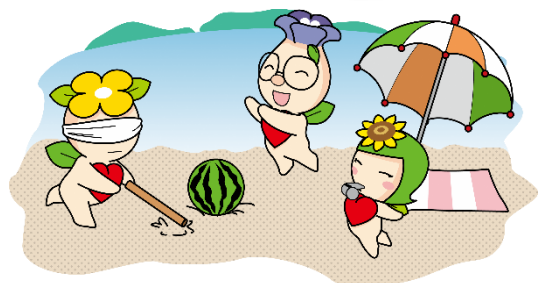




ふれあい だより♪



夏休みは、楽しい講座にみんな集まれ～！

7月3日(月)受付開始！詳しいお申込み方法は、1と5ページを見てね

講座をする場所は、⑥以外は真備人権ふれあい館 だよ！

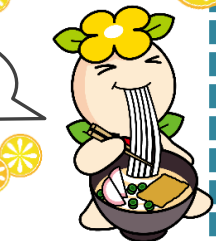
大人気！大人のヨガ教室

- ① 夏の暑さに負けない身体をつくるヨーガ (7/20)

夏休み子ども講座もあるよ～！

- ② 親子うどん作り教室 (7/27、8/10)
- ③ ふしぎ電気実験教室 (7/28)
- ④ 夏休みこどもわくわく理科教室 (7/31)
- ⑤ 子ども絵画教室 (8/1、8/21)
- ⑥ 親子でケーキ寿司ランチを作ろう (8/3)
- ⑦ 消防署・消防士について知ろう(8/7)

夏休みに楽しい
ことしよう～



実験や工作で
理科がすきに
なるかも！



すてきな
思い出を
たくさん
作ってね



隣保館では、日ごろから悩みごと、困りごとの相談をお受けしております。お電話またはご来館で、お気軽にご相談ください。秘密は厳守いたします。

カラー版の「ふれあいだより♪」がインターネットでご覧いただけます。チェックしてみませんか？

真備人権ふれあい館

検索

★講座のお申込み方法★

7月3日（月）の朝8：30～ 受付開始

直接来館 または お電話(086-698-2350)で
すべての講座が抽選になります。

受付期間：7月3日（月）～7月7日（金）

抽 選 日：7月10日（月）

※結果は、抽選日当日中に、全員に電話で連絡いたします。

不在着信があった場合は、折り返しお電話をお願いいたします。

※定員に空きがある場合は、随時申込み受付いたします。

※詳しくは、P5の説明をご覧ください。ご不明な点はお問合せください。



17:15までに
来館・電話してね～



①夏の暑さに負けない 身体をつくるヨーガ



（大人向け講座）7月20日（木）13:30～15:30

外に出ると暑いで
すよね。暑いからと冷房
のきいた室内にずっとい
ると、身体を冷やしすぎ
て夏バテの原因になりま
す。深い呼吸をして、身
体を内側から動かして
リセットしていき
ましょう。

講 師：満留 美樹先生

参加費：無料

定 員：12名（抽選）

対象者：現在当館で、「ととのうヨガ」

「疲労回復リセットヨガ」を受講されていない方

持ち物：ヨガマット（無い方にはお貸しします）・飲み物・

5本指靴下（はだしでもよい）・汗ふきタオル

※運動しやすい服装でお越しください



② 親子うどん作り教室

おやこ
親子でちからを合わせて、こねて、
ふんで、伸ばして、切って。
つるつる&しこしこのおいし〜い
うどんが出来ますよ！
つめ
冷たいぶっかけうどんにしていた
だきましよう（野菜かきあげ付き）

