

みんなのふれあいセンター

倉敷民主会館

令和7年2月号



会館だより

5年ぶり開催!

祝

ふれあいまつり

豪華景品が当たる?!  
お楽しみ抽選会☆

入場無料!

2月22日(土) 10時~13時

やたい  
屋台がくるよ!



落語も  
あるよ

5年ぶりに開催する、

倉敷民主会館「ふれあいまつり」!

小さな子どもさんからご年配の方まで、  
みんなが楽しめるように企画しました!  
さむ~い時期ですが、安心して下さい!

メインは屋内での開催です!

食べて、笑って、遊んで、寒さを  
吹き飛ばそう!!

お楽しみ  
コーナー



パン食い  
競争



詳しくはチラシをみてね☆

## 2月の講座

|        |               |        |           |
|--------|---------------|--------|-----------|
| 4日(火)  | エコクラフト②       | 22日(土) | ふれあいまつり   |
| 6日(木)  | ヴァレンタインスイーツ教室 | 26日(水) | 男の料理      |
| 10日(月) | シアバタークリームを作ろう | 27日(木) | 足メンテナンス教室 |
| 19日(水) | おすそわけ会        |        |           |



倉敷民主会館は、日ごろからお悩みごとやお困りごとの相談を  
受け付けている公共の施設です。秘密は守ります。  
お電話またはご来館にて、ご相談ください。



カラー版の  
「会館だより」は  
こちら!

親子講座の主役は子どもたち！保護者は年齢によってできないことをカバーすることが役目です。良質の材料を使い、時間をかけてできたクッキーのお味は格別かもしれません。目で見てカワイイ、美味しい体験をしませんか。3歳から参加OKです！



# じぶん もんだい かんが 自分の問題として 考えてみませんか



<共通号>

今回は玉島池畝会館が担当しています



「バレンタインデーに誰からもチョコレートもらえなかったんで、自分で買ったんだ、ほら」



「フェアトレード製品じゃないか」



「何だい、それは？」



「フェアトレードを日本語に訳すと『公平な貿易、取引』といった意味だよ。チョコレートなどの原料を開発途上国でつくっても、先進国側が安すぎる価格で原料を買ってしまうため、途上国の生産者の暮らしがよくなるらないんだ。そこで貧困に関わる色々な問題を解決するために生まれたのがフェアトレードさ。生産者の労働に見合った収入を計算したうえで価格設定がされているんだ。ラベルが表示されているものならすぐに見分けがつくよ」



