倉敷市児島民主会館

令和６年
（2024）

会館だより

5／15　おでかけ児童館

「おでかけ児童館」は、毎月第３水曜日に児島児童館から出張して開催されています。
絵本の読み聞かせや、たくさんのおもちゃで自由に遊んだり、工作をしたりして、楽しい時間を過ごしています(^^♪
幼児親子はもちろん、おじいちゃん・おばあちゃんの参加も大歓迎だそうですよ♪

可愛いリースを作ったよ☆

ぼくもわたしも、だれでも、
自由に遊べて楽しいね！

今月の企画講座

☆　６日(木) 親子でリトミック　10：00～11：30
☆１０日(月) 税金なんでも相談　13：00～16：00
☆２１日(金) ヨガ教室①　10：00～12：00

税金なんでも相談は、税理士さんによる個別相談会です。税金についての些細なお悩みにも丁寧にアドバイスしてくださるので、気軽に参加してくださいね☆★

７月の企画講座

☆　４日(木) みんなで楽しもうニュースポーツ①
13：30～15：30

誰もが気軽に楽しめることを目的に、新しく考案されたスポーツを「ニュースポーツ」といいます。
7月は「ディスコン」と「卓球バレー」を行います。どなたでも参加可能ですので、一緒に身体を動かしてみませんか？(^^♪

夏休みこども講座のお知らせ

★　親子でお弁当づくり　★　親子でハンドメイド
☆　絵画教室　☆　卓球教室
★　理科工作教室　★　科学実験教室

いよいよ夏休みこども講座が始まります！今年も盛りだくさんの内容となっています☆
詳細は、来月号発表です！

★★ 今月の行事予定は裏表紙をご覧ください ★ ★

講座紹介コーナー

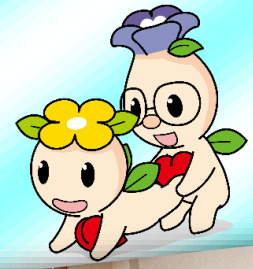
児島民主会館で開催している講座を紹介します(^-^)

リラックス体操教室

毎月第1金曜日に開催されている体操教室です。普段使っていない筋肉を伸ばしたり、ほぐしたり…千田　君子先生による、明るく元気な指導で、講座生の笑い声が絶えない教室です(*^-^*)

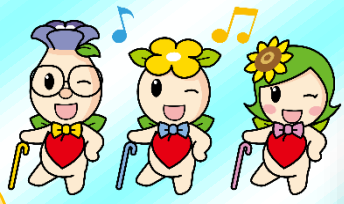
子ども体操教室

青柳　富士男先生による子ども体操教室は、毎月第3水曜日に開催されています☆
マット運動や跳び箱・鉄棒など身体を動かすだけでなく、教室が始まる前の挨拶、先生の話をしっかり聞くなど、礼儀正しい姿勢を身につけることも学べます(^^)/



これからみんなで
たくさん体を動かそうね☆

4／22　おとなの音楽教室①



ミュージックベルでアップテンポの曲は難しかったなあ(^_^;)

デュエット曲では男性陣が美声を響かせています(^^♪

昭和歌謡に青春ポップス
いつも楽しく歌っています。

くーぴっとの人権コラム

仕事と育児の両立のためには

「仕事と育児の両立に悩んでいます」

皆さんは、これは誰の言葉だと思いましたか。実は、この言葉はパパの悩みなのです。産後うつ、育児うつは、10 人に 1 人以上がなる可能性があると言われています。これはママだけのことではありません。今では、パパの育児うつの増加が問題になっているのです。

パパになることは、とてもうれしいことですが、不安もあります。共働きの夫婦が増え、ママがメンタルを崩せば、当然、パパにもリスクが生まれてきます。近親者など周りからの支援がない場合、パパ一人で家事・育児・仕事をこなさなければならなくなります。「ママがうつになるのはパパのサポートが足りないから」などと言われ余計に落ち込むことにもなります。ママの産後うつは、パパのせいではないかもしれません。それなのに、ママに比べてパパのメンタル不調は見逃されやすく、どこに相談していいのかわからないことも多いようです。「父親として支援される側」ではなく、「母親を支援する人」として扱われているのが、男性の育児支援を遅らせている理由の一つかもしれません。

今や男性も育児をするのが当たり前の世の中に変わりつつあります。しかし依然として、パパ自身にも私たちの社会全体にも、「育児は母親がするものだ」という考えが根強く、父親ならば、「弱みを見せてはならない、完璧に育児をこなさなければならない、つらくても一家を支えなければならない」など、無意識の思い込みがありはしないでしょうか。

あなたは、どう考えますか？子育ては夫婦二人だけで完結できるものでもありません。当事者のみならず周りの人も理解する必要があります。「職場で育児の悩みを打ち明けられたら、親身になって話を聞く」「自分にできることで、間接的に子育てに協力する」など、周囲にいる人たちの理解と協力も大切になってきます。