※同じ内容の講座を2回しますので
どちらか都合のよい方にお申込みください。

7月27日（木）9:30～13:00

8月10日（木）9:30～13:00

講 師：片岡 等先生、日名 章先生

材料費：1人200円

定 員：4～5組（抽選）※4歳以上が対象です。

（2～4人組で保護者の方と一緒に参加してください）

持ち物：エプロン・三角巾・手ふきタオル

・水筒・お子様はうわばき



※そば粉を使用した麺板を
使用します。アレルギーのある
方はご注意ください。



電一郎先生の

③ ふしぎ電気実験教室

でんきじっけんきょうしつ
昔の電球・今の電球

昔の電球の点灯実験をするよ！

3種類の電球を比較したり地球温暖化
防止について学ぶよ！

7月28日（金）13:30～15:00

講 師：電一郎先生（環境学習センター「アスエコ」講師）

参加費：200円

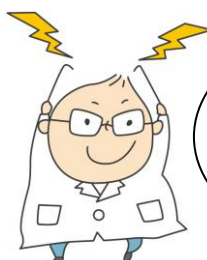
定 員：10名（抽選）

対象者：小学生（3年生以下保護者同伴）

持ち物：水筒・うわばき



LED についてのお
話を聞いて、「スト
ラップ LED ライト
作り」をするよ♪



④夏休みこどもわくわく理科教室

※午前・午後と同じ内容の講座を2回しますので、どちらか都合のよい方にお申し込みください。

7月31日(月) 9:30~11:30

7月31日(月) 13:30~15:30



- ・ペットボトルロケット
- ・スーパーボールロケット
- ・ぶっぱなせ！空気ほう
- ・動く昆虫ひょうほん(磁石)
- ・手たたきおさる
- ・ドライアイスを使ったおもしろ実験



講師：安倉 ^{あくら} 宏明先生 (元中学校理科教師)

参加費：無料

定員：各10名(抽選)

対象者：4歳～小学3年生

(未就学児は保護者同伴でお願いします)

持ち物：使用済みの500ml ペットボトル1本(ふたもいります)・はさみ・のり・水筒・お子様はうわばき



⑤子ども絵画教室

※同じ内容の講座を2回しますので、どちらか都合のよい方にお申し込みください。

8月 1日(火) 13:30~16:30

8月21日(月) 13:30~16:30



講師：丸山 又史先生

参加費：無料

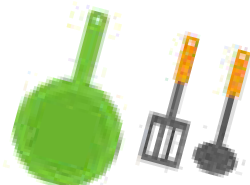
定員：各日10名(抽選)

対象者：小学1～6年生

持ち物：水筒・うわばき・四つ切画用紙1枚・【学校で絵を描く時に使っている道具…学年によって違いますが絵の具セット・クレパス(クレヨンとは違います)・鉛筆・消しゴムなど】・描きたいもの(果物やお花などは、画用紙いっぱい描けるだけの数。また、写真や本などを持ってくる場合は、大きく引き伸ばしたもの)



おやこ
親子で



⑥ ケーキ寿司ランチを作ろう



FOOD MENU

- ★三色のケーキ寿司
- ★冷たいコーンポタージュ
- ★チキンハーフフライ
- ★白桃のコンポート



ケーキみたいな飾り寿司を作ります♪
お料理の基本を楽しく学びながら、
美味しく作るコツやきれいな盛り付けも
親子でチャレンジしてみましょう！
みんなでがんばって作る料理は
と～ってもおいしいよ^^



※アレルギーのある方は、詳しく
お伝えください。

8月3日(木) 9:30~13:00

※場 所：まびいきいきプラザ（食育活動室）真備町川辺 2 2 7 1

講 師： 有井 京子さん（管理栄養士）

材料費： 1人 1,000円

定 員： 親子5～8組（抽選）

対象者： 5才～小学6年生と保護者

（保護者1名にお子様2名まで、お子様3名の場合要相談）

持ち物： エプロン・三角巾・ハンドタオル・水筒

・保冷バック・タッパー（食べきれない場合の持ち帰り用）

◎履きなれた運動靴、調理しやすい服装でご参加ください

10分前には
集合してください



⑦消防署・消防士について知ろう

8月 7日(月) 9:30~11:00

講 師：玉島消防署真備分署消防士

定 員：親子8組（20人程度）

参加費：無料

対象者：小学生と保護者

持ち物：お子様はうわばき・筆記用具・水筒

※裏側駐車場をご利用ください。

【主な内容】

- ・消防署のしごと ・消防士の1日
- ・消防署の車両がくるよ！お楽しみに！
- ・いざという時のために知っておこう！

（例）お家の中で火災が起きてしまったらどうする？ 他
火災をおこさないために気をつけることのお話もあるよ！



★お申込みや参加について★



- 受付開始直後は、電話がつながりにくい場合があります。
- 複数講座へのお申込みもできます。
- 一緒に参加するお友達も合わせてお申込みできますが、その方のご住所や連絡先（携帯電話の番号）・保護者氏名等も教えていただきますので、ご了承ください。
- 講座のキャンセルは、できるだけ早くご連絡ください。（キャンセル待ちの方がいらっしゃる場合、その方に連絡する必要があるため）
- 当日の欠席や遅刻の連絡も、必ずお願いします。
- 当日は10分前までに余裕をもってお集まりください。
- 講座の様子を写真に撮らせていただき、広報に使わせていただく場合がありますので、ご了承ください。
- 講座終了後、簡単なアンケートにご協力をお願いします。