「ふーん。原料を安く買った方が、チョコレートの値段が安くなっていいじゃないか」



「でも、チョコレートが安く売られる背景に、原料が不当に安く買われて生活に困っている生産者がいるとしたら、少し見方が変わるんじゃない？」



「それはそうだね。僕もこれからは、意識してフェアトレード製品を探すことにするよ。作った人も食べる人も、みんな笑顔のチョコレートがいちばんおいしいもの」



「『遠い国の話だから関係ない』なんて思わずに、自分の問題として考えてみようよ」



としょ ほん い か  
図書の本が入れ替わりました

くらしきりつちゅうおうとしょかん  
倉敷市立中央図書館からの貸し出し本です。

だれ でも 10 冊 まで 借りられます。

としょしつ よやく だれ つか  
図書室は予約なしで誰でも使えます。

ご利用ください。



着脱可能なくーびっとのハート。  
どうやら素材は固いらしい・・・





# 講座・サークル活動予定表

★主催講座

●サークル活動

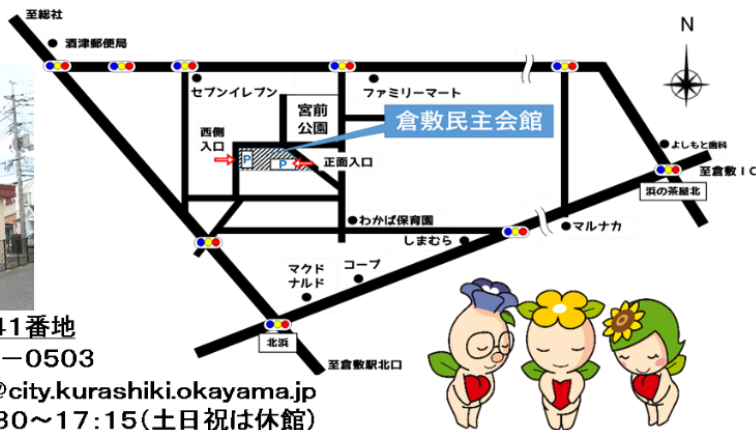
| 日         | 月                                                                                             | 火                                                                                                               | 水                                                                                                          | 木                                                                                                                                               | 金                                                                                                               | 土             |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|           |                                                                                               | ★1月16日時点の予定表になります。                                                                                              |                                                                                                            |                                                                                                                                                 |                                                                                                                 | 1<br>休館日      |
| 2<br>休館日  | 3<br>●ヨガサークル<br>10:00-11:30<br>●はつらつ' 97<br>13:30-15:30                                       | 4<br>★エコクラフト②<br>9:30-11:30<br>●花の街サロン<br>10:00-12:00<br>●フラダンスを楽しむ会<br>13:30-15:30<br>●カラオケサークル<br>13:00-16:00 | 5<br>●手話クラブ<br>10:00-12:00                                                                                 | 6<br>★ヴァレロティン<br>スイーツ教室<br>9:30-12:00<br>●花の街サロン<br>10:00-12:00<br>●すみれ会<br>13:00-16:00<br>●ブルーグレイス<br>13:00-16:00<br>●フルートを楽しむ会<br>14:00-16:00 | 7<br>●生命の貯蓄体操<br>9:00-11:30<br>●カラオケサークル<br>13:00-16:00<br>●わかば会<br>13:00-16:00<br>●I T-ふたば会<br>13:00-17:00     | 8<br>休館日      |
| 9<br>休館日  | 10<br>★シアバターク<br>リームを作ろう<br>10:00-12:00<br>●ヨガサークル<br>10:00-11:30<br>●はつらつ' 97<br>13:30-15:30 | 11<br>休館日<br>振替休日                                                                                               | 12<br>●いすヨガサークル<br>10:00-11:30<br>●手話クラブ<br>10:00-12:00<br>●オカリナかわせみ<br>13:00-16:00                        | 13<br>●すみれ会<br>13:00-16:00<br>●G7<br>13:30-15:30                                                                                                | 14<br>●生命の貯蓄体操<br>9:00-11:30<br>●バステルアート<br>13:30-15:00<br>●I T-ふたば会<br>13:00-17:00<br>●カラオケサークル<br>13:00-16:00 | 15<br>休館日     |
| 16<br>休館日 | 17<br>●ヨガサークル<br>10:00-11:30<br>●アートフラワー<br>9:30-12:00<br>●はつらつ' 97<br>13:30-15:30            | 18<br>●新婦人<br>9:00-12:00<br>●花の街サロン<br>10:00-12:00<br>●オカリナかわせみ<br>13:00-16:00<br>●カラオケサークル<br>13:00-16:00      | 19<br>★おすそわけ会<br>15:00-16:00<br>●手話クラブ<br>10:00-12:00                                                      | 20<br>●花の街サロン<br>10:00-12:00<br>●すみれ会<br>13:00-16:00                                                                                            | 21<br>●生命の貯蓄体操<br>9:00-11:30<br>ふれあいまつり<br>準備のため、<br>PM 貸館停止                                                    | 22<br>ふれあいまつり |
| 23<br>休館日 | 24<br>休館日<br>天皇誕生日                                                                            | 25<br>●花の街サロン<br>10:00-12:00<br>●新婦人<br>13:00-16:00<br>●カラオケサークル<br>13:00-16:00                                 | 26<br>★男の料理<br>9:30-12:00<br>●いすヨガサークル<br>10:00-11:30<br>●手話クラブ<br>10:00-12:00<br>●オカリナかわせみ<br>13:00-16:00 | 27<br>★足メンテナンス<br>教室<br>10:00-12:00<br>●すみれ会<br>13:00-16:00<br>●G7<br>13:30-15:30                                                               | 28<br>●生命の貯蓄体操<br>9:00-11:30<br>●カラオケサークル<br>13:00-16:00<br>●わかば会<br>13:00-16:00<br>●中島コーラス<br>13:00-17:00      |               |

