

みんなのふれあいセンター

倉敷民主会館



令和7年
4月号

会館だより

楽しく学んでおいしく食べよう♪



『男の料理』

4月23日(水) 9:30-12:00

メニュー

- ・たけのこ入り親子丼
- ・ワカメの酢の物
- ・新ごぼうの唐揚げ
- ・いちごカスタードソース

手軽にお花を楽しもう♪



『初夏の寄せ植え教室』

4月28日(月) 13:30-15:30



4月の講座

16日(水) おすそわけ会

28日(月) 初夏の寄せ植え教室

23日(水) 男の料理

こま お困りごとはありませんか？

くらしきみんしゅかいかん ひ なや
倉敷民主会館は、日ごろからお悩みごと

こま そうだん う っ
やお困りごとの相談を受け付けている

こうきょう しせつ ひみつ まも
公共の施設です。秘密は守ります。

でんわ らいかん
お電話またはご来館にて、

そうだん
ご相談ください。



かい こんげつ 今月のおすそわけ会は、

4月16日(水) 15:30-16:30

しょくりょうひん にちようひん
食料品・日用品などをみんなでわけあうよ！

マイバッグをもってきてね！



2.22 ふれあいまつり ご来館ありがとうございました



5年ぶりのふれあいまつり。

強風が吹き荒れ寒い中、大勢の皆様にご来館くださりありがとうございました。

初の室内開催でしたが、楽しんでいただけましたでしょうか。メインステージでは落語、三味線ライブに続き、パン食い競争を行いました。大人はなつかしく子どもたちにとっては初めての体験でもあり、大変盛り上がりしました。企画当初、「パン食い競争するよー」と来館していた小学生に伝えると「え？パンを一番早く食べた人が勝つ競争なの？」と返され、ジェネレーションギャップを味わい不安がよぎりましたが、無事終了し、ほっとしたのは言うまでもありません。最後は、お楽しみ抽選会で、何が当たるのかな～と大人も子どもと一緒に「ドキドキわくわく」を共有していただけたのかなと思います♪

また来年をお楽しみに！



パンがクルクルまわるよ～

■ぶら下がってるからね！楽しそう^^



パン食い競争のパンといえば
あんパンというイメージがあるかもしれませんが、今回は8種類のパンが用意されました。



たまたた

■未就学の子もパパやママと一緒に参加したよ。じょうずにとれたかな

だれでもきがるにきてね☆彡

「互近助パントリープロジェクト」

おすそわけ会

4月から時間が変わります！

4月16日(水) 15:30-16:30

※受付は、15:15からです

ご協力のお願い

未開封、賞味期限内の食料品を集めています！



お困りごとは、相談してね！

手ぶらできてね ※要マイバッグ

無料だよ

食料品・日用品などをみんなでわけあうよ！

申込不要



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「つながりづくり」を応援する取り組みです。



「察する文化と伝える文化」

今月号は倉敷民主会館が担当しています



「ちゃんとしておいてね」
「ふさわしい服装でお願いします」
「ご自由にどうぞ」



あーはーはー



ふさわしい服装
ってどんな服？



忍者様のか？



わたしたちがよく使っている言葉の一例です。この前に何か情報があるのかな？と思っ
た人もいるでしょう。情報が省略されすぎていて分からないですよね。会話において
省略をしてもその意味が正確に伝わるのは、お互いの考え方や価値観などの共有の
度合いが高い人とだけです。

「阿吽の呼吸」「以心伝心」「空気を読む」などという言葉があるように、日本人は「ハイ
コンテキスト文化≡察する文化」です。それはとても高度なテクニックで、言葉以外の
状況や相手の表情などを察して言葉を理解しているのです。

わたしたちの中では情報を省略して話していることすら気づかず、自分はきちんと伝
えたはずなのに、なぜか相手に伝わっていないことに腹を立てたり、嫌な思いをした経験
も少なからずあるのではないのでしょうか。

対して欧米諸国では「ローコンテキスト文化≡伝える文化」で、知識や文化の理解が無
くてもわかる、会話において省略をしないシンプルで明快なコミュニケーションスタイル
です。わたしたちのような「察する文化」の人が、海外の人や共通認識をもたない人に
対して、察してもらおうことを期待し、解釈をお任せにすると、自分の想像とかけ離れた
結果になり、そちらのフォローのための苦労の方が何倍も大変になることは明らかです。

技能実習生やインバウンドで訪日する外国人が年々増加し、外国人と接する機会が多
くなった人もいると思います。そうした方々と気持ちよくコミュニケーションを取れない
と、地域や職場などで、ちょっとしたことで誤解や偏見が生じるかもしれません。お互い
に上手にコミュニケーションを取るためには何が必要でしょうか。



