

水島会館

令和6年4月号

会館だより

料理教室「飾り巻き」

＊お雛様と桃の花＊

講座
レポート

飾り巻き寿司マスター
ーインストラクター
の新谷桂子さんをお
迎えし、飾り巻き作
りに挑戦しました。
丸や三角のすし飯を
組み合わせてデザイ
ンしたよ♪



どうやったら、かわいいお寿司ができるのか？不思議!!
と聞いていましたが、先生が丁寧に教えてくれるので参
加者の皆さんもとってもかわいい飾り巻きずしができま
した。野沢菜が見た目も味もいい仕事をして、とっても
美味しかったよ♪

困っていること、お話ししてみたいことはありませんか？

水島会館は、日ごろの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。

お電話または来館にてご相談ください。

秘密はまもります。

あなたと私 ころつなかる ほとスペース

倉敷市水島会館

〒712-8012 倉敷市連島1丁目10-33

TEL&FAX 086 (448) 1020

月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日は休館)



当館のカラー版の会館だよりが
インターネットからご覧いただけます♪

水島会館

検索



講座のご案内



水島会館では4月から受講生を
募集する講座がたくさんあります♪
新しいことにチャレンジ
してみませんか？

講座のお申込みはお電話か窓口にて
4/1(月)～先着順 で受付いたします
詳しくは折込みチラシをご覧ください。

傾聴ボランティア養成講座

日 時：①4月17日・②5月15日
③6月19日
13:30～15:30 (第3水曜日)
講 師：森岡 直子 先生
参 加 費：無料
持 ち 物：筆記用具
定 員：12名 (先着順)
申込期限：4月1日(月)～4月12日(金)



※原則として3回全てに参加できる方を対象とします。

カラダ作り教室

日 時：4月26日・5月10日・5月24日
10:00～12:00
講 師：田島 奈穂子さん
受 講 料：無料
定 員：12名 (先着順)
持 ち 物：ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
110 cmの手ぬぐい、ゴルフボール(お持ちの方)
申込期限：4月1日(月)～4月19日(金)

※1回のみ参加も可能です
※お申込みはご本人様に限ります



ペン習字教室

日 時：4月10日・24日 / 5月8日・22日
6月12日・26日【第2,4水曜日】
<初級> 9:00～10:30
<中級> 10:30～12:00
講 師：玄馬 清石 先生
持 ち 物：新聞紙、黒ボールペン、筆ペン
定 員：各12名 (先着順)
申込期限：4月1日(月)～随時募集



健康&栄養講座

日 時：4月23(火) 9:30～12:30
準 備 物：エプロン、三角巾、手ふきタオル、お米0.5合
材 料 費：500円～700円程度
定 員：5名 (先着順)
申込期限：4月1日(月)～4月15日(月)
健康テーマ：介護予防のおはなし
栄養テーマ：食物繊維たっぷりメニュー
メ ニ ュー ● えのきシューマイ ● 炒り大豆御飯
● たけのこと糸こんにゃくのオイスター炒め
● 根菜とあさのスープ ● 寒天コーヒゼリー



料理教室

日 時：4月30日(火) 9:30～12:30
講 師：小若 由記子さん
準 備 物：エプロン、三角巾、手ふきタオル
材 料 費：1200円
定 員：10名 (先着順)
申込期限：4月1日(月)～4月19日(金)
メ ニ ュー：タコス ● トルティーヤ ● チリコンカン
● ワカモーレ ● 桜ゼリー

※申込期間以降のキャンセルは材料費を
ご負担いただく場合がございます。



互近助パントリー 開催します

日 時：4月9日(火)15:00～16:00

◇申込不要 ◇どなたでもお気軽にお越しください
◇持ち帰り用の袋をご持参ください

水島会館でも、食材や生活雑貨などの物品を随時受け付けています。
※未開封・未使用品・賞味期限が切れていないものに限りです。
ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

