

花と緑の  
あふれる  
まちづくり

# 岡山市連合婦人会会報

令和4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

## 婦人文化祭

### 日頃の練習成果発揮 ダンス、民踊、フラ発表

令和四年十月十四日  
（金）第四十六回岡山市婦人文化祭が開催されました。会場となった岡山市民文化ホールには、早くから踊りの衣装を身に着けた出演者が、タクシーで乗り付けていました。



御津南学区（高原列車は行く他）



御津学区（南国の夜他）



岡南学区（ふるさと武雄豊年まつり）



平福学区（弘前小唄他）



旭操学区（ローズ・オブ・マイ・ハート）



三門学区（宮崎音頭他）



連合婦人会（木更津甚句）



三助学区（阿波池田小唄）

パワーマンぶりを発揮してください」と開会挨拶をしました。次に来賓の大森市長から祝辞をいただきました。女性の活躍について触れられ、「この度岡山城がリニューアルされるが、その当ても城主の奥方が家臣たちをまとめる役目をしていた。皆さんもウルトラスーパーウーマンになっていただきたい。今日の岡山市婦人文化祭が情報交換の場となり、ますます楽しんでください」と話されました。倉田副会長は閉会のあいさつで、「継続は力なりです。来年こそは大勢の皆さんとお会いできることを祈念しております」と述べました。写真Ⅱ（内は発表項目）

## 秋空の下 ハイキング

西大寺緑化公園・グリーンテラス



紅葉の始まった木々を見上げてウォーキング



完歩して笑顔の皆さん（撮影の時はマスク外して）

禍ですが、市内各地から三十八名の会員が感染防止の身体的距離の確保、マスク着用、手洗いを徹底して健康状態に注意し、万全の態勢で参加しました。十時からの開会式には塩見会長の挨拶に続き、岡山市都市整備局都市交通部庭園都市推進課公園緑地担当課長の入矢様にもご挨拶を頂きました。



講師の説明で寄せ植えする会員

グは解散しました。その後、屋外の風を受け各自お弁当を頂き、寄せ植えを行いました。参加者は二十名で、間隔を取った場所で、丁寧な説明を受けながら、五種類の草花を寄せ植えにし、各々素晴らしい作品が出来ました。皆様お疲れ様でした。久しぶりの笑顔にあえてお天気も味方して本当に楽しいハイキングになりました。

岡山市連合婦人会は、緑化月間の十月四日、さわやかな秋空の下、第四十一回緑のハイキングを西大寺緑化公園、百花プラザ（岡山市東区西大寺南）で開催しました。コロナイキングを西大寺緑化公園、百花プラザ（岡山市東区西大寺南）で、大崎岳志様に、準備運動や安全な歩き方をレクチャーしていただきました。参加者は二グループに分かれ、猪様（公園協会）と小西様（庭園都市推進課）熊瀬様（同協会）と水畑様（同課）がそれぞれグループの案内役となり、足元軽やかにハイキングしました。



寄せ植え完成

## 総連合会 ハイブリッドで2年ぶり 塩見会長が活動報告

二〇二二年度主婦連合会総会が、六月八日主婦連合会議室（東京都千代田区）において、三年ぶりに実参加とオンラインのハイブリッド形式で開催され、塩見会長と倉田副会長が参加しました。

総会に先立ち午前十時から第六十五回消費生活者ゼミナールが開かれ、憲法学者の木村草太氏（東京立大学教授）の「日本国憲法が持つ力（いのちと暮らしを守るために）」と題した講演がありました。

現在の憲法が過去の国の三大失敗（①戦争 ②人権侵害③独裁）の反省に立ち、二度と失敗をおかさないように色々のことが盛り込まれていることを、具体的に説明され、「今、憲法改正の声もあるが私達国民はこの事に無関心であってはならない。現憲法のいい所を

よく理解した上で、どうするかを判断しなければならぬ」と話されました。午後は総会に移り、河村真紀子新会長の挨拶と主な運動報告があり、続く各地の活動報告で、岡山市連合婦人会塩見会長が消費生活問題の啓発事業とアンケート調査の結果を発表し、続いて大阪府・福井県の報告がありました。次に、各部会からの報告・会計報告・監査報告があり承認されました。終わりに、今年度の運動方針（消費生活者の権利を擁立し、いのちと暮らしを守る社会をめざします）・予算の提案があり承認され、閉会となりました。