真っ先に語学力を思い浮かべてしまいますが、相手の文化との違いを知り「情報を
省略せずに分かりやすく言葉に出す」ことが求められていると思います。これはなにも、
外国人との間に限った話ではなく、同じ日本人同士であっても、違う世代や違う生活環
境などの相手とのやりとりにも、有効な手段です。

相手に自分の思いや考えをわかりやすく伝えることで、お互いに誤解や偏見をもつこ
とが減り、皆が暮らしやすい社会になるのではないのでしょうか。



今月の
話題アイ



くーぴっと

くーみん&ふじろー





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 ●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 13:30-16:00	2 ●手話クラブ 10:00-12:00	3 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●すみれ会 13:30-16:00	4 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●ITふたば会 13:30-16:00 ●わかば会 13:30-16:00 ●カラオケサークル 13:30-16:00	5 休館日
6 休館日	7 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	8 ●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 13:30-16:00	9 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●いすヨガサークル 10:00-12:00 ●オカリーナかわせみ 13:30-17:00	10 ●すみれ会 13:30-16:00 ●G 7 13:30-16:00 ●フルーツを楽しむ会 14:00-16:00	11 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●ITふたば会 13:30-16:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	12 休館日
13 休館日	14 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30 ●オカリーナかわせみ 13:30-17:00	15 ●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 13:30-16:00	16 ★おすぞわけ会 15:30-16:30 ●手話クラブ 10:00-12:00	17 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●すみれ会 13:30-16:00 ●ブルーグレイス 13:30-16:00	18 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●パステルアート 13:30-15:30 ●カラオケサークル 13:30-16:00 ●わかば会 13:30-16:00	19 休館日
20 休館日	21 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●アートフラワー 10:00-12:00 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	22 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●新婦人 13:30-16:00 ●カラオケサークル 13:30-16:00	23 ★男の料理 9:30-12:00 ●いすヨガサークル 10:00-12:00 ●オカリーナかわせみ 13:30-17:00	24 ●すみれ会 13:30-16:00 ●G 7 13:30-16:00	25 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●中島コーラス 13:30-17:00 ●カラオケサークル 13:30-16:00	26 休館日
27 休館日	28 ★初夏の寄せ植え教室 13:30-15:30 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	29 昭和の日 休館日	30 ●手話クラブ 10:00-12:00	★3月4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。 ★サークルの活動時間について、表記している開始時間は、活動が始まる時間です。		

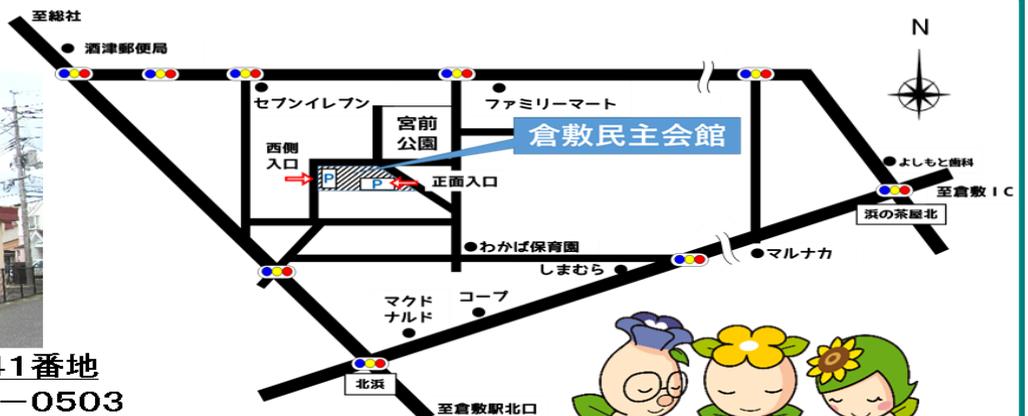
会館のご案内

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)



集まって●作って●楽しい♪

参加者
募集

男の料理

【A】4月23日(水) 9時30分~12時

【B】6月25日(水) 9時30分~12時

4月の献立

- たけのこ入り親子丼
- 新ごぼう唐揚げ
- ワカメの酢の物
- いちごカスタードソース



6月の献立

- 魚フライ
- 塩こうじ汁
- 粒マスタード和え
- 小松菜カップケーキ
- 白ごはん

※献立変更が
ある場合がご
ざいます。



はじめての人でも
大丈夫!楽しみましょう!

