

令和7年3月5日
編集兼発行人
岡山市連合婦人会
塩見 横子
岡山市北区大供一―一―
生涯学習課内
電話八〇三―一六〇六

大森市長扮する神主のお祓いを受け頭を垂れる皆さん

さいました。

新年を迎え、令和七年度の活動へ向けて、学区・地区婦人会から抱負や意気込みを寄せていただきました。

■山下・辻正子

高齢化が進んでいる婦人会ですが、令和七年度も総会・支部長会・敬老会・八十歳以上の配食訪問・防災訓練・あいさつ運動などの見守り活動を積極的にしていきたいと思っています。

■弘西・岸本伸子

「和を以て貴しとなす」故事ことわざの言葉のごとくあります。会員全員が、地域のボランティアとして、必要

でやがいがあある居心地が良いと感じていただけるような活動を心掛けて、他団体とも連携を密にして、住みだいたい弘西地区を

目指します。

■清輝・倉田由紀子

本年の巳年にあやかって、私達の学区もみんな元気で仲良く「しなやかな成長と発展の年」にできればと思います。本年もよろしくお願いたします。

■鹿田・林祥子

令和七年度は、今まで以上に楽しく健康に過ごし、会員同士の絆

■福澤・松井春代

本年の最初の活動は、まず一年間の「味噌づくり」から始まり

■岡南・平井美代子

昨年、岡南学区婦

会では、事業推進のため環境浄化部・事業部・文化部の専門部を設置し、公民館との連携も含め地域の方との新しい交流の一歩を踏み出しました。今年もアイデアを出し合って、楽しく活動を進めていきたいと思っています。

■平福・菅沼直子

平福学区は、五町内で活動しています。料理教室では、そば打ちに力を入れ極める喜びを実感しました。こもりがちの高齢者の方を外に連れ出しおしゃべりをしたり頭のリフレッシュを兼ねて色々の

■御野・石原富子

りつつありますが、五年の空白は大きかったと感じました。新しい行事から復活した催しなども考えながら、皆様のお役に立ち、会員の方々にも喜んで頂き、心が通い温かい気持ちになれる婦人会になればと思っています。

■三郷・谷信子

今年一年間は婦人会としての活動の有り方と考える年にしたいと考えています。各町内で婦人会がない所も増え、学区として足並みをそろえ難いを感じ、学区全体として活動し、学区全体として活動し、婦人会として活動していききたいと思っています。この一年よろしくお願いたします。

■宇野・川崎美恵子

地域を大切に、他団体の取り組に積極的に協力していき、明るく笑顔とお互い感謝しあえる絆づくりを、婦人会として活動していききたいと思っています。この一年よろしくお願いたします。

■岡南・平井美代子

昨年、岡南学区婦

■加藤・平松泰江

新年を迎え、学習し行動する婦人会をモットーにして地域に密着

■三門・田淵和美

人となつた地域とつながる婦人会を目指したいと思っています。そして婦人会としての新たな地域貢献ができるかを考え、少しずつ取り組んでいきたいと思っています。地域の皆様のご支援、ご協力をお願いいたします。

■雄雄・塩見楓子

「謹んで新年のお慶びを申し上げます」昨年、コロナが収束し、敬愛会、あいさつ運動やふれあい給食等婦人会の行事が多く出

来しました。今年も一人ひとりで活動に参加して、人々との繋がりを大切にして、住み良しな地域にしたいと、実行できる地域の婦人会でありたいと思っています。また地域で行われ

し、地域の皆様喜んで頂けるような魅力ある婦人会の活動を、会員の皆様とともに発信して参りたいと思っています。

■西・北川貞子

今年はいよいよ、脱皮を繰り返して新しいものへと活動を進めていき

■福島・香川智恵

令和七年度の新年を迎え、私も年齢を重ねていますが、これまでの経験と地域の会員の皆様の協力のもと頑張ります。地域の各種団体と連携を取りながら、

■豊・市圭子

二〇二五年の十支は乙巳（きのとみ）どんな年になる？ 努力を重ね、物事を安定させていく」という意味合いを持つ年とされている。巳年は脱皮する蛇のイメージから復活と

■吉備・坂本宏子

令和七年新しい年は晴天に恵まれ、こころ新たな出発点と考えています。マンモス化した吉備学区は、超高齢

■足守・室山朱美

あしんど思っても、地域のためにも活動、足守婦人会！今年度は新しい若手の会員や理事さんを迎えて、ベテランの知恵と若手の斬新なアイデアをマッチさせながら、和気あいあいと楽しく活動してい

