

## ● グラウンドゴルフを ● やってみよう

誰でも簡単にできるグラウンドゴルフを体験してみませんか。やってみたら、はまってしまうかも。親子で、おじいちゃん、おばあちゃんと、もちろん一人でも参加できます。

○日時 3月14日(土) 10:00~12:00

雨天中止 当日受付 9:30

○場所 岡山市立箕島小学校 グラウンド

○講師 妹尾地区福寿会連合会のみなさん

○対象 小学生~大人 ※小学1年生~3年生は保護者同伴で参加 大人のみの参加も可能

○定員 小学生20人+大人若干名

○持ち物 飲み物、寒さ対策をして、動きやすい服装で参加してください。

※道具は主催者で用意します。

○参加費 無料

○申込 2/2(月)~2/28(土)までに公民館へ

### 作品展が実施されます

期間：2月2日(月)~2月16日(月)

内容：水彩画クラブ生による絵画

会場：妹尾公民館 2階廊下

2月に妹尾中学校美術部作品展も実施予定

### 地域行事紹介

※詳細は主催団体等へご確認ください。

#### 健康ウォーキング

#### “フラ みしま”開催されました



12月7日(日)、箕島コミュニティ協議会主催の健康ウォーキングが開催されました。小春日和のもと、子どもから大人まで約60名が元気よく歩きました。箕島コミュニティハウスを出発して、“箕島”的な名前の由来となつたとも言われる“亀島”、“小島(上ノ山)”、“丸島”と呼ばれる場所などを巡りました。妹尾・箕島を語る会のメンバーや岡山中学・高校の生徒からその場所にまつわる歴史の説明もありました。箕島コミュニティハウスに帰ってきてからは、おいしい豚汁と一緒にぎりを参加者全員でいただきました。

#### 地域応援人づくり講座

#### とりもちサポート

とりもちサポートは、妹尾・箕島地区のサロンを運営している人たちの情報交換の場です。

今回は、「うちのサロンでは〇〇が好評でした！」とか「社会福祉協議会からの補助金はどうしている？」など、いろいろな情報を交換します。

近所でやっているサロンにまだ参加したことがない人も、サロンの運営スタッフとして参加してみたい人も、お気軽にお越しください。

◆日時 2月24日(火) 10:00~11:30

◆場所 妹尾公民館 講座室

◆申込 1/15日(木)~2/5日(木)までに公民館へ

#### 小・中学生が選ぶオススメ本

妹尾小学校、箕島小学校、妹尾中学校の図書委員が選んだ本の紹介をします。

期間：1月5日(月)~1月31日(土)

会場：妹尾公民館

1階図書コーナー

※図書コーナーの本は借りることもできますので、お家でゆっくり読んでください。

#### 【主催 妹尾学区コミュニティ協議会】

#### ■第10回ソフトバレーボール大会

日時：2月22日(日)

受付：8:30~

会場：妹尾小学校体育館

※1チーム4名以上で事前申込をお願いします

#### ■第45回健康ウォーキング

日時：3月8日(日)

受付：8:30~8:50 出発：9:00

集合場所：妹尾公民館

※事前の申込をお願いします。

※参加者には“ぜんざい”がふるまわれます。

#### 【栗村神社】懐かしい雛飾りの展示

期間：3月1日(日)~3日(火)

見学時間：午前中

※見学の際は、社務所に

お声掛けください。



# 妹尾公民館だより

295号

一発行  
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



## 新年 明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、今年は午年です。古い物を打ち破り、高く飛躍する年と言われています。

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。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

妹尾公民館職員一同 令和八年元旦



#### 文化庁100年フード認定記念

#### 第22回

ふなめしを  
食べに来て！

## ふなめし祭

◎食券販売

1月6日(火)9:30~ 妹尾公民館にて

1杯400円(50食×2回=100食限定)

※食券の取り置きはできません

※食券は前売り券のみとなります。

1月31日の当日券はありません。 売り切れ 次第終了

◎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。



#### ふなめし祭ボランティア募集

ふなめし祭にボランティアとして参加してみませんか。

日時 1月30日(金) 13:30~2時間程度

1月31日(土) 9:00~14:00

※上記のどちらかの日だけでも、短時間だけ  
でも結構です。

内容 食材の下ごしらえ、調理、盛り付け、食器を洗  
うなど

申込 1月10日(土)までに公民館へ

#### ふなめし“100年フード”に！

日本には、豊かな自然風土や歴史に根差した多様な食文化があり、世代を越えて受け継がれ、その地域で長く愛されてきたものが多くあります。文化庁は、そのような食文化を「100年フード」として認定しています。

