

8月 行事予定

にち 日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土
						1
2	3 ちよきんたいそう 貯筋体操(ひまわり) 9:00~10:30 けんこうたいそう やまねかい 健康体操(山根会) 13:30~15:00	4 たいきょくけん 太極拳 9:30~10:30 スローエアロビック 19:00~21:00	5 ちよきんたいそう 貯筋体操 (スイートピー) 9:30~/10:30~	6	7 たつきゅう 卓球クラブ 9:30~11:30 たつきゅう ふれあい料理教室 10:00~	8 めいそうかい マインドフルネス瞑想会 10:30~11:30 たつきゅう 卓球クラブ 13:30~15:00
9	10 ちよきんたいそう 貯筋体操(ひまわり) 9:00~10:30 けんこうたいそう やまねかい 健康体操(山根会) 13:30~15:00	11 やま 山の日	12 ちよきんたいそう 貯筋体操 (スイートピー) 9:30~/10:30~	13	14 たつきゅう 卓球クラブ 9:30~11:30	15
16	17 ちよきんたいそう 貯筋体操(ひまわり) 9:00~10:30	18 たいきょくけん 太極拳 9:30~10:30 スローエアロビック 19:00~21:00	19 ちよきんたいそう 貯筋体操 (スイートピー) 9:30~/10:30~	20 きっさ ふれあい喫茶 9:30~	21 たつきゅう 卓球クラブ 9:30~11:30	22 たつきゅう 卓球クラブ 13:30~15:00
23 せいめいそんちようどくしよかい 生命尊重読書会 10:00~12:00	24 ちよきんたいそう 貯筋体操(ひまわり) 9:00~10:30	25 たいきょくけん 太極拳 9:30~10:30 めいそうかい マインドフルネス瞑想会 19:30~20:30	26 ちよきんたいそう 貯筋体操 (スイートピー) 9:30~/10:30~	27	28 たつきゅう 卓球クラブ 9:30~11:30	29
30	31 ちよきんたいそう 貯筋体操(ひまわり) 9:00~10:30					

【お知らせ】

- ふれあい料理教室 (第3回) 8月 7日(金) 10時00分~(第1金曜)
- ふれあい喫茶 (第5回) 8月20日(木) 9時30分~

悩んでいることはありませんか？
隣保館は、いつでも人権に関わる悩みを相談できる窓口です。
「職場でのハラスメント」「職場や学校に行けない」など何でも相談してください。
また、ハローワークの職業相談は、電話による予約制となっています。

かわのえ隣保館だより

2026年(令和8年)8月発行号 電話/FAX 0896-28-6254

川之江ふれあい料理教室 7月のおすすめレシピ

☆ビビンバ☆

〈材料〉 4人分

- 米 2 カップ

○牛肉 160 g

○しょうゆ 小さじ1

○干し椎茸 2枚

○サラダ油 小さじ1

○にんにく 1かけ

○砂糖 大さじ2

○濃口しょうゆ 大さじ1

○酒 小さじ2

○コチュジャン 大さじ1

○豆板醤 小さじ1
- もやし 200 g

○にら 100 g

○にんじん 50 g

○しょうゆ 小さじ2

○ごま油 小さじ1

○白ごま 小さじ2

○白菜キムチ 60 g

○卵 2個

○塩、砂糖 少々

○サラダ油 少々

〈作り方〉

- ① 米は普通に炊飯する。
- ② 牛肉は1cm幅に切り、しょうゆで下味をつける。干し椎茸は水で戻して千切り(戻し汁はとっておく)にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ、にんにくを炒め、牛肉、椎茸を加えて炒め、椎茸の戻し汁(大さじ3)と調味料を加えて味を整える。
- ④ にらは3cmの長さに切り、にんじんは3cmの千切り、もやしはざく切りにする。にんじん、もやし、にらの順に入れて、ゆで、水気を切り、しょうゆ、ごま油、ごまで和える。
- ⑤ 卵に塩、砂糖を混ぜて薄焼き卵にし、千切りにして、錦糸卵を作る。白菜キムチは大きい時は切る。
- ⑥ 器にご飯を盛り、上に具を彩りよく盛り付ける。

めんどりしょうがっこう ねんせい かわの えりんぼ かんけんがく 妻鳥小学校3年生 川之江隣保館見学

6月19日(金)、妻鳥小学校3年生のみなさんが、川之江隣保館の見学に来てくれました。探検のように館内の地図を手を持ちながら各部屋を実際に見てもらい、各部屋の説明をして役割を理解してもらいました。その後、学校の事前学習の中で出た隣保館への質問を基にしたクイズに回答する形で、楽しみながら学んでもらえるようにしました。そして、最後に館長より、人権についての話がありました。



妻鳥小学校の先生方には、事前学習及び当日の学習においても大変お世話になりました。今回の川之江隣保館見学をきっかけに、子どもたちがこれからいつでも気軽に寄れる場所の一つになればと思います。



めんどりしょうがっこう ねんせい ～妻鳥小学校3年生のみなさん～

川之江隣保館に来てくれてありがとうございます。私たちの話一つひとつをしっかりと聞き、真剣に学ぶみなさんの姿勢が素敵でした。今回の隣保館との出会いをきっかけに、川之江隣保館をより近くに感じてもらい、多くの子どもたちが集う明るい笑顔で溢れる場所となればと思います。年齢などを問わず誰でも来られるところですから、みなさんも気軽に来てもらえれば、新たな出会いもあると思います。楽しいイベントなどを企画して、みなさんが来てくれるのをお待ちしております。世代を超えた交流で、つながれる拠点になれるように隣保館も歩み続けます。何より、私たち職員一同みなさんの笑顔にまた会えるのを楽しみにしていますよ。

『赤ちゃん抱っこ体験会』

6月27日(土)ワン & オンリーいのちの会による「赤ちゃん抱っこ体験会」が開催されました。いのちについての講話、妊婦体験や赤ちゃん人形抱っこ体験、そして本物の赤ちゃんの抱っこ体験を行いました。参加された小・中・高校生は、自分が生まれた時のお母さん・お父さんの気持ちに思いを馳せながら、自身のこれからの予習であるかのように、赤ちゃんをしっかりと包み込むように真剣に接していました。一緒に参加されたお母さんたちは、我が子が生まれた時の気持ちを思い出しながら、赤ちゃん優しく自然に触れ合っていました。

赤ちゃんというかけがえのない存在を中心に自然と、みんなの笑顔が咲き、幸せの輪の真ん中には、常に赤ちゃんがいて、赤ちゃんの温もりや鼓動が私達を穏やかな気持ちで包んでくれました。私自身も我が子が数年前に、生まれた時の何とも言えない幸せな瞬間を思い出させてくれるそんな機会になりました。



この体験会では、参加されたすべての人が、赤ちゃんを通して、いのちの大切さを学ぶとともに、自分たちの命が70兆分の1という確率で、お母さん・お父さんの元に授かった奇跡的な存在で、私たち一人ひとりがまさに、「一人ひとりかけがえのないたった一つ」の存在であるということを改めて教えられた気がします。

命を大切にすることが、お互いをかけがえのない存在であると認め合うことにつながり、お互いの人権を大切にできると思います。みんながその意識を共有出来れば差別もなくなると思います。生まれた時には、純粋で、その気持ちで、溢れているのに、いつのまにかその純粋な気持ちが見えにくく、忘れそうになっていることを赤ちゃんの抱っこ体験を通して、思い出させてもらいました。これからも、その気持ちを忘れずにどんな時も自分自身そして、お互いを大切に思い合い、差別をなくすためにつながり合う仲間の輪が広がっていくことを願います。