家に眠っている
日用品があれば
お持ちください



ジェンダーレス制服

LGBTQというフレーズを最近では聞いたり見かけたりすることが増えてきました。LGBTQとは、レズビアン、ゲイ、バイセクシャル、トランスジェンダー、クエスチョニング・クィアの頭文字をとって組み合わせたものです。人口に占める割合が少ないことからセクシュアルマイノリティ（性的少数者）といわれることもあります。

娘が中学校への進学時、制服のモデルチェンジによりLGBTQに配慮した「ジェンダーレス制服」になりました。

ジェンダーレス制服は「組み合わせの自由化」と「男女兼用」の二つに大別されます。1つは、スカート・スラックス・ネクタイ・リボンなどの組み合わせを自由に選べるケース。もう1つは、見た目に性差が出にくい男女共通柄、ユニセックスなデザインを採用するケース。例えば、前合わせを左右自由に変えられるジャケットや、身体のシルエットが強調されないスラックスなどがあります。通常、スラックスは男女の体型の違いに合わせてシルエットを変えるのですが、あえて性差が出にくいパターン設計でヒップが強調されないよう調整した女性体型向けのメンズライクパターン設計などがあります。

なぜジェンダーレスの制服が必要なのか・・・

制服は基本的に着用を義務づけられる衣服であり、これまでは男女の「からだの性」によって服装が決められていました。

日本では約11人に1人がLGBTQと言われています。中でもトランスジェンダーの生徒が、制服の強制力に苦しんでいることが分かってきました。誰もが性別などに関係なく自分らしく着ることができる制服がようやく選べるようになってきました。

男は女はこうあるべきというこれまでの価値観や偏見に捉われることなく、一人ひとりの考え方や価値観を大切にすることが、誰もが自分らしく生きることのできる社会へとつながるのではないのでしょうか。

おしゃべりコールにかけてみませんか？ 秘密厳守

不安なことや心配なことがあれば、だれもが気持ちが落ち込みます。そんな時「落ち込んだ気持ちをだれかに聞いてほしい」と思いませんか？
そのようなときにお役に立つのが、おしゃべりコールです。
お気軽にお電話ください。



コールちゃん

TEL: 086-448-1023

毎月第2・第4水曜日

13:30～15:30



4月行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
4月1日 から	1 ◎たのしいバステル 10:00~12:00 ◎そよかぜサロン 13:00~16:00 講座申込み受付開始日!!	2 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00~12:00 ◎楽らく会(カラオケ) 13:00~16:30	3 ◎スポーツ吹き矢 13:00~16:00	4 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00~15:00 ◎たんぼぼ(韓国語) 13:00~17:00 ◎アロハ・スマイル 14:00~16:00	5 ★はじめてのやさしいヨガ 10:00~11:30	6 休館日
7 休館日	8 ◎そよかぜサロン 13:00~16:00	9 ★互近助バンドリー 15:00~16:00 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00~12:00	10 ★ペン習字教室 9:00~12:00 ◎スポーツ吹き矢 13:00~16:00	11 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00~15:00 ◎アロハ・スマイル 14:00~16:00	12 ◎そよかぜサロン(音楽療法) 13:00~15:00 ◎中国語 14:00~16:00	13 休館日
14 休館日	15 ◎そよかぜサロン 13:00~16:00	16 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00~12:00 ◎楽らく会(カラオケ) 13:00~16:30	17 ★傾聴ボランティア 養成講座 13:30~15:30 ◎スポーツ吹き矢 13:00~16:00 ◎水島のつどい 13:00~15:30	18 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00~15:00 ◎たんぼぼ(韓国語) 13:00~17:00	19 ★はじめてのやさしいヨガ 10:00~11:30	20 休館日
21 休館日	22 ◎そよかぜサロン 13:00~16:00	23 ★健康&栄養講座 9:30~12:30 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00~12:00 ◎連島東学区 栄養改善協議会 12:30~14:00	24 ★ペン習字教室 9:00~12:00 ◎スポーツ吹き矢 13:00~16:00	25 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00~15:00 ◎アロハ・スマイル 14:00~16:00	26 ★カラダ作り教室 10:00~12:00 ◎そよかぜサロン(音楽療法) 13:00~15:00 ◎中国語 14:00~16:00	27 休館日
28 休館日	29 昭和の日 休館日	30 料理教室 9:30~12:30 ◎楽らく会(カラオケ) 13:00~16:30	★は会館主催の講座です ◎はサークル活動です ※お部屋の空き状況はお問い合わせください			