新型コロナウイルス感染症で気づいたこと



私は新型コロナウイルスに感染した。買い物以外の外出もしていないし、お店に入る前後も手指消毒しているし、マスクも当然しているのでもさか自分が感染するとは思っていなかった。療養中、今度は周囲の人々から感染源は自分だと思われるのではないかと不安に思うようになった。

職場復帰した時、同時期に感染した同僚から「感染源はあなたでは？」と言われ、傷つき、それが本当かもしれないという罪悪感におそわれた。今思えば、相手も感染源は自分だと思われる不安から逃れたかったのかもしれない。そのようなこともあり、職場復帰した後しばらくの間は、誰かに感染源と疑われているのではないかという不安に拍車がかかった。新型コロナウイルスに感染した時の苦い思い出である。

流行当初は、新型コロナウイルスが未知のウイルスであったことが、自分や周りの人を感染させるのではという不安となり、過剰な反応として感染した人だけでなく、感染のおそれがある医療従事者やエッセンシャルワーカーやその家族などに対する必要なサービスの提供拒否、行事への参加拒否など、問題ある事例が多く発生しました。

その後、マスク着用などの感染予防対策が一定の効果があるなどのウイルスの情報が提供され始めたこと、重症化を抑えるとされるワクチン接種が始まったこと、多くの人が感染してきたことなどから、新型コロナウイルスが未知なものではなくなり、不安が徐々に薄らいでいき問題ある事例の解消に向かいつつあると思います。

これまでも、ハンセン病問題やHIV感染者への偏見・差別など、正しい知識や理解の不足、根拠のない思い込み等により、人権侵害が繰り返されてきました。

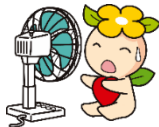
今回の感染症で気づいたことは、

- 「偏見や差別はよくないこと」と理解していても、「差別される側になることは避けたい」という不安が、忌避意識を生み、犯人探しに向かわせること。
- 思い込みを避けて正しい情報を取得し、一人ひとりが「誰か」のことではなく「自分のこと」として考えてみるのが大切ということ。
- 私たち一人ひとりが、正しい情報の確認と、自分の意識を省みることを怠ると、何度も繰り返してしまうこと。

以上ですが、皆さんはどのようなことに気づきましたか？



7月の講座・サークル活動 予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1 休館日
2 休館日	3 講座受付開始 ☎たけのこ会 13:30～	4 ☎手話 10:00～	5 ☎傘踊り 9:30～ 疲労回復ヨガ 13:30～15:30	6	7 ☎スイートピー 13:00～	8 休館日
9 休館日	10 ととのうヨガ 9:30～11:30	11 ☎大正琴 9:30～ 絵手紙（初級） 13:30～15:30	12 ☎銭太鼓 9:30～	13 	14 太極拳 9:30～11:30	15 休館日
16 休館日	17 海の日 	18 ☎手話 10:00～	19 ☎傘踊り 9:30～ 疲労回復ヨガ 13:30～15:30	20 夏の暑さに負けない 身体をつくる ヨガ 13:30～15:30	21 	22 休館日
23 休館日	24 ととのうヨガ 9:30～11:30	25 ☎大正琴 9:30～ 絵手紙（中級） 13:30～15:30	26 ☎銭太鼓 9:30～	27 親子うどん教室 9:30～13:00	28 太極拳 9:30～11:30 ふしぎ電気 実験教室 13:30～15:00	29 休館日
30 休館日	31 わくわく理科教室 9:30～11:30 わくわく理科教室 13:30～15:30					

 ⇒ 当館主催講座
 ☎ ⇒ サークル

「ふれあいだより♪」は、毎月25日頃に発行しています。主な設置場所は次の通りです。

- ・真備支所1階 ・真備保健福祉会館1階 情報コーナー ・倉敷市役所1階総合案内
- ・真備公民館 ・各分館 ・船穂公民館 ・真備児童館 ・真備図書館 ・まびいきいきプラザ
- ・たけのこ茶屋（まきび公園内） ・倉敷民主会館 ・玉島池畝会館 ・児島民主会館 ・水島会館



倉敷市真備町箭田753-6
【真備人権ふれあい館】
086-698-2350
 月～金 8:30～17:15（祝日は除く）

