

みんなのふれあいセンター

倉敷民主会館

会館だより

令和7年



楽しく学んでおいしく食べよう♪

## 『すこやか料理』

8月27日(水) 9:30-12:00



夏の疲れをふっとばせ!

## 『クラフトコーラづくり』

8月29日(金) 10:00-12:00



### 8月の講座

1日(金) イヤリング&ストラップ

2日(土) 図画・ポスター教室

7日(木) 手打ちうどんをつくろう

18日(月) ホットドッグバーガーセットをつくろう

20日(水) おすそわけ会

27日(水) すこやか料理

29日(金) クラフトコーラづくり

### こま お困りごとはありませんか?

くらしきみんしゅかいかん ひ なや  
倉敷民主会館は、日ごろからお悩みごと

こま そうだん う つ  
やお困りごとの相談を受け付けている

こうきょう しせつ ひみつ まも  
公共の施設です。秘密は守ります。

でんわ らいかん  
お電話またはご来館にて、

そうだん  
ご相談ください。



かい  
こんげつ  
今月のおすそわけ会は、

8月20日(水) 15:30-16:30

しょくりょうひん にちようひん  
食料品・日用品などをみんなでわけあうよ!

マイバッグをもってきてね!





# 講座・サークル活動予定表

★会館主催講座  
●サークル活動

| 日                | 月                                                                                      | 火                                                                             | 水                                                                             | 木                                                    | 金                                                                                                                             | 土                             |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                  |                                                                                        |                                                                               |                                                                               |                                                      | 1<br>★イヤリング&ストラップ<br>10:00-12:00<br>●生命の貯蓄体操 9:00-11:30<br>●カラオケサークル 13:30-16:00<br>●IT ふたば会 13:30-17:00<br>●わかば会 13:30-16:00 | 2<br>★図画・ポスター教室<br>9:30-12:30 |
| 3<br>休館日         | 4<br>●ヨガサークル<br>10:00-11:30                                                            | 5<br>●花の街サロン 10:00-12:00<br>●カラオケサークル 13:30-16:00<br>●フラダンスを楽しむ会 13:30-16:00  | 6<br>●手話クラブ 10:00-12:00<br>●オカリナかわせみ 13:30-16:00                              | 7<br>★手打ちうどんをつくろう<br>9:30-12:30<br>●すみれ会 13:30-16:00 | 8<br>●生命の貯蓄体操 9:00-11:30<br>●カラオケサークル 13:30-16:00<br>●IT ふたば会 13:30-17:00                                                     | 9<br>休館日                      |
| 10<br>休館日<br>山の日 | 11<br>休館日<br>振替休日                                                                      | 12<br>●花の街サロン 10:00-12:00<br>●カラオケサークル 13:30-16:00<br>●フラダンスを楽しむ会 13:30-16:00 | 13<br>●手話クラブ 10:00-12:00<br>●いすヨガサークル 10:00-12:00                             | 14<br>●すみれ会 13:30-16:00<br>●G 7 13:30-15:30          | 15<br>●生命の貯蓄体操 9:00-11:30<br>●カラオケサークル 13:30-16:00<br>●パステルアート 13:30-15:00<br>●わかば会 13:30-16:00                               | 16<br>休館日                     |
| 17<br>休館日        | 18<br>★ホットドッグバーガーセットをつくろう<br>9:30-12:30<br>●ヨガサークル 10:00-11:30<br>●アートフラワー 10:00-12:00 | 19<br>●花の街サロン 10:00-12:00<br>●新婦人 9:30-12:00<br>●カラオケサークル 13:30-16:00         | 20<br>★おすそわけ会<br>15:30-16:30<br>●手話クラブ 10:00-12:00                            | 21<br>●すみれ会 13:30-16:00                              | 22<br>●生命の貯蓄体操 9:00-11:30<br>●カラオケサークル 13:30-16:00                                                                            | 23<br>休館日                     |
| 24<br>休館日        | 25<br>●ヨガサークル 10:00-11:30                                                              | 26<br>●花の街サロン 10:00-12:00<br>●新婦人 13:30-16:00<br>●カラオケサークル 13:30-16:00        | 27<br>★すこやか料理<br>9:30-12:00<br>●オカリナかわせみ 13:30-16:00<br>●いすヨガサークル 10:00-12:00 | 28<br>●すみれ会 13:30-16:00<br>●G 7 13:30-15:30          | 29<br>★クラフトコーラづくり<br>10:00-12:00<br>●生命の貯蓄体操 9:00-11:30<br>●カラオケサークル 13:30-16:00                                              | 30<br>休館日                     |
| 31<br>休館日        |                                                                                        |                                                                               |                                                                               |                                                      |                                                                                                                               |                               |

## 会館のご案内

### 倉敷民主会館

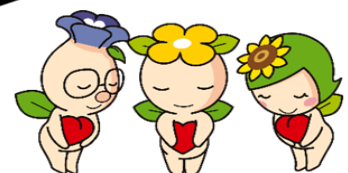


〒710-0065 倉敷市宮前641番地

《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)