<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> 700円程度(当日集金)

<持ち物> 0.5合のお米・エプロン・三角巾・手拭きタオル
筆記用具・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(火)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15日(火)まで
【B】6月17日(火)まで

★9:30に講座開始となりますので

9:20までに受付を済ませてください。

※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。

◆◆お申込み・お問合せ◆◆

倉敷民主会館

倉敷市宮前641番地

電話：086-423-0503

【月~金 8:30~17:15(祝日は除く)】

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

初夏の寄せ植え教室

4月28日(月)

Ⓐ 13:30 - 14:30

Ⓑ 14:30 - 15:30



※写真はイメージです

※鉢：直径28センチ 高さ17センチ 使用予定

※どんな花材が届くのかは、当日のお楽しみに♪



手ぶらで参加できる！



初めてでも講師が

丁寧に教えてくれて安心！

託児はありませんが、
小さなお子さんと一緒に
参加も可能です。
申込時にお知らせください



- <場 所> 倉敷民主会館
- <講 師> 齋藤 哲也 さん
- <定 員> 各6名×2部制(入替制、先着順)
- <材料費> 1,300円(当日集金します)
- <持ち物> エプロン・ハンドタオル
- <服 装> 汚れてもOKなもので
- <申込み> 電話・窓口・メール
①講座名 ②希望時間 ③名前 ④住所 ⑤連絡先
をお伝えください。

<申込み期間> 4月1日(火) ~ 4月21日(月)まで

締切り日を過ぎてのキャンセルは材料費を頂戴する場合がございます。

お申込み・お問合せは・・・

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

.....すこやか体操

カラダくらす

申込受付
4/14(月)
よりスタート

～椅子に座ってウェーブリングを使ってみよう～

.....

5月12日(月) (女性の部) 13:00-14:30
(男性の部) 14:30-16:00

体操や運動が苦手な
方も、是非
リフレッシュと
カラダのケアに
お越しください♪

講師の純ちゃん先生



- 【場 所】倉敷民主会館 2F大会議室
- 【講 師】塩尻 純 さん
- 【定 員】各12名 (先着順)
- 【参加費】無料
- 【持ち物】ヨガマット (ない方は貸出します)
バスタオル・飲み物・汗拭きタオル
- 【服 装】ジャージなどの伸びる素材で
※ジーパンNG
- 【申込方法】窓口・電話・メール
①講座名 ②名前 ③住所 ④連絡先
- 【申込期間】4月14日(月)～5月9日(金)

けんこう体操

全3回連続講座

申込受付

4/14 (月)

よりスタート

【開催日】 ①5月22日(木) ②6月5日(木) ③6月19日(木)

【時間】 10:00~12:00



「立つ」・「歩く」といった

日常に必要な基本動作。

あなたの体に無理はかかっていますか？

カラダが硬い・痛いところがあって運動はちょっと
・ ・と思われている方

軽い運動をしてみたいと思われている方

◎始める前に、皆さんのお悩みをお聞きします。

◎休憩をはさみながら、ゆったりと行います。

【場 所】 倉敷民主会館 2F大会議室

【講 師】 尾形 和子 さん

【定 員】 15名(先着順)

※3回全て参加できる方が対象

【受講料】 無料

【持ち物】 ヨガマット (ない方には貸出します)

バスタオル・飲み物・汗拭きタオル

【服 装】 ジャージなど伸びる素材で

【申込方法】 窓口・電話・メール

①講座名 ②名前 ③住所 ④連絡先

【申込期間】 4月14日(月)~5月21日(水)



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



5月28日(水) 9:30~12:00

初めての方
大歓迎♪

年齢・性別
問いません♪

一緒に食べると
もっとおいしい♪



※写真はイメージです

メニュー

- ・ドライカレー
- ・ターメリックライス
- ・キャベツのスープ
- ・トマトのサラダ
- ・ココアゼリー

令和7年度のスケジュール(予定)

8月27日(水)	12月24日(水)
9月24日(水)	R8年2月25日(水)
10月22日(水)	R8年3月25日(水)

※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

【講師】 井川 弘江さん

【定員】 12名 (先着順)

【材料費】 700円程度

【持ち物】 エプロン・三角巾・マスク・スリッパ・筆記用具・持ち帰り容器(必要な人のみ)

【申込み】 4月14日(月)より 電話・メール・窓口にて受付

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 をお知らせください。

※申込みは、受講者本人のみ。

【締切り】 5月20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。

【お願い】 9時20分には、受付を済ませてください。



お問い合わせは・・・

倉敷民主会館

倉敷市宮前641番地
 電話：086-423-0503
 (月)～(金) 8:30～17:15 (祝日は除く)
 e-mail: d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp