妹尾公民館だより 285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

爆笑落語会「妹尾塾」　○日時　6月8日（土）13:30～15:30 頃（開場；13:00）
○定員　１５０人（申込順）　○出演　噺の会じゅげむ　○会場　西ふれあいセンター ふれあいホール
○申込　5月14日（火）から6月6日（木）までに公民館へ

古代から中世　妹尾の風景「妹尾塾」　岡山平野南部は、近世以来の新田開発などで、その風景を大きく変貌させました。そのため、それ以前の古い時代の地域の様子を思い描くことは、随分困難になっています。しかしながら、地域には豊かな歴史と人々の営みが確かにありました。そんな一端を、有名な史実をまじえつつ紹介いたします。

○日時　6月20日（木）13:30～15:30　○定員　２８人（申込順）
○講師　放送大学岡山学習センター　元客員教授　久野 修義さん
○申込　6月1日（土）から6月17日（月）までに公民館へ

健康寿命を延ばすには　健腸長寿のメソッド「妹尾塾」　腸内環境をよい状態に保つことが健康で長生きするための秘訣です。健康な“腸”について一緒に考えてみませんか。試供品のプレゼントもあります。

○日時　7月2日（火）13:30～15:30　○定員　２８人（申込順）
○講師　岡山ヤクルト販売　渡邉 華央さん
○申込　6月4日（火）から6月28日（金）までに公民館へ

腸内環境の改善～良好な腸内環境が自然治癒力を高める～「大人の安心講座」
良好な腸内環境を維持することは、食べ物の消化吸収のためだけでなく、病気になりにくく、病気になっても自分の力で回復できる「自然治癒力」を正常に働かせるためにも大切なことです。講座では、どうすればストレスに負けない腸内環境を維持できるかについてお話します。

○日時　5月20日（月）13:30～15:30　○定員　２６人（申込順）
○講師　岡山県健康管理士会　会長　吉田　功さん
○申込　5月2日（木）から5月16日（木）までに公民館へ

紫外線・暑さ対策講座「大人の安心講座」　夏に向かい、本格的な日差しと暑さの日々を迎えます。講座では、前半に紫外線の性質と肌への影響、日焼け止めの効果的な塗り方・付け方を、後半に汗に関する正しい知識と効果的な対策を学びます。

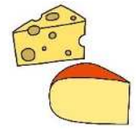
○日時　6月25日（火）13:30～15:00　○定員　２４人（申込順）
○講師　花王グループカスタマーマーケティング（株）　富田　朋恵さん
○申込　5月2日（木）から6月17日（月）までに公民館へ

市民健康講座（妹尾公民館・せのお病院共催講座）　定員は 26 人で、申込は不要です。
5月から7月までの実施日、テーマ、講師は次のとおりです。時間は 14 時から 15 時です。
○5月17日（金）「自分の身体を知って生活習慣病を予防しよう」糖尿病看護認定看護師　安永沙織さん
○6月　7日（金）「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　尾上 美帆さん
○7月　5日（金）「運動療法について」　リハビリ　黒住 壮志さん

※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、連絡をお願いします。キャンセル待ちをされている場合があります。
※会場の記載がない講座は公民館が会場です。

Eメール senookouminkan@city.okayama.lg.jp　ホームページ　https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011229.html

チーズを知りチーズに親しむ「おいしい健康セミナー」　世界中で食されているチーズは、美味しさと健康を満たす素晴らしい食品です。本講座ではチーズの歴史、製法、種類、そして栄養面の価値について理解を深めます。さらにチーズをもっと食生活に取り入れていただくための手軽な食べ方もご紹介します。



○日時　6月４日（火）13:30～15:00　○定員　２６人（申込順）
○講師　（株）明治　管理栄養士　米田　麻衣さん
○申込　5月2日（木）から５月27日（月）までに公民館へ

