

みんなのふれあいセンター

令和7年

倉敷民主会館



会館だより

パスタマシンで作る♪

『手打ちパスタDEサマーランチ』

7月1日(火) 9:30-12:30

65歳以上の方ならどなたでも参加できます♪

『いきいきサロン』

7月17日(木) 10:00-15:00



6月の講座

3日(火) パンづくり教室
5日(木) けんこう体操②
13日(金) 骨盤ケア教室

18日(水) おすそわけ会
19日(木) けんこう体操③
25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、

6月18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!



だい

大ピンチ
ずかん

=くらみん　へん=

バッグの なかで すいとうが もれた

なりやすさ ★★★★★

だい
大ピンチレベル

51



もういつ
ピンチがきても
だいじょうぶだ！



(上) シワシワにな
ったテキスト。太陽
の下でかわかし中。

(横) あいしゅうた
だよう？ しんいち
ねんせい。



それは、入学したての一年生にとっては、しょうげ
きてきな できごと だった。

「ぼく、べんきょう　する～！」とはりきって
カバンから　とりだしたところ、水^{すい}とうのふたが
ゆるくて、テキストが水^{みず}びた^{みず}じ^{みず}だ^{みず}った。大ピンチレベ
ル**1**

さらに！ 玄関の外で かわかしていたら、とおる
ひとに、「なにがあったのかな」ときかれ、15人^{にん}くらい
のひとに、なに^おが起きたのかが知れわたることになりました。
……大ピンチレベルは **54** まで^あ上がる。

とりあえず、かばんに入れる時は、水もれがないか、
かくにん　しょう！　これを書いている筆者も、
弁当が入っているカバンの中がお茶びたしだったこ
とがあるぞ！　ゴムパッキンの　はめ忘れ　ご注意！

だれでもきがるにきてね☆≡「^{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

6月18(水) 15:30-16:30

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！



※^{うけつけ}受付は、15:15 からです

おこま困りごとは、
 そうだん相談してね！

※要マイバッグ

むりょう
無料だよ

しょうりょうひん にちようひん
食 料 品 ・ 日 用 品 な ど を
み ん な で わ け あ う よ !

もうしこみふよう
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・支援や近所の「つながりづくり」を応援する取り組みです。



た なお みまも 立ち直りを見守る



夫：ただいま。さっきそこで〇〇さんと会ったけど、何か様子がおかしかったぞ。あいさつ
もそこそこに、すぐ家に入っていったけど…。

妻：ひょっとしたら、息子さんのことがあるのかもしれないわ。3か月くらい前に、刑務所
から出てきたの。

夫：そうだったのか。

妻：この前、「やっと仕事が見つかった。」って、〇〇さんの奥さんが言ってたわ。協 力
雇用主っていう社会復帰を支援してくれる会社が見つかって、働 き始めたらしいの。

夫：前科があると断られる場合が多いのに、事情を理解した上で雇ってくれるんだな。
ちゃんと真面目に働 いているのかな？

妻：〇〇さんの奥さんの 話 では、すごく反省して「絶対にやり直す」ってがんばっている
そうよ。でも、近所を歩く時も、陰で悪口をささやかれたり、冷たい視線を向けられ
ているように感じているそうで、毎日辛い思いをしているんですって。

夫：保護司の知り合いも、「本人に更生の意欲があっても、現実には厳しい」って言ってた
な。心 から反省して努力しているのに、周りが受け入れてくれなくて、孤独で苦しく
て仕事が続かなかったり、再犯してしまったりするケースが多いらしいぞ。

妻：難しい問題よね。どうしても先入観で、「刑務所を出た人は怖い」と思ってしまうか
ら。立ち直ろうと努力しているのに、周りがそれを認めてくれないとしたら、心 が折
れてしまうわよね。

犯 罪や非行をした人を避ける気持ちは、感 情や安 全面からすれば仕方のない
ことかもしれません。しかし、今 はしっかりと反 省して、真 剣に立ち直ろうと努力
している人がいます。再 び過 ちを犯さないためには、その人の努力はもちろん
ですが、周 囲の人が立ち直ろうと努力している人を受け入れ見守 ることも必要
です。それが立ち直りを支え、再犯を防ぐ力 となります。

※ 協 力雇用主…犯罪や非行歴のある人を雇用して社会復帰を支援する民間の事業主。

現在、約25,000 の協 力雇用主がいる。

※保護司…犯罪や非行をした人の立ち直りを地域で支える民間のボランティア。



行事予定表

★会館主催講座・イベント
●自主サークル活動

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 ●ヨガサークル 10:00-11:30	3 ★パンづくり教室 9:30-13:00 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:30-16:00 ●フラダンスを楽しむ会 13:30-15:30	4 ●手話クラブ 10:00-12:00	5 ★けんこう体操② 10:00-12:00 ●すみれ会 13:30-16:00	6 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:00 ●わかば会 13:30-16:00 ●カラオケサークル 13:30-16:00 ●IT ふたば会 13:30-17:00	7 休館日
8 休館日	9 ●ヨガサークル 10:00-11:30	10 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:30-16:00 ●フラダンスを楽しむ会 13:30-15:30	11 ●いすヨガサークル 10:00-12:00 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●オカリーナかわせみ 13:30-17:00	12 ●すみれ会 13:30-16:00 ●G7 13:30-15:30	13 ★骨盤ケア教室 10:00-12:00 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:00 ●IT ふたば会 13:30-17:00 ●カラオケサークル 13:30-16:00	14 休館日
15 休館日	16 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●アートフラワー 10:00-12:00	17 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●新婦人 9:00-12:00 ●カラオケサークル 13:30-16:00 ●オカリーナかわせみ 13:30-17:00	18 ★おすそわけ会 15:30-16:30 ●手話クラブ 10:00-12:00	19 ★けんこう体操③ 10:00-12:00 ●すみれ会 13:30-16:00	20 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:00 ●わかば会 13:30-16:00 ●カラオケサークル 13:30-16:00 ●パステルアート 13:30-15:30	21 休館日
22 休館日	23 ●ヨガサークル 10:00-11:30	24 ●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	25 ★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	26 ●すみれ会 13:30-16:00 ●G7 13:30-15:30	27 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:00 ●IT ふたば会 13:30-17:00 ●カラオケサークル 13:30-16:00 ●ナカシマコーラス 13:30-17:00	28 休館日
29	30 ●ヨガサークル 10:00-11:30	※令和7年5月20日時点での予定です。				