■大井・井上節子

大井地区婦人会は、この地域で子育てを送り、長い人生を送る女性達に、一人でも多く入会して頂き無理のない婦人会活動（ボランティア）を通して地域を明るく、楽しくしていきたいと思っています。

■日近・赤木直子

今年度もあと少しとなり、大きな行事も滞りなく開催することが出来ました。来年度も役員・会員一同

■御津・成廣倫子

旧御津町が岡山市に合併したのは平成十七年。それを機に御津地区婦人会を立ちあげ、岡山市連合婦人会に入りました。二十年以上にもなると、会員の高齢化が問題となってきたが、地域とのふれあいを第一に頑張りたいと思っています。

今年度も役員・会員一同

る色々な行事には、各種団体と協力しながら活動していきたいと思っています。

■妹尾・森本美智子

人生百年時代。昭和百年にあたる巳の年が、ほほえみ集う穏やかな年のある一年になることを願い、みんなが原点に戻った活動をしていきたいと思っています。

■御津・成廣倫子

旧御津町が岡山市に合併したのは平成十七年。それを機に御津地区婦人会を立ちあげ、岡山市連合婦人会に入りました。二十年以上にもなると、会員の高齢化が問題となってきたが、地域とのふれあいを第一に頑張りたいと思っています。

■御津・成廣倫子

旧御津町が岡山市に合併したのは平成十七年。それを機に御津地区婦人会を立ちあげ、岡山市連合婦人会に入りました。二十年以上にもなると、会員の高齢化が問題となってきたが、地域とのふれあいを第一に頑張りたいと思っています。

■御津・成廣倫子

旧御津町が岡山市に合併したのは平成十七年。それを機に御津地区婦人会を立ちあげ、岡山市連合婦人会に入りました。二十年以上にもなると、会員の高齢化が問題となってきたが、地域とのふれあいを第一に頑張りたいと思っています。

■御津・成廣倫子

旧御津町が岡山市に合併したのは平成十七年。それを機に御津地区婦人会を立ちあげ、岡山市連合婦人会に入りました。二十年以上にもなると、会員の高齢化が問題となってきたが、地域とのふれあいを第一に頑張りたいと思っています。

■御津・成廣倫子

旧御津町が岡山市に合併したのは平成十七年。それを機に御津地区婦人会を立ちあげ、岡山市連合婦人会に入りました。二十年以上にもなると、会員の高齢化が問題となってきたが、地域とのふれあいを第一に頑張りたいと思っています。

■御津・成廣倫子

旧御津町が岡山市に合併したのは平成十七年。それを機に御津地区婦人会を立ちあげ、岡山市連合婦人会に入りました。二十年以上にもなると、会員の高齢化が問題となってきたが、地域とのふれあいを第一に頑張りたいと思っています。

■御津・成廣倫子

旧御津町が岡山市に合併したのは平成十七年。それを機に御津地区婦人会を立ちあげ、岡山市連合婦人会に入りました。二十年以上にもなると、会員の高齢化が問題となってきたが、地域とのふれあいを第一に頑張りたいと思っています。

旧御津町が岡山市に合併したのは平成十七年。それを機に御津地区婦人会を立ちあげ、岡山市連合婦人会に入りました。二十年以上にもなると、会員の高齢化が問題となってきたが、地域とのふれあいを第一に頑張りたいと思っています。

学区・地区婦人会から 新年度へ向けて抱負、意気込み

【講師紹介】

史上初めての東大出身落語家。大学時代に全日本学生落語選手権・策伝大賞で優勝し、大学卒業時に日本人として唯一人東大の総長大賞に輝く。

大学卒業後、「笑点」の司会や新作落語で人気の春風亭昇太郎氏入門。厳しい修業時代を経て、2021年真打に昇進。現在は高座のみに留まらず、気象予報士やテレビ番組の司会等、広範に活動を展開している。



