

### 新年あけましておめでとうございます

皆様には、健やかな新年をお迎えのことと、お慶びを申し上げます。日頃から、公民館活動にご理解ご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、今年は卯年です。卯（うさぎ）は穏やかで温厚なことから、「家内安全」。また、その姿から「飛躍」、「向上」を象徴するものとして親しまれてきました。漢字の「卯」は、門を無理に押し開けて中に入り込むさまを表す字で、「冒」と同系の語だそうです。「冒（おおう）」は、草木が伸び出て地面を覆うようになった状態を表すと解釈され、「植物の成長」という意味もあり、新しいことに挑戦するのに最適な年と言われているそうです。新しい年が皆様にとりまして幸多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

本年もよろしくお願いいたします。妹尾公民館職員一同 令和五年元旦

#### 講座延期のお知らせ

#### 主催講座「妹尾塾」

1月14日（土）に予定しておりました「恐竜発掘現場こぼれ話」は、講師の先生のご都合により、次のとおり日時・申込期間が変更となりました。

内容等は「公民館だより276号」をご覧ください。ホームページからもご覧いただけます。

日時：2月19日（日）13:30~15:30頃 会場：西ふれあいセンター

申込：1月30日（月）~2月16日（木） 定員：申込順80名

#### 主催講座「シニア安心講座」「いきいきスクール」

#### 在宅医療と人生会議のすすめ

住み慣れた地域で療養生活を送ることができる「在宅医療」。終末期は我が家で過ごしたい…。家族と一緒に過ごしたい…。そのためには、どのようなことができるのか、みんなで一緒に学んでみませんか。

◆日時 1月24日（火）13:30~15:00 ◆参加費 無料  
◆講師 岡山市地域ケア総合推進センター 坂本 純一さん

#### カラダは食べた物からできている

健康寿命を延ばすために、今からできることは何でしょうか？“元気な人生100年”のカギとなる「栄養・運動・口腔ケア」を実例と体験を交え考えます。

◆日時 2月13日（月）10:00~11:00 ◆参加費 無料  
◆講師 （株）明治 広島オフィス 管理栄養士 米田 麻衣さん

ドリンクをプレゼントします。

「在宅医療と…」 「カラダは…」 共に申込は1月6日（金）からです。定員は申込順で24名です。電話または直接お申し込みください。

#### 園芸上手になる土・肥料・鉢 主催講座「花を楽しむ」

用土の選び方、肥料の使い方、鉢の選び方など草花を育てる基礎知識を学びます。（講義）

■日時 1月19日（木）13:30~15:00 ■定員 14名（申込順）  
■講師 岡山市公園協会 緑化推進課職員

■参加費 200円（当日集金）  
※お釣りがいらぬようにお願いします。

■申込 1月15日（日）までに妹尾公民館へ電話又は直接お申し込みください。

■持ち物 筆記用具

#### 新春ゆるっと脳トレ 答えは4ページに載せています。

- (1) 七福神は七つの神様の総称です。七つの神様をあげてみてください。
- (2) 初夢は何日に見る夢のことでしょうか？
- (3) 鏡餅の上にある果実を飾ります。どんな願いが込められているでしょう？

だより

# 妹尾公民館

277号

発行

#### 妹尾公民館

岡山市南区箕島 1025-1

<TEL&FAX> (086)282-4747

#### 公民館ロビー展

- ・小中学生が選ぶおススメ本（1階）
- ・12月20日（火）~1月31日（火）
- ・硬筆習字（金）（土）（1・2階）
- ・12月23日（金）~1月15日（日）
- ・水墨画（1階）
- ・1月16日（月）~1月30日（月）
- ・水彩画（2階）
- ・2月6日（月）~2月20日（月）
- ・そよ風を感じる風景―南地区（1階）
- ・岡本雄一写真展
- ・2月2日（木）~2月7日（火）

### 1月：睦月（むつき）

### 主催講座と地域行事のご案内

### 2月：如月（きさらぎ）

5	木	いこいの家
6	金	市民健康講座（健康のための運動）井戸マップ
12	木	いこいの家
13	金	源氏物語を読む
14	土	福祉音楽はるべ
16	月	丈夫で長生き（定例会）
19	木	花を楽しむ（土・肥料・鉢） いこいの家 定例相談所（妹尾地域センター 13~15時）
20	金	エシカル講演会
21	土	ゆるっと脳トレ
23	月	環境部会
24	火	シニア安心講座（在宅医療）
26	木	いこいの家
27	金	ふなめし祭準備（午後）
28	土	ふなめし祭
休館日 1(日)~4(水) 9(月) 11(水) 18(水) 25(水)		

