

# 会館だより



## 7/22 親子でお弁当づくり

テーマは、「家族のための思いやり弁当～3ベジと3:1:2のバランスも守ってね～」

郷内栄養改善協議会のみなさんにお手伝いをいただきながら、食材を包丁で切ったり、フライパンで炒めたり、お母さんや友達と一緒にお弁当を作りました♪

子ども達は、一つ一つの作業を集中して取り組んだだけでなく、お弁当が完成した後の片づけや洗い物も進んで行ってくれましたよ(\*^\*)  
調理をするだけでなく、後片付けも料理をする中で大切なことなんだなと実感できました☆

児島地区お弁当コンクールの優秀作品  
郷内小学校6年生(令和5年度)の作品を作りました!



「夏野菜のさっぱり弁当」

なすびの中身をくり抜く  
のって難しい(\*\_\*);



鮭と大葉の混ぜご飯を  
作ったよ★



玉ねぎのみじん切りに挑戦!  
とっても上手に切ることが  
できたね(^^)!



洗い物も積極的にやってく  
れたね!すごい(\*^▽^\*)

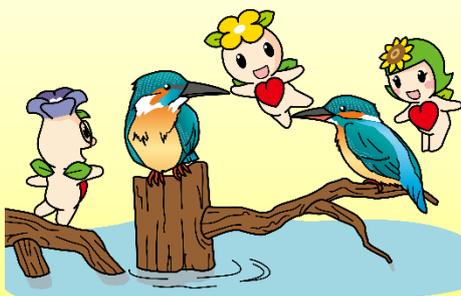


## 9月の企画講座

- ★ 5日(木) 親子でリトミック② 10:00~11:30
- ★ 20日(金) 保護者相談会① 9:00~12:00
- ★ 27日(金) ヨガ教室② 14:00~16:00

## 10月の企画講座

- ★ 3日(木) ニュースポーツ② 13:30~15:30
- ★ 18日(金) リフレッシュ体操 10:00~12:00
- ★ 28日(月) おとなの音楽教室② 13:30~15:00
- ★ 30日(水) 読み聞かせとおもちゃづくり② 14:30~15:30



倉敷市の鳥「カワセミ」

★★ 今月の行事予定は裏表紙をご覧ください ★★



# 夏休み子ども講座レポート



## 7/29 絵画教室①

丸山又史先生が丁寧に指導してくださり、ひまわりやトマトなどの夏野菜・動物など素敵な絵が出来上がりました♪



とても上手に描けたね！



自分で作ったのほり人形で遊んだよ☆

## 7/31 理科工作教室



お父さん・お母さん・友達と一緒に体験するのが楽しいね！



理科工作教室では、空気のかや、てこの原理で動くおもちゃを作ったり、実験をしたりしました☆参加してくれたみんなは、目を輝かせながら、とても楽しんでいました(^\_^)

## 8/6 親子でハンドメイド



色とりどりの、ステキなポシェットが出来上がったね♪



「クラフトバンドを編み込むのが難しい…」と言っていた子ども達も、梅本先生に教えてもらいながら、お母さんと一緒に、一生懸命取り組み、ステキなポシェットを完成させました(\*^▽^\*)

梅本先生と一緒にハイ・チーズ！

# くーびっとなの人權コラム



～考えてみませんか～



偉大な人を称える、世界でも権威ある賞の中にノーベル賞があり、毎年この時期から、受賞者に関する話題が高まり始めます。

ノーベル賞は6部門あり、その中の一つノーベル平和賞（国同士の友好関係の推進、軍事の削減や廃止、平和会議の開催や推進のために貢献した人や団体に贈られる賞）の第1回受賞者の一人が、アンリ・デュナンさんです。

スイス人の実業家アンリ・デュナンさんは、イタリア統一戦争の惨状を目撃し「傷ついた兵士はもはや兵士ではない、人間である。人間同士としてその尊い命は救われなければならない」と戦争の防止と負傷者の無差別救済を訴え、両軍の負傷者の救護にあたり、戦争で傷ついた人を敵味方区別なく救う「赤十字思想」を誕生させました。そして、世界の赤十字社創設を含む数々の功績により、受賞となったそうです。

