

妹尾公民館 だより

282号

発行
妹尾公民館

岡山市南区箕島
1025-1

<TEL&FAX>
(086)282-4747



妹尾公民館 HP

おそうじマスターのおそうじ教室～大掃除!キッチン・浴室・トイレ編～「大人の安心講座」

お掃除は、汚れた場所を『ゴシゴシ』と擦るだけではキレイになりません。正しい方法で効率良く清掃することで、仕上がりが大きく変わってきます。今回の教室では、「日頃のお掃除」の基本的なコツと「年末大掃除」で特にキレイにしたいキッチン・浴室・トイレの基本的な作業手順等をご紹介します。

○日時 11月14日(火) 13:30～15:00 ○定員 28人(申込順)
○講師 ㈱サニクリーン山陽 おそうじマスター ○申込 11月7日(火) 16時までに公民館へ

腰痛の原因と予防について「大人の安心講座」

腰痛は生涯を通じて60～80%の人が経験すると言われています。腰痛の原因やそれを防止するため日常生活で注意する点について、椅子を使ったストレッチや筋力訓練を交えながらご紹介します。

○日時 11月27日(月) 10:00～12:00 ○講師 川崎医療福祉大学 講師 廣末 忠延さん

○定員 20人(申込順) ○申込 11月4日(土) から11月24日(金) までに公民館へ
○動きやすい服装でお越しください。

資産運用コトハジメ「大人の安心講座」

資産運用を始めたい、どうしたらお金を増やせるのだろう...と考え始めた時に、「お金の増やし方」についての基本を学ぶ講座です。iDeCoと国民年金基金との比較、株式投資、投資信託、NISA、外貨預金、外貨建て生命保険のメリット・デメリット等についても説明します。

○日時 12月2日(土) 13:30～15:00 ○講師 明治安田生命 富安 恭佑さん
○定員 28人(申込順) ○申込 11月4日(土) から11月30日(木) までに公民館へ

晩秋から初冬の食養生「おいしい健康セミナー」

薬膳の基本は「体に合った美味しい食事」です。季節やその日の体調などに合わせて選んだ食材をおいしくいただくことで、体を内側から整えることができます。健康寿命を延ばしていただきたいとの思いから、食の大切さや食材の選び方についてお話しします。

◇日時 11月18日(土) 13:30～15:30 ◇講師 健康薬膳士 古谷 育子さん
◇定員 28人(申込順) ◇申込 11月4日(土) から11月16日(木) までに公民館へ

ハムとウインナーの飾り切り教室～年末年始の食卓を彩ろう～「わくどき☆公民館」

冬の子ども講座として実施しますが、大人の参加も可能です。ハムで菊やたんぽぽの花を作ったり、ウインナーでコアラやウサギを作ったりします。

□日時 12月26日(火) 10:00～12:00
□定員 20人(申込順) ※一般(大人) 枠は5人です。

□講師 日本ハムカスタマー・コミュニケーション(株) 飾り切り職人(4～5名程度)
□参加費 無料 □申込 12月7日(木) から12月16日(土) までに公民館へ
□持ち物 エプロン、持ち帰り用の容器(三角巾用のバンダナはプレゼントします)

クリスマスリースを作ろう「わくどき☆公民館」

☆日時 11月25日(土) 10:00～11:30
☆講師 3Dピアソフワデザイン連盟認定講師 神原 佐智子さん

☆参加費 1,000円 ※材料費のみ
☆対象 小学校1年生から大人まで
※小学校1・2年生は保護者同伴
☆申込 11月4日(土) から11月17日(金) までに公民館へ
☆持ち物 はさみ

正月用和風寄せ植え教室「花を楽しむ」

◇日時 12月16日(土)
①13:00～14:30
②15:00～16:30
◇講師 砂田園芸 砂田 芳宏さん
◇定員 各教室14人(申込順)
◇参加費 1,500円
※材料費のみ(お釣りのいらぬようにお願いします)
◇申込 11月4日(土) から12月8日(金) までに公民館へ ◇持ち物 ビニール手袋

11月:霜月(しもつき) 主催講座と地域行事のご案内

12月:師走(しわす)

