

くらしきしたましまいけうねかいかん
倉敷市玉島池畝会館



April

会館だより 4

2023

福祉と人権のまちづくり、共に生きる地域づくり

できあがりました

ステキな作品が
たくさん

がつ にちけんこう こうりゅうかい
2月15日健康 & 交流会

ぜん ぶ づく
〈午前の部〉 ボタニカルワックス作り
ま ぶ えほん
〈午後の部〉 絵本っていいなあ時間



♡ ボタニカルワックスをお花と香りを楽しみながら作り、午後からはお茶をたしなみながら絵本セラピーを体験できました♡

がつ にちいぶん かりょうりきょうしつ やくぜんりょうり
2月22日異文化料理教室 〈薬膳料理〉



やくぜんりょうり ちゅうごく さまざま
薬膳料理では、中国の様々な
よくざい つか ぶんか たべ
食材を使いその文化にふれ、食べ
あ けいこう やさい
合わせによる 効能や野菜の
あつか かんた たくさん
扱い方などを沢山学んで、美味し
く楽しい時間をすごせました。

ハスの実など沢山の珍しい食材をつかったよ♡

〈今月の内容〉

＊講座報告＊

健康 & 交流会「ボタニカルワックス作り & 絵本っていいなあ時間」
異文化料理教室〈薬膳料理〉

＊参加者募集＊

栄養講座 整膚教室 かけこ教室 陶芸教室 パソコン教室 ごきぶり団子作り教室

＊人権コラム＊

「ぞうさんなこ」

＊しゅわSHUSHUSHU＊

「昨日」・「今日」・「明日」

カラー版の会館だよりをインターネットからご覧いただけます！

玉島池畝会館

検索

4・5月講座のご案内

4/20
(木)

せいふ きょうしつ
整膚教室 ㊦ 整膚でストレスを解消しよう ㊦

4/22
(土)

かけっこ教室 毎年、大人気の講座です☆

5/10
(水)

5/24
(水)

はじめての陶芸教室 10日(成形) 24日(色付け)

5/12
(金)～

パソコン教室 (昼)入門コース・(午後)初級コース

5/16
(火)

ごきぶり団子作り教室 ㊦ こちらも毎年、人気の講座です

～予告～

5/13
(土)

親子スイーツ教室 を予定しています♪

◎ 詳しくはチラシをごらんください(*´艸`)

栄養講座 参加者募集

4月18日(火)10:00～12:30

<食物繊維たっぷりレシピ>

- ・オール玄米ご飯・鶏肉と春野菜の黒酢あん
- ・トマトドレッシング de サラダ
- ・新ごぼうのポタージュ・おから草もち

講師 岡本 美佐恵さん(栄養士)
場所 玉島池畝会館 調理室
定員 先着12名程度
参加費 500円程度(材料費実費)
申込期間 4月11日(火)まで
持参品 エプロン・三角巾・マスク・米0.5合

☆栄養講座開催にあたって池畝会館の取り組み☆
換気・参加者の体調確認・手指の消毒の徹底をしながら運営いたします。

予告

5月栄養講座の後、午後からごきぶり団子作り講座があります

しゅわ SHU SHU SHU

きのう
昨日

ら、うしろにたおす
てて肩のところが
左手の人差し指を立て

きょう
今日

むけて少しさげる
両手のひらを下に

あした
明日

から、まえにたおす
立てて肩のところが
右手の人差し指を立て

じん

けん

コ

ラ

ム

「ぞうさんな心」

ぞうさん ぞうさん
おはなが ながいのね
そうよ かあさんも
ながいのよ

ぞうさん ぞうさん
だれが すきなの
あのね かあさんが
すきなよ

これは、ご存じの方も多と思いますが、童謡「ぞうさん」の歌詞で、作詞はまどみちおさんです。この歌詞を、私は単純に「素朴な親子の愛を描いた歌なんだろうな・・・」としか思っていませんでした。