1901年にノーベル平和賞が誕生してから百年以上たった現在も、悲しいことに世界では戦争や紛争が起こっており、今この瞬間も大切な家族や、あたりまえに生きている日常が、奪われています。戦争は「すべての人間が、人間らしく幸せに生きる権利」を脅かします。無差別に人の命を奪う最悪の行為であり、最大の人権侵害とも言われています。

現在、日本では戦争は行われていませんが、平和を脅かす事態は、いつ自分の身にも降りかかるか分かりません。もし、毎日ご飯を食べ、夜は布団で眠る、そんなあたりまえの日常が、急に奪われることがあったら……。一度、平和とは何か考えてみませんか。命はみんな平等でかけがえのないものです。自分の命はもちろん自分以外の人の命も大切に思えることで、より生きやすい世の中になることを願います。



【隣保館共通号】

# 9月行事予定表

【講】定例講座 【企】企画講座  
 (サ) サークル活動

日	月	火	水	木	金	土
1	2 (サ) なかよし ピンポンクラブ 10:00-12:00	3 (サ) 人形劇団つくしんぼ 10:00-12:30  【講】 韓国語講座 13:30-15:30	4   (サ) 鷺山吟詠会 19:00-20:30	5 【企】 親子で リトミック② 10:00-11:30	6 【講】 フレイル 予防教室 9:30-10:30 【講】 リラックス 体操教室 11:00-12:00	7 休館日
8 休館日	9 (サ) なかよし ピンポンクラブ 10:00-12:00	10 (サ) 人形劇団つくしんぼ 10:00-12:30  【講】 絵手紙教室 13:30-15:30	11 【講】 はじめのABC 10:00-11:00  【講】 キッズ イングリッシュ 14:30-15:30  (サ) 鷺山吟詠会 19:00-20:30	12 (サ) コスモス 10:00-12:00  【講】 英会話教室 13:30-15:30	13 (サ) 手話サークル 10:00-12:00	14 休館日
15 休館日	16 敬老の日	17 (サ) 人形劇団つくしんぼ 10:00-12:30  【講】 韓国語講座 13:30-15:30	18 【講】 子ども体操教室 14:00-15:30  (サ) 鷺山吟詠会 19:00-20:30	19	20 【企】 子育てサポート 保護者相談会 9:00-12:00	21 休館日
22 休館日	23 振替休日	24 (サ) 人形劇団つくしんぼ 10:00-12:30  【講】 絵手紙教室 13:30-15:30	25 【講】 はじめのABC 10:00-11:00  【講】 親子で楽しむ 運動あそび 14:30-15:30  (サ) 鷺山吟詠会 19:00-20:30	26   【講】 英会話教室 13:30-15:30	27 (サ) 手話サークル 10:00-12:00  (サ) 二胡サークル 12:30-15:00  【企】 ヨガ教室② 14:00-16:00	28 休館日
29 休館日	30					

## 倉敷市児島民主会館

- 〒710-0142  
倉敷市林2062番地5
- TEL・FAX  
(086) 485-3055
- メールアドレス  
d-hall-kj@city.kurashiki.okayama.jp



会館周辺図



- 開館時間：月曜日～金曜日（土日祝休館）  
8:30～17:15

会館だよりの検索は

児島民主会館

★ 他館の「会館だより」も、どうぞご覧ください。  
 倉敷民主会館・玉島池畝会館・水島会館・真備人權ふれあい館

Halloween



はじめの

R6 後期



英語で楽しく遊びましょう♪

音楽で英語に親しんだり、親子で工作をしたり、海外の子どもがしている遊びを実際にやってみて楽しめます。

★10月～3月★ 第2・4水曜日 10:00～11:00

【講師】 尾崎 美香 さん

【対象】 1～3歳児と保護者

【定員】 10組

【受講料】 無料

【場所】 児島民主会館 大会議室

★初回は10月9日(水)です★



【お申し込みは来館または電話で】

9/9(月)～9/17(火)

児島民主会館 485-3055

開館時間：月～金曜日(土日祝休館)

8:30～17:15

キッズイングリッシュ

R6 後期

★10月～3月★ 第2水曜日  
14:30～15:30

Excellent!