2	木	いこいの家	
4	土	妹尾塾(映画会)	
6	月	PC教室(年賀状) 館展役員会	
9	木	いこいの家 定例相談所(箕島コミュニティ 13時～15時)	
10	金	源氏物語を読む	
11	土	館展実行委員会・クラブ代表者会 福祉音楽はるべ PC教室(年賀状) せのお☆みらい塾	
13	月	PC教室(年賀状)	
14	火	大人の安心講座(おそうじ塾) 環境部会(石けん作り)	
16	木	いこいの家 おはなしひろば 館展実行委員会・クラブ代表者会	
17	金	市民健康講座(生活習慣病)	
18	土	おいしい健康セミナー(薬膳) PC教室(年賀状)・PC相談室 楽しく学ぼう in せのお(花餅;妹尾小)	
19	日	井戸マップ(井戸史跡見て歩き)	
20	月	丈夫で長生き(定例会)	
25	土	わくどき☆公民館(クリスマスリース作り) ゆるっと脳トレ 福祉音楽はるべ	
27	月	大人の安心講座(腰痛) FunFun タイム(パネルシアター)	
30	木	いこいの家	
休館日		1(水) 3(金) 8(水) 15(水) 22(水) 23(木) 29(水)	

1	金	市民健康講座(運動療法) 井戸マップ	
2	土	大人の安心講座(資産運用) PC教室(年賀状相談室)	
3	日	FunFun タイム(餅つき大会)	
7	木	いこいの家 おはなしひろば 定例相談所(妹尾地域センター13時～15時)	
8	金	源氏物語を読む	
9	土	三世代グラウンドゴルフ大会(箕島小) 福祉音楽はるべ	
14	木	いこいの家	
15	金	丈夫で長生き(ノルディックウォーク)	
16	土	せのお☆みらい塾 花を楽しむ(正月用寄せ植え)	
18	月	丈夫で長生き(定例会)	
21	木	いこいの家	
23	土	福祉音楽はるべ	
25	月	冬講座(ボードゲーム)	
26	火	冬講座(飾り切り教室)	
休館日		6(水) 13(水) 20(水) 27(水)～1/4(木)	

ロビー展示

佐藤文雄 竹工作(昆虫)展(1階)
11月2日(木)～11月16日(木) 午前

箕島小学校児童作品展(1階)
11月30日(木)～12月8日(金) 午前

妹尾小学校児童作品展(1階)
12月9日(土)～12月21日(木) 午前

【妹尾学区コミュニティ協議会 主催】
第40回健康ウォーキング 11月5日(日) 集合 妹尾公民館 受付 8:30～
グリーンガーデン春辺清掃 11月26日(日) 8時 開始

【箕島コミュニティ協議会 主催】
敬老会 11月3日(金) 10時～12時 場所 箕島コミュニティハウス2階
◎参加対象者 昭和17年以前生まれの方

箕島ふるさとウォーク 11月23日(木・祝) 集合 9時 受付 箕島コミュニティハウス
【妹尾 六ヶ寺院】 お講万灯行列・夜店を再開します。11月22日(水) 夕刻より(少雨決行)
【呑海寺】 お講開催します。お接待(ぜんざい)、野菜直売も実施します。11月23日(木・祝) 9:00～

防災キャンプ2023 開催しました!

9/9に4年ぶりに防災キャンプが各団体や地域の皆様のご協力により開催出来ました。今回は「耐震化」をテーマに建築士の中桐慎治氏が講演し、展示コーナーでは当地域の地震関連のハザードマップを掲示し防災士の方から説明がありました。また妹尾学区栄養改善協議会から防災食の簡易調理法の解説コーナーを出していただきました。妹尾中学校からは17名の生徒さんがボランティアとして参加し、設営、受付、会場、展示物の紹介と様々な持ち場で活躍していました。参加者アンケートには、耐震化の理解ができた、改めて地震への備えをしようと思った、中学生ボランティアの行動が良かった等コメントがありました。

実施しました!防災訓練①

■峰町内会(8/27):避難訓練とまちあるきを実施されました。幼児からお年寄りまで幅広い世代が家族で参加し、避難路の危険を確認しました。アウトドアカーゴにお子さんを乗せてまちあるきに参加し、避難の際の使い勝手を試している方もいました。参加者の情報を元に避難マップを修正されました。(参加者:大人53人、子供29人)

■乗越町内会(9/3):町内初の安否確認訓練が行われたと聞き、お話を伺いました。安否確認の方法は、黄色いタオルを全戸に配布し、無事であれば玄関先にタオルを掲げ役員の方が確認しました。訓練の周知のため町内に黄色いのぼりも立てました。今回、212軒の参加がありました。来年以降もこの訓練を実施し、災害時の素早い救助につなげたいと、話されていました。

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

パソコン相談室 申込不要・参加無料

11月18日(土)13:30~15:30

パソコン操作で困ったことはありませんか？ ITボランティアといっしょに解決しましょう。14時までに相談者がいない場合は終了します。(14時以降に参加したい場合は事前に連絡をお願いします。)

