

丈夫で長生き“せのお・みしま”
推進委員会 健康講座

ウォーキングを楽しもう 初心者向け

- 日時 3月13日(金) 9:30~12:00
- 集合場所 妹尾地域センター2階大会議室
- コース 箕島方面往復約4km ●定員 20人
- 参加無料
- ノルディックウォークのポールを使ってみたい方は、借りることも(利用料300円)できますので、事前にお申し込みください。
- 持ち物 飲み物、帽子、タオル
(あれば、ノルディックウォークのポール)
- ※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
- 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)等を行います。
- ★5月のウォーキングの予定
 - 日時 5月21日(木) 9:30~12:00
 - コース 妹尾方面
 詳しくは次号でお知らせします。



地域行事のご案内

※詳細は主催者へご確認ください。

【楽しい山野草クラブ 主催】

バスで行く 春のカタクリ観察会

- 内容 吹屋(散策)、平松カタクリ園、高梁紺屋川(花見) 他
- 日時 4月1日(水) 9:00~18:30頃 (雨天中止)
- 集合場所 妹尾公民館駐車場
- 定員 先着30人
- 費用 6,500円(バス・保険・昼食代) 当日集金
- 申込 3/5(木)~3/28(土) までに公民館窓口にある申込用紙に記入の上、窓口へ
- 問い合わせ先 090-2808-9717 (金高さん)



【箕島コミュニティ協議会 主催】

第15回箕島こいのぼりフェア

- 日時 4月29日(水・祝) 10:00~12:00 **雨天中止**
 - 会場 竹田下池東側あずまや 付近一帯(箕島小学校北側)
 - こいのぼり掲揚期間(予定) 4月26日(日)~5月10日(日)
- 都合により掲揚期間が変更になる場合があります。
【丈夫で長生き“せのお・みしま”推進委員会主催】
男性限定 ホットひと息、おいしいコーヒータイム
- ◇日時 3月10日(火) 14:00~16:00
 - ◇場所 妹尾公民館 ◇参加費 300円
 - ◇コーヒーを飲みながら、情報交換しましょう。“詐欺商法にご用心”の講義もあります。
 - ◇持ってくる物 ご自分のコーヒーカップ



第35回 妹尾・箕島ふるさとさくら祭り

妹尾・箕島ふるさとさくら祭り実行委員会

「妹尾・箕島ふるさとさくら祭り」は岡山市区づくり事業としての地域おこしです。歴史や地域全体での支えあい、防災、環境を考える機会となることを願っています。

- 日時 4月5日(日) (少雨決行) オープニングパレード 9:30~ JR妹尾駅をスタート → 会場へ移動
- ステージ発表 10:00~
- テント村 10:30~
- 会場 妹尾公園、妹尾認定子ども園、妹尾公民館南側駐車場

妹尾公民館のロビーでは花もちづくり体験や防災関連の展示もあります。

芳塘園のぼんぼり点灯

期間:4月1日(水)~4月10日(金) 点灯時間:18:30~21:30

妹尾公民館 だより 296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

自分らしい生き方の実現に向けて! ~「人生会議」をやってみましょう~

「人生会議」という言葉が注目されていることをご存知でしょうか?自分らしく生きるための道標となる「人生会議」を一緒に考え学びあひましょう。

- ★日時 3月7日(土) 13:00~15:00
- ★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
- ★受講料 無料
- ★申込 3月5日(木)までに公民館へ

笠岡の白石島(シマ)でとれたボラ(英語でマレット)を味噌味で野菜と煮込みました

高校生がつくった“シマレット”

温めてごはんにかける「ぼっかけ」スタイルで召し上がれ!