まどみちおさんは、「ぞうさん」について次のように語っています。
「『鼻が長い』と言われれば、からかわれたと思うのが普通ですが、子ゾウは『お母さんだってそうよ』『お母さん大好き』と言える。素晴らしい」

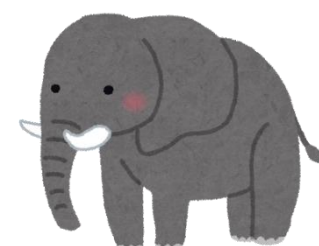
「あなたは鼻が長いね」とからかわれたぞうさんは、当たり前のように「そうよ、母さんも長いよ」と答えます。

ぞうさんは、なぜこのように答えることができたのでしょうか。それはぞうさんが、自分がゾウとして生きていることは当たり前のことで、「それがどうしたの」と思ったからでしょう。そしてゾウとして生きていることを幸せに思い、誇りに思っているからかもしれません。

みんなそれぞれの個性を持って生きているということは、何物にもかえられない素晴らしいことです。もしも、家庭で、教室で、職場で、みんながみんな同じ個性だったらどうでしょうか。争いごととは起こらないかもしれませんが、果たして楽しいでしょうか。自分の周りにいろんな個性の人がいて、みんな考え方が違うからいろんな意見やアイデアが出て、いろんな選択肢や可能性が生まれてくるのです。

その結果、みんなが居心地よく過ごせて、すべての人にとって幸せに暮らしていけるような世の中につながっていくのではないのでしょうか。

(この人権コラムは、「会館だより 平成30年4月号」に掲載されたものです)





がっこうで よていひょう 4月講座・サークル予定表



日	月	火	水	木	金	土
☐ は会館主催の講座です。そのほかはサークルです。※予定は変更となる場合があります。 これらの利用が無い場合、会館内の各部屋（大・小会議室、和室、図書室、調理室）は事前に 申請していただくことで、ご利用可能です。詳しくは、池畝会館までお気軽にどうぞ♪						1
2 習字教室 13:00～15:00	3	4 ・書道サークル 10:00～12:00 ・陶芸サークル 13:00～	5	6 ・陶芸サークル 10:00～ ・ヨガサークル 13:00～15:00	7	8
9	10	11 英会話教室 低学年17:00～ 高学年17:45～ 大人18:45～ 20:00 ・書道サークル 10:00～12:00	12	13 ・陶芸サークル 10:00～ ・ヨガサークル 13:00～15:00	14	15
16 習字教室 13:00～15:00	17	18 栄養講座 10:00～12:30 ・書道サークル 10:00～12:00	19	20 整膚教室 10:00～12:00 ・陶芸サークル 10:00～ ・ヨガサークル 13:00～15:00	21	22 かけっこ教室 9:30～11:30
23 30	24	25 英会話教室 低学年17:00～ 高学年17:45～ 大人18:45～ 20:00 ・書道サークル 10:00～12:00	26	27 ・陶芸サークル 10:00～ ・ヨガサークル 13:00～15:00	28	29 昭和の日



～お知らせ～
 あたら ほん はい
 新しい本が入っています。
 きん かり に 来て ください♪
 気軽に借りに来てください♪
 ほん の リクエスト も 受け付けて います。職員 まで どうぞ！



くらしきしんけんけいほう
倉敷市人権啓発

マスコット・キャラクター「くーぴっと」

倉敷市玉島池畝会館

TEL/FAX 086-526-3502

E-Mail ikeune@city.kurashiki.okayama.jp

倉敷市玉島道 3877-11

開館：月～金 8:30～17:15

※土日祝は休館



令和5年度 栄養講座 年間スケジュール

◇年間スケジュール

【 玉島池畝会館 】

開催日時	テーマ
4月18日(火) 10:00~12:30	食物繊維たっぷりメニュー
5月16日(火) 10:00~12:30	貧血予防の食事
6月20日(火) 10:00~12:30	食育メニュー(調理の基本)
7月25日(火) 10:00~12:30	低栄養予防メニュー
8月22日(火) 10:00~12:30	夏を乗り切る食事
9月26日(火) 10:00~12:30	よく噛むメニュー
10月24日(火) 10:00~12:30	エネルギー控えめメニュー
11月28日(火) 10:00~12:30	子育て世代向けメニュー
12月26日(火) 10:00~12:30	塩分控えめメニュー
1月23日(火) 10:00~12:30	野菜たっぷりメニュー
2月27日(火) 10:00~12:30	倉敷市の食材を使ったメニュー
3月26日(火) 10:00~12:30	バランスの良い食事

