

# 吉井公民館だより

## No.62 夏号

2024年(令和6年)6月21日発行

<発行元>

赤磐市立吉井公民館事務局

〒701-2503 赤磐市周匝142

ライフプラザ吉井内

TEL/086-954-1379

FAX/086-954-9201

Mail/yoshii-komin@city.akaiwa.lg.jp



今年の夏も猛暑が予想され、巷ではラニーニャ現象により観測史上1位の暑さになる可能性があるとされています。熱中症などには充分気をつけていただいて、暑い夏を乗り切りましょう。さて、今年も公民館事業につきまして、「赤磐市を若者の力で元気にしようプロジェクト」として中高生ボランティアを募集しています。吉井公民館まつりや竜天文台のイベントなどに参画して、地域の方々とコミュニケーションを図りながら共に地域が抱える課題の解決にあたり、地域を盛り上げます。引き続きご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

### 講座実施報告 4月・5月

#### 百人一首講座 4/20

4月20日(土)に開催しました。小学生から大人まで9名が参加しました。百人一首について学んだあと、吉井郷土資料館の和室でかるた取りをして楽しみました。



#### スマホ教室 4/24 5/29

4月24日(水)は15名が参加し、インターネットの使い方やアプリの追加方法など学びました。

実際に防災アプリをダウンロードして災害情報や避難所情報の確認の方法、災害用伝言ダイヤルなど学びました。



5月29日(水)はLINEの基礎について16人が学びました。友達の追加方法や電話の仕方、ビデオ通話など丁寧に教えてもらい、理解を深められました。皆さん熱心で、次回の教室での新たな学びを楽しみにされています。

#### 健康料理教室 5/20 6/3

「若返る！動脈硬化を予防する食事」

さごとと彩野菜のさっぱりあんかけ  
長いものねばねばサラダ  
ヨーグルト甘酒ゼリー



5月20日(月)は4人の受講者が3品を楽しく調理しました。さかなにかけたあんかけの酢がさっぱりしてこれから夏場にかけておすすめのメニューです。魚を青魚にするとDHAやEPAなど質のよい油が多く含まれていて、動脈硬化を防ぐことにつながります。また野菜もあんかけにしてたっぷり食べることができました。

6月3日(月)は岡山シーガルの宇賀神みずき選手、山城愛心選手と一緒に7人が「筋肉と骨を育む食事」4品を作りました。今回は高たんぱく低脂質な鶏むね肉やチーズ、ヨーグルトなど筋肉や骨を強くする栄養を意識したメニューです。

調理のあとは選手と楽しく会食して、記念撮影やサイン会と終始和やかな雰囲気、の充実した講座となりました。



「筋肉と骨を育む食事」

鶏むね肉のチーズピカタ  
揚げないかぼちゃコロッケ  
ブロッコリーのピリッと和え  
ブルーベリーヨーグルト



7/24  
(水)

#### スマホLINE教室(応用)

10:30~12:00

参加者募集中!

8月には毎年恒例の「源氏物語講座」「作文教室」を開催予定です

- 場 所/ライフプラザ吉井 2階視聴覚室
- 講 師/スマホアドバイザー
- 対 象/一般
- 定 員/20人(先着順)
- 参加費/無料
- 持ち物/スマートフォン ※無い場合はお貸しします



#### 【内容】

無料スタンプ、通知オフ・ブロック設定、プロフィール写真の変更方法、位置情報共有等





赤磐市中勢実2978-3

☎(086)958-2321

https://ryuten-tenmondai.info/



# 竜天天文台公園 案内

**8月3日(土)**  
**七夕のゆうべ**  
 午後6時～午後9時  
 竜天天文台公園にて開催☆  
 参加費無料  
 申し込み不要

短冊に願いを書いて、笹飾りなど七夕にまつわる行事を行います  
綿菓子、かき氷のプレゼントもありますよ

夢百笑（飲み物、お菓子）や  
泉学園（パン）も出店します

お気軽にご参加ください！



午後6時～9時

## 手のひらでベジチェック！

明治安田生命



センサーを手にあてるだけで  
野菜摂取レベルがわかります

午後7時～

## ハワイアンフラダンス

フラサークルアパパネ



午後8時～

## 公園ライブ

シンガーソングライターシン



## 和気閑谷高等学校出店

オリジナルキャラクターキーホルダーや  
藤のかおりハンドクリームを販売します



要申し込み  
受付中

午後6時～（約45分間）

参加費無料

## プラネタリウム上映会

世界をめぐるモバイルプラネタリウムを招き  
エアドームの中に星空を投影して夜空をご案内します

- 対象/幼児～一般（幼児は保護者同伴）
- 定員/30人程度
- 申込先/土、日曜日：竜天天文台  
平日：吉井公民館



無料観望会は午後7時30分からあります  
参加費無料、申し込み不要

※悪天候の場合は中止、  
もしくは内容を一部変更します



## 竜天天文台カレンダー <7月～9月>



毎週金曜日、土曜日、7/28、8/1～8/12（火、水曜日を除く）期間、9/15、9/22は  
観望会を開催しています 開催時間は日没の時刻により異なります  
詳しくは竜天天文台にお問い合わせになるか、竜天天文台HPでご確認ください。

開園時間 【金曜日/15時～22時】 【土曜日/9時～22時】 【日曜日/9時～18時】 ■は休園日																														
◇7/28(日)9時～22時						◇8/1～8/12の期間中、は 9時～22時(火曜・水曜を除く)						◇9/15(日)9時～22時						◇9/16(月)9時～18時												
◇9/22(日)9時～22時						◇9/23(月)9時～18時																								
7月						8月						9月																		
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土										
	1	2	3	4	5	★6					1	2	★3	1	2	3	4	5	6	★7										
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	★14										
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21										
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28										
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	29	30															
7/6(土)無料観望会						8/3(土)七夕のゆうべ・無料観望会						9/7(金)無料観望会																		
																			9/14(土)名月鑑賞会・無料観望会											