ふなめしも「100年フード」に認定され、妹尾ふなめし保存会を中心に継承していく取り組みが実施されています。

妹尾ふなめし保存会では、会員を募集されています。ふなめしの作り方や味を伝えていく活動に参加してみませんか。



## 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5日(月)から受付開始  
公民館窓口またはお電話でお申し込みください。

**(確定申告用)  
医療費控除申請書の作成**

◆日時 2/2、9(月) 10:00~12:00  
◆参加費 500円  
◆定員 10人 1/24(土)申込締切

**Notion(ノーション)を利用して  
日記をつけてみよう**

◆日時 2/7、21(土) 10:00~12:00  
◆参加費 500円  
◆定員 10人 1/29(木)申込締切

**ワード相談会**

◆日時 3/2、9(月) 10:00~12:00  
◆参加費 500円  
◆定員 10人 2/21(土)申込締切

**Notion(ノーション)を利用して  
スケジュール管理をしてみよう**

◆日時 3/7、21(土) 10:00~12:00  
◆参加費 500円  
◆定員 10人 2/19(木)申込締切

**ITボランティア募集**

パソコン教室やパソコン相談室を運営するボランティアを募集しています。都合のよい時間だけでもOK。あなたの知識や技能を活かしてみませんか。ボランティアに興味のある方は公民館へお知らせください。

**パソコン相談室**  
2月21日(土)、3月21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

丈夫で長生き”せのお・みしま“ 健康講座

血糖値が気になる人も そうでない人も  
**糖尿病にならないために**

糖尿病は自覚症状がないこともあります。知らないまま病気が進んでしまうことがないよう、その症状や予防についてお話ししてもらいます。

○日時 2月20日(金) 13:30~15:30  
受付 13:15~

○会場 妹尾公民館 講座室

○講師 重井医学研究所附属病院  
院長 真鍋 康二さん

○参加無料 ○定員 26人

○申込 2月13日(金)までに公民館へ

**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**

ウォーキングを楽しみませんか。箕島地区を5~6km歩く予定です。

○日時 3月13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 20人

○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 3月10日(火)までに妹尾公民館へ  
ノルディックポールを使ってみたい方は有料(300円)で貸し出しますので、事前にお申し込みください。  
○《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)とノルディックウォークのお話と実技(ポールを使った体操等)をします。

**ごみゼロ 使わなきゃ  
リユースコーナーを利用して!**

令和8年1月5日(月)~1月31日、公民館1階ロビーで「ごみゼロ リユースコーナー」を実施しています。(持ち込み受付期間は1月5日~1月30日)  
詳しくは、公民館へお問い合わせください。

## おはなしひろば

お話しボランティアさんが、絵本を読みます。

●日時 2月19日(木) 10:00~11:00

テーマ「たのしい♪ひなまつり」

3月5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  
公民館へ

※申し込みがない場合は、中止となります。

## ゆるっと脳トレ

○日時 1月19日、3月16日(月)  
13:30~15:30

○内容 言葉や算数、記憶の問題を解いていきます。

○受講料 無料

○定員 28人

○申込 妹尾公民館へ(一度で全回分の申込となります)

○持ち物:筆記用具



## 防災コラ

防災用に購入された発電機やポータブル電源は、もしもの時にすぐに使えるようになっていますか?今一度、チェックしてみましょう。

○発電機の燃料

○ポータブル電源の充電

ポータブル電源には太陽光パネルで充電できるものもありますが、あらかじめ充電をしておかないとすぐには使えません。

○ポータブル電源の容量と用途

実際に使ってみて、何に使うかも予め決めておきましょう。

ある町内会の防災訓練で、ポータブル電源を使って

## 令和7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 28人

★ 1月16日(金) 14:00~15:00  
「介護や福祉のサービスについて」  
医療ソーシャルワーカー 吉福 彩奈さん

★ 2月6日(金) 14:00~15:00  
「MRI検査について  
～膝の検査の場合～」  
臨床放射線技師 羽原 浩一さん  
3・4月はお休みです。

超かんたん

**高齢者向け**

クラブ員募集

**チャットGPT入門(仮)**

近年話題となっているAI(人工知能)サービス「ChatGPT」を、スマートフォンを使って、安全・安心に体験することを目的としたクラブの立ち上げが計画されています。

知りたいこと、相談したいことなどが、ChatGPTを使えば5秒で解決できるかも。興味のある方は、妹尾公民館へご連絡ください。



No.5

2~3ℓのポットを2台繋ぎ、お湯を沸かして保温したら、約3時間で充電量がゼロになりました。是非、町内の防災訓練の際には購入した備品を使ってみましょう。

また、岡山市地図情報をご存じですか?ハザードマップや公共施設、消火栓の設置場所など色々な情報が得られます。この度、白地図も掲載されることになり、町内会の地図作りにも役立ちます。一度、ご覧ください。

<http://www.gis.pref.okayama.jp/okayamacity/Portal>