしいこうざが
たくさんあるよ♪

倉敷民主会館



7月

会館だより



午前の部：整膚教室♪



午後の部：モルック♪

65歳以上の方必見♪

いきいきサロン、募集始まります♪

7月25日(木) 10時～14時30分 参加費：200円(お弁当代)



7月の講座

- 2日(火) すこやか体操
- 5日(金) エコクラフト②
- 16日(火) 救急救命教室
- 17日(水) おすそわけ会
- 24日(水) すこやか料理
- 25日(木) いきいきサロン
- 26日(金) なんでも法律相談

夏やすみお楽しみこうざ

- 7月27日(土) まぜまぜドリンクバーをつくろう
- 7月30日(火) かわいい電気工作教室
- 7月31日(水) ゆびでくるくるかこう
- 8月5日(月) カカオニブクッキーをつくろう
- 8月8日(木) 図画・ポスター教室
- 8月19日(月) ちゃれんじクッキング



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。



カラー版の「会館だより」は「お楽しみ」



「おすそわけ会」の様子をレポートするよ ※詳しくはチラシをチェックしてね

時間内であれば、いつ来ても大丈夫

作業の準備は済ませよう

PM2:00~ 設営・準備



早めに来てくれた参加者さんのご厚意で、準備を手伝っていただいています。



ターコイズブルーのTシャツが自印!

「くらしき心ほっとサポーター」のメンバーも毎週、参加者の皆さんとお話ができるのを楽しみにされています★

PM2:30~ 受付開始

名前を書いて、番号札をもらいます。小学生ひとりでもOK。

時間が来るまで、皆さんそれぞれ過ごされます。おしゃべりしたり、図書室に本を読みにいったり・・・顔見知りが増えます。



PM3:00~ おすそわけ会スタート



森本館長のあいさつからはじまります♪番号を呼ばれた人から、順番に・・・

寄付をしてもらった食品・日用品・文房具などの中から

自分がほしいなと思うものを2点選びます・・・ほしいものがない場合もあります。当日参加した子どもたちにはお菓子がもらえるよ♪

※物品の内容や点数は、日によって違います。

※近隣の方から旬の野菜等提供されている場合があります。



リユースコーナーができました★

子どもが大きくなって読まなくなったけど状態の良い絵本。家の納戸に眠っていた、日用品などがでている場合があります。お好みに合えばお持ち帰りください★



もらって、すぐに帰る人。遊んで帰る人。それぞれ・・・

PM4:00~ 終了・片付け

最後まで残ってくれた参加者さんのご厚意で職員と一緒に片付けをします。無事終了。



会場には車を入れないようにしてあるから、三輪車乗り放題! 終わった後も楽しんでくれていきます♪

外に出していたイスをふいてくれています

人も物もご縁!





がいこくじん いっしょ 外国人も一緒に



《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。
今回は真備人権ふれあい館の担当です

Aさんはインドネシアの女性です。日本に来て、日本人と結婚しました。

日常生活の中で、いろいろと困ったことがあるようです。

●日本語で日常会話はできるけれど、漢字を使った文章は読めません。

難しい書類は夫に読んでもらい、内容を理解します。

●仕事は、外国人というだけで断られてしまうため、希望する職種（接客業）をあきらめて、今は工場で働いています。

●宗教的に禁止されていて食べられないものがあるので、外食や会食をするときは困ります。人から理由を聞かれると、説明するのにうんざりします。

来日して10年がたち、Aさんは、今ではすっかり地域になじんでいます。Aさんの人柄がよかったことでもあります。近所の人でもAさんのために閲覧板の漢字にふりがなをふったり、できるだけやさしい日本語で話すように気をつけたり、言葉の壁に配慮してくれたそうです。

しかし当初は、外国人というだけで「何かトラブルをおこすかも」とか、「地域の雰囲気がおかしくなってしまうのでは」などと、陰で言われたそうです。外国人というだけで偏見をもたれ、とても傷ついたそうです。Aさんがどんな人なのか実際に会ってみれば、そんな印象はもたれなかったかもしれません。仕事に関しても、面接で能力ややる気をきちんと評価してもらえれば、希望する仕事につけた可能性があります。

外国人と接すると、宗教や文化の違いなど、どうしても理解できない部分があると思います。そこで相手の文化や価値観を否定したり、相手と対等に向き合わなかったりすると、よい関係をつくるのが難しくなってしまいます。自分と違うところがあっても、「違うのは当たり前」と受け止め、お互いの違いを認め合うようにすれば、それぞれがいきいきと暮らせる社会になるのではないのでしょうか。





