

# 岡山市連合婦人会会報

花と緑の  
あふれる  
まちづくり

令和3年12月5日  
編集兼発行人  
岡山市連合婦人会  
塩見 横子  
岡山市北区大供一丁目一  
生涯学習課内  
電話八〇三二一六〇六

## 第45回婦人文化祭

### 2年ぶりの大舞台 7グループが発表

令和三年十月二十九日（金）岡山市立市民文化ホールにおいて、二年ぶりに婦人文化祭が開催されました。まず初めに塩見会長が「規模を縮小してでもぜひ実施したいと思



三門学区の民謡



御津南学区のフラダンス



市連合婦人会の民謡



岡南学区の民謡



御津学区のフラダンス



三門学区の民謡



平福学区の民謡

くなくなってきた。今日は絆を強めてほしい」とお祝いの言葉を述べられました。コロナ禍の中、例年より参加チームを制限し、精一杯頑張っ

台を盛り上げていました。文化活動を継続することは大事なことです。地域の若い人たちに文化を伝えていければと思います。

食品ロスの削減は一人の努力では困難で、みんなで取り組んでいく必要がある。食品ロスの削減の推進に関する関係省庁会議には、事務局として消費者庁、そして子どもたちも含めて考えることから文部科学省、衛生面から厚生労働省、環境省、経済産業省、農林水産省が参加して相互に緊密な連携・協力をして推進している。

### 食品ロスの削減学ぶ

中国四国農政局 菅井剛氏が講演



講師の菅井剛氏

令和三年十一月九日（火）岡山市役所七階大ホールにて、全責評議員会講演会が開催され、中国四国農政局・食品企業課の菅井剛氏が「食品ロス及びリサイクルをめぐる情勢」と題して講演をいただきました。以下、講演内容です。

### 消費者が今出来ること

「30・10さんま」といわれる運動というのがある。これは宴会の始まり三十分はお食事を楽しみましょう。消費者への啓発として、「てまえどり」の取り組みがある。これは賞味期限の短い手前の商品から買いますよというもの。これも立派な貢献。飲食店などでの「食べきり」「持ち帰り」の促進も食品ロス削減につなが

### 商慣習の見直しが必要

食品ロスには、外食の食べ残しといった事業系と、家庭での賞味期限切れの食品を捨てるといふ家庭系があり、平成三十年度の資料によると、日本の国民一人当たり一日約百



熱心に聴講する婦人会員ら

う、お開き十分前になったら自分の席に戻って再度お料理を楽しみましょうというもので、これも食品ロス削減につながる。フードバンク活動を推進することで、食品ロスを削減しようとする動きもある。これは、生産・流通・消費などの過程で発生する未利用食品を、食品企業や農家などからの寄付を受けて、必要としている人や施設などに提供する取り組み。これには供給側、フードバンク側のどちらにもまだ課題も残されている。容器包装の改善による食品ロス削減の例と

### 新会長6名誕生

学区・地区婦人



学区・地区婦人会の新会長の皆さん（写真左から、足守・安富会長、出石・藤山会長、鹿田・林会長、西・北川会長、灘崎・三村会長、三門・田淵会長）

三門学区・田淵和美

三門学区婦人会長を務めさせていただきます。三門学区の力を

「ボランティアの力で地域を元気に」の言葉を心に留め、微力ですが、婦人会活動をより一層充実させるべく頑張りたいと思っております。どうぞ皆様方のお力添えをよろしくお願いたします。

西学区・北川貞子

生まれ育った愛する我が町、西学区は高齢化が進む中ですが、婦人会を解散する訳には参りません。若い世代の方に受け継いでいただきたく願っています。それまで学区の皆さんに支えていただきながら頑張りたいと思

灘崎学区・三村久子

灘崎学区片岡婦人会長として活動のまとめ役会長に就かせて頂きました。

鹿田学区・林祥子

今年度の活動テーマになりました。経験年数は少ないですが、今までいろいろなお話を教えてくださった諸先輩

出石地区・藤山昌子

この度は岡山市の中心部であり出石地区会長を受ける事となりました。皆様には多々ご迷惑をおかけすると思いますが、ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