岡山高等学校の生徒が未利用魚ボラを使用した味噌味の缶詰“シマレット”を考案・商品化しました。上記講座「自分らしい生き方の実現に向けて!」の終了後、高校生自身が缶詰を商品化するまでの話と販売実習を行います。

- ◎日時 3月7日(土) 15:00~
- ◎場所 公民館講座室およびロビー
- ◎申込不要



「せのお☆みらい塾」ボランティア募集

「せのお☆みらい塾」では、公民館で地域の小学生が宿題やドリルを頑張っています。子どもたちの学習を見守ったり、子どもといっしょに算数や国語の問題の解き方を考えたりするボランティアを募集しています。子どもが好きな方や、高校生、大学生など、年齢や経験は問いません。どなたでも大歓迎です。

興味がある方は、公民館へお気軽にお知らせください。

井戸・史跡 見て歩き(春)

早島観光ボランティアさんのガイドもあります

江戸時代、妹尾や早島などを治めていた旗本戸川家。今回は、妹尾と早島町に残る戸川家の陣屋跡などを巡ります。

- ◆日時 3月15日(日) 9:00~12:30
- ◆集合場所 妹尾公民館 ◆定員 20人
- ◆参加費 JR運賃380円
- ◆持ち物 飲み物 ※歩きやすい服装と靴でご参加ください。
- ◆申込 3月1日(日)~3月13日(金)までに公民館へ
- ◆行程(歩行距離は約5km) 妹尾公民館 → 陣屋跡・陣屋の井戸(妹尾) → 妹尾駅(9:53発) … JR … 早島駅 → 前潟開墾記念碑 → 竹井将監五輪塔 → 早島町戸川家記念館 (詳しい説明付き) → 戸川家陣屋跡 → 観光センター → 早島駅 …JR… → 妹尾駅(12:13着 解散)



防災 コ ラ ム No.6

~空き家に関する困りごと 相談窓口は?~

「空き家が増えてきた」という声をよく耳にします。「空き家の樹木が街灯や標識を覆ってしまう」、「空き家の庭に草が生い茂って火災が心配」などの困りごともあるようです。

岡山市では、空き家に関する相談に対応するため、岡山市空家等総合窓口を設置しています。窓口は空家対策推進室(電話 086-803-1410(月曜から金曜 午前8時半から午後5時15分まで 祝日除く))です。

災害や事故につながりかねない空き家について気になっている方は、専門機関に相談してみたいかがでしょうか。

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

3月2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

Wordをマスターしよう! Word初級

◎日時 4月6日、13日(月) 10時~12時
◎参加費 500円 ◎定員 10人(申込順)
◎申込締切 3月29日(日)

Wordをマスターしよう! Word中級

◎日時 5月11日、18日(月) 10時~12時
◎参加費 500円 ◎定員 10人(申込順)
◎申込締切 5月1日(金)

パワーポイントを使って 合成写真を作ろう

◎日時 4月18日(土) 10時~12時
◎参加費 500円 ◎定員 10人(申込順)
◎申込締切 4月10日(金)

フォトフレームをつくろう

◎日時 5月2日、16日(土) 10時~12時
◎参加費 500円 ◎定員 10人(申込順)
◎申込締切 4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