Very Good!



外国の音楽や遊びに親しんだり、ハロウィンや、クリスマスのお話を聞いたり、楽しく英語にふれあいましょう。

【講師】 尾崎 美香 さん

【対象】 4～5歳児と保護者

【定員】 10組

【受講料】 無料

【場所】 児島民主会館 大会議室

★初回は10月9日(水)です★



【お申し込みは来館または電話で】

9/9(月)～9/17(火)

児島民主会館 485-3055

開館時間：月～金曜日(土日祝休館)

8:30～17:15

★10月～3月★ 第1金曜日（1月のみ 第3金曜日）

R6 後期

## ◎フレイル予防教室

9:30～10:30



椅子に座ったまま楽しくできる体操などで、「フレイル」を予防しましょう！

## ◎リラックス体操教室

11:00～12:00



簡単な運動やストレッチ体操でしっかり体を動かし、心と体を整えましょう！

【講師】 健康運動指導士 千田 君子 さん

【対象】 高齢者・障がい者等

【定員】 各12名

【受講料】 無料

【場所】 児島民主会館 大会議室

【準備物】 タオル・ヨガマット・飲みもの

※ 両方申し込むことはできません。

【お申し込みは来館または電話で】

9/9（月）～9/17（火）

児島民主会館 485-3055

開館時間：月～金曜日（土日祝休館）

8:30～17:15

★初回は10月4日（金）です★

# はじめての絵手紙教室

R6 後期

～ ヘタでいい ヘタがいい。みなさんとゆっくりと絵手紙を楽しみましょう～

★10月～3月★ 第2・4火曜日

13:30～15:30

（R7.2/11（祝火）分は、R6.10/31（木）に実施）

【講師】 廣川 定子 さん

【対象】 高齢者・障がい者等

【定員】 15名

【受講料】 無料

【場所】 児島民主会館 大会議室

【準備物】 道具一式



はじめての絵手紙教室

体験セットを用意していますので、お気軽にご見学ください。

◎道具の購入を希望される方はお申し出ください。

★初回は10月8日（火）です★

【お申し込みは来館または電話で】

9/9（月）～9/17（火）

児島民主会館 485-3055

開館時間：月～金曜日（土日祝休館）

8:30～17:15

R6 後期



# 韓国語講座

★10月～3月★ 第1・3火曜日 13:30～15:30  
<初級> 13:30～14:30 <中級> 14:30～15:30

【講師】 金 淳愛 (キム スネ) さん

【対象】 一般

【定員】 12名程度

【受講料】 無料

【場所】 児島民主会館 大会議室



안녕하세요~

10月は第1・3・5火曜日

11月は第1火曜日のみ

【お申し込みは来館または電話で】

9/9 (月) ~ 9/17 (火)

児島民主会館 485-3055

開館時間：月～金曜日 (土日祝休館)

8:30～17:15

★初回は10月1日(火)です★

R6 後期



# 英会話教室



★10月～3月★ 第2・4木曜日 13:30～15:30  
<初級> 13:30～14:30 <中級> 14:30～15:30

【講師】 ジェニー花田 さん

マレーシア出身、お料理やおしゃべりが大好きな明るい先生です。

【対象】 一般

【定員】 12名程度

【受講料】 無料

【場所】 児島民主会館 大会議室



10月は第3・4木曜日 / 1月は第4・5木曜日

Let's enjoy English!

【お申し込みは来館または電話で】

9/9 (月) ~ 9/17 (火)

児島民主会館 485-3055

開館時間：月～金曜日 (土日祝休館)

8:30～17:15

★初回は10月17日(木)です★



# 子ども体操教室

R6 後期

★10月～3月★ 第3水曜日 14:00～15:30

- 【講師】 岡山県体操協会副理事長 青柳 富士男 さん
- 【対象】 4～5歳児と保護者
- 【定員】 10組
- 【受講料】 無料
- 【場所】 児島民主会館 大会議室
- 【準備物】 体操服・体操シューズ・飲みもの



楽しく体を動かすことを通して、基礎体力やルール、マナーも身に付きますよ！

運動の基礎(コツ)を学びましょう！

★初回は10月16日(水)です

【お申し込みは来館または電話で】

9/9(月)～9/17(火)