足守学区・安富美智子

この度、大先輩の坪和前会長から、是非に推薦され学区会長を務めさせていただきます。岡山市連合婦人会の評議員となり右も左も分からない中で出席しております。

日常生活を見直し、

一人一人ができることから食品ロス削減に取り組んでいかなければならないと痛感しました。

# ビオトープで自然体験 命の大切さ学ぶ機会に



ビオトープの竹垣を改修

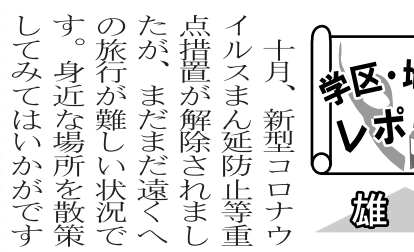
## 学区・地区のレポ 岡南

岡南学区は岡山市の中心部にあり、交通量も多く、また、近くに旭川や西川(枝川)が流れているので遊ぶに

は危険なため、子どもたちに安心して親しめる自然を身近に感じて貰いたいとの思いから、平成十六年に岡南小学校にビオトープが造られました。

また、自然体験学習として専門家の方から水質や生態系を学び調査観察をすることで、自然環境に対する

は危険なため、子どもたちに安心して親しめる自然を身近に感じて貰いたいとの思いから、平成十六年に岡南小学校にビオトープが造られました。



自然体験学習の様子

を通じて草刈り・剪定等を計画的に管理し美しく維持されています。昨年は八年ぶりに古くなった竹垣をボランティアの手で新しく取り替えました。

子どもたちにとって、自然の仕組みを体験し命の大切さを学ぶだけでなく、他者への思いやりの心を学ぶことができます。毎年ボランティアの方に教わり田植え・稲刈り、脱穀等の体験をします。