2	木	いこいの家 ふなめし祭反省会 定例相談所（妹尾地域センター 13~15時）
3	金	市民健康講座（脳卒中） 丈夫で長生き健康講座（フレイル予防）
4	土	PC教室（医療費一覧表作成）
6	月	PC教室（レターセット作り）
9	木	いこいの家
10	金	源氏物語を読む
13	月	シニア安心講座（カラダは食べた物からできている） PC教室（レターセット作り）
16	木	いこいの家 おはなしひろば
18	土	PC教室（医療費一覧表作成）PC相談室
19	日	妹尾塾（恐竜発掘現場こぼれ話）
20	月	丈夫で長生き（定例会）
25	土	福祉音楽はるべ
27	月	環境部会
休館日 1(水) 8(水) 11(土) 15(水) 22(水) 23(木)		

#### 10・11月の講座紹介

主催講座の一部です。



福祉音楽はるべ



女性のための健康づくり応援講座



認知症について



プラスチックゴミによる汚染



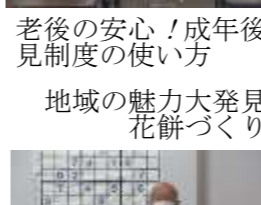
焼いも大会



映画「ぼけますからよろしく」



スマホ決済を学ぼう



老後の安心！成年後見制度の使い方



地域の魅力大発見花餅づくり



ゆるっと脳トレ



減災・防災講座  
←血糖値が気になる方の食事

#### クラブ 洋画

世界で1つだけの油絵を自由に楽しく描きましょう。初心者大歓迎です。藤井先生がやさしくご説明いたします。和気あいあいの楽しいクラブです。

日時 第1・2土曜日 13:00~16:00

講師 藤井 美恵子 先生

受講料 月1,500円  
準備物 絵具、キャンバスなどの画材 道具一式

※見学や入会を希望される場合は、公民館にご連絡ください。

#### 第8回ソフトバレーボール大会

◆日時 2月12日（日）8:30~受付

◆場所 妹尾小学校道義高揚会館

◆参加資格 小学4年生から大人まで  
◆申込 1月30日（月）までに公民館へ4人1組で。

#### 新春ゆるっと脳トレ解答

(1)大黒天（だいこくてん）、毘沙門天（びしゃもんてん）、恵比寿（えびすてん）、寿老人（じゅうろうじん）、福祿寿（ふくろくじゅ）、弁財天（べんざいてん）、布袋（ぶくろくじゅ）、弁財天（べんざいてん）、布袋（尊）（ほていそん）です。  
(2)1月2日の夜から1月3日に見る夢です。

(3)「子孫繁栄」 鏡餅には橙（だいたい）という柑橘類の果実を飾ります。これは、子孫がだいたい（代々）とだえることなく繁栄するよという意味です。





# パソコン教室

ITボランティアグループ 愛茶(アイティー:IT)クラブせのお

1月6日(金)から受付開始  
パソコンを持参される場合は、Windows10以降に対応します。

## 確定申告用に医療費の一覧表を作ってみよう

- ◆日時 2/4、18(土) 10:00~12:00
- ◆参加費 500円 ◆定員 先着10名
- 1/27(金)申込締切

## レターセットを作ろう ~ワードの機能を使いこなそう~

- ◆日時 2/6、13(月) 10:00~12:00
- ◆参加費 500円 ◆定員 先着10名
- 1/29(日)申込締切

## 家計簿を作ってみよう

- ◆日時 3/4、18(土) 10:00~12:00
- ◆参加費 500円 ◆定員 先着10名
- 2/24(金)申込締切

## パンフレットを作ろう

- ~ワンランク上のワードの機能を使いこなそう~
- ◆日時 3/6、13(月) 10:00~12:00
- ◆参加費 500円 ◆定員 先着10名
- 2/26(日)申込締切

## パソコン相談室

2月18日(土)、3月18日(土)  
13:30~15:30

14時までに相談者がいない場合は終了します。14時以降に来られる場合は、事前に連絡をお願いします。申込・参加費不要

## ITボランティア募集

パソコン教室の企画や指導・支援を一緒にして下さるボランティアの仲間を募集しています。興味のある方はパソコン教室の時間にお越しください。都合のつく日だけで構いません。お待ちしております。

# 井戸・史跡見て歩き(春) 高尾、福田方面を歩こう

妹尾公民館井戸マッププロジェクトのメンバーと、高尾、福田方面を歩いて巡りませんか。およそ7kmのコースです。(少雨決行)