パパもママも周りの人も、生きやすくなるためには、どうしたらいいのでしょうか。子育てを頑張っている人たちが受け入れられ、その人たちが孤立しないようにサポートしていけるといいですね。

【隣保館共通号】

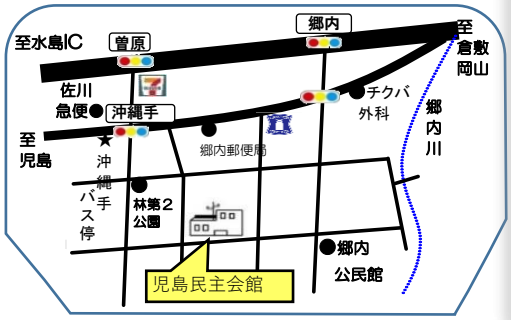
6月 行事予定表

【講】定例講座【企】企画講座
（サ）サークル活動

日	月	火	水	木	金	土
						1 休館日
2 休館日	3 （サ）なかよし ピンポンクラブ 10:00-12:00	4 （サ）人形劇団つくしんぼ 10:00-12:30 【講】韓国語講座 13:30-15:30	5	6 【企】親子で リトミック 10:00-11:30	7 【講】フレイル 予防教室 9:30-10:30 【講】リラックス 体操教室 11:00-12:00	8 休館日
9 休館日	10 【企】税金 なんでも相談 13:00-16:00	11 （サ）人形劇団つくしんぼ 10:00-12:30 【講】絵手紙教室 13:30-15:30	12 【講】はじめのABC 10:00-11:00 【講】キッズ イングリッシュ 14:30-15:30	13 （サ）コスモス 10:00-12:00 【講】英会話教室 13:30-15:30	14 （サ）手話サークル 10:00-12:00	15 休館日
16 休館日	17 （サ）なかよし ピンポンクラブ 10:00-12:00	18 （サ）人形劇団つくしんぼ 10:00-12:30 【講】韓国語講座 13:30-15:30	19 【講】子ども体操教室 14:00-15:30	20	21 【企】ヨガ教室① 10:00-12:00	22 休館日
23 休館日	24	25 （サ）人形劇団つくしんぼ 10:00-12:30 【講】絵手紙教室 13:30-15:30	26 【講】はじめのABC 10:00-11:00 【講】親子で楽しむ 運動あそび 14:30-15:30	27 【講】英会話教室 13:30-15:30	28 （サ）手話サークル 10:00-12:00 （サ）二胡サークル 12:30-15:00	29 休館日
30 休館日						

倉敷市児島民主会館

● 〒７１０－０１４２
倉敷市林２０６２番地５
● ＴＥＬ・ＦＡＸ
（０８６）４８５－３０５５
●メールアドレス
d-hall-kj@city.kurashiki.okayama.jp



会館周辺図

● 開館時間：月曜日～金曜日（土 日 祝 休館）
８：３０～１７：１５

会館だよりの検索は 児島民主会館

★ 他館の「会館だより」も、どうぞご覧ください。
倉敷民主会館 ・ 玉島池畝会館 ・ 水島会館 ・ 真備人権ふれあい館

参加費
無料

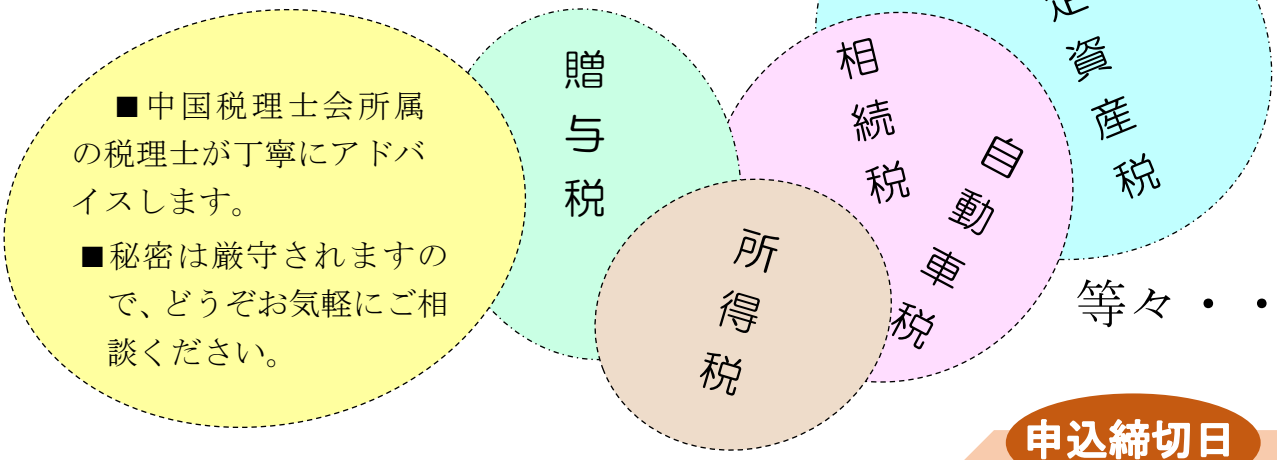
定　員
４名

税　金　なんでも相談

～税理士による個別相談会～

（個別相談：一人４５分です）

例えば・・・



等々・・・

■中国税理士会所属の税理士が丁寧にアドバイスします。

■秘密は厳守されますので、どうぞお気軽にご相談ください。

申込締切日

６月３日（月）

令和6年6月10日(月)