野生の生き物が暮らす場所を意味する。自然体験学習として、子どもたちが自然に触れられる貴重な場になっています。

を東西に走る赤穂線に、北には、点在する丘陵のまわりに水田が広がっています。

丘陵地では果樹栽培か。雄神学区を紹介し、雄神学区は、岡山市の東部を流れる吉井川に接している、世帯数

に接している、世帯数千二百戸の小さな学区です。学区の南は西大寺に接している、この辺りは、明治末期まで吉井川の水を輸送で栄えました。また、学区

を東西に走る赤穂線に、北には、点在する丘陵のまわりに水田が広がっています。

本日のソメイヨシノ、西隆寺にある鶯梅院(奈良時代)に造られた、河本

# 野外でのラジオ体操 子ども達とふれあう

## 学区・地区のレポ 大野



ラジオ体操が終わる子ども達

大野学区婦人会は、八十歳以上の方への記念品配布とドームで行われる敬老会参加のお手伝いを第一に考え、人数で活動しています。

ところが、新型コロナウイルス感染拡大により昨年に続き今年も敬老会は開催出来ませんでした。もちろん、婦人会の豊かで潤いのある町づくり活動も躊躇しています。

早くも、早起きでまだ元気な長寿会の方々にも賛同を頂き協力してもらいます。普段見えないおじいちゃんに「おはよう」と声をかけら

早くも、早起きでまだ元気な長寿会の方々にも賛同を頂き協力してもらいます。普段見えないおじいちゃんに「おはよう」と声をかけら

早くも、早起きでまだ元気な長寿会の方々にも賛同を頂き協力してもらいます。普段見えないおじいちゃんに「おはよう」と声をかけら

早くも、早起きでまだ元気な長寿会の方々にも賛同を頂き協力してもらいます。普段見えないおじいちゃんに「おはよう」と声をかけら

早くも、早起きでまだ元気な長寿会の方々にも賛同を頂き協力してもらいます。普段見えないおじいちゃんに「おはよう」と声をかけら

# 駐在所警察官が講話 交通安全・防犯学ぶ

## 学区・地区のレポ 足守

九月下旬、コロナ感染の減少に伴い、感染対策に配慮しながら、今年度初めての役員会と婦人学級「安全・安心な生活について」を開催しました。

まず、地元的生活を見直そうということ、足守駐在所の山田洋平巡査長をお招きし、交通安全・防犯などを中心に、講話をしていただきました。

岡山県人は「ウイソカーを出さない」「信号機のない横断歩道に人がいるとき、車は止まらないことが多い」

「車のバックは、十分注意すること」「自転車の保険加入(岡山市条例)などのお話を

「車のバックは、十分注意すること」「自転車の保険加入(岡山市条例)などのお話を

# 毎週金曜に「もも太郎体操」

福田公民館では毎週金曜日12時~12時35分に、1階ロビーで「あっ晴れ!もも太郎体操」を行っています=写真。岡山市の健康施策「健康市民おかやま21」の地域推進団体「すこやか福田」が運営を担い、地域のみんなとともに楽しく、継続的な運動習慣を持つ場となっています。「あっ晴れ!もも太郎体操」は、岡山市ふれあい介護予防センターが考案した誰でも安全にできる体操です。コロナ禍で活動ができない時期もありましたが、マスクをつけたままでも行える「お口の体操」を工夫するなどして実施しています。申込不要、参加費無料ですので、どなたでもお気軽にご参加ください。



問い合わせ先:岡山市立福田公民館 TEL086-282-3773 岡山市南区古新田1186

# 歴史ある寺社や建物 丘陵地では果樹栽培

## 学区・地区のレポ 雄神

十月、新型コロナウイルスまん延防止等重点措置が解除されましたが、まだまだ遠くへの旅行が難しい状況です。身近な場所を散策してみたいかがです

雄神学区は、岡山市の東部を流れる吉井川に接している、世帯数千二百戸の小さな学区です。学区の南は西大寺に接している、この

雄神学区は、岡山市の東部を流れる吉井川に接している、世帯数千二百戸の小さな学区です。学区の南は西大寺に接している、この

雄神学区は、岡山市の東部を流れる吉井川に接している、世帯数千二百戸の小さな学区です。学区の南は西大寺に接している、この

雄神学区は、岡山市の東部を流れる吉井川に接している、世帯数千二百戸の小さな学区です。学区の南は西大寺に接している、この

雄神学区は、岡山市の東部を流れる吉井川に接している、世帯数千二百戸の小さな学区です。学区の南は西大寺に接している、この

雄神学区は、岡山市の東部を流れる吉井川に接している、世帯数千二百戸の小さな学区です。学区の南は西大寺に接している、この

雄神学区は、岡山市の東部を流れる吉井川に接している、世帯数千二百戸の小さな学区です。学区の南は西大寺に接している、この

雄神学区は、岡山市の東部を流れる吉井川に接している、世帯数千二百戸の小さな学区です。学区の南は西大寺に接している、この

雄神学区は、岡山市の東部を流れる吉井川に接している、世帯数千二百戸の小さな学区です。学区の南は西大寺に接している、この



【牡蠣(カキ)】 様々な栄養素を豊富に含むことから、「海のミルク」とも呼ばれるカキ。我々が普段食しているのは「真牡蠣(マガキ)」で、冬に旬を迎えます。「Rのつかない月」はカキを食べる「な」などと言われています。が、これは、春から夏にかけてがカキの産卵期であるため、味が悪くなるうえに、食中毒を起す恐れがあります。例外的に「生食用」と「加熱用」は鮮度の違いではありません。生食の際はご注意ください。

【旬 information】 岡山市中央卸売市場

【牡蠣(カキ)】 様々な栄養素を豊富に含むことから、「海のミルク」とも呼ばれるカキ。我々が普段食しているのは「真牡蠣(マガキ)」で、冬に旬を迎えます。「Rのつかない月」はカキを食べる「な」などと言われています。が、これは、春から夏にかけてがカキの産卵期であるため、味が悪くなるうえに、食中毒を起す恐れがあります。例外的に「生食用」と「加熱用」は鮮度の違いではありません。生食の際はご注意ください。