行事予定表

★会館主催講座
●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' 9.7 13:30~15:30	2 ★すこやか体操 9:30-12:00 ●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 ★エコクラフト② 9:30-11:30 ●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 ●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' 9.7 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 ●いすヨガサークル 10:00~11:30 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●オカリーナ かわせみ 13:00-16:00	11 ●すみれ会 13:00~16:00 ●G7 13:30-15:30	12 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:00 ●中島コーラス 13:00-17:00 ●カラオケサークル 13:00~16:00	13 休館日
14 休館日	15 休館日 海の日 	16 ★救急救命教室 9:30-12:30 ●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 ●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 9:00-11:00 ●わかば会 13:00-16:00 ●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 13:30-15:00	20 休館日
21 休館日	22 ●ヨガサークル 10:00~11:30 ●はつらつ' 9.7 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 ★すこやか料理 9:30-12:00 ●いすヨガサークル 10:00~11:30	25 ★いさいきサロン 10:00-14:30	26 ★なんでも法律相談 13:00-16:00 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:00 ★まぜまぜ ドリンクバーを つくろう 10:00-12:00	27
28 休館日	29 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 9.7 13:30-15:30	30 ★かわいい電気工作教室 10:00-11:30 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00~16:00	31 ★ゆびでくるくる かこう 10:00-12:00 ●手話クラブ 10:00-12:00	★6月5日時点の予定です ★会館の空き状況については、お問合せ ください。		

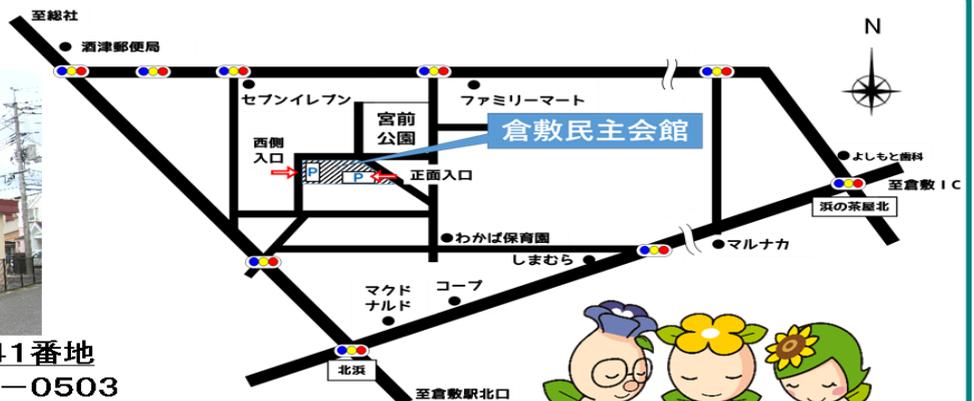
会館のご案内

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：7/17 (水) 15:00-16:00

ばしょ 場所：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

【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

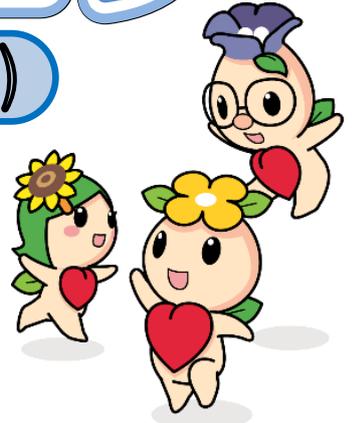
令和6年7月25日(木)

午前の部 10:00~12:00

●^{せいふ}整膚教室 「整膚で肩こり解消しよう!!」

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ツタリ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 22名
- 1日通して参加できる方
- 動きやすい服装でお越しください。

●申し込み方法

7月1日（月）～7月16日（火）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17日（水）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24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 R6年 7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

