

告知 公民館でeスポーツ体験をしよう

建部町初の試み「エレクトロニック・スポーツ」(eスポーツ)の体験会を行います。「太鼓の達人」・「Fall Guys」などが体験できる予定です。詳細につきましては、公民館だよりをはじめ、学校等に配布するチラシ・公民館のホームページ・Facebook などをご確認下さい。

- 日時：令和5年2月18日(土) 13時～15時 途中休憩あり
- 講師：一般社団法人岡山県eスポーツ連合
- 場所：岡山市立建部町公民館2階第1会議室
- 対象：幼～小学生とその保護者 ※親子での参加をお願いいたします。 **参加費無料**
- 定員：**先着順10組**(キャンセル待ちの対応も行います)
- 申込：2月16日(木) 17時まで

びよびよリトミック

音楽やリズムに合わせて歌ったりからだを動かしたりするリトミック。月に1回、保育園で行っています。

- ◆講師 秋山 文緒さん・尾銭 由美子さん
(リトミック研究センター認定講師)
- ◆用意するもの 飲み物・動きやすい服装
- ◆日にち・場所・時間
2月17日(金) 竹枝保育園
4歳 10:00～10:40
2月21日(火) 建部認定こども園
3歳 9:45～10:20 / 4歳 10:30～11:10
- ◆対象 就園前の子どもと保護者
- ◆申込 開催日1週間までに公民館へ申込

建部ふれあい元気教室

- (2022年度 介護予防教室)
- ◆日時 毎月 第3火曜日 10:00～12:00
2月21日(火)
転倒を防ぐ体づくりとは？
- 3月7日(火)
ストレスと上手に付き合えば、生活が変わる
- ◆場所 建部町公民館 2階第1会議室
- ◆対象 おおむね65歳以上の岡山市民
★参加費無料
★申込不要
- ◆主催 岡山市ふれあい介護予防センター
- ◆共催 建部町公民館
- ◇教室についてのお問い合わせは
岡山市ふれあい介護予防センター北事務所
☎251-6517

- ◆クラブ代表者説明会
3月3日(金) 13:30～15:00
建部町公民館にて
※新年度の代表者は、必ずご出席ください。
もし、都合がつかない場合は、代理の方の出席をお願いします。

たけのこぐんぐん

「みんなで楽しくベビーマッサージ教室」

2/9(木) 10:30～12:00

- ◆講師 小林 智子さん(子育て応援 遊里代表)
- ◆持ち物:バスタオル1枚・着替え用(オムツ・着替え)
お茶・ミルクなどの飲料
- ◆対象 就学前の子どもとその保護者
- ◆参加費 無料
- ◆申込み 2月2日(木)までに公民館へ(☎もしくは窓口に)

公民館クラブ講座紹介⑫
楽しく学ぼう手話クラブ
毎月第四土曜日
10時～12時



【昨年11月の建部町文化祭で発表】

昨年の秋ドラマ「silentサイレント」をご覧になって手話を学びたいと思った方もおられるのではないのでしょうか。今年で十年目になる手話クラブは現在四十代から八十代までの九人で活動しています。月一回の定例会では、聴覚障がい者の方と一緒に聴覚障がいについての理解を深めるような学習や手話の練習をしています。手話は手や指、表情等を用いて豊かに表現する視覚的な「言語」です。表情豊かに体全体でコミュニケーションをとってみませんか。
(クラブ代表 光田茂子)