1979年 岡山県赤松市 生まれ
2006年 全日本学生落語選手権・策伝大賞優勝
2007年 東京大学経済学部卒業
東京大学総長大賞受賞
2007年 春風亭昇太郎氏入門
2011年 二つ目昇進 気象予報士登録
第1回若手芸演芸選手権優勝
2016年 北とびお若手落語家選手権優勝

2017年 さがみはら若手落語家選手権優勝
放送大学「人生が愉しくなる落語学」講師
2021年 真打昇進
2022年 赤松市広報大使に就任
岡山理科大学「人生が愉しくなる落語学」講師
一般社団法人落語ユニバーサルデザイン化推進協会
海城中学高等学校「海城学術顧問」
2024年 東京大学創立150周年記念事業150人委員会

令和7年度 婦人大会

主催 岡山市教育委員会
共催 岡山市連合婦人会

岡山市連合婦人会総会(9時50分開会)終了後、婦人大会を開催します。一般の方も入場可能です。

■日時：令和7年4月16日(水)11時10分～12時30分

■会場：岡山芸術創造劇場ハレノワ 中劇場(岡山市北区表町3-11-50)

■講師：落語家 春風亭昇吉氏

■演題：「笑いのチカラで地域を元気に！」～落語の笑いの健康効果～

■問合せ先：岡山市教育委員会事務局生涯学習部生涯学習課 ☎ 086-803-1606

申込不要
入場無料
一般OK

岡山市合同
敬老会

600人の長寿祝福

数々の演芸で盛り上がる



ノートルダム清心女子大学附属幼稚園児による可愛いダンス



高齢者の演技「どじょうすくい」で盛り上がる会場



フラダンス「高原列車は行く」他を披露する婦人会有志

令和六年十月十七日
（本）岡山市北区北長瀬町の岡山ドームで第七十五回岡山市合同敬老会が開催され、市



岡山市合同敬老会式典会場（岡山ドーム）で接抄する大森雅夫市長

内田通子会長からの挨拶、合同敬老会と会宣言があり、大森雅夫市長からは「困難な時代を生き抜いて来られ素晴らしい岡山市を作ってくださった高齢者の皆様に心から感謝します。今日一日を楽しんでください」とお言葉をいただきました。続いて、高齢者単身代表と高齢者夫婦代表に記念品が贈呈されました。来賓の祝辞や祝電の披露があり、最後に高齢者代表の樋口正信氏（九二）妹

最後に市連合婦人会の塩見会長が「地域の発展のため大変な尽力いただきました多くの皆様をお迎えし、開催することが出来ました。幼稚園児の可愛い歌や踊り、高齢者有志によるフラダンスやハ一モニカ演奏などで会場が盛り上がり、皆様を楽しんでいただけたと思います。今年の夏は危険な暑さで大変だったと思います。どうか健康に留意され来年も皆様そろって参加いただけますよう祈念いたします」と締めくくり閉会しました。

あいさつ運動



■宇野学区
12月18日（水）中区役所交差点



■御野学区
4月8日（月）藤本医院付近交差点（北区北方丁目）



■大井日近・岩田・福谷地区
8月29日（木）道明小（足守学園校舎前）



■難崎学区
1月10日（金）難崎小児童校門前



■御津学区
9月2日（月）JR津山線金川駅前



■御津南学区
9月2日（月）JR津山線々々駅前



■足守学区
4月8日（月）足守小学校門



■雄神学区
6月6日（木）雄神小正門前



■弘西地区
8月29日（木）中央小西校門



■福浜学区
8月29日（木）福浜小



■三門学区
11月5日（火）三門小・三門幼稚園



■旭操学区
10月29日（火）旭操幼稚園門前

令和6年度 学区・地区開催敬老会

■学区・地区名
開催日(実施日) 開催場所
実施内容等



■雄神学区
9月15日(日) 岡山市立雄神小学校 体育館

敬老会は、式典に続いて演芸もあり、お弁当をいただきながら和やかで楽しい会となりました。参加者から「友達と逢えて嬉しかった」「演芸が素晴らしい」「また、参加したい」等の声が多数あり、我々婦人会も力をもらいました。



■御津南学区
9月15日(日) 岡山市立御津公民館

猛暑の中、5年ぶりに町内会長、民生委員、婦人会など多くの方の協力で無事に開催することができました。参加者の方の笑顔を見ると、それまでの準備の大変さも忘れてしまいました。これからも楽しい思い出になるように頑張っていきたいと思います。