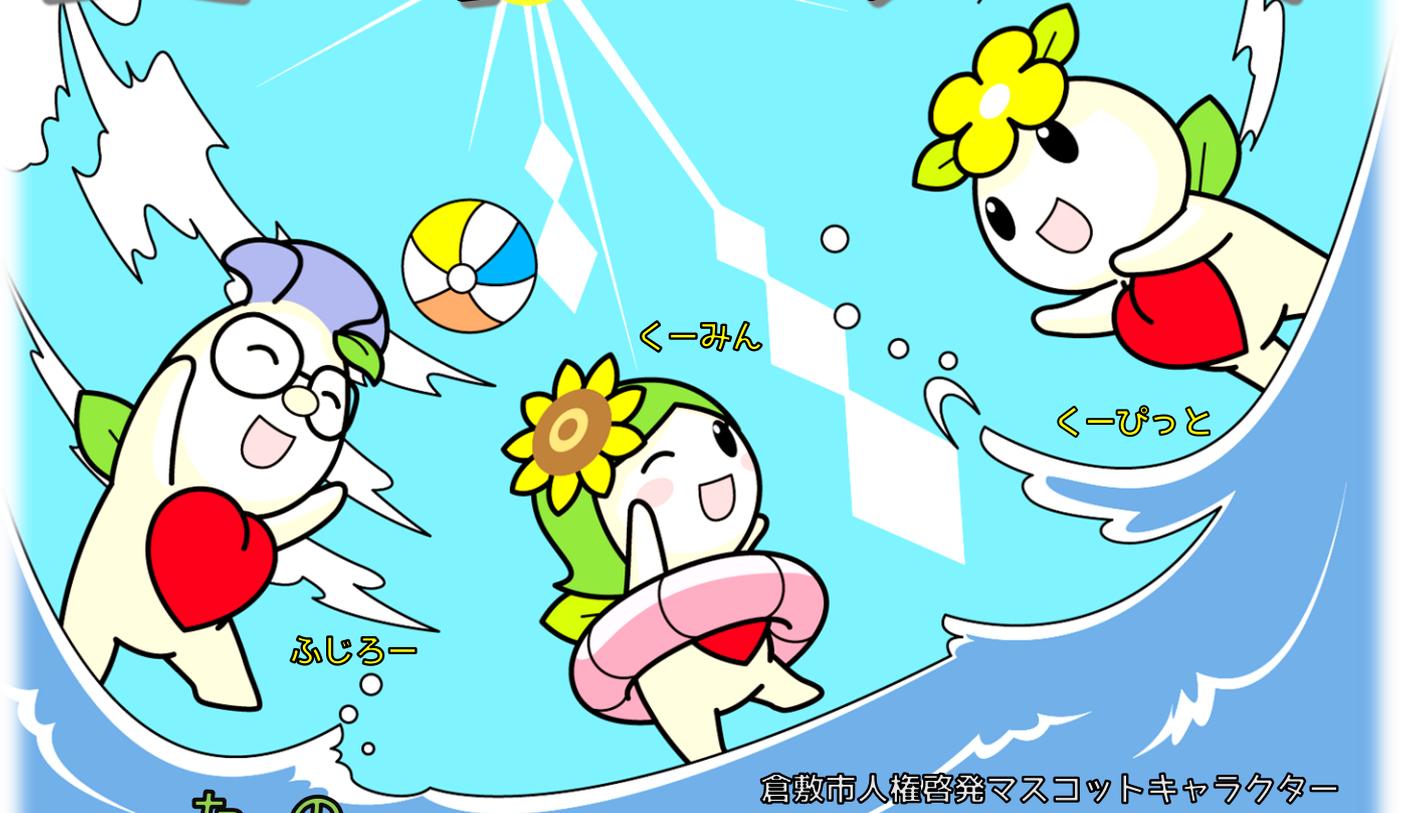
倉敷民主会館
倉敷市宮前641番地

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6年



くらしきみんしゆかいがん
倉敷民主会館で、
なつ おも でつく
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》(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)



令和6年度 倉敷民主会館 夏休み講座

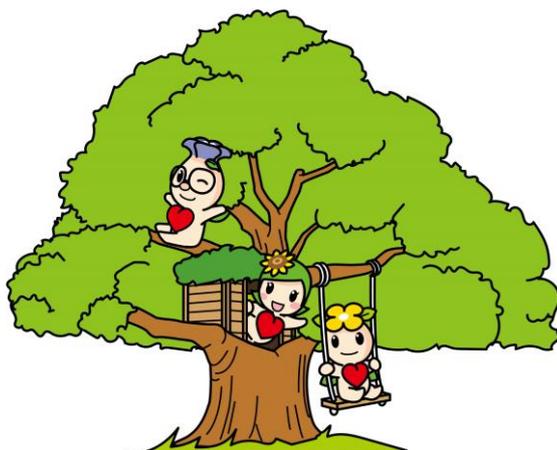
No	日にち	講 座 名	参加費	※会場は全て倉敷民主会館です※
A	7月27日 (土)	まぜまぜドリンクバーをつくろう	1 人 300 円	小学生。3年生以下はおうちの人と一緒に受講します
B	7月30日 (火)	まほうのぬりえランプづくり	1 人 300 円	5歳～小学生。3年生以下はおうちの人と一緒に受講します
C	7月31日 (水)	ゆびでクルクルかこう	1 人 700 円	3歳～小学生。3年生以下はおうちの人と一緒に受講します。ご希望の枚数を申込時にお知らせください
D	8月5日 (月)	カカオニフクッキーをつくろう	1 組 1200 円	3歳～小学生。 おうちの人と一緒に受講します
E	8月8日 (木)	図画・ポスター教室	無 料	小学生。
F	8月19日 (月)	手づくりナンとキーマカレーをつくろう	1 人 1000 円	5歳～小学生。 こどものみで受講します

