

妹尾公民館だより

283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

新年あ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、公民館の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、昨年は長い間私たちの活動に様々な制約を強いて来た新型コロナウイルス感染症の位置づけが5類に移行され、コロナ禍前の日常に戻りつつあります。公民館といたしましても、10月に4年ぶりとなる公民館展を開催いたしました。こうした元の日常を取り戻すための歩みを一步一步進めて参りたいと思っております。今年もよろしくお祈り申し上げます。

本年もよろしくお祈り申し上げます。

妹尾公民館職員一同 令和六年元旦



「桃太郎」について～何かが川を流れて来る～「妹尾塾」

「桃太郎」について、フロイトの精神分析の観点から、日本と世界の他の地域の神話、現代の小説や映画と比較しながら考えます。

○日時 1月6日(土) 13:30~15:30頃 ○講師 放送大学 客員教授 金関 猛さん

○定員 28人(申込順) ○申込 1月5日(金)までに公民館へ



日本型食生活で健康寿命を延ばそう「おいしい健康セミナー」

ごはんを主食とし、主菜や副菜に加え、適度な乳製品や果物を取り入れたバランスの良い食事を「日本型食生活」と言います。日本が長寿国と評価された食事内容にするためのコツを知り、健康寿命を延ばしましょう。(講義+実習)

○日時 2月3日(土) 13:30~15:30

○講師 川崎医療福祉大学 准教授 藤澤 早美さん ○定員 28人(申込順)

○参加費 無料(巻寿司の具材等は、(株)あじかんより無償でご提供いただきます。)

○持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル ○その他 卵・大豆・小麦を使用しますので、アレルギーのある方はご注意ください。 ○申込 1月5日(金)から1月26日(金)までに公民館へ

初めてさんの発酵講座「おいしい健康セミナー」 発酵食品は、食品の保存性を向上したり、風味をアップしたりするだけでなく、腸内環境を整えたり、悪玉コレステロールを除去したりといった健康効果も多くあります。講座では、発酵生活初心者の方に、発酵の楽しさと簡単さ、発酵のメカニズムや不思議等をお伝えします。

○日時 2月16日(金) 10:00~12:00 ○講師 吉田研究所 代表 吉田 亜衣さん

○定員 28人(申込順) ○申込 1月5日(金)から2月8日(木)までに公民館へ

お話の後に「恵方巻」を一緒に巻いてプレゼントします。



リングバスケットで寄せ植え作り「花を楽しむ」

リース型の器にピオラやアリッサムを使って寄せ植えを作ります。寄せ植えの基本の手順や草花の説明も行います。

○日時 2月13日(火) 13:30~15:00 ○講師 岡山市公園協会 緑化推進課 職員

○定員 15人(申込順) ○参加費 1,500円 ※お釣りがいらぬようにお願いします。

○申込 1月5日(金)から1月29日(月)までに公民館へ

○持ち物 筆記用具・ビニール手袋・持ち帰り用の袋 ※申込が少ない場合は中止となる場合があります。



※講座の申込は、公民館へ直接または電話でお願いします。参加費の記載がない講座は無料です。

※申込後、参加できなくなった場合は、必ずキャンセルの連絡をお願いします。

1月:睦月(むつき)

主催講座と地域行事のご案内

2月:如月(きさらぎ)

5	金	市民健康講座(血圧が気になる方の食事)
6	土	妹尾塾(「桃太郎」について)
11	木	ふなめし祭打合せ会 いこいの家
12	金	源氏物語を読む 井戸マップ
13	土	冬講座(巻寿司作り) 福祉音楽はるべ
15	月	丈夫で長生き
16	火	岡高生とアクション
18	木	いこいの家 定例相談所(妹尾地域センター13時~15時)
20	土	ゆるっと脳トレ 福祉音楽はるべ 動画でせのお・みしま(花餅ビデオ編集)
25	木	いこいの家
26	金	ふなめし祭準備(午後)
27	土	ふなめし祭
休館日		~4(木) 8(月) 10(水) 17(水) 24(水) 31(水)