■御津学区
9月14日(土) 岡山市立御津公民館

コロナ禍のため5年ぶりの開催となりました。今年の夏の暑さは格別で、記念品を配るのも大変でした。高齢者の参加も以前より少なかったです。参加してくれた人は、なつかしい人とお話ができたと喜んでくださいました。



■宇野学区
10月1日(火) 岡山プラザホテル

多年にわたり社会に尽くして来られた高齢者の方々に集りいただき長寿のお祝いを致しました。多数のご祝辞や挨拶に続き、舞台上では日本舞踊やマジック・コーラスが披露され皆様方の楽しそうな笑顔を見て婦人会役員も嬉しくなりました。お帰りの際には「楽しかったよ」とのお言葉をいただき、今後も喜んでいただける敬老会を継続できるよう頑張りたいと思いました。



■幡多学区
10月6日(日) 岡山市立幡多小学校 体育館

令和6年度第120周年記念幡多学区敬老会を10月6日(日)幡多小学校体育館にて高齢者のこれまでの社会への功績をたたえ、敬老の精神を養うとともに、高齢者が自らの生活の向上に努める意欲を高めることを目的として、祝い太鼓の披露等、式典を開催しました。婦人会総勢80人も参加して心に残る敬老会となりました。



■灘崎学区
9月16日(月・祝) 灘崎コミュニティハウス

秋晴れの敬老の日に会場満席に参集された参加者に演芸等を通してお祝い楽しんで頂きました。婦人も往年に敬老の方達と踊った灘崎小唄の踊りを久方ぶりに披露し唄を口ずさみながら懐かしんでもらいました。地区ごとに記念撮影をし、来年の敬老の日の再会を約束し散会しました。



■御野学区
11月4日(月・振) 岡山プラザホテル

今年もホテルにて開催致しました。式典の後、和やかに昼食とテーブルごとの写真撮影が進められました。その後、座ったままで楽しいヨガ、どじょうすくいとお話があり、最後のEWI(イーウィ)奏者によるコンサートでは参加の方を舞台上に集めて歌と演奏で大いに盛り上がり、素敵なフィナーレで終了しました。



■旭操学区
10月19日(土) 岡山市立旭操小学校 体育館

あいにくの雨の中、沢山の皆様の参加を頂き第32回敬老会を開催しました。式典に続き、白菊保育園児の歌と鍵盤メロデー・どじょうすくいと皿回し・オカリナ・日舞・アカペラ・剣詩舞の演芸を楽しみました。巧みなトークや声量ある歌声とパンフルート演奏に引き込まれ、すっかり魅了されました。素晴らしい演奏に余韻を残し会場を後にしました。



■大元学区
10月3日(木) 宗忠神社 武道館

大元学区第2回地区敬老会が多数の参加を頂き盛大に開催できました。式典に続きアコーディオンの松山先生の演奏で懐かしい歌を口ずさみ、津軽三味線と沖繩の三線のバチ捌きに聞き入り、いつの間にか手拍子も加わり、みなさん楽しめました。



■三門学区
11月12日(火) 岡山市立岡西公民館

今回は午前の部・午後の部の2部制で開催いたしました。式典後、園児の踊りと歌に癒され、二胡の演奏と声楽に聞き入った後「れいわバンドG&B」の演奏と軽快なトークに誘われ、懐かしい歌をみんなで合唱。「来年も来てちょうでえよ」「又来るよ」と言葉を交わしながら閉会いたしました。



■竜之口学区
11月3日(日・祝) 竜之口コミュニティハウス

43人の参加者にお集まりいただき学区敬老会を開催しました。オープニングで平松知子さんによる能の「高砂」が披露されました。式典に続き、夫婦三味線の演奏、たまごクラブの子どもの演技で笑顔になり、「音楽サークルすまいる」による演奏で歌って楽しんでいただきました。



■足守地区
10月24日(木) 旧大井小学校 体育館

足守学区、大井・日近・岩田・福谷地区合同で敬老会を開催しました。式典は厳かに行われ、昼食後、演芸の部が行われました。地元保育園児による歌や縄跳びダンス、各地区の方からは、若いころよく吹いていたハーモニカで演奏、きれいな着物姿での踊り、夫婦仲睦まじくデュエット、日頃の練習の成果をカラオケで発揮、足守に移住された方が沖繩三味線を使って歌を披露され有意義な敬老会となりました。参加者から「また来年もよろしくね」と言われ元気をもらう一日となりました。



拡大版

身近にひそむ 消費者トラブル!!