会館のご案内

倉敷民主会館



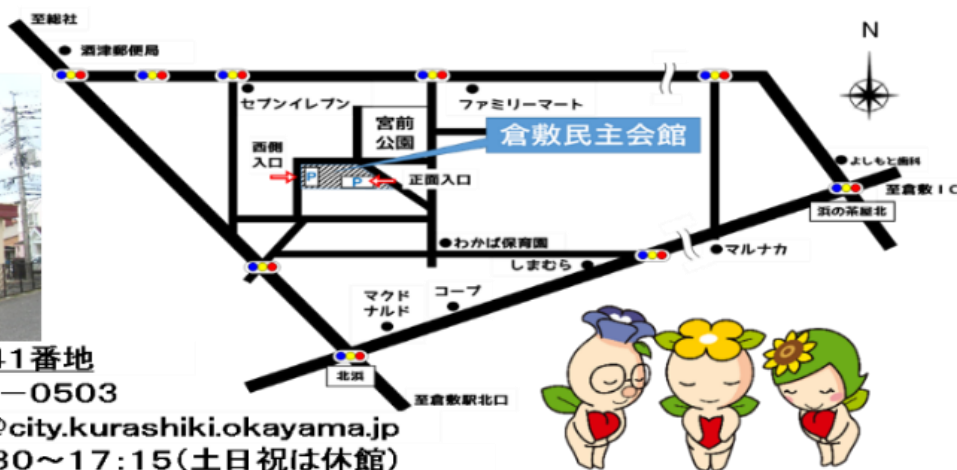
出会い
ふれあいの広場

〒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)



はじめてでも大丈夫♪



託児付



手打ちパスタ de サマールンチ

パスタマシーンを
使うから誰でも簡単
にできちゃう♪ //

【日 時】

7月1日(火) 9:30~12:30



MENU

○フルーツマトのパスタ
○和風ビシソワーズ

※メニューに変更がある場合がございます

もちもち
パスタで
美味しいと
大好評です

- 【定 員】 12名 (先着順、年齢男女問いません)
【講 師】 新谷 佳子 さん
【材 料 費】 1,600円程度 (当日現金にて集金)
【持 ち 物】 エプロン・三角巾・マスク・筆記用具
【申 込 み】 電話・メール・窓口にて受付
①お名前 ②住所 ③連絡先
④託児の有の場合は、お子さんの名前と
月齢 をお知らせください
【申込期間】 6月2日(月)～6月23日(月)まで
※締切日を過ぎてのキャンセルは材料費
をいただく場合があります
※9時20分までに受付完了してください

- 【対象】 就学前の乳幼児
【申込】 事前申し込み必要
【保険】 保険には加入いたしま
すが、事故などの保証
は保険以内となります。
【荷物】 お子さんに必要な荷物は
一つにおまとめください。
オムツ・ビニール袋・
おやつ等、必要に
応じてご準備ください。

※ご不明な点などは、お問合せ
ください。

託児が必要な方へ



◆◆◆お申込み・お問い合わせ◆◆◆

倉敷民主会館

倉敷市宮前 641 番地【月～金 8:30～17:15(土日祝日は休館)】

電話:086-423-0503 e-mail:d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp

7月いきいきサロン

令和7年7月17日(木)

午前の部 10:00~12:00

- **せいふ** 整膚教室 「整膚で目・首・肩を楽にしよう！」
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 13:00~15:00

- **デイサービスの豆知識とゆったりエアロ**
講師：ザグスタ西坂スタッフ



- 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

6月25日（水）～7月8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9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16日（水）までにご連絡いたします。

いきいきサロン申込書

いきいきサロン申込書		申込日	R7年	月	日
ナ 名	マエ 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）



なんでも 法律相談



クレジット・サラ金
借金問題
離婚・DV
セクハラ
交通事故
遺言・相続
いじめ
賃金未払・解雇
パワハラ
etc...

あなたの抱えているトラブルや悩みを弁護士にご相談ください

秘密は厳守されます！お気軽にお電話ください

日 時 : 7月28日(月) 13時~16時
場 所 : 倉敷民主会館 小会議室
相 談 員 : 莚田 信之 弁護士(大熊・莚田法律事務所)
相 談 料 : 無 料
定 員 : 6 名
相談時間 : 一人30分(要予約)
申込期限 : 7月18日(金)までに電話・窓口にて
※簡単な相談内容をお申し込みの際にお聞きします

お申込み&お問い合わせ

倉 敷 民 主 会 館
倉敷市宮前641番地
☎086-423-0503

電話・窓口にて受付
(月)~(金) 8:30~17:15
〈祝日は除く〉