## 会館のご案内

### 倉敷民主会館



〒710-0065 倉敷市宮前641番地  
 《TEL&FAX》(086)423-0503  
 《E-mail》d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp  
 《開館時間》月～金 8:30～17:15(土日祝は休館)



# ふれあい

# 2025



2月22日(土)

# まつり

10:00-13:00

かいじょう くらしきみんしゅかいがん  
会場：倉敷民主会館 (屋内開催)

かんらん  
さんか  
参加  
むりょう  
無料!

## 2階メインステージ

わら さいで さむさを ふきと 飛ばせ!

### ★落語

10:30~10:40



### ★木戸会による

つがるしゃみせん  
津軽三味線ミニライブ&  
たいけんかい  
体験会 11:00~11:45



さんか たの  
参加して楽しい! おいしい!

### ★パン食い競争

12:15~

※当日参加者受付します (先着順)



ドキドキ!

### ★お楽しみ抽選会

12:45~



むりょう  
無料で  
あそべる!

## お楽しみコーナー

### ★紙芝居

1回目 10:45~

2回目 11:15~

3回目 11:45~



図書室

### ★わなげ

図書室、小会議室1、2

### ★さかなつりゲーム

### ★工作あそび

### ★バルーンアートを作ろう!



できたて!  
ほかほか!

## グルメコーナー

(有料)

★フライドポテト ★やきそば

★たこやき ★けんちんうどん

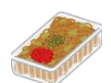
★パン ★フランクフルト

特定非営利活動法人 催合-もやい-

★焼き菓子など (SUN CACAO)

※マイ容器のご持参にご協力ください

※なくなり次第終了



駐車場

お気に入り  
が見つかる！

## はんぱい 販売コーナー

★クラフト雑貨 ★つまみ細工

調理室

★ポーセラーツ ★花の苗(鉢)

★アクセサリ など

※なくなり次第終了



オリジナルを  
つくろう！

## ワークショップ

★かわいい！

カスタムボールペン(300円)

デコホイップ(300円)

ビーズアクセサリ(300円)



★香り<sup>かお</sup>をえら<sup>つく</sup>んで作る♪

アロマクリーム(200円)

アロマ石けん(200円)