水島会館とは・・・

地域に開かれたコミュニティセンターです。各種イベント・講座・サークル活動の他、困りごとの相談を受けています。また、本の貸出や、卓球・将棋・オセロなども楽しんでいただけます(講座・サークル等で部屋を使用中の場合にはお断りすることがあります)。どうぞお気軽にご来館ください。職員一同、心よりお待ちしております。



会館 MAP



春から はじめよう! 講座募集案内

4月から水島会館でスタートする講座のご案内です
趣味やいきがいに、みなさんと楽しく学びませんか♪

★講座のお申込みについて★

◇4月1日(月)8:30～受付開始します

◇お申込みは、お電話か窓口にて、
先着順に受付いたします

◇各種講座の詳細は各月の会館だよりをご覧ください

＜お申込み・お問合せ＞

倉敷市水島会館

TEL 086-448-1020

月曜～金曜 8:30～17:15

(祝日をのぞく)

健康&栄養講座

健康講座(健康管理・健康増進に関するお話や体操)と、
栄養講座(栄養に関するお話)、調理実習を行います。

◇場 所 水島会館 調理室・和室

※6月からは水島支所 5F 調理室で開催します

◇定 員 5名

◇材料費 500～700 円程度

◇持ち物 エプロン、三角巾、お米 0.5 合

※窓口優先で、先着順に受付いたします。

受付はその月の最初の開館日の 8:30 からです。

開催日時	健康講座テーマ		栄養講座テーマ
4月23日(火) 9:30～12:30	介護予防のおはなし	藤原佐起子先生	食物繊維たっぷりメニュー
5月28日(火) 9:30～12:30	認知症に関するお話	高齢者支援センター	貧血予防の食事
6月25日(火) 9:30～12:30	栄養士さんのちょっといい話①	管理栄養士 井川弘江先生	食育メニュー(調理の基本)
7月23日(火) 9:30～12:30	栄養士さんのちょっといい話②	管理栄養士 井川弘江先生	低栄養予防メニュー
8月27日(火) 9:30～12:30	栄養士さんのちょっといい話③	管理栄養士 井川弘江先生	夏を乗り切る食事
9月24日(火) 9:30～12:30	栄養士さんのちょっといい話④	管理栄養士 井川弘江先生	よく噛むメニュー
10月22日(火) 9:30～12:30	栄養士さんのちょっといい話⑤	管理栄養士 井川弘江先生	エネルギー控えめメニュー
11月26日(火) 9:30～12:30	栄養士さんのちょっといい話⑥	管理栄養士 井川弘江先生	子育て世代向けメニュー
12月24日(火) 9:30～12:30	栄養士さんのちょっといい話⑦	管理栄養士 井川弘江先生	塩分控えめメニュー
1月28日(火) 9:30～12:30	栄養士さんのちょっといい話⑧	管理栄養士 井川弘江先生	野菜たっぷりメニュー
2月25日(火) 9:30～12:30	栄養士さんのちょっといい話⑨	管理栄養士 井川弘江先生	倉敷市の食材を使ったメニュー
3月25日(火) 9:30～12:30	栄養士さんのちょっといい話⑩	管理栄養士 井川弘江先生	バランスの良い食事