～相談事例とアドバイス～

岡山市消費生活センターでは、商品やサービスをはじめ消費生活全般に関する問い合わせや苦情など、消費者からの相談を専門の相談員がお受けします。商品やサービスなどについて「おかしいな」「不安だな」と思ったときは、「岡山市消費生活センター」にご相談ください。

・・・定期購入のトラブル・・・



【ひとことアドバイス】

- 通信販売はクーリング・オフができません。業者やお店の規約に従うことになります。
- 詳細な契約内容は、端のほうや小さい字で書かれていたりすることがあります。
- 念のため、契約内容が書かれている画面や、注文画面は写真やスクリーンショット等で画像を保存しておくようにしましょう。

ネットで、通常価格1万円のサプリメントが特別価格980円で購入できるとの広告を見つけ注文した。商品が届いたので飲んでいたら、通常価格で2回目が届いた。販売店に電話をかけたところ、特別価格は4回の定期購入が条件であると言われた。

・・・点検商法・・・



【ひとことアドバイス】

- 突然訪問してきた事業者が安易に点検させないようにしましょう。洗浄などの勧誘をされても、その場では契約せず、複数の事業者から見積もりを取るようにしましょう。
- 事業者の説明をうのみにせず、必要がない契約はきっぱり断りましょう。
- 契約をする場合は、名刺などで契約相手を確認したうえで、契約書を受け取りましょう。
- 作業をした後であっても、契約書面を受け取った日から8日以内であればクーリング・オフができます。

自宅に突然事業者が訪問し「排水管の無料点検を行っている」と勧誘された。無料なら、と軽い気持ちで点検を依頼した。点検後に「詰まりがあったため、洗浄が必要である」と迫られ、高額な洗浄サービスを契約してしまった。

クーリング・オフ制度ってどんな制度?

クーリング・オフは、訪問販売や電話勧誘販売などの不意打ち的な勧誘で商品やサービスを契約した場合、後で冷静になって契約をやめたいと思った時に、一定期間内であれば理由を問わず、無条件で申し込みの撤回や契約を解除できる制度です。

クーリング・オフの対象となる取引や期間は、特定商取引法やその他の法令などによって定められています。ここでは、クーリング・オフ制度にまつわる事例を2つご紹介します。

【事例①】

昨日、店舗で一目見て気に入った洋服があったので購入した。家に帰ってから実際に着てみると、似合っていないように思えた。しかも、高額で、必要なかったと後悔した。まだ値札をつけたままなので、翌日店舗にクーリング・オフで返品したいと伝えたと、クーリング・オフできないと言われた。

ポイント

- クーリング・オフは不意打ち的な勧誘により契約した場合などに適応される制度です。通信販売や店舗購入など、じっくりと考えて購入を検討できる場合は法律上のクーリング・オフ制度はないので注意しましょう。
- 返品ができたという話を聞いたことがあるかもしれませんが、それはあくまでお店のサービスです。日頃から買い物は慎重にするようにしましょう。

【事例②】

インターネット通販で、靴を購入した。大きめのサイズを注文したが、履いてみると窮屈で足に合わなかった。サイズの大きいものを取り換えてほしいとメールしたところ「返品・交換できない。利用規約にも書いてある」との返事が来た。利用規約を確認すると、確かに返品不可の記載があったため、「それならクーリング・オフしたい」と伝えたと、クーリング・オフできないと言われた。

岡山市消費生活センター

- 受付時間 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9時～16時
- 利用方法 来所相談、電話相談
☎086-803-1109
※消費者ホットライン ☎188(イヤヤ!)

