

主催講座「妹尾塾」

「心筋梗塞のお話」と「脳卒中のお話」

健康に過ごすためには何に注意しなくてはいいか、そして万一の時の対応は？岡山ろうさい病院の専門医お二人が、最新の治療法を含めてお話していただきます。

○日時 11月26日(土) 13:30~15:30頃 ○場所 西ふれあいセンター
○講師 宗政 充さん(循環器科内科部長)、足立 吉陽さん(脳卒中科部長)
○定員 80名(申込順) ○申込 11月1日(火)~22日(火)まで



はみだし神主のよもやま話~神道と健幸~

幸せに過ごすための心構えとは?呼吸法の講習もありますので、動きやすい服装でご参加ください。

◇日時 12月17日(土) 13:30~15:30頃
◇講師 備前金岡庄総鎮守窪八幡宮 宮司 本間 裕康さん
◇定員 32名(申込順) ◇申込 11月26日(土)~12月13日(火)



恐竜発掘場ごぼれ話

ゴビ砂漠での発掘で有名な石垣館長が、現地での体験を含め、色々なお話をしていただきます。小・中学生も歓迎です。

◎日時 1月14日(土) 13:30~15:30頃 ◎場所 西ふれあいセンター
◎講師 岡山理科大学恐竜博物館 館長 石垣 忍さん
◎定員 80名(申込順) ◎申込 12月19日(月)~1月10日(火)



主催講座「スタートSDGs」

地球温暖化をくい止めるために~考えてみよう!私たちにできることを~

地球の平均気温が上昇し、異常気象による災害が発生しています。地球温暖化をくい止めるため、私たちはどのように行動すればよいか、一緒に考えましょう。

◆日時 11月26日(土) 10:00~12:00
◆講師 おかやまエネルギーの未来を考える会 会長 廣本 悦子さん

ブラジルと日系社会とSDGs

~SDGsの視点からJICA海外協力隊としての活動・経験を振り返る~

ブラジルでの野球指導をはじめとした様々なスポーツへの取り組み、多様な性に対して寛容なブラジルの文化、日系社会での経験やパートナーシップによるより良い世界作りのためのビジョン等についてお話します。

◆日時 12月3日(土) 13:30~15:30
◆講師 元JICA海外協力隊員(瀬戸内市地域おこし協力隊員) 森清 将史さん

チョコレートの世界へようこそ!

カカオの生産やチョコレートの製造、歴史、カカオ農家支援など、知られざるチョコレートの世界を紹介し、チョコレートを通じた国際協力やSDGsについてもお話します。チョコレートの試食体験もあります。

◆日時 12月22日(木) 14:00~15:30
◆講師 (株)明治 広島オフィス 管理栄養士 米田 麻衣さん

※「スタートSDGs」の3つの講座(11/26,12/3,12/22)は、いずれも申し込みは11月5日(土)から前日まで、定員は24名(申込順)です。

正月用和風寄せ植え教室

主催講座「花を楽しむ」

生活に潤いと安らぎを与えてくれる草花。新年を手作りの寄せ植えて彩りませんか。

■日時 12月17日(土) 10:00~11:30 ■定員 14名(申込順)
■講師 砂田 芳宏さん(砂田園芸)

■参加費 材料代1,500円(当日集金)
※お釣りがいらぬようお願いいたします。

■申込 11月5日(土)より、妹尾公民館へ電話又は直接お申し込みください。

12月9日(金) 17時締切です。
■持ち物 ビニール手袋 昨年作品です→



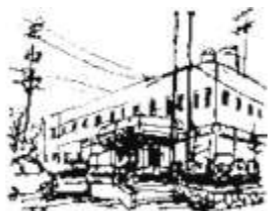
妹尾公民館 だより 276号

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

妹尾小学校児童作品展(1階) 11月7日(月)~11月19日(土)
洋画(2階) 11月12日(土)~12月3日(土)
箕島小学校児童作品展(1階) 11月21日(月)~12月3日(土)
絵手紙(1階) 12月10日(土)~12月22日(木)
硬筆習字(金)(土)(1・2階) 12月23日(金)~1月15日(日)

11月

主催講座と地域行事のご案内

12月

Calendar for November with dates and event details like '井戸マップ', 'PC教室', 'マイナンバーカード出張申請サポート'.

Calendar for December with dates and event details like 'いこいの家 おはなしひろば', '市民健康講座', 'FunFunタイム'.