岡山市 行政相談

2月17日(金) 13:30～15:30
3月17日(金) 13:30～15:30
建部町公民館 2階第2会議室



ふるさと発見講座 郷土の偉人 石坂桑亀

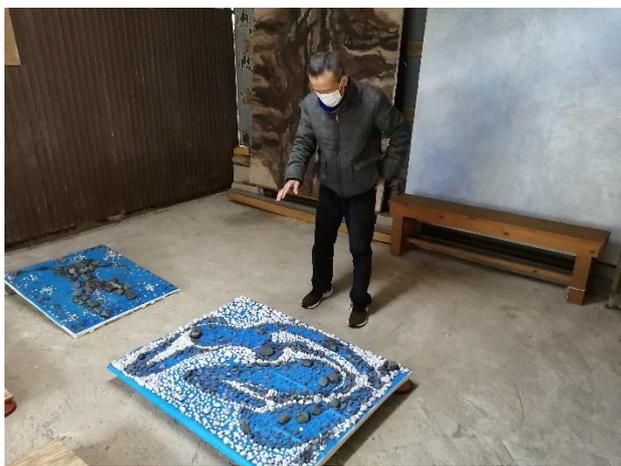
- ◆日時 3月4日(土)13時30分～15時
- ◆場所 建部町文化センター小ホール
- ◆内容 ①「地域の隠れた魅力を掘り起こす」
北区役所建部支所長 二宮 誠さん
- ②「フォン・シーボルト門人 石坂桑亀
とその義子堅壮」
津山洋学資料館名誉館長 下山純正さん

石坂桑亀は幕末の蘭方医。シーボルトの鳴滝塾で学び、帰郷して福渡村で開業。のちに備中足守藩医となり活躍します。晩年は建部村に移り住み、現在、建部上の墓地に妻、二人の息子とともに眠っています。

地域のニュース

石で描くマチス展(12月15日)

三宅優さん(福渡)の「石で描く名画」の第6弾「マチス展」が開かれました。これまで、ダビンチ、ゴッホ、ピカソ、セザンヌ・モネ、ゴヤと6人の作品をテーマにしてきましたが、画材が石であることの意味が一層伝わりやすい画家として、描く形がシンプルな「マチス」の作品を選びました。今回は新たな取り組みが随所に見られました。例えば「ブルーヌード」。原作は白地の背景に青い切り紙を貼り付けて裸像を描いています。三宅さんは、逆に青地のパネルを使って、背景に白い石を置き、裸像を浮かび上がらせました。そして立体的になるのを避けるため青地の裸像の上に黒い石を置いて、マチスの特徴である平面性を維持しています。また、エルミターージュ美術館にある「ダンス」という作品。そこには青と緑を背景にオレンジで複数の裸体が踊っている様子が大胆に描かれていますが、それを青と黄色の補色のパネルをつないで一枚のカンバスにして石で描きました。「一体感を持たせるのに苦労しました」と三宅さん。ストーンアートが少しずつ進化してきているのを感じました。



「ブルーヌード」を説明する三宅さん

北市民健康づくり建部会議の取り組み①

～建部地域栄養改善協議会～

☆各団体からリレー形式で健康に関する情報をお届けします!

岡山市は『健康市民おかやま21(第2次)』で「健康を自覚できる人の増加」と「健やかな暮らしを支える社会環境の実現」を目指しています。

この活動を推進するために建部中学校区に平成20年に「北市民健康づくり建部会議」が発足し、各種団体と協力し合って地域の健康づくりに取り組んでいます。

今回はその取り組みの一部を紹介します。

建部地域は以前から高血圧や糖尿病にかかっている人が他の地区と比べて多いという健診結果ができています。

そこで、栄養改善協議会では食塩の摂り過ぎを防ぐための減塩食を勧めています。料理の時の少しの工夫で塩分を減らし、美味しく食べられますよ。

～おすすめのレシピ～

キャベツたっぷりみそ汁

◆材料(2人分)

豚ばら肉(うす切り)	75g	塩分1.2g(1人分)
キャベツ	150g	
にんじん	30g	
しょうが	1/4かけ	
白ねぎ	10g	
だし汁	カップ1と1/2	
みそ	大きじ1	
ごま油	小さじ1	



◆作り方

- 1 豚ばら肉とキャベツは一口大に切る。にんじんはいちょう切り、しょうがはせん切りにし、白ねぎは斜めうす切りにする。
- 2 鍋にごま油を熱し、キャベツを入れて炒める。焼き色がつき、カサが減るまでしっかり炒める。
- 3 2ににんじんとしょうがを加え、火が通るまでさらに炒める。
- 4 3に豚ばら肉を加え、肉の色が変わったら、だし汁を加えて5分程度煮て、みそを溶き入れる。
- 5 4に白ねぎを加えて、一煮立ちさせ、火を止めて出来上がり!

※他の季節の野菜を加えてもOK