・・・訪問購入のトラブル・・・



【ひとことアドバイス】

- 電話で靴など不用品を買い取ると言いながら、実際には貴金属を強引に買い取る事例が後を絶ちません。
- 法律で、事前に電話で勧誘した物品以外の買い取りを勧誘することは禁止されています。
- 契約後も、契約書面を受け取った日から8日以内ならクーリング・オフできます。しかし、渡したものが確実に戻る保証はありません。※クーリング・オフ期間中は、商品の引渡しを拒むこともできます。
- 業者の来訪の際には、一人では対応せず、できるだけ近所の人や家族に同席してもらうようにしましょう。

「靴や食器など、なんでも買い取る」と業者から電話があり来訪を許可した。用意した靴は少し見ただけで、「貴金属はないか」としつこく聞いてきた。断ったが長時間居すわられ、しかたなく指輪を見せると強引に買い取られた。

・・・架空請求・・・



【ひとことアドバイス】

- ほかにも、宅配便業者や金融機関、実在する通販サイト名でSMSを送ってくる事例があります。
- 記載されているURLに安易にアクセスせず、事業者の公式サイトから情報を確認しましょう。

契約中の携帯電話会社から「ご利用料金の未払いがあります。支払いが確認できない場合、法的手続きに移行します。以下のURLからご確認をお願いします」というメールが届いた。

実践しよう! 「エシカル消費」 ～私たちの消費が社会を変える～

「エシカル消費」をご存知でしょうか? 「エシカル」とは、「倫理的・道徳的」という意味で、「エシカル消費」は、人や社会、地域、環境に配慮したものやサービスを選んで消費すること、思いやりの消費とも言えます。私たちは、日々、何かを消費して生活しています。何かを「買う」という行動は、つくった人や企業に利益を与えることになるのです。つまり、私たちの消費行動には、社会を変える力があるということです。

今すぐできる「エシカル消費」 まずはこんなことから始めてみませんか?

- ♡ 必要なものを、必要な分だけ買うように心がける。
- ♡ リユースやリサイクルできる商品を選ぶようにする。
- ♡ フェアトレード商品を選ぶようにする。
- ♡ 福祉作業所などの商品を買う。
- ♡ 寄付付き商品を選ぶ。
- ♡ 伝統工芸品を手にとってみる。



とはいえ、今日からすべての買い物について「エシカル消費」にすることは、現実的に難しいところもあります。

まずは、日々の買い物で、「商品の過去と現在、そして未来」に想いを寄せてみていただくこと、そういった視点を持って買い物することが「エシカル消費」の一歩ではないかと思えます。

全員評議員講演会

災害への備え日頃から

会員60人が心構え学ぶ

令和六年十一月十二日（火）岡山市役所で全員評議員会議演説があり、会員約六十名の参加がありました。

テーマは「防災について」講師は岡山市危機管理室地域防災担当係長・藤原道宏氏で、講演の内容は次の通りでした。

ハザードマップ

プの確認を！

盤が軟弱で地震・液状化被害に弱いことでも、ハザードマップと

南海トラフ地震

発生時には

は、ある災害が発生した時に危険と思われる箇所、災害時の避難場所などを地図にまとめ、ハザードマップを確認し災害発生すると



講師の藤原氏からの災害時にとるべき行動など熱心に聴く婦人会員

ます。

地震の揺れは十段階に分けられます。震度0、1、2、3、4まではそれほど危険を感じないかもしれませんが、震度5弱、5強、6弱、6強、7、8、9

になると動けない状況になってしまふようです。

南海トラフ地震時、揺れの被害は概ね五十〜六十秒後と言われているので、緊急地震速報後の行動により命が

災害情報入手

が生死分ける

緊急情報入手して、早めの避難をしましょう。災害情報を確実に入手することが必要です。

身近な人と防

災ルール相談

まずは「自助」。家族や支援者の人と、災害時の対応が重要だと認識いたしました。

【シャコ】

寿司ネタやばらずの食材としておなじみのシャコ。名前の由来は、茹でるとシャクナゲの色になるからと言われている。北海道から九州までの水深の浅い海域に生息しており、岡山ではおなじみの海産物です。



が、最近では漁獲量が減少傾向にあります。旬は春から初夏。卵を持ったメス、身が充実してくるオスがいずれも人気があります。

魚屋さんのぞけば、緑色のザルに整然と並ぶシャコが迎えてくれるはず。買って帰ったら、塩茹でして、殻をむきながら、酢醤油で食べるのがおススメ。爪部分の身も、加工品ではなかなか口にできないもの。この他、酢の物や、ちよっとおしやにマリネにしているのを見かけたりも、初夏にかけての風物詩といえるでしょう。