熱心に聴講する婦人会員

おおもとむねただじんじや  
大元宗忠神社

- ① 岡山市北区上中野1-3-10
- ② 駐車場有り

③「開運」「大元さま」で知られる通称大元神社は、開運の神様として、広く親しまれている。コロナ禍中、新年のお守りなどを12月に新しくして頂くお詣り「幸先詣(さいさきもうで)」も始まります。心新たに開運と繁栄をお祈りください。

(大元学区・安井貞子)



# わがまちの初詣スポット

①所在地 ②駐車場 ③寺社の縁起など(紹介してくれた学区・地区婦人会)

※コロナ禍での初詣。感染対策に留意し、参拝しましょう

やくいじんじや  
矢喰神社(矢喰天満宮)

- ① 岡山市北区高塚108
- ② 駐車場有り

③「武運長久・学問上達のご利益」むかしむかし大吉備津彦命が鬼の城にいる温羅を退治するとき、温羅の投げた大岩と吉備津彦命から放たれた双矢の一矢が大岩と喰いあって落ちたところ。もう一矢は温羅の左眼に刺さり、血を流しながら逃げたのがそばを流れる血吸川です。岡山総社ICの入り口あたりに位置し、観光スポットでお正月には氏子たちが参拝しています。

(庄内学区・守屋英子)



さいじょうほんざん おんたき りゅうせんじ  
最上本山 御滝 龍泉寺

- ① 岡山市北区下足守900
- ② 駐車場有り

③「奈良時代、報恩大師が創建され、雨乞いの神の龍神様、八大龍王と、豊作の神であるお稲荷様が一体となった民間信仰の霊場でした。現在の龍泉寺(日蓮宗)は幕末期、日護聖人により再興大成され、滝修行、八大龍王のご神体である龍王池、湿地、紅葉など四季折々に訪れる人も多く、初詣も新年開運、諸願成就で多くの方がご参拝されています。(足守学区・田淵康江)



十二支像の中の虎

くにじんじや  
國神社

- ① 岡山市北区三門中町5-1
- ② 駐車場有り(太鼓橋を通ります)

③平安初期(西暦860年)創建、式内社。備前三門駅の北東500m、国道180号線から1本北に入った通り、旧国道に面し鎮座する歴史ある神社です。鳥居、石階段は元禄15年、1対の石灯籠は文政3年の築造です。商売繁盛、病気平癒、縁結びの神様として多くの方が、ご神徳をいただいています。

(三門学区・田淵和美)



おかやまじんじや  
岡山神社

- ① 岡山市北区石関町2-33
- ② 駐車場有り

③創立860年、旭川西岸に位置し、備前岡山の総鎮守、元は岡山城天守閣の位置に鎮座し、歴代の藩主に崇敬されてきました。大晦日の夜は11時頃より参拝者の列ができ、延命長寿、商売繁盛、交通安全、縁結び等々の神様として古来から霊験あらたかです。

(弘西地区・岸本伸子)

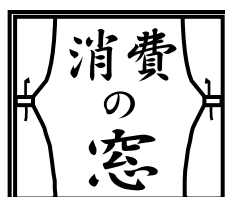


女性から電話があり、いいから女性用衣類を売ってほしい」と

## 不要品買い取りのはずが 貴金属を買い取られた!

岡山市消費生活センター ☎803-1109 (平日9~16時)  
消費者ホットライン ☎188

【第53回】



### 被害に遭わないためのアドバイス

- 買い取り事業者が、事前に買い取りを承諾していない物品を突然売るように要求したり、消費者の自宅を突然訪問して勧誘したりすることは禁止されています。売るつもりのない貴金属等の売却を迫られても、物品を見せず、きっぱり断りましょう。
- 必ず契約書を受け取り、すぐに物品の種類、買い取り価格、買い取り業者の名称、連絡先などを確認しましょう。
- 買い取り業者の訪問を受ける場合は、できるだけ一人で対応せず、信頼できる人に同席してもらいましょう。
- クーリング・オフできる場合があります。困ったときは、すぐにお住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください。

※(独)国民生活センター 見守り新鮮情報第406号参考

来訪を承諾した。後日、来訪があり、着物類を見せたが、「アクセサリーや金貨はなにか」と男性にせかされ、慌てて叔母の形見や亡夫からもらった指輪などの貴金属を渡した。その後、その男性は「貴金属を出してしまったことを後悔している。取り戻したい。」(当事者77歳代女性)