8・9月の講座紹介

主催講座の一部です。



子どもあんどん作り



夢のレインボーハウス作り



苔テラリウム



古代のころころハンコを作ろう



おはなしひろば



ボッチャに挑戦



リトミック



ゴミ問題を考える



介護保険の基礎知識



転倒と環境



海ゴミ問題



秋のフラワーアレンジ教室

地域のお知らせ

◆お講(日蓮聖人報恩お会式) 妹尾、箕島の両地域共に、お会式法要のみ本堂で実施します。
◆「お参り下さい」如意山・呑海寺 お講 11月23日(水) 呑海寺境内 お接待(ぜんざい)・地産野菜(格安)
◆秋のふるさとウォーキング(雨天中止) 11月23日(水) 午前9時集合 集合場所; 箕島コミュニティハウス前~呑海寺(ぜんざい)~正福寺(五目御飯他)自由解散

クラブ 講座紹介 ギタークラブ【パブリカ】

クラシックギター・アコースティックギター大好きな人あつまれ~一緒に演奏しましょう!!
講師指導のもと、ソロ、デュエット、アンサンブルなど曲のジャンルを問わず、初心者からベテランまで楽しく演奏をしています。

日時 第2・4木曜日 18:30~20:30
講師 内堀 敏明 先生
受講料 月1,000円 楽譜手配等で50円集金します。
準備物 ギター
※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。





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

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。

パソコン相談室 11月19日(土)

申込・参加費不要 13:30~15:30
14:00以降に来られる場合は事前に連絡をお願いします。

年賀状相談室

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。申込・参加費不要

12月3日(土)10:00~12:00

10:30以降に来られる場合は事前に連絡をお願いします。

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

11月15日(火) 14:00~15:00

「血糖値が気になる方の食事」

管理栄養士 岡部 友郁さん

12月2日(金) 14:00~15:00

「高齢者とお薬」

薬剤師 巽 昭代さん

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

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。妹尾方面約4kmを歩きます。

●日時 12月2日(金) 9:30~12:00

●集合場所 妹尾地域センター 2階大会議室

●定員 先着20名

●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、11月26日(土)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。

主催講座「シニア安心講座」「いきいきスクール」合同開催

健康寿命の秘訣 ~ながーく元気でいるために~

人生100年時代といわれる時代に、より長く健康に過ごすための秘訣とは・・・。

◎日時 12月5日(月) 14:00~15:00

講演の前に
ベジチェックを



13時30分頃から2階講座室入口でベジチェック(野菜摂取レベルの測定)を行います。手をかざすだけで測定できますので、お気軽にお試しください。測定結果シートと野菜ジュースを差し上げます。

◎講師 明治安田生命 大西康弘さん

◎受講無料

◎申込 11月5日(土)~前日まで

◎持ち物 マスク、筆記用具

ゆるっと脳トシ

○日時 11月12日(土) 13:30~15:30頃

○受講料 無料 ○定員 32人(申込順)

○申込 11/8(火)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 11月17日(木) 10:00~11:00

テーマ「スポーツの秋」

12月1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。

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。

岡校生とアクション

~高校生がつくる お米とシャコ缶~

岡山高校の生徒はさまざまな地域課題の解決に向けて探究活動を行っています。高校生自身が「米作りとエシカル消費」と「シャコと瀬戸内海の環境」について実践発表をします。聞きに来てください。ご希望の方は、高校生がつくった「お米」と「シャコの缶詰」も購入いただけます。ぜひ、高校生の奮闘ぶりを見て・聴いて、エールを送ってください。

◇日時 12月20日(火) 13:00~14:00

◇場所 妹尾公民館

◇申込 前日までに妹尾公民館へ



エシカル講演会

エシカル消費の視点から考えよう

~私たちの暮らしとSDGs~

◆日時 令和5年1月20日(金)13:30~15:00

◆定員 先着24名

◆申込 令和4年12月23日(金)までに妹尾公民館へお申し込みください。

※この講演会はメイン会場と妹尾公民館をオンラインで中継して開催します。

※受講者には、エコバックを進呈予定

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 12月1日(木)~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)

53 《丸島の井戸》

場所:箕島

丸島の南西すそにあり、丸島南井戸と同様、簡易水道ができるまで周辺の7~8軒で利用していた。この井戸の井戸枠も備前焼でできている。



来年度のクラブ申請が始まります

令和5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、クラブ講座開設・運営の詳細をご説明しますので公民館へご相談ください。

申請期間: 12月1日(木)~20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) 開講時間 原則として1回2時間以内

(5) 受講料 1人1回(2時間)500円以内

(6) 講師への納入金額(受講料)は、1回(2時間)最大15,000円以内

◎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。

冬休み子ども講座を開催します!

12/24(土)お飾り作り、12/27(火)ウイナーの飾り切り教室、12/27(火)ポッチャを楽しもう、12/27(火)海外のメイクを体験しよう
※詳しくは、妹尾小学校、箕島小学校で配布される予定のチラシをご覧ください。



わが家に・うちの町内に 役立つ



減災・防災講座

あなたのお住まいの町内では、災害に備えて、どんな防災活動をしていますか。妹尾近辺の自主防災組織で実施されている防災活動を聴いて、家庭や地域の防災に取り入れてみましょう!

◇日時: 11月19日(土)13:30~15:00

◇内容: 「妹尾郷町内会」や「妹尾さわやか団地町内会」等の防災組織から活動報告をしてもらったり、これから取り組みたいことについて話し合ったりします。

◇定員: 先着24人 ◇受講料: 無料

◇申込: 前日までに妹尾公民館へ