1	木	いこいの家 定例相談所(妹尾地域センター13時~15時)
2	金	井戸マップ
3	土	おいしい健康セミナー(日本型食生活) PC教室(カレンダー)
5	月	PC教室(お絵描き)
8	木	いこいの家
9	金	源氏物語を読む
10	土	福祉音楽はるべ
12	月	PC教室(お絵描き) ☆開館日☆
13	火	花を楽しむ(リングバスケットの寄せ植え)
15	木	いこいの家 おはなしひろば
16	金	おいしい健康セミナー(発酵) 丈夫で長生き(健康講座)
17	土	せのお☆みらい塾 PC教室(カレンダー)・PC相談室
19	月	丈夫で長生き
20	火	環境部会(せっけん作り)
22	木	市民健康講座(MRI検査) いこいの家
24	土	福祉音楽はるべ 減災・防災講座(救命講習)
27	火	とりもちサポート
29	木	いこいの家
休館日		7(水) 11(日) 14(水) 21(水) 23(金) 28(水)

ロビー展示
妹尾小・箕島小・妹尾中の図書委員が選ぶおすすめ本
12月24日(日)~1月30日(火)(1階図書コーナー)
日常の何気ない風景をタイルに描いてみました
1月6日(土)~1月20日(土)午前(1階)
水彩画クラブ
1月15日(月)午後~2月4日(日)(2階)

ロビーの利用について ロビーは皆様の憩いと交流の場です。展示をご希望の方は公民館にご相談ください。待ち合わせや少人数での打合せ、学習などにもご利用いただけます。

地域の行事
妹尾学区コミュニティ協議会主催行事
■第8回ソフトバレーボール大会
日時 2月11日(日) 9:00~
会場 妹尾小学校体育館
■第41回健康ウォーキング
日時 3月10日(日) 9:00~
集合場所 妹尾公民館

〔地域応援人づくり講座のご案内〕
とちもちサポート :妹尾・箕島地区のサロンを運営されている方々の情報交換の場として開催してきたサロン交流会です。今回は、運営にかかわっている方だけでなく、サロンってどんなところ?何しているの?とサロンに興味がある方、参加してみたいなあと思っている方、ボランティアをしてみたいという方も是非ご参加ください。
日時:2月27日(火) 10:00~11:30
会場:岡山市立妹尾公民館 定員:15名
申込:妹尾公民館の窓口又は電話にて申込ください。
受付期間 2月1日(木)~2月26日(月)

公民館からのお知らせ
公民館での食品トレイと卵パックの回収は、2月末で終了!
公民館南側駐車場に下記の資源化物の回収場所を設けています。
回収日時:月・火・木・金曜日(祝日・休館日を除く) 9:00~12:00
回収資源化物:空き缶、スプレー缶、蛍光管、ガラスびん

食品トレイや卵パックは3月1日(金)からは、決められた日に地域のごみステーションに出してください。

公民館では回収しないもの
ペットボトル、古布、古紙、段ボール、使用済み天ぷら油、電球、乾電池、ガラス製品(びんは除く)、陶磁器、発泡スチロール、家庭ごみ等

ごみの出し方については、岡山市環境局発行の「ごみ減量・リサイクルガイドど〜すりゃ〜ええ?」をご覧ください。
<https://www.city.okayama.jp/kurashi/0000054825.html> からダウンロードできます。

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6日(土)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。

エクセルで万年カレンダーを作ってみよう

◆日時 2/3、17(土) 10:00~12:00
◆参加費 500円 ◆定員 10名

1/26(金)申込締切

パソコンで絵を描こう~基礎の基礎~

◆日時 2/5、12(月) 10:00~12:00
◆参加費 500円 ◆定員 10名

1/28(日)申込締切

パワーポイントでチラシを作ろう

◆日時 3/2、16(土) 10:00~12:00
◆参加費 500円 ◆定員 10名

2/22(木)申込締切

万年カレンダーに画像を挿入しよう

◆日時 3/4、11(月) 10:00~12:00
◆参加費 500円 ◆定員 10名

2/25(日)申込締切

パソコン相談室

2月17日(土)、3月16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

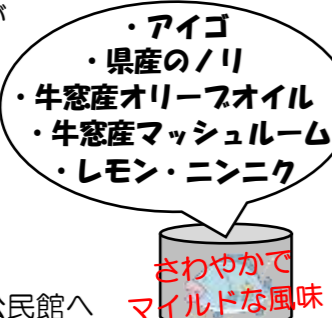
岡高生とアクション瀬戸内海の変化、アイゴのおいしさ発信

岡山高校の2年生6人が瀬戸内海で獲れる魚(アイゴ)を利用した缶詰を作りました。瀬戸内海で起きている環境変化と、あまり知られていない魚のおいしさを発信するため、妹尾公民館で研究発表と販売実習を行います。高校生が作った缶詰をどうぞ!