③「厄除け・縁結び・開運」旭川の堤防のふもとで、神原病院の近くにあり、大国主神・猿田彦神・須佐之男神が御祭神です。神門をくぐって境内に入ると右手に今年の干支の張り子の丑が鎮座しています。来年の干支は寅ですが、どんな可愛い寅が来てくれるのでしょうか、楽しみです。

(御野学区・石原富滋子)



## SDGsで大原・牟佐探検

11月6日に岡山市立北公民館主催、地域のボランティアグループ「SDGs11岡北」協力のもと、「まちあるき～大原・牟佐の秘密を探ろう!～」を行いました。

親子で、牟佐大塚古墳、岡山刑務所、岡山県警察学校、黄ニラ・パクチャーの里、大野原神社、大原橋をまわりました。黄ニラ・パクチャーの里では、黄ニラ大使さんから黄ニラやパクチャー、ミツバチのことをクイズ形式で楽しく教えてもらいました＝写真。全国に出回っている黄ニラのうちの約7割がこの地区で作られているそうです。参加した親子は熱心に耳を傾け、質問していました。

問い合わせ先:岡山市立北公民館 TEL086-254-4633 岡山市北区津島東1-3-14



## 絶好の幸島まち歩き日和!

山南公民館では10月10日(日)、地域の魅力再発見・健康の増進・住民同士の交流を目的として「ふるさとまち歩き～幸島編～」を開催しました。小学生から大人まで、講師やスタッフも含めて総勢33名が参加です。

幸島小学校を出発して、幸島稲荷神社＝写真、千町川大水門、亀石神社を巡ってきました。幸島稲荷神社から周りを見ると、干拓の歴史、治水の苦労が感じられます。亀石神社では、大きな亀の形をした岩が祀られていました。

車で移動していると気付かない、幸島の魅力いっぱいのもち歩きでした!

問い合わせ先:岡山市立山南公民館 TEL086-946-8165 岡山市東区邑久郷688



■竜之口学区

① 9月26日(日)
② 80歳以上 529人
③ 学区敬老会を縮小して、敬老祝賀と記念品贈呈式を竜之口コミュニティハウス全館を使って開催いたしました。高齢者代表をお招きしてビデオ撮影・中継で参加気分を共有してもらいました。贈呈式終了の後、80歳以上の方に市からの記念品と学区の該当の方にも記念品を、婦人会役員の手でご家庭にお届けいたしました。(平松知子)



■足守学区・大井地区・日近地区・岩田地区・福谷地区

③ 私たち足守中学校区は毎年、10月に5地区の婦人会や地域の方々と敬老会を開催しますが、昨年に続き新型コロナ感染予防のため中止となり、岡山市のお祝いの御菓子と記念品を各学区・地区の婦人会が中心になってお配りしました。地区敬老会中止のお手紙と共に9月の敬老の日にお配り出来るようにと婦人会間の相談の上、手配致しました。しかし、非常事態宣言の最中でもあり、急遽10月の感染状況が落ちついた頃と日程変更をして、感染予防のマスク、手袋や消毒も心がけ、皆様にお配りしました。敬老の方々の「暗くなっていた気持ちが明るくなった。でも一つまた、年をとってしまった」というお声を聞きながら、来年こそは敬老会の開催ができ、皆で笑い合う時が持てたらと婦人会一同、強く思いました。(井上節子)



学区・地区敬老会2021

例年高齢者の長寿を祝して行われていた敬老会ですが、コロナ禍の為昨年に引き続き合同敬老会をはじめ、ほとんどの学区・地区で中止に追い込まれました。そのような中でも喜んでいただきたいと工夫し実施しました。4学区・地区の様子を紹介します。

■学区・地区名 ①開催日(実施日) ②対象者 ③実施内容等

■御野学区

① 11月1日(月)~配布
② 80歳以上 1252人
③ コロナ禍で、学区独自の敬老会の開催は断念し、岡山市からのお祝いの品に加えて、地域からのお祝いとして「モシモノナエル避難所6点セット」をお届けいたしました。どちらも北公民館に同時に届けていただき、例年よりも驚くほど多くの荷物が届きました。婦人会員や地域の方々の力強いご協力です。皆様喜んで頂ければ幸いです。(石原富滋子)