スマホ・ネット時代のトラブル～一人1台タブレット時代のリスクと家庭のルール～
「さんかくウイーク公民館行事」　リモート授業やタブレットの配付、新型の家庭ゲーム機や魅力的なオンラインゲームなど、ネットが短期間の内に身近なものとなる中で、便利な道具を使いこなせずに危険なトラブルが増加しています。子ども達を取り巻く SNS やネットの環境を知り、家庭でできること、使う本人が気を付けることなどについて考えてみませんか。

○日時　6月29日（土）13:30～15:30
○講師　就実大学非常勤講師　筒井　愛知（よしとも）さん
○定員　２６人（申込順）　○申込　5月2日（木）から6月21日（金）までに

公民館主事着任のごあいさつ
４月１日付で建部町公民館より異動でまいりました今井大樹（いまいひろき）と申します。よろしくお願いいたします。

ロビー展示
花一彦と仲間達の写真展
～　四季の写真　～
5月10日（金）午後から
5月25日（土）午前まで

退職のごあいさつ
３月末をもちまして公民館を退職することとなりました。地域の皆様と様々な形で関わりながら、講座や事業等を行うことができましたこと、心より感謝申し上げます。
これからも公民館が、皆様の出会う、つながる、学び合う、そして活躍する場となりますことを心より願っております。皆様のご健康と益々のご活躍をお祈りいたします。
ありがとうございました。　公民館主事　三宅勝己

地域応援人づくり講座　**とりもちサポート**
地域のサロンを運営されている方の交流会として始まった会ですが、サロンに参加してみたい方、サロンの運営に興味のある方もご参加ください。今回は、いろいろな方が一緒にここちよく過ごすために、**「知っておきたい認知症の知識」**をテーマに開催します。
認知症の話を聞いてみたいという方も是非ご参加ください。

○ 日　時：5月31日（金）10:00～11:30　○ 場　所：妹尾公民館2F　講座室
○ 講　師：岡山市南区西地域包括支援センター 職員
○ 申　込：妹尾公民館の窓口又は電話にてお申込ください。受付期間：５月6日（木）～28日（火）

地域の行事

■妹尾学区コミュニティ協議会主催行事
コミュニティ卓球大会

○日　時　6月16日（日）　９時開会（受付開始 8:30～）
○会　場　妹尾小学校道義高揚会館（体育館）
○参加費　１人500円（当日集金）
○申　込　5月31日（金）までにコミュニティ協議会又は公民館へ
３人１組でお申し込みください。
※確認事項　体育館シューズ、ラケット各自持参、服装は白以外のものを着用

ちょっと早い夏の行事のご案内

■わくぐり神事・夏越大祓
箕島神社　７月１４日（日）８～18時
御前神社　７月20日（土）18時～

Fun Fun タイム
心と体のリフレッシュ

親も子も体を動かせるふれあい体操やストレッチを楽しみます。

●日時　6月10日（月）
10時30分～11時45分
●講師　日本コアコンディショニング協会
アドバンストレーナー　三尾 美都さん
●定員　親子15組
●対象　乳幼児（0～4歳）とその保護者
●参加無料
●申込期間　5月2日（木）から6月2日（日）までに公民館へ

ゆるっと脳トレ

◎日程　5/25，7/20，9/28，11/30，
1/18，3/22　いずれも土曜日
◎時間　13時30分～15時30分
◎受講無料　◎定員　先着28人
◎申込受付　開催日の3週間前～4日前まで
◎申込　妹尾公民館へ

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　5月16日(木)10時～11時
テーマ「お弁当をもって出かけよう！」
6月20日(木) 10時～11時
テーマ「あめあめふれふれ！」
7月18日(木)10時～11時
テーマ「かみしばい大会」
●対象　幼児とその保護者　●参加無料
●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、中止になります。