※なくなり次第終了

## さくひんてんじ 作品展示

★ハートフルメッセージ・絵手紙<sup>えてがみ</sup>

★パステルアート など

※チラシの内容は当日の状況により変更になる場合があります。

小さなお子様連れの方も、  
安心して遊びにきてね♪

☑授乳室あり

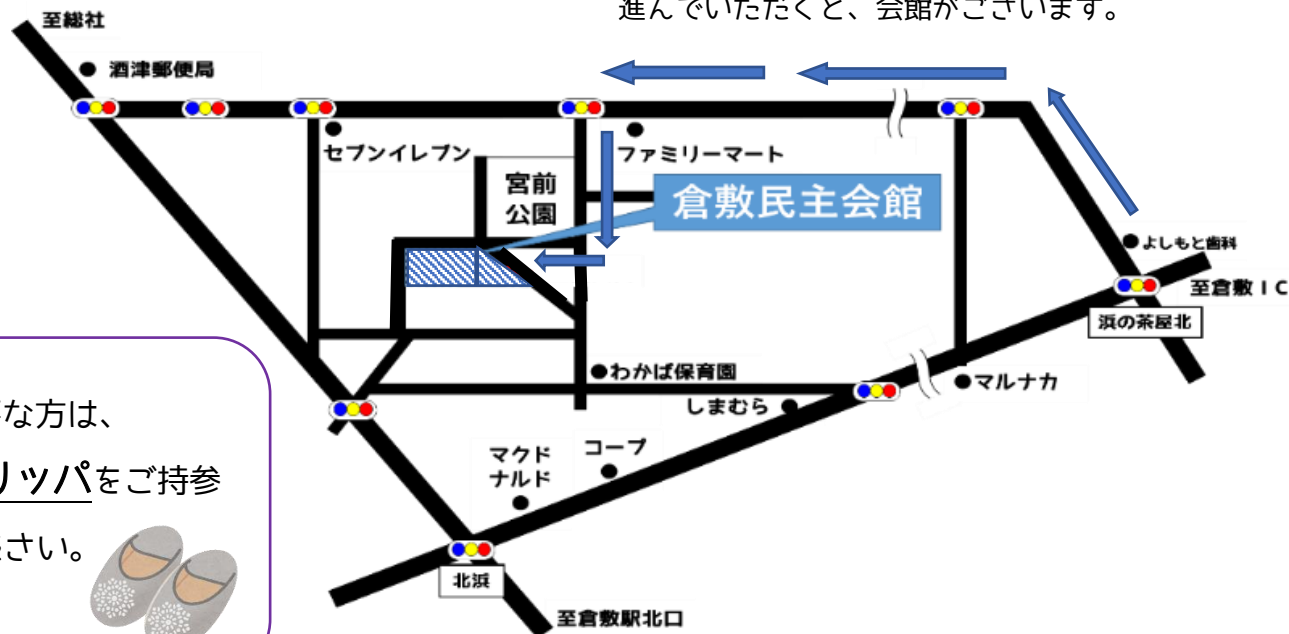
☑おむつ替えスペースあり



## 会館までのアクセス

※浜ノ茶屋北交差点を北上し、ファミリーマートを過ぎた最初の信号を左に曲がって、公園沿いに進んでいただくと、会館がございます。

必要な方は、  
スリッパをご持参  
ください。



※当日は臨時駐車場があります。

お問合せは・・・

# 倉敷民主会館

【住所】倉敷市宮前641番地

【TEL】(086)423-0503

【Mail】[d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp](mailto:d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp)

【開館時間】月～金 8:30～17:15 (土日祝は休館)

集まって 作って 楽しい♪

参加者  
募集

# 男の料理

【A】 2月26日（水） 9時30分～12時

【B】 3月26日（水） 9時30分～12時

## 2月の献立

- 炒り大豆ご飯
- 魚の香味焼き
- 豚汁
- マカロニサラダ
- 抹茶団子



## 3月の献立

- チラシ寿司
- 茶碗蒸し
- 大根即席漬け
- パンプディング



※献立変更が  
ある場合がご  
ざいます。



- <場 所> 倉敷民主会館 調理室
- <講 師> 井川 弘江さん
- <定 員> 12名（先着順）
- <材料費> 500円程度（当日のお支払いです）
- <持ち物> 0.5合のお米  
エプロン・三角巾・マスク  
必要な方は持ち帰り用タッパー
- <申込み> 電話・メール・窓口にて  
2月3日（月）より受付します。
- ①講座名 ②希望日 ③お名前  
④住所 ⑤連絡先  
をお知らせください。