# こんなことがありました



うちの前に段ボール箱が置かれていて、中には生後1 か月半くらいのかわいらしい子猫が3匹捨てられていました。

自分では飼えないと思ったら・・・



「飼ってくれる人を探しているんだ」と、誰かに話しておくことで、いろんな人に伝わって、猫を飼いたい人につながるかもしれません。

捨て猫を見つけたら・・・



警察署に  
連絡しましょう！

日ごろから、身近な人とたくさんおしゃべりすることで、情報が集まって、困ったときに助け合うことができるかもしれないね！



※猫を捨てる行為は、動物愛護管理法違反で犯罪です。



だれでもきがるにきてね☆

「互近助パントリープロジェクト」

## おすそわけ会

8月20日（水） 15:30-16:30

※受付は、15:15 からです

### ご協力のお願い

未開封、賞味期限内の食料品を  
集めています！



お困りごとは、  
相談してね！

手ぶらできてね  
※要マイバッグ

食料品・日用品などを  
みんなでわけあうよ！

まりよう  
無料だよ

もうしこみふよう  
申込不要

さまざまな団体などから倉敷市社会福祉協議会へ寄せられた食料品や日用品を、地域の必要な方に無料で配布する活動を通して、「お困りごと」の相談・支援やご近所の「つながりづくり」を応援する取り組みです。





## わたし せいべつ 「私の性別は？」



《隣保館共通号》

5つの会館が順番で執筆しています。

今月号は玉島池畝会館です。

- A 「わたし だんせい 男性？それとも じょせい 女性？」
- B 「み 見ればわかるよ。だんせい 男性だろう？」
- A 「それはからだ 身体の性別のことだね。こころ 心の性別については？」
- B 「こころ 心にも性別があるの？」
- A 「きみ 君は、からだ 身体と こころ 心の性別が同じだから いしき 意識することがないのかもしれないね。わたし 私 はからだ 身体はだんせい 男性だけど、こころ 心の中では、じぶん 自分のことを じょせい 女性だと にんしき 認識しているんだよ」

しんたいてき 身体的な性別と、せいべつ 自分の性別に対する認識（せいじにん 性自認といいます）がこと 異なる人のことをトランスジェンダーといいます。トランスジェンダーの方の多くは、周囲に知られると「にんげんかんけい 人間関係が悪くなるのではないか」、「へんけん 偏見の目で見られるのではないか」といったきもち 気持ちから、そのことをだれ 誰にもうちあけ 打ち明けられず、いきづら 生きづらさをかか 抱えながらせいかつ 生活しています。くる 苦しんでいる人にとっては、とても delicate デリケートな問題です。

もし、あなたが、そのことを見聞きしたり、ほんにん 本人からうちあけ 打ち明けられたりしたとしても、ほんにん 本人のりょうしょう 了承なしにだいさんしゃ 第三者につた 伝えることはぜったい 絶対にしてはいけません。その人のプライバシーを大きくきず 傷つけ、いきぼう 生きる希望をうしな 失わせることにもなりかねません。

性のあり方は、いろ 色のグラデーションにたと 例えられるほどたよう 多様です。そのたよう 多様なひとりひとりの性をそんちよう 尊重することで、だれ 誰もがじぶん 自分らしくいき 生きることを認め合う社会につながるのではないのでしょうか。

- A 「しんらい 信頼しているきみ 君だから、ゆうき 勇気を出してほんとう 本当のことをい 言ったんだ」

あなたがBさんとしたら、Aさんのこくはく 告白にはどのようにおう 応じますか？



みんなで楽しく、健康や病気予防に役立つ調理・栄養を学ぼう！

# すこやか料理教室

8月27日(水) 9:30~12:00



年齢・性別

問いません♪

初めての方

大歓迎♪

※写真は5月のメニューです

## メニュー

- ・夏野菜としらすの冷製パスタ
- ・和風シーザーサラダ
- ・マーマレードジャム de ババロア

一緒に食べると

もっとおいしい♪

## 令和7年度のスケジュール (予定)

9月24日(水) R8年2月25日(水)  
10月22日(水) R8年3月25日(水)  
12月24日(水)

※お申込みは、それぞれのチラシ発行後～となります。

【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】 700円程度

【持ち物】 エプロン・三角巾・マスク・スリッパ・筆記用具・持ち帰り容器 (必要な人のみ)

【申込み】 7月28日(月)より 電話・メール・窓口にて受付

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先 をお知らせください。

※申込みは、受講者本人のみ。

【締切り】 8月19日(火)まで

※締切りを過ぎた場合のキャンセルは材料費をいただく場合があります。

【お願い】 9時20分には、受付を済ませてください。



お問い合わせは・・・

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

託児付

体験リフレッシュ①

からだよろこぶ！

# クラフトコーラ

スパイスは、  
イロイロ  
体にイイコト  
があるって！

## つくり

家族  
みんなで  
楽しめるよ

夏の疲れに一息入れませんか。

甘いだけじゃない スパイス香る手づくりシロップ♪

**8月29日(金)**  
**10:00～12:00**



炭酸水で割って飲む、アイスクリームやヨーグルトにかけても◎小さなお子さんからご年配の方まで、楽しみ方は色々。当日は、作ったシロップをみんなで試食します♪

〈定員〉12名

(先着順・年齢性別問いません)