年賀状相談室 申込不要・参加無料

パソコンで年賀状を作成する際の疑問やお悩みを相談できます。

12月2日(土)10:00~12:00

10時30分以降に参加する場合は事前に連絡をお願いします。

12月、1月のパソコン教室とパソコン相談室はお休みです。

令和5年度市民健康講座 申込不要



共催 せのお病院 妹尾公民館

定員 28人 受講無料

内容

●「自分の身体を知って生活習慣病を予防しよう」

11月17日(金) 14:00~15:00

糖尿病看護認定看護師 安永 沙織さん

●「生活習慣病の運動療法 ~続けるための一工夫~」

12月1日(金) 14:00~15:00

理学療法士 成田 遙香さん

●「血圧が気になる方の食事について」

1月5日(金) 14:00~15:00

管理栄養士 梶谷 しおりさん

「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。妹尾地域センターを出発点に往復5~6kmを歩く予定です。

●日時 12月15日(金) 9:30~12:00

9:15~受付開始

《雨天の場合》

室内で簡単な運動機能テスト(握力、長座体前屈、他計7種目)とノルディックウォークのお話と実技(ポールを使った体操等)をします。

●集合場所 妹尾地域センター 2階大会議室

●定員 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※歩きやすい服装と靴でご参加ください。

●申込 参加費50円を添えて、12月11日(月)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)で貸し出しますので、事前にお申し込みください。

餅つき大会「おやこでござろう FUNFUN タイム」

ついて丸めたお餅は、家で食べます。

○日時 12月3日(日) 10:00~11:30頃

○定員 親子15組(申込順)

※一家庭大人二人まで可。

○参加費 餅米代等実費(当日集金)

○持ち物 餅を入れるタッパや袋等。

○申込 11/4(土)~11/24(金)までに公民館へ



パネルシアターを楽しもう

「おやこでござろう FUNFUN タイム」

■日時 11月27日(月) 10:00~12:00頃

※パネルシアター終了後、希望される方は、たんぼぼ会の“お遊び会”にも参加できます。

■講師 パネルシアター♪やっほい!

■定員 親子15組(申込順)

■参加費 無料

■申込 11月4日(土)から11月12日(日)までに公民館へ



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 11月16日(木) 10:00~11:00

テーマ「スポーツの秋」

12月7日(木) 10:00~11:00

テーマ「クリスマスがやってくる！」

★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。

井戸・史跡見て歩き(秋)

妹尾公民館井戸マッププロジェクトメンバーと、箕島の井戸・史跡を歩いて(約7km)巡ります。中学生も参加予定です。

○日時 11月19日(日) 9:00~12:00

○集合場所 妹尾公民館

○三ツ井戸、大正池、箕島神社、海母山正福寺 他を巡る予定です。(見学地を一部変更しています)

○参加費 50円(保険代)

○持ち物 飲み物、帽子、タオル

※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、11月11日(土)までに妹尾公民館へ



頭の体操やおしゃべりを楽しみましょう。

◆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。

地域の井戸・史跡 (妹尾・箕島周辺見所絵図より)

⑤7 《伝妹尾太郎兼康墓石》(高尾)

妹尾発展の基礎を作った妹尾太郎兼康の墓と伝えられている。この一帯には古武道の祖 秋山伯耆守の墓標や、摩利支天祠がある。

「備中誌」は十二ヶ郷用水路が兼康によって開かれたと伝えられているが、このことも彼が妹尾郷地方の開発領主であったことを推測させる。



来年度のクラブ申請が始まります

令和6年度クラブ講座の申請を下記の期間内に受け付けます。現在活動中のクラブも申請してください。

来年度新たにクラブ講座の開設を希望する方は、クラブ講座開設・運営についてご説明しますので、下記のクラブ講座代表者会にご参加いただくか、公民館へご相談ください。

申請期間：12月1日(金)~19日(火)

◎クラブ開設の条件

(1) 内容

①公民館設置の目的に合致しているもの。

②特定のグループ・団体の活動や学習内容をそのままクラブ講座の内容とすることはできません。

(2) 活動人数 10名以上

(3) 活動回数 原則として月2回以内

(4) 活動時間 原則として1回2時間以内

(5) 受講料(講師謝礼金)

受講生1人1回(2時間)500円以内

上記以外にも、注意点がありますので、詳しくは公民館へお問い合わせください。

※クラブ講座として承認されれば、1年間クラブ活動ができ、室使用料が免除されます。

●現在活動中のクラブ講座についてはクラブ講座代表者会で申請書類をお渡ししますので、クラブ員の内1名が必ず参加してください。

クラブ講座代表者会

・11月11日(土) 14:30~15:30

対象：主に発表部門のクラブ

・11月16日(木) 14:30~15:30

対象：主に展示・茶席・喫茶、体験部門のクラブ

ゆるっと脳トシ

○日時 11月25日(土) 13:30~15:30

○内容 言葉や算数、記憶の問題を解きます。

○受講料 無料

○定員 28人(定員になり次第締切)

○申込 11/21(火)までに公民館へ