- <締切り> 【A】2月18日（火）まで  
【B】3月18日（火）まで

※両日、同時申込も可能です。

※締切り後のキャンセルは材料費をいただく場合があります。



◆◆◆お申込み・お問合せ◆◆◆

## 倉 敷 民 主 会 館

倉 敷 市 宮 前 6 4 1 番 地

電 話 : 0 8 6 - 4 2 3 - 0 5 0 3

【月～金 8:30～17:15（祝日は除く）】

e-mail: d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp





# 足メンテナンス教室

**2月27日(木) 10:00~12:00**

わたしの健康を**足元**からチェック！！



**測定してみよう！**

◎「足のサイズ」 ◎「足の温度」 ◎「足の握力」



**足をマッサージしてみよう！**

- ◎足の温度・握力の平均はどのくらい？
  - ◎足の握力が強いと、どんな嬉しいことがあるの？
  - ◎外反母趾や巻き爪・魚の目ってどうしてなるの？
  - ◎足の筋力と姿勢の関係
- ・・・など、色々なお話が聞けますよ♪

参加お待ちしてます



- 講師 小山 由紀 さん  
(おうちサロン mimoza)
- 定員 12名(先着順・どなたでもOK)
- 参加費 100円(クリーム代)
- 持ち物 タオル(足にクリームを塗ってケアする為)  
筆記用具
- 服装 素足になれるように(タイツはNG)
- 申込期間 2月3日(月)~2月26日(水)まで
- 申込方法 窓口・電話・メールにて  
①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先  
をお伝えください

- <対象>就学前の乳幼児
  - <申込>事前に申込みが必要です。
  - <保険>保険には加入しますが、事故などの補償は保険の範囲以内となります。
  - <荷物>お子様に必要な荷物は一つにまとめてください。  
おむつ・ビニール袋・飲み物  
おやつ等必要に応じてご準備ください。
- ★ご不明な点はお問い合わせください。

小さなお子にも足をもむと  
いいことがあるって！

託児が必要な方へ



◆◆◆お申込み・お問合せ◆◆◆  
**倉敷民主会館**

倉敷市宮前 641 番地 電話：(086) 423-0503  
e-mail: d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp  
月～金 8:30～17:15 (祝日は除く)



# 初級パソコン教室

参加費無料

3月3日(月)・3月4日(火)・3月5日(水)  
3月6日(木)・3月7日(金)・3月10日(月)

全6回講座 各回10:00-12:00

講師: 樋上 卓巳さん

定員: 5名(先着順)

使用機器: Windows10のノートパソコンを使用

申込み: 窓口・電話・メールにて

①お名前 ②住所 ③連絡先 をお伝えください。

申込期間: 2月3日(月)~2月28日(金)

原則6回全て  
出席の方を  
募集です!



## おすすめポイント!

- ① 基礎から丁寧に教えてもらえます!
- ② エクセル・ワードを学べます!
- ③ チラシを作成します!

# 骨盤ケア&つどいカフェ

参加費  
無料

日時: 3月11日(火) 10:00~12:00

女性ならどなたでも♪  
親子で参加も大歓迎♪  
年齢問いません♪  
(当日もお問合せ可能)



腰痛や尿もれ、便秘などの悩みはありませんか?

産前産後、家事育児、仕事、更年期・・・

いつも頑張っている全世代の女性対象の骨盤ケアです♪

骨盤ケア後は、おしゃべりタイム♪

女性の健康と性の専門家、地域の助産師しゃのんさんを囲んで、  
気になることをみんなでお話しませんか?



トイレットペーパーの用紙は、  
子どもさんを見守ります♪  
安心して参加してね♪

講師: しゃのん香織さん

場所: 倉敷民主会館 大会議室

定員: 10名程度

持ち物: 動きやすい服装、飲み物

申込方法: 窓口・電話・メールにて

申込期間: 2月3日(月)~3月10日(月)



# なんでも 法律相談



クレジット・サラ金  
借金問題  
離婚・DV  
セクハラ  
交通事故  
遺言・相続  
いじめ  
賃金未払・解雇  
パワハラ  
etc...

