

令和8年		8月の行事予定		鳥羽厚生館	
日 曜 日		午 前		午 後	
1	土				
2	日				
3	月	いきいき元気アップ教室 子ども支援講座「子ども料理教室」		和の会	
4	火	卓球教室		なかよしひろば	
5	水			なかよしひろば 鳥羽町内会	
6	木	和坂子ども広場（3年生のみ）		子ども支援講座「粘土で小物づくり」	
7	金	和坂子ども広場（3年生のみ）		なかよしひろば	
8	土				
9	日				
10	月	いきいき元気アップ教室		なかよしひろば	
11	火	山の日		和坂かっこ食堂打ち合わせ	
12	水				
13	木				
14	金				
15	土				
16	日				
17	月	いきいき！元気アップ教室		①和坂かっこ食堂	
18	火	卓球教室		①こどもカフェ	
19	水	大正琴 旭が丘子ども会		なかよしひろば	
20	木	なかよし会料理教室 和坂子ども広場（3年生）		②こどもカフェ	
21	金	和坂子ども広場（3年生）		②和坂かっこ食堂	
22	土	和坂かっこ食堂定例会			
23	日				
24	月	いきいき！元気アップ教室		子ども支援講座「ジェルキャンドル」	
25	火	卓球教室		和坂こども広場	
26	水	卓球同好会		なかよしひろば	
27	木	子育て支援講座「夏の感触あそび」（図書入替）		なかよしひろば	
28	金			なかよしひろば	
29	土				
30	日				
31	月	いきいき！元気アップ教室 いけばな教室		なかよしひろば	

★★夏休み期間中、厚生館を開放しています★★★

涼しい部屋で夏休みの宿題をしよう!!

月曜日～金曜日 10:00～11:30

15:00～16:30

(利用できない時もあります)

※駐車場はありませんので、ご来館は公共交通機関をご利用下さい。

なかよしひろば

小・中学生対象

月曜日～金曜日

15:00～16:30

よろず相談受付

①人権 ②福祉

3生活全般

月曜日～金曜日

10:00～16:00

鳥羽厚生館だより

令和8年 8月号

2026（令和8）年8月1日 No.567
 編集・発行 明石市立鳥羽厚生館
 〒673-0017 明石市野々上1丁目11-14
 Tel・Fax (078)928-1130

夏本番

梅雨が明け、いよいよ本格的な夏が到来しました。厳しい暑さが続き、一部の教室がお休みになるなど大人の来館者が減る時期です。一方で、夏休みを迎えた子供たちが朝から宿題に取り組んだり、読書感想文の本をじっくり選んで借りていったりと、館内はさっそく賑わいを見せています。当館では、暑い夏でも子どもから大人まで快適に過ごしていただけるよう、涼しく安心な環境を整えていますので、熱中症には十分にお気をつけて、ぜひ涼みがてら気軽にお立ち寄りください。

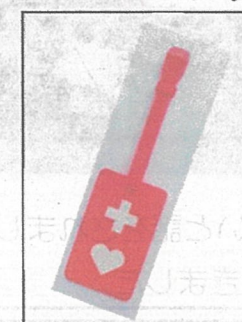
「人権尊重の理念」 =シリーズ203=

—ヘルプマークとヘルプカード—

ヘルプマーク・ヘルプカードは、外見からは分かりにくい人なども含め、障害や疾患があって、支援や配慮を必要としている人が、周囲にサポートを求めやすくする、「全ての人がごく自然に支えられて生きる権利（人権）」を守るための大切な手段です。

支援や配慮が必要な人が、外出時などに困ったことが起き、助けを必要とすることがあります。また、周囲の人がそのような時に助けたいと思っても、手助けの方法が分からないという場合があります。そこで、助けて欲しい人、助けたい人、その両者をつなげるためのきっかけになるのが、ヘルプマーク・ヘルプカードです。