4月18日(土)、5月16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いたします。

ゴミ0リユースコーナーのご利用 ありがとうございました

大好評につき、再度、6月ごろにリユースコーナーの設置を計画中です。詳細は次号でお知らせします。

源氏物語を読む

源氏物語は、最後の十帖の「夢の浮橋」で完結します。クライマックスを味わってみましょう。

●日時 4/10、5/8、6/12、7/10、8/7、9/11、10/9、11/13
いずれも金曜日 9時30分~12時

●講師 藤原 斌^{あきら}さん ●定員 20人

●受講料 2,400円(全8回分)初回に集金
釣銭がいらぬようにご準備ください。

●申込 4月6日(月)までに公民館へ
※初回(4月10日)を欠席される場合は、
申込時にお知らせください。

いこいの家

“いこいの家”では、頭の体操をしたり、おしゃべりしたりしています。お気軽にご参加ください。

- ◆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。

園芸ボランティア募集

公民館の花壇やプランターの花の植え替えや、苗づくりなどを手伝ってもらえるボランティアを募集しています。お花や園芸に興味のある方は、妹尾公民館へご連絡ください。

ゆるっと脳トレ

- 日時 3月16日(月) 13:30~15:30
- 内容 言葉や算数、記憶の問題をみんなで一緒に解いていきます。

- 受講料 無料
- 定員 28人
- 持ち物: 筆記用具
- 申込 公民館へ

※令和8年度第1回は、
5月16日(土) 13:30~15:30の予定です。



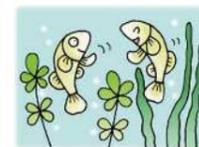
令和8年度妹尾公民館クラブ講座案内

◆クラブ講座は・・・

趣味・特技を中心に、仲間づくりやふれあいを通じて心豊かな生活を送るために学習しているグループです。
クラブ講座生が自主的、民主的に運営しています。

	クラブ名	活動日		時間		クラブ名	活動日		時間
		第	曜日				第	曜日	
書道・ペン習字	かな書道	2・4	月	13:00~15:00	音楽	カラオケ	1・3	木	13:00~15:00
	硬筆習字(金)	1・2	金	18:30~20:30		ギター(パブリカ)	2・4	木	18:30~20:30
	習字(金)	4	金	18:30~20:30		アコーディオンで歌う会	4	金	13:00~15:00
	硬筆習字(土)	1・2	土	10:00~12:00		女声コーラス妹尾 コールリレー	2・4	金	10:00~12:00
華道	華道 池坊	1・3	金	13:00~15:00	民謡・邦楽	妹尾アコーディオン	1・2	金	15:30~17:30
	池坊(土)	1・3	土	18:30~20:30		ギター弾き語り	3	日	13:00~16:30
茶道	茶道Ⅱ	1・3	月	13:00~17:00		美術	箏曲	1・2	火
	妹尾茶道Ⅰ	2・4	土	13:00~17:00	大正琴		2・4	火	10:00~12:00
料理	妹尾男の厨房	4	月	10:00~13:00	洋裁	民謡	2・4	金	13:00~15:00
	カトリア料理	3	火	9:30~12:00		水彩画	1・3	月	10:00~12:00
福祉	妹尾手話サークル あじさい(木)	1・2	木	10:00~12:00	舞踊	洋画	1・2	土	13:00~16:00
	妹尾手話サークル あじさい(土)	1・2	土	19:00~21:00		洋裁Ⅰ	1・3	火	9:30~12:00
健康・スポーツ	リラックス・ヨーガ	1・2	木	18:30~20:30	着付	洋裁Ⅱ	1・3	火	13:00~16:00
	ナチュラル健康体操	1・3	木	10:00~12:00		ホアロハフラ エカヒ	1・3	火	13:00~15:00
	健康ヨガ	2・4	木	10:00~12:00		ホアロハフラ エルア	1・3	火	15:00~17:00
	ストレッチと中国式 健康体操	1・3	金	10:00~12:00	日本民踊	日本民踊	1・2	木	13:00~15:00
	吹き矢クラブ妹尾	1・3	日	10:00~12:00		着付	着物着付け	1・3	月
音楽	せのお・みしま ディスコン	2・4	日	10:00~12:00	囲碁	妹尾囲碁	2	日	10:00~12:00
	オカリナ 和み	1・3	月	10:00~12:00		写真	せのおピンボケ	3	土
	オカリナジョイア	2・4	月	10:00~12:00	郷土		妹尾・箕島を語る会	2	土
	らくらくピアノ	1・3	火	10:00~12:00		絵本	絵本の時間	3	金
レアオハナウクレレ 同好会	2・4	火	13:00~15:00	語学	べらりんず(英会話)		2・4	金	10:00~12:00
その他	3	火	13:30~15:30		楽しい山野草	※奇数月と10月			

※クラブによっては、受講料や材料代等が必要です。



- ◆ クラブ講座に入るには・・・まずは、クラブの見学をおすすめしています。
活動日を変更している場合もありますので、見学に来る前に妹尾公民館までお問い合わせください。
- ◆ 申し込みは、公民館まで。随時受け付けています。(定員に達しているクラブもあります。)
【お気軽に公民館までお問い合わせください】