あなたの抱えているトラブルや悩みを弁護士にご相談ください

秘密は厳守されます！お気軽にお電話ください

日 時 : 3月12日(水) 13時~16時  
場 所 : 倉敷民主会館 小会議室  
相 談 員 : 高垣 耕平 弁護士(鹿室・高垣法律事務所)  
相 談 料 : 無 料  
定 員 : 6 名  
相談時間 : 一人30分(要予約)  
申込期限 : 3月4日(火)までに電話・窓口にて  
※簡単な相談内容をお申し込みの際にお聞きします

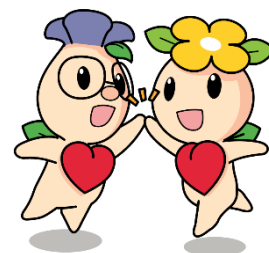
**お申込み&お問い合わせ**

**倉 敷 民 主 会 館**  
倉敷市宮前641番地  
☎086-423-0503

電話・窓口にて受付  
(月)~(金) 8:30~17:15  
〈祝日は除く〉

# 3月 いきいきサロン

令和7年3月13日(木)



午前の部 10:30~12:00

## ●認知症サポーター養成講座

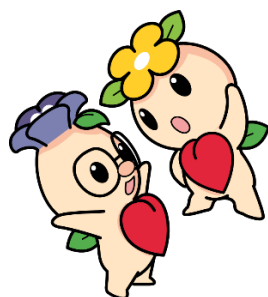
認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る地域の応援者です。認知症について理解を深めませんか？

講師：倉敷中部高齢者支援センター職員

昼食タイム 12:00~13:00



午後の部 13:00~15:00



## ●音楽にあわせて体を動かしてみよう!!

みんなで体を動かして若さを維持しよう!!!

講師：中島 孝子さん

- 場 所 倉敷民主会館
- 参加費 200円(弁当代)
- 対象者 65歳以上
- 募集定員 22名
- 1日通して参加できる方
- 動きやすい服装でお越しください。

## ●申し込み方法

2月25日(火)~3月5日(水)の間に電話・FAX・窓口にてお申込みください。

※1度の申し込みで、ご本人様を含め2名まで申し込み可能です。

※先着順ではありませんので、定員を超えた場合は抽選になります。

## ●受講のお知らせ 3月6日(木)に受講が決定した方のみに電話でご連絡いたします。

着信履歴があれば折り返しご連絡ください。

キャンセルができたときは3月12日(水)までにご連絡いたします。

## いきいきサロン申込書

申込日 R7年 月 日

| ふりがな<br>名前 | 住 所 | 生年月日 | 昼間連絡のつく<br>電話番号 |
|------------|-----|------|-----------------|
| 本人         |     |      |                 |
| 同伴者        |     |      |                 |

お問い合わせ先

倉敷民主会館  
倉敷市宮前641番地

電話/FAX 086-423-0503

月曜日~金曜日 8:30~17:15(祝日は休館)



はる 春やすみ たの お楽しみ こうざ

# きっても きっても かわいい アイスボックスクッキー

をつくろう！  
3月27日(木) 9:30~12:00



【場 所】 倉敷民主会館 調理室

【講 師】 新谷佳子 さん

【対 象】 3歳くらい～のお子様とその保護者

【定 員】 6組（先着順）

【材料費】 1200円

【持 ち 物】 エプロン、三角巾、手ふきタオル、マスク、うわぐつ、水とう、  
持ち帰り容器

【申 込 み】 電話・窓口・メールにて

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 ⑤お子様の年齢  
をお伝えください

※申込期間後のキャンセルは、材料費を負担していただく場合がございます

【申込期間】 2月3日(月)～3月19日(水)



【お申込み＆お問い合わせは】

**倉敷民主会館**

(月)～(金) 8:30-17:15 (祝日除く)

倉敷市宮前641番地 電話：(086) 423-0503

e-mail: d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp