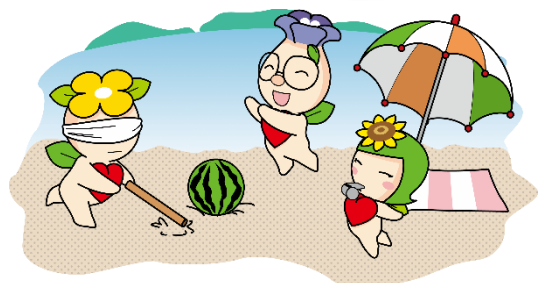




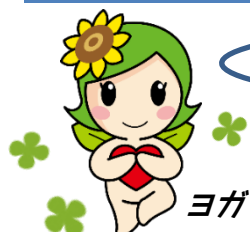
ふれあい だより♪



夏休みは、楽しい講座にみんな集まれ～！

7月1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！



ヨガ

自分で作ると
おいしいなあ～

手打ち
うどん



実験



夏休み講座で
理科がすきに
なるかも！

工作

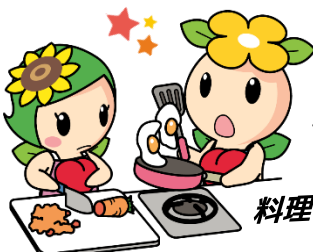


かっこいい
消防士さん



親子で
料理する
のは楽し
いね♪

料理



絵画



真備人権ふれあい館では、日ごろから悩みごとや困りごと、お話ししたいことなど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。秘密は守ります。

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1日（月）から

受付開始

8:30～17:15までに
来館・電話してね～

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1日（月）～7月5日（金）

抽 選 日：7月8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、P 5の説明をご覧ください。ご不明な点はお問合せください。

① ～呼吸法でクールダウン～ 快適に夏を乗り切るヨーガ



（大人向け講座） **7月19日（金）9:30～11:30**

外気温が高くなる季節、
身体の中にこもった熱を
外に排出して快適に毎日
を過ごしましょう！

講 師：満留 美樹先生（ヨーガ療法士）

参加費：無料

定 員：10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

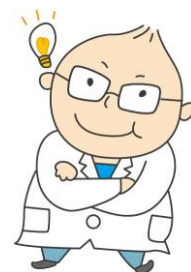
※運動しやすい服装でお越しください



電一郎先生の

でんきじっけんきょうしつ

②ふしぎ電気実験教室



世界初の電池と未来の電池

7月26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：100円

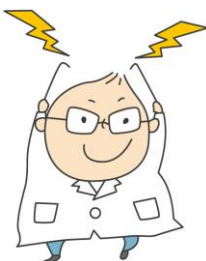
定員：10名（抽選）

対象者：小学生（3年生以下保護者同伴）

持ち物：水筒・お子様はうわばき



電池のしくみを再現して
音を鳴らす実験や、
手回し発電機で電球の点灯
実験をするよ！



③親子うどん作り教室

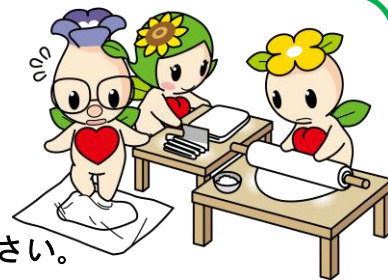
親子でちからを合わせて、こねて、
ふんで、伸ばして、切って。
つるつる&しこしこのおいし〜い
うどんが出来ますよ！
冷たいぶっかけうどんにしてい
だきましよう（野菜かきあげ付き）

※同じ内容の講座を2回行います。

どちらか都合のよい日をお選びください。

7月29日(月) 9:30~13:00

8月 8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。

④わくわく理科工作教室

※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30日(火) 9:30~11:30

7月30日(火) 13:30~15:30



- ・ペットボトルロケット
- ・マジックハンド
- ・かんたんのぼり人形
- ・ビー玉コースター
- ・かざぐるま
- ・ドライアイスを使ったおもしろ実験



講師：^{あくら}安倉 ^{ひろあき}宏明先生 (元中学校理科教師)

参加費：無料

定員：各12名(抽選)

対象者：4歳~小学4年生
(未就学児は保護者
同伴でお願いします)

持ち物：はさみ・のり・水筒・
お子様はうわばき



⑤楽しく学ぼう!「消防士」

8月 5日(月) 9:30~11:00

消防士さんが、消防車両の運転席に座らせてくれたよ♪



去年参加してくれたお友達

講師：玉島消防署 真備分署消防士

参加費：無料

定員：親子8組(20人程度)(抽選)

対象者：3歳~小学4年生程度まで、保護者

持ち物：お子様はうわばき・筆記用具・水筒

【主な内容】

- ・お話(消防署のしごと、消防士の1日)
- ・体験コーナー(消防車両紹介、防火服着装体験、水消火器使用体験など) 質問コーナーもあるよ!