※栄養講座のテーマは変更になる場合がございます

ペン習字教室【全6回】

仲間と一緒に楽しく、美文字を目指しましょう！
 ペン習字は初めてという方は「初級コース」を、
 今までに習ったことがある方は「中級コース」をおススメします。
 先生がわかりやすく指導してまいりますよ！



初回 4月10日(水)

〈初級〉 9:00~10:30
 〈中級〉 10:30~12:00

- ◇場 所 水島会館 大会議室
- ◇講 師 玄馬 清石 先生
- ◇定 員 各12名(先着順)
- ◇受講料 無料
- ◇持ち物 新聞紙、黒ボールペン、筆ペン

※参加者は随時募集しています。
 (定員になり次第締め切ります)
 開講後の途中参加も受付いたします。

	日 程
第一回	4月10日(水)
第二回	4月24日(水)
第三回	5月8日(水)
第四回	5月22日(水)
第五回	6月12日(水)
第六回	6月26日(水)

傾聴ボランティア養成講座【全3回】

不安な気持ちは誰もが持っていて、それが身近な人であれば力になりたいと思います。
 カウンセリングの一つに「傾聴」という手法があります。傾聴は人と人が支え合う大切なコミュニケーションです。この講座では、演習やロールプレイングを取り入れて、実生活に役立つ「聴く力」について学びます。

初回 4月17日(水)

- ◇場 所 水島会館 和室
- ◇講 師 森岡直子先生
(公認心理士・臨床心理士)
- ◇定 員 12名(先着順)
- ◇受講料 無料
- ◇持ち物 筆記用具
- ◇申込期間 4月1日(月)~12日(金)



	日 時	講座内容
第一回	4月17日(水)13:30~15:30	聴き方伝え方の基本
第二回	5月15日(水)13:30~15:30	需要と共感の必要性とその効能
第三回	6月19日(水)13:30~15:30	コミュニケーションの問題への対処法

※原則として3回全てに参加できる方を対象とします

カラダ作り教室【全3回】

※1回のみの参加も可能です
※お申込みはご本人様に限りです

自分の身体を意識する、自分を知っていくセルフケア(手ぬぐい体操)

一番身近な自分の身体、同じように見えて日々変化しています。

とするならば、みなさんはどんな身体になりたいですか？今回は身体を動かしながら、自分の身体に意識を向け身体を通して自分を理解し、心地よさを味わう練習と、座学(身体と心について)を予定しています。大切な自分自身のために、周りの人たちのために、ぜひご参加ください！

初回 4月26日(金)

- ◇場 所 水島会館 大会議室
- ◇講 師 田島 奈穂子さん
- ◇定 員 12名(先着順)
- ◇受講料 無料
- ◇持ち物 ヨガマット、飲み物、110cmの手ぬぐい、ゴルフボール(お持ちの方)
- ◇申込期間 4月1日(月)~19日(金)



	日 時
第一回	4月26日(金) 10:00~12:00
第二回	5月10日(金) 10:00~12:00
第三回	5月24日(金) 10:00~12:00

料理教室

タコスとはトルティーヤの皮に様々な具材をのせてサルサソースをかけて食べるメキシコの国民食です。生地から作る美味しいタコスに挑戦してみませんか？

日時 4月30日(火)
9:30~12:30

メニュー

タコス



- ◆トルティーヤ
- ◆チリコンカン
- ◆ワカモレー
- ◆桜ゼリー

- ◇場 所 水島会館 調理室・和室
 - ◇講 師 小若 由記子さん
 - ◇定 員 10名(先着順)
 - ◇受講料 1200円
 - ◇持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル
 - ◇申込期間 4月1日(月)~19日(金)
- ※申込期間以降のキャンセルは材料費をご負担いただく場合がございます。

ふれあい

喫茶

OPEN ☕ 9:30~11:30



水島会館にモーニング喫茶がオープン！
 栄養士から健康や栄養について役立つお話も聞くことができます😊
 どなたでも☆お気軽に☆お立ち寄りください♪

ふれあい喫茶 開催日

5月1日(水)・6月5日(水)