13:00～16:00

講　師　阿部　将浩　氏
中国税理士会　児島支部所属

対　象　地域住民　４名（先着順）

場　所　児島民主会館（小会議室）

持参物　筆記用具

受付時に、空いている時間帯を選択することができます。

- １３：００～１３：４５
- １３：４５～１４：３０
- １４：３０～１５：１５
- １５：１５～１６：００

【お問い合わせ・お申し込み】児島民主会館　485－3055

開館時間：月曜日～金曜日（土日祝休館）　８：３０～１７：１５

みんなで楽しもう

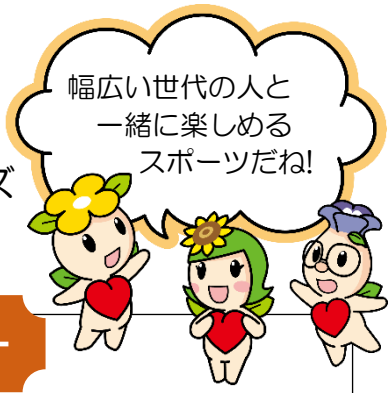
ニュースポーツ①

ディスコン と 卓球ボール

7月4日(木) 13:30~15:30

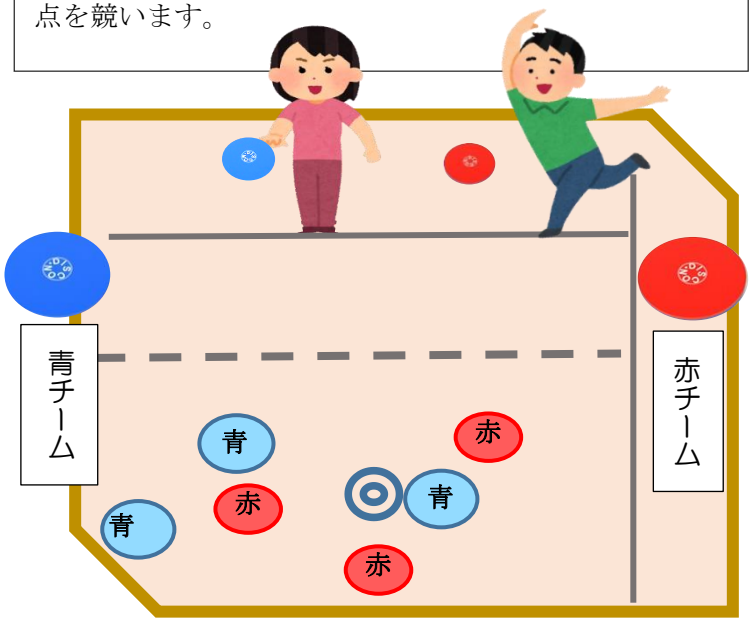
【講　師】：倉敷市スポーツ推進委員
【対　象】：一 般
【定　員】：２０名（先着順）
【参加費】：無 料
【持ち物】：水分補給の飲み物・あれば スポーツシューズ

＜申込期限:6月27日(木)＞



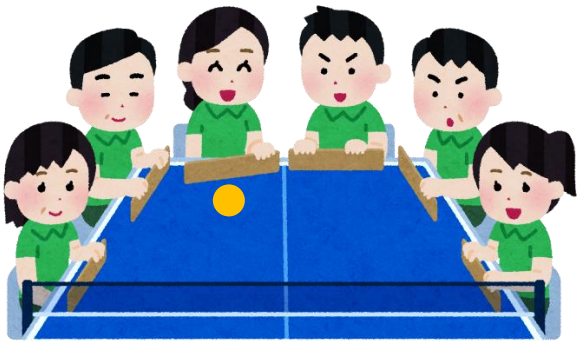
ディスコン

岡山市立少年自然の家の職員が考案し、1997 年（平成 9 年）に始められたスポーツです。ディスク（円盤）とコントロールを合成して、ディスコンと名付けられました。カーリングに似た競技で、赤と青の２チームに分かれ、ディスク６枚を的（ポイント）に向かって投げ、得点を競います。



卓球バレー

1970 年代に、重い障がいのある方でも楽しめるスポーツとして、大阪の養護学校で考案されました。卓球台と、転がすと音が出るボールを使用します。ルールはバレーボールを参考にしています。座ったままプレーするので、車いすの方も参加できます。障がいの有無に関わらず、大勢の方が一緒に楽しめます。



【お問い合わせ・お申し込み】　来館またはお電話で
児島民主会館
開館時間：月～金曜日（土日祝休館）８：３０～１７：１５
（０８６）４８５－３０５５