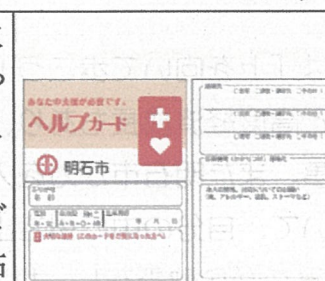
ヘルプマーク（シリコン製）



カバンなどの目立つところに付けておくことで、周囲に支援や配慮が必要なことを知らせることができます。

また、必要とする支援内容などが記入されたシールを片面に貼っておくことができます。

ヘルプカード



緊急連絡先や必要な支援などを書くことができ、災害時などに周囲の人に見せることで、支援を受けやすくなります。

対象となる方

障害や難病の方、高齢者や妊産婦の方など、支援を必要としている人なら、どなたでも利用できます。

ヘルプマーク・ヘルプカードを持っている人を見かけたら

ヘルプマーク・ヘルプカードを持っている人が困っているところを見かけたら、「何かお手伝いできることはありませんか？」と、積極的に声をかけるように心がけてください。

また、ご本人が支援の内容をうまく伝えられない場合は、マークやカードに記載されている内容を確認してから支援をするようにしてください。

6月7月の事業報告

こどもカフェ

☆6月16日(火)こども支援講座とコラボ

「父の日工作 ~オリジナルコースターを作ろう~」

丸いコースターにお父さんの似顔絵やメッセージなどを描きました。

柿の種などおやつも一緒にラッピングして、メッセージカードも付けました。終わった後は、ケーキとジュースを食べました。



☆6月23日(火)「トランプあそび」

大きいトランプで神経衰弱をしました。グループに分かれて協力しながらカードを合わせていきました。終わった後は、おやつを食べて帰りました。



☆6/26、7/4、7/9 各種料理教室が始まりました

今年度の料理教室が始まりました。子育て料理「初夏の素材で洋風献立」男性料理「夏を乗り切るピリ辛肉みそ丼」女性料理「夏の韓国料理」でした。それぞれの活動の様子は、まちなびあかしのHPと坂校区をご覧ください。



☆7月10日(金)人権研修会&大人カフェ「昭和〜令和の歌・今と昔」

野々池地区人権推進員の大川さんにお越しいただき当時の歌からみる時代背景や歌詞の違いなどお話いただきました。

例えば、1960年代は「上を向いて歩こう」「見上げてごらん夜の星を」など高度経済成長もあり、上を向いてるものが多いとの事。また明石市が力を入れているジェンダー平等について、自分の中に引き出しを1つ作るつもりで聞いてほしいと話をされました。話の後はコーヒーを飲みながら歓談をし、世間話から情報交換まで幅広く交流できました。



☆7月16日(木)子育て支援講座「親子でトミック」

子育て支援講座を開催しました。タンバリンを使って音あそびをしたり、大型絵本の読み聞かせでは一緒に体を揺らしたりと講師の真似を上手にしています。ピアノを弾いている講師の横で、リズムに合わせて踊っている子もいて楽しい時間を過ごすことができました。



～夏を乗り切る！ひんやり美味しい夏メニュー～

7月9日に開催された女性料理教室から、簡単で美味しく夏にピッタリな麺料理をご紹介します。

★ コングクス (冷やし豆乳麺)

コングクスとは、小麦や蕎麦粉の麺に、大豆などの豆をすりつぶして濾したクリーミーでコクのある冷たい豆スープを合わせた韓国の夏の定番麺料理であり、きゅうりやトマトなどのシンプルな具材とともに豆本来の優しい甘みを楽しめ、豊富なビタミンや食物繊維により夏バテ防止や便秘予防にも効果的なスタミナ食です。



材 料 (4人分)	作 り 方
ひやむぎ (400g) 豆乳 (720ml) A めんつゆ 2倍濃縮 (大さじ2) 塩 (小さじ1) 白いりゴマ (大さじ4) きゅうり (1本) ミニトマト (4個) 卵 (2個) キムチ (160g程) 白炒りごま (小さじ2) 糸唐辛子 (適量)	① ひやむぎは表示通りにゆで、流水でしめてザルにとって水気をきっておく。 ② きゅうりは薄い斜め切りにし、5mm幅に切っておき、ミニトマトは半分に切り卵は茹でておく。 ③ ボウルに豆乳とAを入れ混ぜ合わせる。 ④ 器に①を盛り付け、③の豆乳汁をかけ、②をトッピングし、白いりゴマを散らしキムチを添える。

夏の講座

おやつ付
夏休み特別企画
ジェルキャンドル教室
みんなで夏休み最後の思い出をつくらう！

受付 8/3 ~ 8/24(月) 13:30~15:00
グラスの中にカラーサンドや貝殻、ガラス細工を入れて夏らしいキャンドルを作るよ！
定員 20名 参加費 500円

申込フォーム

子育て支援講座 **なつの感触あそび**
8/27(木) 10:00~11:00
申込みは不要。当日に直接お越しください。
未就園児の親子が楽しく遊べる場所を提供します。♪

- ウォーターマット
- 足裏刺激マット
- スーパーボールすくい
- とことこふうせん

子どもカフェ
人権研修&パフェ作り
受付 8/3 ~ 8/18(火) or 8/20(木)
14:00~15:30
上記日程のどちらか1日を選んで申し込んでください。
募集人数：両日とも最大20名

8月18日(火) 申込フォーム

8月20日(木) 申込フォーム