水・食糧の備蓄は7日間分の物の準備として、家具・家電の配置にも触れられました。食器棚や冷蔵庫などは転倒防止ベルトなどを使ってしっかりと固定しましょう。

災害食は使った使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の水・食料を家に備蓄しておくことができる。この方法をローリングストック法

まずは野菜から



岡山県民健康調査では、岡山県の平均野菜摂取量は、1人あたり232.4g/日でした。厚生労働省が推奨する1日350g及び、全国平均を下回っており、すべての世代で野菜が不足しています。

また、岡山市の生鮮野菜購入量は47位です。52都市（県庁所在地+政令指定都市）の中で低い状況です。（総務省家計調査R3〜5年平均値）そこで、岡山市では1日350gの野菜摂取を目指すため「ベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクト」に取り組んでいます。生活習慣病を予防するために、ベジ・ファースト（食事の時に野菜から食べよう）をスローガンに、「ベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクト協力店」を募集する等、自然に野菜摂取が増える環境づくりを進めています。食べる順番で、もっと健康に！ベジ・ファーストから始めましょう！

ベジ・ファーストの効果

- ▼満腹感が得られ、食べ過ぎを押さえることができます
- ▼食後の血糖値の上昇を緩やかにし、血管を守ります
- ▼野菜を食べる習慣が身につくことで、自然に食事の主食・主菜・副菜のバランスが整います

詳細はこちらから



親子で作るふるとの味

食育レシピ 163

<うの花汁>

■材料（4人分）

生おから……………60g
にんじん……………80g
だいこん……………80g
ごぼう……………80g
しいたけ……………2枚
油揚げ……………40g
だし汁……………カップ4
みそ……………大さじ1と2/3
（30g）
葉ねぎ……………10g

■作り方

- ①にんじん・だいこんはいちょう切り、ごぼうはさがき、しいたけはうす切り、油揚げは縦半分に切って細切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れ、①を入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ③具がやわらかくなったら、一度火を止め、みそを溶き入れ、おからも加え混ぜ合わせる。再び火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ④器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。

【1人分の栄養価】

エネルギー:89kcal たんぱく質:5.2g 脂質:3.5g カルシウム:74mg 鉄:1.1mg 食塩:1.1g
（令和6年度岡山市栄養教室講座「低栄養予防食」実施献立から）

郷土料理・ふなめしに舌鼓

冬の郷土料理・ふなめしを味わう『ふなめし祭』が、1月25日に妹尾公民館で開催されました。この祭では、妹尾ふなめし保存会をはじめ、妹尾学区婦人会や妹尾学区栄養改善協議会の方が大鍋でふなめしを作って、地域内外から来場された90人に食べてもらいました。

ふなめしは、フナのミンチと大根、人参、里芋などを煮込んだ汁をご飯にかけた料理で、来場者からは、「おいしくて温まる」「懐かしい味」などの感想が聞かれました。配膳係として妹尾中学校の生徒も活躍していました＝写真。

問い合わせ先：岡山市立妹尾公民館 TEL086-282-4747 岡山市南区箕島1025-1



14日「未来へのバトン」上映

京山学区では、公民館を核として、地域全体でESD・SDGsに取り組んでおり、本年1月25・26日には、地域の6つの学校園による活動発表をはじめ、約1,000人が参加し17の様々な会議・イベント「京山地区ESD・SDGsフェスティバル」＝写真がありました。

この一環として、3月14日には、岡山県各地の空襲体験者の記憶や、平和を願って活動している個人、高校生の思いを紹介したドキュメンタリー映画「未来へのバトン」を上映し、平和への願いを未来につないでいきます。定員70人、参加費1,300円です。

問い合わせ先：岡山市立京山公民館 TEL086-253-8302 岡山市北区伊島町2-9-3



おかやまマラソンボランティア

会員63人 資料やパンフ袋詰め



一生懸命パンフレットなど袋詰めする
婦人会員

令和6年11月10日(日)中四国最大規模の「おかやまマラソン2024」が岡山県総合グラウンド体育館前スタート、岡山県総合グラウンド競技場をゴールとして、全国から約16,000人のランナーをお迎えし開催され、岡山らしいおもてなしで盛況のうちに幕を閉じました。

岡山市連合婦人会は十一月八日(金)ジップアリーナでのボランティアに六十三人参加し、他のボランティアと合わせ約二百人でランナーにお渡しする一万六千四百人分のパンフレットや資料の袋詰めを行いました。