玉島北公民館にて開催

◇申込みについて

- ・毎月の会館だよりで参加者の募集をします。
- 玉島池畝会館(TEL 086-526-3502)へ電話でお申込みください。

◇参加費

- ・材料費として、500円程度必要です。

◇持ってくるもの

- ・米0.5合・エプロン・三角巾・マスク・材料費

◇その他

- ・調理のメニュー等は、毎月発行する「会館だより」でお知らせします。
- ・予告なしに内容・日程を変更することがありますが、ご了承ください。
- ・体調不良の場合は参加を見合わせていただきます。



春のつかれにひとつまみ♪

参加費
無料

せ い ふ 整 膚 教 室

＊ 「整膚で ストレスを解消しよう！」

何かと忙しいこの時期に、ストレスにきく
ツボを刺激して、心も体も元気にしよう!!



令和5年4月20日(木)
10:00~12:00 玉島池畝会館にて



↑ 整膚師の塩田先生
(整膚健康センター玉島)

せ い ふ 整 膚 と は ？

皮膚をつまむ・持ち上げる・引っ張るという手法をもちいて、血液・リンパ液の流れを良くする健康法です。
肩こりや頭痛、冷え性、胃腸系にも効果があり、美容にもいいと言われています。
お家でも続けてくださいね！

定 員 先着12名程度
対 象 者 高齢者、障がい者 等
講 師 塩田 敏行さん (整膚健康センター玉島)
募集期間 ~4月14日(金)まで

お申込方法

電話、FAX、会館窓口、メールで

- ① 名前(ふりがな) ② 住所
③ 連絡先 ④ 生年月日
をお知らせください。

◆申込み・問合せ先◆

玉島池畝会館

倉敷市玉島道口3877-11
月~金 8:30~17:15
(土・日・祝日は休館)

電話・FAX 086-526-3502

メールアドレス

ikeune@city.kurashiki.okayama.jp

はやく走るコツをマスターしよう!!

第8回

きょうしつ

かけっこ教室



まいとし まんいんおんれい だいにんき
毎年、満員御礼☆大人気のかけっこ
きょうしつ
教室！

ことし すみだせんせい たの
今年も角田先生といっしょに、楽し
みながら、じょうず からだ うご
上手に体を動かすところ
から始めよう♪

みんながむちゃっ
夢中になれるようなトレー
ニングを用意して待ってるよ。

きがついたら、すこ はや はし
気が付いたら、少し速く走れるよう
になってるかも!!!



とき 4月22日(土) 9:30~11:30

※9:20までに池畝会館に集合してください

ところ 池畝会館 & 池畝運動場

対象 小学生 先着30人程度

(小学3年生以下は保護者同伴)

※未就学児もできる範囲で参加可能です

託児はありませんのでご了承ください

講師 バーズ体操教室 スタッフ

持ってくる物 お茶・タオル・帽子・体育館シューズ
または上履き

☆ 運動のしやすい服装で参加してください

☆ 雨天の場合は、内容が変更になります

申込期間 4/14(金)まで

◆申込み・問合せ先◆

玉島池畝会館

月~金 8:30~17:15

(土・日・祝日は休館)