※当日の駐車場は、裏側駐車場をご利用ください。



親子で作る！



⑥わくわくアフタヌーンティー♪セット



FOOD MENU

- ★ホットドック
- ★旬のフルーツサンド
- ★コンソメ野菜ジュリアン
- ★ざくざくチョコナッツクッキー



※写真はイメージです。アレルギーのある方は、詳しくお伝えください。

わくわく楽しい夏休み♪
旬のフルーツや野菜を使って、
親子でおしゃれティーセットを作りましょう！
みんなでがんばって作る料理は
と～ってもおいしいよ^^



7月31日(水) 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 京子先生（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・大人はマスク
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19日(月) 13:30~16:30

8月20日(火) 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、画用紙いっぱいに描けるだけの数。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。

去年の様子



外国人も一緒に



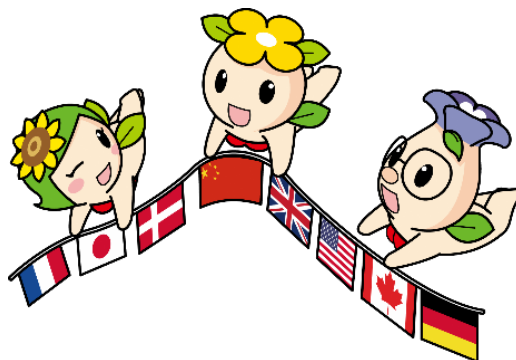
Aさんはインドネシアの女性です。日本に来て、日本人と結婚しました。日常生活の中で、いろいろと困ったことがあるようです。

- 日本語で日常会話はできるけれど、漢字を使った文章は読めません。難しい書類は夫に読んでもらい、内容を理解します。
- 仕事は、外国人というだけで断られてしまうため、希望する職種（接客業）をあきらめて、今は工場で働いています。
- 宗教的に禁止されていて食べられないものがあるので、外食や会食をするときは困ります。人から理由を聞かれると、説明するのにうんざりします。

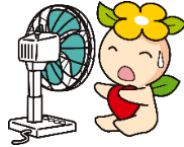
来日して10年がたち、Aさんは、今ではすっかり地域になじんでいます。Aさんの人柄がよかったこともありますが、近所の人でもAさんのために回覧板の漢字にふりがなをふったり、できるだけやさしい日本語で話すように気をつけたり、言葉の壁に配慮してくれたそうです。

しかし当初は、外国人というだけで「何かトラブルをおこすかも」とか、「地域の雰囲気がおかしくなってしまうのでは」などと、陰で言われたそうです。外国人というだけで偏見をもたれ、とても傷ついたそうです。Aさんがどんな人なのか実際に会ってみれば、そんな印象はもたれなかったかもしれません。仕事に関しても、面接で能力ややる気をきちんと評価してもらえれば、希望する仕事につけた可能性があります。

外国人と接すると、宗教や文化の違いなど、どうしても理解できない部分があると思います。そこで相手の文化や価値観を否定したり、相手と対等に向き合えなかったりすると、よい関係をつくるのが難しくなってしまいます。自分と違うところがあっても、「違うのは当たり前」と受け止め、お互いの違いを認め合うようにすれば、それぞれがいきいきと暮らせる社会になるのではないのでしょうか。



7月の講座・サークル活動 予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 講座受付開始 ☎たけのこ会 13:30～	2 ☎手話 10:00～	3 ☎傘踊り 9:30～ 疲労回復ヨガ 13:30～15:30	4 やさしいピラティス 13:30～15:30	5 ☎スイートピー 13:00～	6 休館日
7 休館日	8 ととのうヨガ 9:30～11:30	9 ☎大正琴 9:30～ 絵手紙(1) 13:30～15:30	10 ☎銭太鼓 9:30～	11	12 太極拳 9:30～11:30	13 休館日
14 休館日	15 海の日 	16 ☎手話 10:00～	17 ☎傘踊り 9:30～ 疲労回復ヨガ 13:30～15:30	18 	19 夏を乗り切る ヨガ 9:30～11:30	20 休館日
21 休館日	22 ととのうヨガ 9:30～11:30	23 ☎大正琴 9:30～ 絵手紙(2) 13:30～15:30	24 ☎銭太鼓 9:30～	25	26 太極拳 9:30～11:30 ふしぎ電気 実験教室 13:30～15:00	27 休館日
28 休館日	29 親子うどん教室 9:30～13:00	30 わくわく理科工作教室 9:30～11:30 わくわく理科工作教室 13:30～15:30	31 アフタヌーン ティーセット (in いきいきプラザ) 9:30～13:00 		⇒ 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)

