

吉井公民館だより

No.66 夏号

2025年(令和7年)6月20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

季節の花々が色とりどりに咲き、山や田んぼの緑も鮮やかな、美しい景色が見られる季節ですが、暑かったり肌寒かったりと、気温の変化に悩まされています。体調管理に気を付けて、日々健やかに過ごしたいものです。

さて、今年も中高生の皆さんにイベントに参加してもらい、地域の方々と一緒に課題を見つけ、解決することで活性化につなげる、中高生の地域活性化事業（赤磐市を若者の力で元気にしよう）を実施します。地域の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

公民館では様々な講座を開催しています。広報あかいわに一覧を掲載していますので、ぜひご参加ください。



開催講座 7月～

参加者募集中



スマホ講座 LINE<基礎>

7/23(水)

10:30～12:00

【内容】

LINEって何？ QRコードを使った友達追加
LINE詐欺についてなど

- 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
- 参加費/無料
- 持ち物/スマートフォン
(※貸出あり)
- 申し込み/受付中



源氏物語講座 全2回

①7/29(火)「朧月夜」

②7/30(水)「玉鬘」

①②とも14:00～16:00

(※1回のみのお受講可)

- 場 所/ライフプラザ吉井 2階視聴覚室
- 講 師/北川 久美子さん
(和気閑谷高校、備前緑陽高校非常勤講師)
- 対 象/中学生以上
- 定 員/①②各20人
- 参加費/無料
- 持ち物/筆記用具
以前参加したことがある人はその時の資料
- 申し込み/受付中



春の講座実施報告

百人一首講座 4/19

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び、共に和歌に込められた
美しい風景や思いを感じることができました。
座学後は、吉井郷土資料館の和室で和やかに
かるた取りをして楽しみました。



スマホ教室 4/23 5/28



2日とも午前と午後の2回、同じ内容で開催し、延べ31人が参加しました。4月23日は安全にスマホを使用するための知識やGoogleレンズの使い方について学びました。スマホのカメラで撮影して、知りたい情報を得ることができます。また言語の翻訳もできました。5月28日はアシスタントを体験しました。声で指示することによって課題を解決することができます。どちらも生活に身近な「？」を気軽に解決できてとても便利です。

8月以降もいろいろなスマホの活用方法を学んで生活を快適にしていだけるよう、スマホ講座を開催予定です。少人数での学びなので、質問も気軽にできます。お気軽にご参加ください。詳細は順次「広報あかいわ」等でお知らせします。

(裏面に続く)

5月19日（月）は3人の受講者が4品を調理しました。

食事をとると血糖値が上昇しますが、野菜やたんぱく質を含むおかずには食後の血糖値上昇をゆるやかにする効果があります。今回は野菜、海藻、乾物、こんにゃくを使った食物繊維もりもりメニューです。食物繊維をたくさん摂ると血糖値の上昇を防ぐことにつながるそうです。お肉もしゅうまいにして蒸すことで余計な脂肪をとり除くことができました。少人数でしたが協力しておいしいおかずができました。

野菜しゅうまい
水菜とトマトのサラダ
ひじきとおからの煮物
はちみつナッツヨーグルト



今年も
シーガルスと一緒に！

【実践したい骨対策の食事】

さば缶カレー
小松菜のおかかマヨ
ヘルシーティラミス
カマンベールチーズ添え



6月9日（月）は岡山シーガルズの山城愛心選手、中井心音選手と一緒にカルシウムやビタミンD、Kを豊富に含む食材を使って3品を楽しく調理して選手との交流を深めました。



ふるさと探訪

吉井の伝説を訪ねて

福田の盆踊り「なめそ踊り」



福田地区の福寿明王堂の夏祭りで踊られる「なめそ踊り」をご存じですか？「なめそ」とはヘビのことで、この踊りのはじまりには次のような大蛇の伝説が残されています。

「昔むかし、大王山に大火事があった。その山には大なめそがいた。大なめそは慌てて大王山から逃げ出したが、ことを急いで尾を焼いた。命からがら吉井川と滝山川とが交わるあたり、塩田の向山の地獄谷に逃げ込んだ。その頃、福田の河原には牛を出していた。何しろ大なめそは狭い谷に入り込んでしまったので、広い河原にでも出て思う存分遊びたかったのだろう。そこで牛が邪魔になり、遊ぶことが出来なかったので、牛を次々に殺して居なくしようと考えた。

そんなこととはつい知らぬ村人たちは、毎日青草の茂っている河原に牛を放して遊ばせていた。しかし、牛が次つぎに殺されたり、いなくなったりするので不思議がり、また、怖がった。そこで祈禱者に拜んでもらったところ、「牛が邪魔で遊べないので困る。私を祀ってくれたらもうしない。どんなことがあっても、にぎやかに村人がそろって踊って祭ってもらいたい。さもないと、今までのことを続ける。嘘だと思えば、地獄谷から河原まで橋を渡してみせるぞ」と大なめそが言っていると伝えた。それを聞いた村人たちは驚いて、旧暦7月17日の晩は必ずなめそ踊りをすることを約束した。それ以来、村人はその約束を忠実に守り続けている。」（吉井町教育員会『ふるさと語り草』1983、p40-42）

この伝説のとおり、福田地区にあった薬師堂は天保6年（1835）に、牛馬を飲み込んだ大蛇を福聚明王として勧請し、福寿明王堂と名前を変えました。昭和30年（1955）頃まで福寿明王堂の前でなめそ踊りを踊っていましたが、現在は福寿明王堂での祭事を行った後、広い会場である福田会館に場所を移して踊られています。踊る場所は変わっても、大蛇の霊を慰めるこの踊りは、伝説とともに今もなお受け継がれています。

文 山陽郷土資料館学芸員



福田地区（国土地理院電子国土Web）



①福寿明王堂



②福田会館 なめそ踊り