児島民主会館 485-3055

開館時間：月～金曜日(土日祝休館)

8:30～17:15

# 親子で楽しむ 運動あそび

R6 後期

★10月～3月★ 第4水曜日 14:30～15:30



★初回は10月23日(水)です



- 【講師】 健康運動指導士  
千田 君子 さん
- 【対象】 幼児と保護者
- 【定員】 10組
- 【受講料】 無料
- 【場所】 児島民主会館 大会議室
- 【準備物】 タオル・飲みもの  
動きやすい服装

★ボールなどを使い、

親子でスキンシップをとりながら

楽しく体を動かしましょう～★

【お申し込みは来館または電話で】

9/9(月)～9/17(火)

児島民主会館 485-3055

開館時間：月～金曜日(土日祝休館)

8:30～17:15

# 「子育てサポート 保護者相談会」

## 開催のお知らせ

児島民主会館では、お子様の生活や学習に不安を抱えている保護者の方を対象とした、無料の個別相談会を実施いたします。

「座って先生の話の聞けない」「こだわりが強く、人と上手に関われない」など、お子様それぞれのお悩みについて、児童相談支援事業に長年携わっている講師等から助言を受けることができます。

参加を希望される方は、来館またはお電話でお申し込みください。

### 【実施内容】

日 時：令和6年9月20日（金）9時～12時（一人30分）

- ① 9時～9時半      ②9時半～10時      ③10時～10時半  
④10時半～11時    ⑤11時～11時半    ⑥11時半～12時

※受付時に、空いている時間帯を選択することができます。

場 所：児島民主会館 小会議室（図書室）

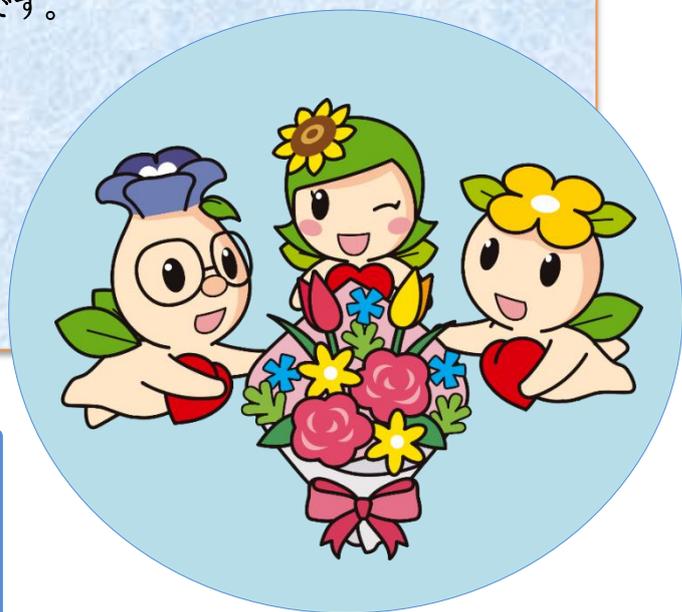
講 師：綱嶋 宏之氏（特定非営利活動法人k i r a r a 理事長）

※保健師も参加する予定です。

対 象：子育て中の保護者

定 員：6名（先着順に受付）

相談料：無料



### 《お問い合わせ先》

児島民主会館 485-3055  
月～金 8:30～17:15  
(土日祝 休館)

# 夏バテを 乗り切るヨガ



9月27日(金)

14:00~16:00

申込期限 9月20日(金)



受講料  
無料!



暑い夏が過ぎ、冷房や冷たい飲み物のお世話になった身体は、中と外の気温差にへトへト…

そんな身体を内側から温めて、重だるい身体をスッキリとリセットしましょう☆



講師：ヨガ療法士



みつどめ みき  
満留 美樹 先生

【対象】高齢者・障がい者など

【定員】10名程度

【場所】児島民主会館

【準備物】ヨガマット

マットに敷く物(ひざ掛けサイズ)

(会館のカーマットを使用することもできます。)

【お申し込み・お問い合わせ】

◎来館またはお電話で◎

児島民主会館 485-3055

開館時間：月～金曜日(土日祝休館)

8:30~17:15

みんなで楽しもう

# ニュースポーツ②

## ディスコン と 卓球ボール

＝ 10月3日(木) 13:30～15:30 ＝

【講師】：倉敷市スポーツ推進委員

【対象】：一般

【定員】：18名(先着順)

【参加費】：無料

【持ち物】：水分補給の飲み物・あればスポーツシューズ

<申込期限:9月26日(木)>

幅広い世代の人と  
一緒に楽しめる  
スポーツだね!