倉敷市玉島道口3877-11

電話・FAX 086-526-3502

✉ ikeune@city.kurashiki.okayama.jp

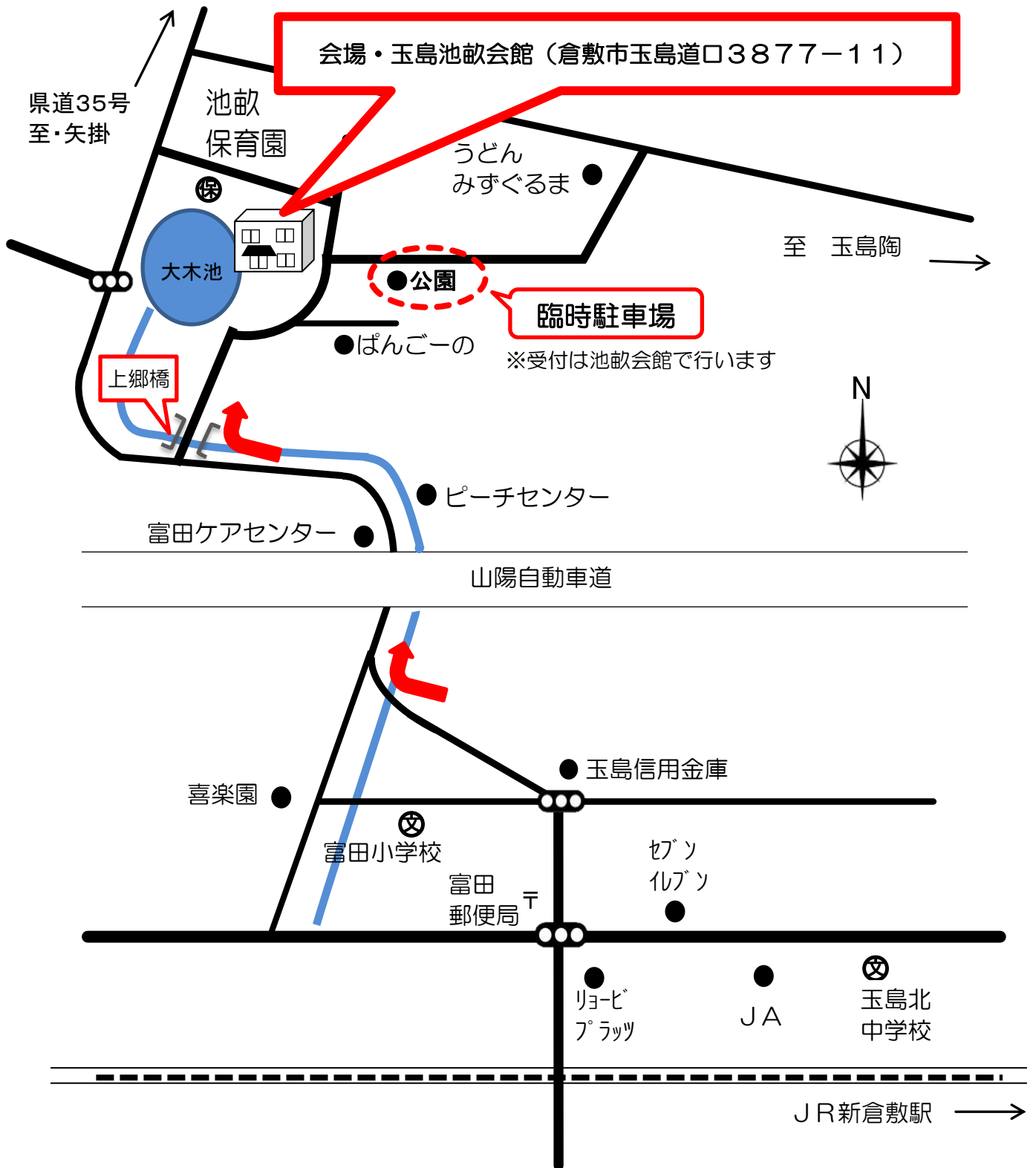
お申込方法

電話、FAX、会館窓口、メール、で

①名前(ふりがな) ②学年 ③住所 ④連絡先
をお知らせください。

周辺地図はこちら→

玉島池畝会館 アクセスマップ



◇JR 新倉敷駅北口より
車で10分(5km)