支えるみんなの活動講座
in 妹尾公民館

生きがい・やりがいを探している人、地域で仲間づくりがしたい人、身近な支え合い活動を学んでみませんか。

◆日程　第1回　6月22日（土）
13:30～15:30
第2回　7月7日（日）
13:30～15:30

◆内容

第1回
・活動発表「地域活動、はじめの第一歩
～地域との関わり・私の場合～」
発表者：とみやま助け合い隊元事務局長
難波　徳行さん
・カードゲームで支え合い体験

第2回
・活動発表「地域で活動している人の
体験談を聞こう」
発表者：みどり団地町内会自主防災会
事務局長　田中　泰弘さん
・企画書づくり

※連続講座のため、2回参加を基本としますが、1回のみの参加も可能です。

◆受講無料　◆定員　20人
◆申込　岡山市社会福祉協議会南区西事務所
電話/Fax(086)281-0027
または、妹尾公民館
電話/Fax(086)282-4747
◆問合せ先　岡山市社会福祉協議会南区西事務所

ごみ減量・リサイクル推進週間公民館

おもちゃの病院

動かなくなったり、故障して箱の中で眠ったりしているおもちゃはありませんか。おもちゃの病院のお医者さんが診察して修理してくれます。

◆日時　6月29日（土）10時～12時
（受付は11時まで）
◆治療費：無料（修理に必要な部品は実費必要）

◆申込不要
・おもちゃは、1家族2個までです。
・できるだけお子さんと一緒にお越しください。
・コンピューターゲーム機、エアガン等は対象外です。

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

5月2日（木）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。

【月曜教室】
☆ワードの挿入「図形」を使って花の絵を描きます。

パソコンで花を描こう スイートピー
◎日時　6月3日、10日（月）10時～12時
◎参加費　500円　◎定員　申込順10人
◎申込締切　5月26日（日）

パソコンで花を描こう マーガレット
◎日時　7月1日、8日（月）10時～12時
◎参加費　500円　◎定員　申込順10人
◎申込締切　6月23日（日）

【土曜教室】
☆誰でも簡単にイラストが作成できる「画像生成AI」を使ったモノ作りです。

オリジナルステッカーを作って
ハンカチやトートバッグを飾ろう！
◎日時　6月1日、15日（土）10時～12時
◎参加費　500円　◎定員　申込順10人
◎申込締切　5月24日（金）

パソコン相談室

パソコン操作の疑問やお悩みを相談できます。
申込・参加費不要
6月15日(土)、7月20日(土)
13時30分～15時30分
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。

園芸ボランティア募集

園芸が好きな方、ボランティアに興味のある方は妹尾公民館へご連絡ください。

健康おかやま西21推進委員会
妹尾中学校区：丈夫で長生き”せのお･みしま” 主催

ウォーキングを楽しみませんか

●日時　5月17日（金）9時30分～12時
（9時15分～受付開始）
●内容　箕島方面を約5～6km歩きます。ノルディックポールを使って歩くこともできます。ポール無しで歩いてもかまいません。いい汗を流しましょう。
雨天の場合は、室内で簡単な運動機能テスト等を行います。
●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　飲み物、帽子、タオル
※ノルディックポールの貸出（300円当日集金）もありますので、事前にお申し込みください。
※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、5月10日（金）までに妹尾公民館へ

健康講座

●日時　6月21日（金）13時30分～15時
●会場　妹尾公民館　2階講座室
●内容　認知症について
●受講無料　●定員　先着30人
●申込　5月7日（火）から6日14日（金）までに妹尾公民館へ

いこいの家

“いこいの家”で、頭の体操をしたり、おしゃべりしたりしませんか。
◆日時　原則　毎週木曜9時30分～12時
◆場所　妹尾公民館　◆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。

⑤⑨ ≪甚兵衛井戸≫　場所:高尾

高尾厳島神社の麓にあり、かつての陸と海との境にあたるところである。井戸の傍らには加地久四郎建立による題目碑がある。祖父にあたる甚兵衛は古新田を開発した吉田一族である。
当時の古新田一帯は湿地で、居住には適さなかった。しかし、この井戸のあるところは山を背後にひかえ、水を得やすいうえに乾燥地で、しかも日当たりが良かった。これらの事情から加地甚兵衛はこの井戸を中心に居を構えていた。