初めての味噌づくり仕込み当日



仕込んでから5カ月発酵させたみそ  
露目会を開

三門学区婦人会は活動の拠点となっている「岡西公民館」で、月一回の部長会、様々な講演会や研修会を開催しています。

### 学区・地区のレポート

## 秋、冬、みそ作りに初挑戦

令和四年一月には「岡西公民館」三門学区婦人会「三門学区栄養改善協議会」の企画で講師に石田敏子さんをお迎えし、二日間で「みそ作り」に初挑戦しました。

一日目は麹と塩を混ぜる作業、二日目は豆と塩麹を混ぜる作業で力が要ったりと苦戦しながらも仕上げることができました。六月は「手作りみそ」のお披露目会を開

サットシステムで栄養バランスチェックする会員



き、参加者が持ち寄りたみそを味見しました。同日に仕込んだみそを各家庭で発酵させると、家庭毎に温度・湿度などが違うので、

「塩分を知ろう」と題した研修会で「食育サットシステム」を使用した「栄養バランスチェック」を行いました。参加者からは「夕

### 学区・地区のレポート

福島

私達福島学区婦人会は、毎年、男女共同参

本年は、「岡山コミュニケーション」研修講

画月間の六月に合わせ公民館と共催で素晴らしい講師をお迎えし講演会を開催しています。



岡南公民館で稲田講師の話を聴く参加者

演企画」の稲田尚久先生をお迎えしました。先生は、元岡山県立中学校教諭、二十四年間教師を務めておられた関係で、保護者の方

や同僚の先生方との付き合いも広い方です。「笑顔がもたらされる人間関係・スキルアップ」と題して楽しいお話を聞きました。悪いと思うような言葉を使わず、褒め言葉を使うようなお話を聞きました。これからの婦人会活動の為にがんばっていました。

令和三年十二月十七日岩田公民館で洋風の寄せ植え教室を婦人会としては初めて執り行いました。

### 学区・地区のレポート

岩岡

## 寄せ植え教室初開催 年3回バラ寿司配食



出来上がった寄せ植えを前に集合写真

ました。みなさん賛同してくださり実施しました。当日は砂田園芸(岡山市北区尾上)の方を講師に迎え、わきあいあいと感染対策をとって鉢に草花を植えました。皆さん、とても上手に出来上がりました。参加者の庭先には育てた寄せ植えがきれいに咲き、会員同士で話題になり話に花が咲きました。参加してくださいました会員の皆様には無事開催できたことに感謝いたします。

できればと思っていましたが、新型コロナウイルス感染症の心配もありましたので、どうしたらいいかと思ひ悩んでおりましたところ、会員の中から寄せ植えという声が上がりました。

平福学区婦人会ではコロナウイルス感染症拡大により、急遽「親子の料理教室」に代えて朝食の大切さを啓発することにしました。厚生

### 学区・地区のレポート

平福

## 親子料理教室に代えて 朝食の大切さ啓発活動

生労働省の調査によると、就寝時刻が遅くなるにつれて朝食を食べない子供が増えているそうです。朝ごはんは一日の元気の始まりです。

「早寝・早起き・朝ごはん」をスローガンに地域の栄養委員と子供会に協力してもら



児童に「朝ごはんを食べよう」の説明をする会員

もよく耳を

今年には特に暑い夏でしたが、コロナ禍の中、感染に気を付けての説明でした。

れ、コロナ感染前のように親子、友達と一緒に

今年度は研修、視察旅行に行くことができたらと思っております。ふれあい給食も、年三回栄養委員さんと共に手作りのバラ寿司を配っております。

長年、岩田地区婦人会を引っ張ってくださった原見前会長より今年バトンを渡されました。前会長のようにはできませんが、地域行事・ボランティア活動

等できることを役員の皆様と一緒に相談しながら頑張りたいと思っております。岩田地区会長・片山幸子

い、生活リズムが乱れやすい夏休みの八月二

で、子供五十四名と親十七名になりました。

コロナの影響で残念に作って楽しく、食べたい料理教室を開催できたいです。これからも子供達の心と健康に寄り添える婦人会活動をしていきます。(平福学区会員・藤岡欣子)



配布した啓発品(パン、チーズ、パンフレット)

### 旬 information

岡山市中央卸売市場

【ワタリガニ】 標準和名は「ガザミ」ですが、一般に「ワタリガニ」と呼ばれます。旬は晩秋から春、秋に深場へ移動する時期が美味で、雌の内子が満ちているのは冬から春。淡白な味わいでまみが長々と感じられ、蟹の香りがとてもいいです。選ぶ際には、活きのいいもの、持って重いもの、腹部を触って硬い物を選んでください。基本的に身は雄がうまう、雌は内子を持っていて珍重されます。

また「蟹みそ」と呼ばれる部位は、蟹の脳みそではなく、実は肝臓と呼ばれる内臓のことです。様々なおいしい食べ方がありますが、生きているうちに茹でて、手も味も加えず、そのままの味が最高。「蟹を食うなら手を汚せ」と言われ、蟹を食べるときは、脚などを折ったり割ったり、蟹肉をほじくるなどして食べることに追われ、会話が無く静まり返った状態で、黙々とひたすらに食べるのがミソです。