参加費

粘土/kgにつき

300円

はじめての陶芸

土の感触と温もりを感じながら

「世界にひとつ」あなただけの作品を作ってみませんか？

1 つちね かたちづく
土練り・形作り **5月10日(水) 9:30~11:30**

2 いろつ
色付け **5月24日(水) 9:30~11:30**

※ 土練りと色付けの両日来られる方が対象です。

※ 親子での参加も歓迎ですが、託児はありませんのでご了承ください。

場 所	玉島池畝会館
講 師	ふじもと みちこ 藤元 道子さん、 かなべ りゅうこ 金辺 龍子さん
定 員	先着20名程度
参 加 費	300円(粘土/kgにつき), 土練り当日に集金します。 ※1kgでコップが2個程度作れます。粘土の追加もできます。
持ってくるもの	エプロン, スリッパ(上履き), お茶, 手ふきタオル, ぞうきん
申込期間	~4月28日(金)

◆お申込み・問合せ先◆

玉島池畝会館

月~金 8:30~17:15(土・日・祝日は休館)

倉敷市玉島道口3877-11

電話・FAX 086-526-3502

Mail: ikeune@city.kurashiki.okayama.jp

お申込方法

電話、FAX、会館窓口、メールで

① 名前(ふりがな) ② 住所

③ 連絡先 ④ 作る粘土の量

をお知らせください。

みんなで楽しく学びましょう  第1期

無料!

シニアやさしいパソコン教室

☆5月12日(金)開講 パソコン教室(全8回)のご案内☆

「パソコンがもっと上手に使えたらいいな」と思ったことはありませんか?

講師の先生が丁寧に指導していただきますので、誰でも楽しく学べます。

会館のパソコンをお貸しすることもできますので、お気軽にご参加ください。



電源の入れ方から学びたい方はこちら!

入門コース

5月12日~6月30日の
毎週金曜日

10:00~12:00

どちらか
お選びください



文字入力ができる方はこちら!

初級コース

5月12日~6月30日の
毎週金曜日

13:30~15:30

場 所：玉島池畝会館

講 師：下地 美枝子先生・福谷 清美先生

準 備 物：筆記用具、飲み物、テキスト本代 1,600円程度(初回のみ)

※パソコン(Windows 10)は会館でご用意いたします。

対 象 者：高齢者、障がい者等

定 員：各コース先着8名程度

申込期間：令和5年4月3日(月)~4月28日(金)まで



◆申込み・問合せ先◆

玉島池畝会館

月~金 8:30~17:15

土・日・祝日は休館

倉敷市玉島道口3877-11

電話・FAX 086-526-3502

メールアドレス ikeune@city.kurashiki.okayama.jp

お申込方法



電話、FAX、会館窓口、メールで

①名前(ふりがな) ②住所

③連絡先 ④生年月日

⑤希望コース をお知らせください。

1年に1回限り！お見逃しなく！！

ごきぶりだんご作り教室

3つのおすすめポイント♪



昔ながらの玉ねぎ入りのホウ酸だんご！



家の中の気になる場所に置いておくだけ、カンタン！



ホウ酸を購入しておうちで作るのは大変

教室でお手軽に作っちゃいましょう♪

日時

5月16日(火) 13:00~14:00

- ★ 参加費 1袋あたり300円（30個分程度作れます）
- ★ 申込期間 ~5月12日（金）
- ★ 定員 20名程度
- ★ 講師 岡本 美佐恵 先生
- ★ 持ってくる物 エプロン、手ふきタオル



お申込方法

電話、FAX、会館窓口、メールで

- ①名前（ふりがな） ②住所
 - ③連絡先 ④必要な袋の数
- をお知らせください。

◆申込み・問合せ先◆

玉島池畔会館

月～金 8:30～17:15

（土・日・祝日は休館日）

倉敷市玉島道口3877-11

電話・FAX 086-526-3502

メール: ikeune@city.kurashiki.okayama.jp