



もっと楽しく公民館！豊かな生活！熊山公民館だより

熊山公民館

熊くま通信

2025年
6月7月号

しっとりと雨にあじさいが映える季節になってきましたね。気圧の変化に体調を崩しやすくなっていますが、お元気で過ごすごですか？公民館講座では皆さまの体力づくりや文化活動にお役立ていただけますよう今年度もいろいろと計画をしております。まずは4月に行われた公民館講座の報告です。これからの予定は裏面でご案内しています。どしどしご参加お待ちしております。

スマホ教室

高齢者にも
わかりやすいね！



4月15日(火)くまやまふれあいセンターでスマホ教室(ステップ1)を実施しました。スマホアドバイザーの講師により地図アプリやカメラの使い方を習いました。今年度も全7回計画していますのでご参加ください。今後の予定は6月(ステップ2)・7月(ステップ3)・セキュリティー・Googleレンズ・LINE(基礎応用)などです。



ドキドキ講座



今回のドキドキ講座は4月19日(土)に熊山山頂へ登って春の動植物の自然観察を行いました。鳥ではコゲラ・ヒヨドリ・クロツグミ・ヤマガラ・カワセミなど12種を確認することができました。他にカワセミの巣穴・ニホンリスの食痕・アナグマの掘跡なども確認できました。



見つけに来てね！

わんぱくアドベンチャー

色んな野草・山菜
を教えてください



4月20日(日)石蓮寺みんなの森で野草の天ぷらを作って食べました。タンポポ・ノビル・フジのつぼみ・ヒメジョオン・柿の若葉など7種類を天ぷらにしました。苦味はありましたが子どもたちも喜んで食べていました。

また中にはスイセン・アセビの芽・梅の若実など毒になるものもあるので気をつけてください。同じものをたくさん食べないようにしましょう。



6/7
(土)

わんぱくアドベンチャー

～熊山周辺のゲンジボタル・ヒメボタルの観察～

日 時 : 6月7日(土)・午後7時～
場 所 : 熊山登山道
集 合 場 所 : 熊山駅駐車場(白陵高校側)

ゲンジボタル・ヒメボタルを同じ場所で観察することができます。見分け方はホタルのおしりの点滅の速度がちがうよ。



6/21
(土)

ドキドキ講座

～吉井高原で初夏の鳥とモリアオガエルの観察～

日 時 : 6月21日(土)・午前9時～11時
場 所 : 吉井高原
集 合 場 所 : 吉井B&G海洋センター

赤磐市最北端にある是里森林公園です。天気が良ければ眺めもすばらしいよ！
毎月第3土曜日を基本に実施していますのでご参加ください。



7/20
(日)

書道教室～書道展入賞をめざそう～

日 時 : 7月20日(日)・午前9時～12時
場 所 : くまやまふれあいセンター

先生の個別指導で課題を一気に完成させよう！

※12月にも「新春書初展」の課題について書道教室を開催します。



耳より雑学

今回はバナナについてのおはなし。
バナナは好きですか？バナナに含まれているレジスタントスターチと言う難消化性でんぷんは血糖値の急激な上昇を抑え腸内環境を改善します。糖尿病の方には召し上がっていただきたい食品ですが、実は牛乳と一緒にいただくとバナナのアミラーゼが牛乳のタンパク質と結びつきAGEと言う老化物質を作り出したり胃もたれや膨満感・下痢などもひきおこしたりします。

そでぞ！



牛乳を豆乳に置き換えてみてください。相乗効果もいようです。ただし食べ過ぎやアレルギーのある方は気をつけてくださいね。



〒709-0705 赤磐市松木621-1
(くまやまふれあいセンター内)
熊山公民館事務室

Tel: 086-995-1360

※ お問い合わせは年末年始、土・日・祝日を除く午前9時から午後5時までの間をお願いいたします。