白衣でオートメーション化された酢作りの工程を見学する会員

# 酢の製造工程見学

## 会員26人が井原・矢掛へ

産地見学



研修先の大興産業で集合写真

今年度の産地見学は令和四年九月二十七日(火)連合婦人会員二十六名で井原市西江原町の大興産業株式会社へ研修に行きました。社長から「大興産業株式会社は、大正八年創業で酢の醸造・販売を中心とした調味料メーカーです。国産原料を優先使用し、美味しく高品質・安心・安全な製品造りで、人々の健康増進に寄与するという企業理念の会社です」との説明に続き、各種商品の説明があり、試飲では実際の味を確かめることもできました。酢はアミノ酸

井原デニムは戦国時代に綿花の栽培が伝わり、江戸時代に伝わった藍から染料が作られ、厚手の藍染め木綿が生産されたことが「井原デニム」の元になったそうです。また、平櫛田中の作品がミニ美術館のごとく展示されており楽しみました。

連合婦人会消費生活部は、賢い消費者の育成と消費力を高め、安心して消費生活を推進する岡山市消費生活センターの周知と広報のお手伝いをしていきます。

カルシウムが豊富で健康効果があることが分かりました。その後、工場へ案内され、オートメーション化が進んだ酢造りの工程を見学しました。合理化が進んでも肝心の視点が行われていました。段ボールも自動で組み立てられていました。



やかげ本陣の商店街で散策する会員ら

# 尊厳を守る対応を

## 認知症サポート学

婦人リーダー養成研修会

令和四年六月二十日(月)岡山ふれあいセンター(岡山市中区桑野)に於いて、婦人リーダー養成研修会が岡山市教育委員会と岡山市連合婦人会の共催で開催され百四十一名が参加しました。受付で体温チェックと手指の消毒を行い、会場では

座席の間隔を開けるコロナ禍での対応がされました。「認知症サポート養成講座」と題して岡山市ふれあい公社地域包括支援課の方から認知症について正しく理解し、地域の認知症の人や家族を温かく見守る応援者となる方法についてご講演いただき、多くの方が身近な問題に熱心に耳を傾けました。



講演を熱心に聞き入る会員

脳は細胞が壊れることによって、「記憶障害」「見当識障害」「理解・判断力の障害」「実行機能障害」などの他感情表現の変化などの直接症状が起ります。また、この症

の性格や素質、周囲の環境や人間関係などが影響して「行動・心理症状(BPSD)」の症状が出現します。本人に恥をかかせないよう、自信をなくすような言葉を避け、本人の尊厳を傷つけないようにすることが大切です。介護

**消費の窓**

【第56回】

ネット広告の「お試し」に気をつけて!

**①被害に遭わないためのアドバイス** 岡山市消費生活センター

- ★ スマートフォンの動画投稿サイトなどに表示された広告を見て、「お試し」で購入したつもりが、実は定期購入であったという相談が後を絶ちません。
- ★ 通信販売はクーリング・オフの規定がなく、広告に記載してある解約や返金の条件に従うことになるので注意が必要です。
- ★ 交渉後、1回目を定価(12,000円)で購入すれば解約すると販売店もありますが、500円のみが1万円以上の買い物になってしまいますので、申し込み前にしっかりと確認することが大切です。
- ★ 困ったときは、すぐに消費生活センター等にご相談ください。

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

## 館庭がまるで絵画に!

操南公民館では、四季に合った草木の選定や植え方、土や花壇の作り方に加え、草取り等管理に関する連続講座を5月から10月まで5回開催しました。参加者は女性14名で、和気あいあいと活動し、最後の講座では、冬から春の花壇のデザインを参加者各々が考え持ち寄り、話し合いをして公民館の庭に「虹色ガーデン」を造ることにしました。公民館のロビーの窓から「虹色ガーデン」が見えるようになっていて、窓枠を額に見立てると、まるで1枚の絵画の様です=写真。みなさん、ぜひ公民館で実物をご覧ください。



問い合わせ先: 岡山市立操南公民館 TEL086-276-7898 岡山市中区藤崎204-1

## 3年ぶり高齢者研修旅行

一宮公民館では、毎年6月から12月にかけて65歳以上の高齢者を対象に「高齢者教室」実施しています。9月15日には、コロナを乗り越え3年ぶりに研修旅行を実施しました。34名が参加し、2020年春にオープンした四国水族館、香川県防災センター=写真、庭園「万象園」等を訪れました。防災センターでは、地震、火災、暴風雨といった実際の災害の疑似体験、「万象園」では歴史ある庭園を散策、四国水族館では様々な水生動物やイルカのショーを見学し、学びのある有意義な一日となりました。