◇日時 1月16日(火)
16:00~17:00

◇場所 妹尾公民館

◇申込 前日までに妹尾公民館へ



井戸・史跡見て歩き(春) 妹尾方面を歩こう

妹尾公民館井戸マッププロジェクトのメンバーと妹尾方面を歩いて井戸・史跡を巡りませんか。おおよそ7kmを歩く予定です。(少雨決行)

◆日時 3月17日(日) 9:00~12:00

◆集合場所 妹尾公民館

◆参加費 ひとり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2月1日(木)~3月12日(火)までに妹尾公民館へ

丈夫で長生き”せのお・みしま”健康講座 今日から始める

低栄養予防

低栄養を予防する食事について学びます。

◇日時 2月16日(金) 13:30~15:30

◇会場 妹尾地域センター 2階 大会議室

◇講師 管理栄養士 勝野訓江さん

◇参加費 無料 ◆定員 30名

◇申込 2月15日(木)までに妹尾公民館へ

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。5~6km歩く予定です。

◆日時 3月15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 先着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 参加費を添えて、3月8日(金)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。

◆《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。

妹尾ふなめし保存会・妹尾公民館共催

第20回 ふなめし祭



妹尾の家庭に伝わる懐かしい味 ふなめしを食べてみませんか

日時: 1月27日(土)

2回に分けて、完全入れ替え制で実施します。どちらの回も、30人限定です。

1回目: 11:30~12:00

2回目: 12:30~13:00

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

ふなめし祭食券発売

1月9日(火) 9:30~ 妹尾公民館にて

1杯 300円 (30食×2回=60食限定)

※食券の取り置きはできません

※今年度も前売り券のみとなります。

1月27日の当日券はありません。

(※一度に購入できる食券は1人2枚までです)

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。あわせて、地域のふなめしの味や文化を伝え、「ふなめし祭」を実施する「妹尾ふなめし保存会」の会員も募集中です。

ボランティアの内容: 下ごしらえ・盛り付け・食器を洗う・ふなめしの調理の手伝い...など

日時 1月26日(金) 13:30~2時間程度(下ごしらえ)、1月27日(土) 9:00~14:00 ※短時間でも可能

申込: 1月9日(火)までに公民館にご連絡ください。

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 2月15日(木) 10:00~11:00

テーマ「たのしい♪ひなまつり」

3月7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日前までに妹尾公民館へ

※申し込みがない場合は、中止となります。

ゆるっと脳トシ

○日時 1月20日(土) 13:30~15:30

○受講料 無料 ○定員 28人(申込順)

○申込 1/18(木)までに妹尾公民館へ(電話可)

○持ち物: 筆記用具

令和5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 先着24名

★ 1月5日(金) 14:00~15:00

「血圧が気になる方の食事について」

管理栄養士 梶谷 しおりさん

★ 2月22日(木) 13:30~14:30

「MRI検査について ~脊椎椎体骨折の場合~」

臨床放射線技師

羽原 浩一さん

3・4月はお休みです。次回は5月になります。

地域の井戸・史跡見て歩き(妹尾・箕島周辺見所絵図より)

58 《高尾貝塚》

場所: 高尾

ハイガシ、シジミが主に出土した。ツボ型、カメ型の土器や石斧などの石器のほか、弥生時代前期の土器も出土している。岡山県下では最も古い時代のものとみられ、この貝塚から米が出土したことから、ここは岡山県では最も早くから米作地とされ、わが国に初めて農耕が伝えられた頃の技術を示す貴重な遺跡として注目された。現在は住宅地となっており、貝塚の痕跡はない。



平成26年撮影