先ず受付で支給された寒暖と雨天が考慮された丈夫の長いウェアとキャップを着用し、手順説明を受けた後、十

時からそれぞれのレーンに並び袋詰め作業を始めました。休憩を取りながら十四時頃まで各レーンで息を合わせながら雨々と作業を進めました。千八百個の袋詰めを頑張ったレーンもありました。

取材で婦人会員が受けたインタビューでは「地域のみんなで行ったこと、いいこと。マラソンに参加される方に岡山をしっかりと知って

頂き、楽しんで頂ければ嬉しいです」と答えていました。本場にそのとおりで、一生懸命走るランナー、沿道などで応援する方々、ボランティア参加の方々が支え合って成り立つ行事だと思いました。

協力してくださった皆様、ご苦労様でした。「おかやまマラソン2025」は令和七年十一月九日(日)に開催の予定です。



端切れ布で、丁寧にチューリップを作って見せて「ハイ、完成」

みなさまのご支援、ご協力をお願いいたします。

なお、今号は紙面を八ページに増やしお届けいたしました。学区・地区の婦人会員のみなさまのこれからの取り組みの参考になれば幸いです。

島根・大根島「由志園」で集合写真



十一月二十一日(木)雲一つない晴天の日に婦人評議員研修を実施しました。

参加者四十三名で島根県松江市の大根島にある由志園を見学、雲州人参のお茶を頂きながら人参の説明・効能を聞いた後、庭園が一望に見渡せるお部屋で昼食をとりました。その後庭園を散策、もみじが真っ赤に染まり、池にもみじが映り込んでとても素晴らしい庭園でした。

その後、鳥取県境港市の水木しげる記念館に移動し、新しくできた記念館を見学しました。玄関横には鬼太郎のオブジェがあり、記



新しくできた水木しげる記念館

念館の中は水木しげるさんが戦前戦後の様子を独特なタッチで描かれた絵や漫画「ゲゲゲの鬼太郎」に出てくる見たこともない沢山の妖怪の絵を拝見することができました。

水木しげるロードの散策は時間の都合上お土産を買っただけの散策になり残念でしたが、地域の活動状況を話し合うなど評議員相互の交流と親睦を深めることができた意義ある評議員研修、視察ができたと思います。

わくわく子どもまつり in 岡山ドーム

親子350人が布花作り

婦人会員と中学生がお手伝い



多数の親子さんに布のチューリップ作りを指導する婦人会員ら

岡山市は少子化対策の環として独身男女の方を対象に出会いのきっかけの場を提

供しています。

「一緒に作って食べて、素敵な出会いを♡」をスローガンに令和六年十二月八日(日)岡山ふれあいセンター(岡山市中区桑野)で独身男女、約三十名が十時からクリスマススクッキング教室に参加し、婦人会員もお手伝いで参加しました。

五班に分かれ、料理

を楽しみました。男女の中学生達も花の先を手縫いでつなぐ作業を上手く参加者に教えてくれ、この日のために備えていた布も残り少なくなりました。三百五十人余りの親子が参加され、チューリップが完成すると満面の笑みで喜んでくれ、子ども達からも家族のふれあいが感じられました。

このイベントを通して目頃からの子ども達との関わり、地域の子育て参加を学び充実した一日になりました。

活動知ってもらおう広報を

編集後記

令和六年度の最終号をお届けすることができました。コロナの収束により、活動がより活発になった様子が感じられる原稿を多く寄せていただきました。情報収集や原稿作成など婦人会員のみなさまにはお忙しい中、協力をいただき、お礼申し上げます。

令和七年度も広報発部一同、その役割である「連合婦人会の活動」を多くの方に告知せすべく頑張ってください。

みなさまのご支援、ご協力をお願いいたします。

なお、今号は紙面を八ページに増やしお届けいたしました。学区・地区の婦人会員のみなさまのこれからの取り組みの参考になれば幸いです。

素敵な出会いをお手伝い

ふれた時間も十五時三十分解散となりました。

令和七年二月九日に

その後場所を変えて交流会になり飲み物、菓子、ティーパーティーを開催しました。少しでも少子化対策のお役に立てることを願っています。



交流会でアドバイスやサポートをした婦人会員④

クリスマススクッキングのお手伝いをした婦人会員⑤