問い合わせ先: 岡山市立一宮公民館 TEL086-284-6224 岡山市北区一宮638-1



# 9チームの頂点は 大元 3年ぶりに声援響く

婦人バレー  
ボール大会

「大元チーム対中央チーム熱戦の決勝戦」



岡山市連合婦人会は、コロナ禍により開催できなかった岡山市日(月・祝)三年ぶりに岡山市総合文化体育館(岡山市南区浦安南町)で万全のコロナ対策をして、開催する事が出来た。

岡山市長をはじめ来賓をお迎えし、今年は待望の冷房が効いた中で、九チーム、百五人の選手が力強く戦いました。各チームともコロナ禍で練習も思うように出来なかったようですが、健康と親睦をかね元気で参加していただきました。各学区の会長、子ども達の必死に応援する姿は婦人バレーボール大会ならではの微笑ましい光景です。



優勝した大元チームの皆さんと塩見会長(前列中央)

「中央チーム」でした。おめでとうございませう。毎回審判をしてくださる方たちに感謝し、皆さん良い汗を流した楽しく有意義な大会でした。来年こそはコロナが終息し通常の大会が出来ますことを祈念しています。

## 親子で緑に親しむ

### エアプランツ×ヒンメリ

ガーデニング教室

令和四年度の親子ガーデニング教室は、七月二十一日から八月二日にかけて十会場での開催を予定していましたが、新型コロナウイルスの感染拡大により二会場のみでの開催になりました。今年度の親子ガーデニング教室は「エアプランツのヒンメリを作ろう」というテーマで参加者の方々に楽しんで頂けると期待しておりましたが残念でした。実施できた二会場では好評でした。ヒンメリとは、乾燥した麦藁を糸で繋いで作るフィランド伝統の室内の飾りでフィンランドでは幸福を願うために飾られるそうです。エアプランツは、葉から空気の水分を吸収するため、土や根を必要としない植物で水やりも不要です。今回のテーマの「エアプランツのヒンメリを作ろう」では、麦藁の代わりに紙ストローを好みの長さに切り、糸で繋ぎ、その中にエアプランツをのせて部屋に飾って育てようというものです。



完成したエアプランツのヒンメリをもってハイポーズ(庄内学区)

大きさや他の材料を組み合わせた工夫する事で面白いヒンメリが出来ました。また、ヒンメリの用途

二会場の一つ庄内学区では、令和四年七月二十一日庄内コミュニティハウスで、親子十名参加の親子ガーデニング教室をしました。岡山市公園協会の熊瀬先生の楽しい説明に笑い声も出ましたが、マスクで表情はわかりませんが、大人も頭をひねっていました。エアプランツはおしゃ

についても「キャンディを入れて吊しておいてもかわいい」など大変喜ばれていました。後日、参加した方から「材料をお店に買いた」と、うれしい言葉を頂きました。



説明書を見てヒンメリを作る庄内学区の皆さん

理解しました。

### 編集後記

## 英知と努力の地域活動 発信続けて会報340号に

二〇二〇年三月岡山県内新型コロナウイルス感染確認から第一波、第七波と三年になろうとしています。そのような中、会報も今回で340号となります。試行錯誤しながら、英知と努力で活動している皆様の様子をお伝え出来、感謝しています。時に合わせて八ページから四ページへと縮小し発行月も少しずらしています。今をたえて前に進むしかありません。

先日、出席した式典で、お世話してもらった心地よさを身をもって体感しました。日ごろお世話させて頂く立場の多い私たちのボランティア活動でも見習わないか、と思った次第です。新年は輝かしい年となりますように祈っています。

## 親子で作るふるさとの味

### 食育レシピ 157



### <マシュマロゼリー>

- 材料(4人分)
- マシュマロ……………15g
  - みかん缶……………30g
  - パイナップル缶……………30g
  - ミントの葉……………4枚

- <A>
- スキムミルク……………35g
  - 水……………220ml

- <B>
- ゼラチン……………5g
  - 水……………50ml

<準備するもの>

氷または保冷剤

### ■作り方

- ①A、Bをそれぞれ混ぜ合わせる。
- ②マシュマロと①を耐熱容器に入れ、よく混ぜて、電子レンジ(600W)で2分30秒程度加熱する。
- ③4コの器に②を注ぎ分け氷や保冷剤を使ってあら熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。

- ④食べやすく切ったパイナップルとみかん、ミントの葉を飾る。

エネルギー	: 59kcal
たんぱく質	: 4.2g
脂質	: 0.1g
カルシウム	: 98mg
鉄	: 0.1mg
食塩	: 0.1g

(令和4年度岡山市栄養教室講座「骨粗鬆症予防食」実施献立から)