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



A

まぜまぜ ドリンクバーを つくろう★



2つのドリンクをまぜて
あたら あじ
 新しい味のジュースができる!
 ワクワクそうちな装置つくを作ろう!
 もちろん1つの味あじでも
 たの 楽しめるよ^^

がつ にち ど じ じ
7月27日 (土) 10時~12時

せんせい: 安原俊介さん

(遊美工房こどもプロジェクト「つくりっこ」主宰)

たいしょう: 小学生とおうちのひと

ていいん: 8人

ざいりょうひ: 300円 (材料1セットにつき)

もちもの: ●牛乳パック (1L) 2個

●ペットボトル (500ml) 2個※円柱型で! 角型 NG

●工作用はさみ ●水筒



電一郎先生の可愛い電気工作教室

B 「まほうのぬりえランプ」づくり

ひにち
がつ にち
7月30日
か
(火)

じかん
10:00~
11:30

ひかりの
じっけん
ふしぎ実験
もあるよ!

たいしょう
さい しょうがくせい
5歳~小学生
ねんせい い か
(3年生以下
ほごしゃどうはん
保護者同伴)

ていいん
12名

ざいりょうひ
300円

もちもの
すいせいいろ
水性色マーカー
いろ
色えんぴつ
すいとう



C ゆびでぐるぐるかこう

パステルアート

7月31日(水) 10:00~12:00



- せんせい: 泉 江美さん
- たいしょう: 3歳~小学生とおうちのひと
- さんかひ: 700円(ひとり分)
※希望枚数をおしらせください
- ていいん: 8組
- ★持ってくるもの: 手拭きタオル・うわばき
すいとう

こめ 粉 で

親子教室②

D カカオニブクッキー

をつくろう!

8月5日(月) 9:30~12:00

- 【せんせい】 加藤 泰さん、加藤 純代さん
(SUN CACAO~craft chocolate&vegan・gluten free sweets~)
- 【たいしょう】 3歳~小学生とおうちのひと
- 【ていいん】 5組(1組3人まで)
- 【ざいりょうひ】 1200円
- 【もちもの】 エプロン、三角巾、手ふきタオル、マスク、うわばき、
すいとう、持ち帰り容器



カカオニブは、チョコレートを
ときに使うカカオ豆を砕いて、
種皮を取り除いたものだよ!

★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、トイレを済ませておこう!

★アレルギーのあるお子様は、事前にお知らせください。

どんなクッキーができるかな?

え す こあつ
お絵かきが好き な子 集まれ〜♪♪

E

図画・ポスター教室

◆にちじ：8月8日(木) 13:30~16:30

◆せんせい：丸山 又史 さん

◆たいしょう：小学生

◆さんかひ：むりょう

◆ていいん：8名



なにを
か
描こうかな~?

◆持ってくる物：四つ切画用紙、絵具セット、クレパス、えんぴつ、消しゴム
水とう、ぞうきん、ビニール袋
描きたいもの(野菜や果物は5,6個、写真はかきやすいよう
に大きくして持ってきてね!)

F

手づくり

ナンとキーマカレー

ちやれんじクッキング
をつくろう!

こどもたちだけで、つくってみよう!
いっしょにチャレンジしてみよう!



8月19日(月) 9時30分~12時30分

せんせい：有井京子さん

たいしょう：5歳~小学6年生

ていいん：8人

ざいりょうひ：1,000円

- もちもの：●エプロン・三角巾
●上ばき(スリッパ不可)・水筒
●安全ピン(手ふきタオルをエプロンにつけるため)
●持帰り用保冷バック(必須)・保冷剤

★アレルギーがある方は事前にお知らせください。



暑い夏にぴったり!
生地からこねた手づくりナンと野菜たっぷりの
キーマカレーを作ります
ひんやりフルーツポンチも作って持ち帰ります★

◆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、事務局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24日(月)～ 7月8日(月)

！注意！
先着順では
ありません

【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10日(水)までに受講が決定した方のみ連絡します。

☆窓口・電話でのお申込みの方には、電話で連絡します。

☆メールでお申込みの方には、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。