■弘西地区

① 10月29日(金)
② 80歳以上 465人
③ 昨年同様、地区敬老会は中止にし、皆で厳選した記念品を準備しました。昨年はコロナ収束を願いアマビエの飴と味噌汁等の詰合せでした。今年はご長寿の祝い品であるバームクーヘンです。一軒一軒手渡してお届けし、変わらない笑顔に会えました。(福見明美)



(福見明美)

秋風と景色堪能

婦人会員38人 南区で緑のハイキング

令和三年十月一日

(金) コロナ禍の中、開会式後、どうなるかと心配して、おりましたが、まん延防止等重点措置も解除された秋空の下、岡山市南区、浦安総合公園西地区に三十八名の会員が早朝より緑のハイキングに参加しました。時計台には見晴台があり、元気な



ハイキング後に希望者が寄せ植え



緑のハイキング参加者

開会式では塩見会長の挨拶に続き、岡山市庭園都市推進課の森谷公園緑地担当課長にもご挨拶を頂き、公園協会の井野さんより当公園とハイキングコースの説明の後、恒例の両備ヘルシーケアの池田講師と大崎講師により安全な歩き方をレクチャーしていただきました。希望者十六名は昼食後、寄せ植えを行いました。間隔を取った場所で、丁寧な説明を受けながら、素晴らしい景色と秋風を堪能しました。再び湿性花園から公園内を散策して、十一時過ぎには皆さん完歩し、完歩証とジュースを頂き、閉会式後解散しました。



秋空の下、ハイキングする参加者

■材料(4人分)

- 鶏ささみ.....300g
さとう.....小さじ1
こしょう.....少々
小麦粉.....小さじ4
オリーブ油.....小さじ2
ブロッコリー.....80g
さつまいも.....80g
豆乳(無調整).....カップ1/2
白ワイン.....カップ1/4
バター.....20g
塩.....小さじ1/2
レモン.....1コ
みじん切りパセリ.....少々
かたくり粉.....小さじ1

■作り方

- ①レモンは輪切りを4枚とった後、残りは、皮をせん切りにし、果汁を小さじ1とる。ブロッコリーは小房、さつまいもは輪切りにしてそれぞれゆでる。
②一口大のそぎ切りにした鶏ささみ、さとう、水(大さじ1)をポリ袋に入れ、もみ込み10分ほど漬けておく。
③②にこしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。フライパンにオリーブ油を熱し、鶏ささみの両面を焼き、皿に取り出した後、さつまいもを焼く。

親子で作るふるさとの味

食育レシピ 155



<鶏のソテー豆乳レモンクリームソース>

- ④鍋に白ワインを煮立たせ、バター、塩を加える。バターが溶けたら火を弱め、豆乳を少しずつ加えながら混ぜ、沸々としてきたら、レモン汁を加えて、水溶きかたくり粉(かたくり粉+小さじ2の水)で調整しながらトロリとしたソースに仕上げる。※豆乳は少しずつ加え煮立たせない。
⑤皿に④のソースを敷き、鶏ささみを盛りつけ、パセリとレモンの皮(お好みの量)をのせる。ブロッコリー、さつまいもとレモンの輪切りは鶏肉の横に添える。

(令和3年度岡山市栄養教室講座「低栄養予防食」実施献立から)

編集後記

コロナ収束後へ 徐々に活動再開

収束の見通せないコロナ禍中で、岡山市連合婦人会も、令和3年度六名の新学区・地区会長を迎えています。健康が守られ、安心して暮らせる地域づくりのために、自粛の続いた婦人会活動も少しずつ動き出しました。会報の発行も、皆様のお力添えで今号もお届け出来ることを嬉しく思っています。ワクチンの三回目接種も近いことでしょうか。ウィズコロナ時代の新しい生活様式を取り入れながら来年寅年の皆様のご多幸を祈ってやみません。