※受付開始は9:00~です

朝食の準備数には限りがございます

予定より早く終了する場合がございますのでご了承ください

場 所 ☕ 水島会館1階 和室

対 象 ☕ どなたでも

※お一人でもどうぞ♪

申 込 み ☕ 不要

参 加 費 ☕ 100円(朝食代)

～お問合せ～

倉敷市水島会館

倉敷市連島1丁目10-33

(086)448-1020

【月～金 8:30～17:15(祝日除く)】

朝食のメニュー例

- ・トースト
- ・サラダ
- ・ゆでたまご
- ・コーヒー

※内容は季節により
変わります

おしゃべりコールを知っていますか？



コールちゃん

不安なことや心配なことがあれば、
だれもが気持ちが落ち込みます。そんな時「落ち込んだ気持ち
をだれかに聞いてほしい」と思いませんか？

けれど、「話し相手がいない」
「だれにでも話せない」ことがあります。
そのようなときにお役に立つのが、おしゃべりコールです。

お気軽にお電話ください。

おしゃべりコールにかけてみませんか？

電話番号(086)448-1023

第2・4水曜日 13:30~15:30

令和6年 4月10日(水)・24日(水) ・ 5月 8日(水)・22日(水)
6月12日(水)・26日(水) ・ 7月10日(水)・24日(水)
8月14日(水)・28日(水) ・ 9月11日(水)・25日(水)

※ 常設の電話ではないので、上記の指定日時以外には通話できません。

おしゃべりコールを利用するときの注意

- 市内にお住まい、または通勤通学されている方であれば、どなたでもご利用いただけます。
- 名前を名乗る必要はありません。(お聞きしません)
- 通話料はご自身で負担していただきます。
- 電話番号を非通知に設定しているとつながりません。
(番号の前に186をつけるか、設定変更をしてください)
- こちらからは緊急時を除いてかけ直し等はいたしません。
- 聞き手はおしゃべりコールについて学んでこられたボランティアの方です。
- 何らかの対応を期待しないでください。この電話はあくまで話を聴くことしかしません。
- 健康上の配慮から、長時間になる場合は切らせてもらう場合があります。
- 公序良俗に反する内容はお断りすることがあります。
- 話の内容は秘密にお取り扱いいたしますが、以下のときは、別扱いとなる場合があります。

- ・話し手本人や他人に危険の及ぶ場合がある緊急の場合
- ・倉敷市水島会館館長が別途対応の必要性を認めた場合

これらのことにご理解いただいた上で、おしゃべりコールをご利用ください。

水島会館でつながろう！

くらしき互近助パントリープロジェクト IN 水島会館

「互近助（ごきんじょ）パントリープロジェクト」は一人ひとりの暮らしのすぐそばに、食材と生活雑貨と“やさしいお節介さん”を配置する、倉敷の「新しいつながり様式」です。

水島会館でも新たなつながりの場として、社会福祉協議会よりご提供いただいた食材や生活雑貨等を月1回お配りし、だれでも気軽につながれる場を目指します。

子育て中のお父さんお母さん、おじいちゃんおばあちゃんや1人暮らしの方も！

どなたでもお気軽にお越しください♪



◆開催日 <毎月第2火曜日開催>

令和6年 4月 9日(火)

7月 9日(火)

5月 14日(火)

8月 13日(火)

6月 11日(火)

9月 10日(火)

各日 15:00～16:00

◆会場 水島会館

※持ち帰り用の袋をご持参ください

互近助パントリーは、様々な機関・団体・個人からご提供いただく食材等によって支えられています。水島会館でも、食材や生活雑貨などの物品を随時受け付けています。

※未開封・賞味期限が切れていないものに限りです

ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

「もったいない」を
おすわけするよ！

～お問合せ～ 倉敷市水島会館【月～金 8:30～17:15（土日祝除く）】

倉敷市連島 1-10-33 TEL: 086-448-1020

