地域行事のご案内

※詳細は各団体等へご確認ください。

【妹尾学区コミュニティ協議会　主催】

第46回健康ウォーキング

11月1日（日）　雨天中止
集合：妹尾公民館　受付：8:30～
出発：9:00
※妹尾中学校区以外の方は参加費 100 円（保険代）必要（当日集金）

グリーンガーデン春辺清掃

11月15日（日）現地集合：8:00　雨天中止

妹尾学区小地域ケア会議

11月17日（火）受付：13:00～　開始：13:30
場所：妹尾地域センター

【箕島コミュニティ協議会　主催】

箕島ふるさと健康ウォーキング「ブラみしま」

12月6日（日）雨天中止
集合場所：箕島コミュニティハウス
受付：9:15～
出発：9:30　　終了：12:00 予定
参加費：300 円
持ち物：飲み物、防寒・防風対策等
※ウォーキング終了後、
豚汁とおにぎりを提供予定

【岡山南商工会妹尾支所　主催】

せのお・みしま子どもまつり

11月15日（日）10:00～15:00
会場　妹尾小学校第２グラウンド

【妹尾ふなめし保存会　主催】

第３回親子でふなめし料理教室

江戸時代から伝わる岡山南部の郷土料理「ふなめし」を、親子で楽しく作って味わいませんか？
日時：12月19日（土）9:30～12:00
場所：妹尾公民館　料理講座室
対象：小学校３年生～中学３年生と保護者
定員：親子４組
参加費：無料（食材は妹尾ふなめし保存会が用意します）
申込：12月1日（火）～12月10日（木）までに公民館にある申込用紙に記入して、公民館事務所へ
持ち物：エプロン　ふきん　三角巾

【妹尾　六ヶ寺院】

お講 万灯行列を行います。夜店もでます。
11月22日（日）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）、新鮮野菜等のバザーも実施します。（どちらも無くなり次第終了）
11月23日（月・祝）9:00～

公民館だより３００号記念！

妹尾公民館では、２か月に１回公民館だよりを発行しています。地域の町内会長様には、町内のみなさまへの配布にご協力いただき、改めまして感謝申し上げます。今後とも興味を持って見ていただける紙面づくりに努めてまいりますので、ご愛読のほどよろしくお願いいたします。

300 号の発行を記念して、公民館クイズを出題します。

第１問　妹尾公民館の完成式が行われたのはいつ？
A昭和 49 年２月　　B昭和 50 年４月
C昭和 51 年３月

第２問　令和７年度の妹尾公民館総利用者数は？
A約８千人　B約１万２千人　C約２万２千人

第３問　妹尾、箕島学区で一番多くの公民館だよりを配布している町内会は？
A峰町内会　　B乗越町内会　　C砂場町内会

公民館窓口にあるこのクイズの解答用紙をご記入のうえ、提出してください。先着３０名の方にささやかなプレゼントをご用意しています。解答用紙の受付は 11 月 10 日から、プレゼントが無くなり次第終了します。

妹尾公民館だより 300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

もう騙されない！

スマホの詐欺対策

～仮想端末を使用した疑似体験～

SNS 型投資詐欺、ニセ警察詐欺、オレオレ詐欺など、巧みな手口であなたの財産が狙われています。スマートフォンを使ったその手口を知り、被害にあわないための方法を学習します。

●日時　12月26日（土）13:00～15:00
開場 12:30
●場所　岡山西ふれあいセンター
３階ふれあいホール
●内容　南警察署管内の犯罪や特殊詐欺被害の発生状況について
スマホの詐欺対策に関する講話
仮想端末を使用した疑似体験
●講師　岡山県岡山南警察署生活安全課　企画係
ソフトバンク株式会社
●定員　５０名程度
●受講料　無料
●申込　12月18日（金）までに公民館へ

花粉症のセルフメディケーション

約４割の日本人が鼻水や目のかゆみ等不快な症状が出る花粉症を有するとも言われています。花粉症がどうして生じるのか、どの薬を選べばよいのか等をわかりやすく説明します。

□日時　12月10日（木）13:30～15:30
□講師　放送大学岡山学習センター客員教授・岡山大学医薬化学研究教授　加来田　博貴さん



□定員　28人
□受講料　無料
□申込　11月5日（木）～12月7日（月）までに公民館へ

わがまちの防災・減災講座

南海トラフ地震と液状化現象

液状化が発生する仕組みを動画や実験で学習します。液状化への備えには何が必要か一緒に考えましょう。最新のハザードマップの紹介もあります。

◇日時　11月28日（土）13:30～15:30
◇講師　備前県民局地域政策部地域づくり推進課職員（防災担当）
◇定員　26人
◇参加費　無料
◇申込　11月27日（金）までに公民館へ

ぺったん！ぺったん！お餅つき

福寿会の人とお餅つきをします。できあがったお餅はお家に持って帰って食べます。

●日時　12月13日（日）10:00～12:00 頃
●定員　親子 15 組　(10 名未満の場合は中止)
●参加費　もち米代等実費 300 円程度（当日集金）
●持ち物　餅を入れるタッパや袋等
●申込　11/2（月）～11/30（月）までに公民館へ