- ◆日時 3月12日(日) 9:00~12:00  
雨天の場合は、3月19日(日)に延期します
- ◆集合場所 妹尾公民館
- ◆見どころポイント 高尾巖島神社、甚兵衛井戸、烏帽子岩、木屋の墓所 他
- ◆参加費 ひとり50円(保険代)
- ◆持ち物 飲み物、帽子、タオル、マスク  
※歩きやすい服装と靴でご参加ください。
- ◆申込 参加費を添えて2月2日(木)~3月7日(火)までに妹尾公民館へ

# ゆるっと脳トシ

- 日時 1月21日(土) 13:30~15:30頃
- 受講料 無料 ○定員 32人(申込順)
- 申込 1/19(木)までに妹尾公民館へ(電話可)
- 持ち物: マスク、筆記用具

# おはなしひろば

お話ボランティアさんが、絵本を読みます。

- 日時 2月16日(木) 10:00~11:00  
テーマ「たのしい♪ひなまつり」
- 3月16日(木) 10:00~11:00  
テーマ「お〜い 春だよ!」
- 対象 幼児とその保護者 ●参加費 無料
- 申込 開催日の3日前までに妹尾公民館へ
- ※申し込みがない場合は、中止となります。

# いこいの家 参加者募集

頭の体操やおしゃべりを楽しみませんか。

- ◆日時 原則 毎週木曜 9:30~12:00
- ◆場所 妹尾公民館 1階 美術工芸室
- ◆参加費 月200円

※初めて参加される方は、事前に妹尾公民館へ参加の申し込みをお願いします。

妹尾ふなめし保存会・妹尾公民館共催

第19回

# ふなめし祭

妹尾の家庭に伝わる懐かしい味  
ふなめしを食べてみませんか

日時: 1月28日(土)

2回に分けて、完全入れ替え制で実施します。どちらの回も、30人限定です。

1回目: 11:30~12:00

2回目: 12:30~13:00

場所: 妹尾公民館 2階講座室、福祉室

※ふなめしの持ち帰りはできません

1月6日(金) 9:30~

妹尾公民館窓口にて

# ふなめし祭食券発売開始!

1杯 300円 (30食×2回=60食限定)

(食券の取り置きはできません)

※今回は前売り券のみとなります。

1月28日の当日券はありません。

(※一度に販売する食券は1人2枚までです)

丈夫で長生き”せのお・みしま”健康講座

## おうちでできる

## フレイル予防

猫背対策  
腰痛予防にも

- ◇日時 令和5年2月3日(金) 14:00~15:00 ごろ
- ◇会場 妹尾地域センター 2階 大会議室
- ◇講師 運動指導員 片山 敦子さん
- ◇参加費 無料 ◇定員 先着30名
- ◇申込 1月27日(金)までに妹尾公民館へ

地域の井戸・史跡見て歩き(妹尾・箕島周辺見所絵図より)

## 54 《鴨ノ才池》

農業用の溜池。土手には桜の木が20本ほど植えられ、春の桜のシーズンには花見を楽しめる。普段から散歩コースとしても地域から愛されている。

場所: 箕島



# 令和4年度市民健康講座

申込不要

主催 せのお病院・妹尾公民館

定員 先着24名

1月6日(金) 14:00~15:00  
「健康のための運動について」  
理学療法士 太田 成紀さん

2月3日(金) 14:00~15:00  
「みんなで知ろう!  
脳卒中の症状FAST」

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師  
梅田 みちるさん

「FAST(ファスト)」というのは、“脳卒中の疑いがあれば、すぐに病院にきてほしい”という願いを込めた言葉です。

## クラブ講座の動画を3月末まで一挙公開!

妹尾公民館で実施しているクラブの活動の様子を動画で紹介します。1階ロビーにあるテレビで視聴できますので、どうぞ、ご覧ください。

絵画や木彫りなどの製作の様子や、ギター等の演奏、歌や踊りの数々、どれも目を見張るものばかりです。クラブへの新規入会者もお待ちしています。

丈夫で長生き”せのお・みしま”健康講座

## ノルディックウォーク

in 妹尾・箕島

ノルディックポールを両手に持って、ウォーキングを楽しみませんか。箕島方面約5kmを歩きます。雨天中止

●日時 3月3日(金) 9:30~12:00  
9:15 受付開始

- 集合場所 妹尾地域センター 2階大会議室
- 定員 先着20人
- 参加費 50円(保険代)
- 持ち物 ノルディックポール、飲み物、帽子、タオル、マスク

※歩きやすい服装と靴でご参加ください。

- 申込 参加費を添えて、2月24日(金)までに妹尾公民館へ。ノルディックポールをお持ちでない方は有料(300円)で貸し出ししますので、事前にお申し込みください。
- 雨天、または雨が予想される場合は中止となります。