### ディスコン

岡山市立少年自然の家の職員が考案し、1997年(平成9年)に始められたスポーツです。ディスク(円盤)とコントロールを合成して、ディスコンと名付けられました。カーリングに似た競技で、赤と青の2チームに分かれ、ディスク6枚を的(ポイント)に向かって投げ、得点を競います。



### 卓球バレー

1970年代に、重い障がいのある方でも楽しめるスポーツとして、大阪の養護学校で考案されました。卓球台と、転がすと音が出るボールを使用します。ルールはバレーボールを参考にしています。座ったままプレーするので、車いすの方も参加できます。障がいの有無に関わらず、大勢の方が一緒に楽しめます。



【お問い合わせ・お申し込み】 来館またはお電話で

児島民主会館

開館時間：月～金曜日(土日祝休館) 8:30～17:15

(086) 485-3055



# リフレッシュ体操

10月18日(金)

10:00-12:00

\*講師 健康運動指導士 千田 君子さん

\*対象 子育て世代の方(託児付き講座)

◎託児希望の方はお申し出ください。(定員3人)

\*定員 10名

\*参加費 無料

\*場所 児島民主会館 大会議室

\*準備物 ヨガマット(バスタオルでもOK)  
タオル 水分補給の飲み物

\*申込締め切り日 10月11日(金)

当日は動きやすい服装(ジーパン以外)で  
お越しください。



ゆったりとした気持ちと動きで  
リフレッシュしてみませんか。



【お申し込み・お問い合わせ】

★来館またはお電話で★

児島民主会館 485-3055

開館時間：月～金曜日(土日祝休館)

8:30~17:15





# おとなの音楽教室②

音楽で明るい気持ちに



ミュージックベルでアンサンブルをしたり、  
イントロクイズをしたり、いろんな音楽を楽しみましょう～♪  
童謡唱歌や青春時代の曲を歌ったり、リズムに合わせて体を  
動かしたり、楽しい時間を過ごしましょう～♪。

令和6年10月28日(月)

13:30～15:00

【申込み期限】10月21日(月)

【対象】 一般

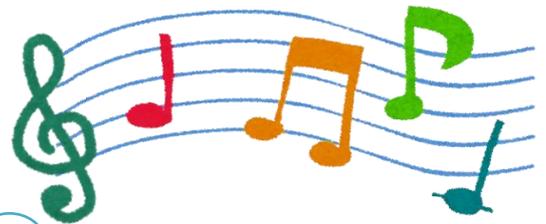
【定員】 20名

【参加費】 無料

【場所】 児島民主会館

【持参物】 水分補給の飲み物

【講師】 児島民主会館 職員



みんなで  
楽しく  
歌いましょう～♪

ピーチク!

パーチク!



【お問い合わせ・お申し込み】 児島民主会館 485-3055

開館時間：月曜日～金曜日（土日祝休館） 8:30～17:15

夢がひろがる!!!  
読み聞かせと  
おもちゃづくり



日時 **10月30日(水)**  
時間 **14:30~15:30**  
申込期限 **10月23日(水)**

★子どもの想像力や表現力、  
考える力をつけ、心の成長をはかります

ボクと一緒につくろうよ♪  
何ができるかな?

お友達誘って来てね♪



【講師】浦上とし子先生  
(岡山短期大学非常勤講師)  
【対象】幼児と保護者  
【定員】6組  
【材料費】100円  
【場所】児島民主会館

※申込み締め切り後のキャンセルは材料費のご負担をいただきますのでご了承ください。

児島民主会館 485-3055

開館時間：月～金曜日（土日祝休館）  
8:30～17:15