※お餅つきのお手伝いをしてもらうボランティアを募集します。興味のある方は公民館へお知らせください。



見にきて！公民館ロビー展

グループホームみらいの利用者さんによる作品を展示します。
展示期間 11/6（金）～11/19（木）

パソコン教室

IT ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱｸﾞﾙｰﾌﾟ **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 21 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。）

ITボランティア募集

パソコン教室で講師の補助をしたり、パソコン相談室でパソコン操作のお悩みを参加者と一緒に考えたりするボランティアを募集しています。

年齢や資格は問いません。一緒に楽しく活動しましょう！興味のある方は、公民館にお気軽に知らせてください。

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。

防災コラム No.10

岡山県が公表した災害想定を受け、令和８年８月 20 日に岡山市 WEB 版ハザードマップが更新されました。地震のゆれやすさ（震度）や、液状化危険度、地震危険度（建物全壊率）、津波、洪水と土砂災害が見直されました。また、令和８年３月に岡山県が公表した中小河川の「洪水浸水想定区域図」が反映され、妹尾中学校区に関わる笹ヶ瀬川水系の笹ヶ瀬川、倉敷川水系の妹尾川についても追加されています。

みなさんも一度、WEB 版ハザードマップを確認してみてください。パソコンやスマートフォンを使ったハザードマップの見方がわからない方は、妹尾公民館の地域担当職員にお尋ねください。

丈夫で長生き”せのお・みしま“　健康講座

ウォーキングを楽しもう

in 妹尾・箕島

ウォーキングで心地良い汗をかいてみませんか。妹尾地域センターを出発し、箕島にある上池、下池を目指して歩きます。往復約４km です。

●日時　12 月 17 日（木）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）とノルディックポールを使った体操等

●集合場所　妹尾地域センター　２階大会議室
●定員　20 人
●受講料　無料
●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　11/2（月）～12/10（木）までに公民館へ
●ノルディックポールを使ってみたい方は有料（300 円）で貸し出ししますので、申込時にお知らせください。

令和８年度 市民健康講座

申込不要

共催　岡山市立せのお病院　妹尾公民館
定員　28 人　　受講無料

●「糖尿病週間
食欲の秋に意識したい食事の選び方」
11 月 13 日（金）14:00～15:00
管理栄養士　守田　栞捺さん

●「体力低下を予防しよう
～フレイルとサルコペニアについて～」
12 月４日（金）14:00～15:00
作業療法士　坂口　和輝さん

●「インフルエンザについて」
12 月 18 日（金）14:00～15:00
薬剤師　吉武 由華さん



井戸・史跡見て歩き（秋）

江戸時代、妹尾に陣屋を構えていた戸川氏。その本家があった撫川を訪れます。庭瀬かいわい案内人の会の方に説明してもらいながら、戸川氏に関する史跡を歩いて巡ります。庭瀬駅を起点に往復約 3km の予定です。

○ 実施日　11 月 15 日（日）
○ 行程　9:00　妹尾駅集合
　　9:15　妹尾駅前　支線バス Flat 乗車
　　9:40　北長瀬バス停着
　　9:50　北長瀬駅　ＪＲ乗車
　　9:53　庭瀬駅着
　　10:00～11:30 見て歩き
　　11:40　庭瀬駅で解散
○ 見どころ　見学予定の庭瀬城址、撫川城址の周辺は堀跡でもある水路が張り巡らされています。不変院、信城寺も訪れる予定です。
○ 持ち物　飲み物、帽子、タオル、交通費
※歩きやすい服装と靴でご参加ください。
○ 申込　11 月７日（土）までに妹尾公民館へ
※妹尾駅以外の場所から参加することもできます。その場合は、申込時に公民館へお知らせください。

いこいの家

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）

69《天満》　　場所:山田

土地の伝説によれば延喜元年(901)、右大臣菅原道真が太宰権師に左遷され、都のあった京都から九州大宰府へ海路赴任の途中、船を寄せ上陸した所であるという。現在は五輪の塔や地神、牛神を祀る碑があり、山田の住民が祭祀を続けている。



来年度のクラブ申請が始まります

令和９年度のクラブ講座継続・開設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をしてください。**

来年度新たにクラブ講座の開設を希望する方は、下記のクラブ講座継続・開設説明会に参加いただくか、公民館へご相談ください。

申請期間：１２月１日（火）～１５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。

クラブ講座継続・開設説明会
・11 月 12 日（木）10:00～12:00
・11 月 14 日（土）10:00～12:00
※館展実行委員会の後に続けて開催します。

●クラブを新規に開設したい方は、どちらかの日にご参加ください。
●現在活動中のクラブ講座で、来年度も継続したいクラブの方は、指定された日にクラブ員の内１名が必ず参加してください。申請書類をお渡しして説明します。

ゆるっと脳トレ

○日時　１月 18 日（月）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
○申込　公民館へ