〈講師〉中西 真由味さん

〈材料費〉700円(持ちかえり容器代 込み)

〈準備物〉エプロン、三角巾、手拭きタオル

〈申込み〉電話・窓口・メールにて受付

① 講座名 ② お名前 ③ 住所

④ 連絡先 ⑤ 託児が必要な方は、  
お子さんのお名前 と 月齢  
をお知らせください。

〈申込期間〉7月28日(月)

～8月21日(木)まで

【対象】就学前の乳幼児

【申込み】事前申込み必要

【保険】保険には加入いたしますが、  
事故などの保証は保険以内と  
なります。

【荷物】お子さんに必要な荷物は、  
一つにおまとめください。  
おむつ・ビニール袋・おやつ  
など、必要に応じてご準備く  
ださい。

託児が必要な方へ



お問い合わせは・・・

**倉敷民主会館**

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



元気で活動したい すべての女性のために

# 骨盤ケア教室

## 9月4日(木) 10:00~12:00

助産師のしゃのん先生による骨盤体操。腹式呼吸を大事にしながら、  
骨盤底筋をゆっくりと鍛えます。腰痛や尿もれにも◎



### お子様と一緒に安心



パネルシアター♪やっほい!のメンバーで、おもちゃインストラクターの青やっほいさんが0歳~99歳まで遊べるおもちゃを持ってきました♪  
ママが整えている間は、お子さんは  
**おもちゃの広場**で遊べます。  
お子さんを見守るスタッフもいるので安心。



【場 所】倉敷民主会館 2F 大会議室

※ワンフロアで同時開催します!

【講 師】しゃのん香織さん、猪木あすかさん

【定 員】10名程度(先着順)

【参加費】無料

【持ち物】飲み物、動きやすい服装

【申込み】7月28日(月)~9月3日(水)まで

【申込方法】電話・メール・窓口にて

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先  
をお知らせください。

### 当日のスケジュール

10:00~ 骨盤体操  
11:05~ 知っているのと得するミニ講座(お茶付)  
11:30~ 質問コーナー(個別対応可)

★適宜、休憩時間あります  
★授乳スペースあります

※骨盤ケア教室は、12月・3月を予定しております



## 倉敷民主会館

【住 所】倉敷市宮前641番地 【電 話】(086) 423-0503  
【M a i l】d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp  
【開館時間】(月)~(金) 8:30-17:15(祝日をのぞく)

# エコクラフトのお買い物バスケット

9月5日(金)・9月12日(金)  
各 9:30-11:30(全2回)

- ・たくさん入ります！
- ・持ち手が長いので肩にかけられる！
- ・お買い物に大活躍！
- ・軽くて丈夫！

【サイズ】

縦 : 約 19.5cm  
横 : 約 33.5cm  
高さ : 約 24.5cm



《場 所》 倉敷民主会館 大会議室  
《講 師》 武田 博子さん、田中 清子さん  
《材 料 費》 500円(材料費実費)  
《持 ち 物》 木工用ボンド・はさみ・洗濯ばさみ10個  
《定 員》 12名(申込み多数の場合は抽選)  
《申 込 み》 電話・メール・窓口にて受付

① 講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先  
をお知らせください。

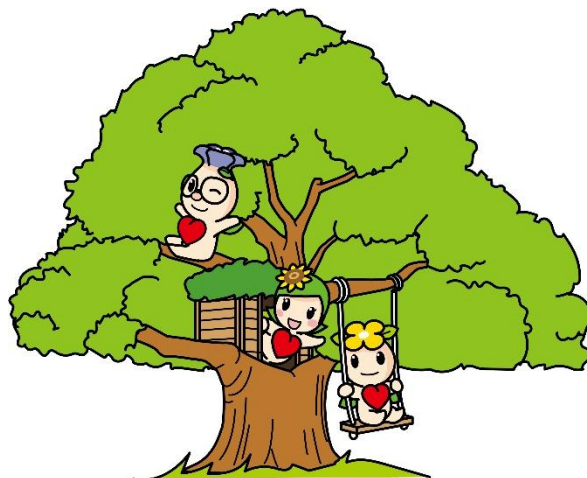
《申込期間》 7月28日(月)～8月18日(月)  
《抽 選 日》 8月19日(火)に

受講が決定した方にのみご連絡致します。

不在着信があった場合、折り返しお電話をお願い致します。

※受講決定後のキャンセルは材料費をご負担いただきますので、  
ご了承ください。

※当日はテーブルの色が変わる場合があります。



お申し込み・お問い合わせは・・・

倉敷民主会館

倉敷市宮前641番地【月～金 8:30～17:15(祝日はのぞく)】  
電話: 086-423-0503 Mail: d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp