

10

2025
Vol.530

ひろがれ人権ネットワーク

人権啓発紙

隣保館だより

ホームページURL
<https://www.city.miki.lg.jp/site/sou-gourinpokan/>



10月は高齢者雇用支援月間、里親月間です

【次ページ】

■人権の小窓（281）

「人生100年時代」～耀く人生第2ステージを～
みっきいシニアカレッジ（三木市高齢者大学）

【裏面】

■10月隣保館カレンダー

■人権フォーラムのご案内

■おなか健康教室のご案内

【表紙写真】

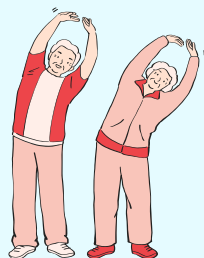
市内のボランティアグループ「スマイル」が運営する認知症カフェ「オレンジカフェすまいる」の活動風景。ひとり暮らしの高齢者やもの忘れが気になる方、認知症について相談したい方や家族の皆さんが参加して、いろんなおしゃべりに笑顔の花が咲く集いの場となっています。

（毎月第1土曜日10:00～12:00 三木市立市民活動センターで開催）

「人生100年時代」～耀く人生第2ステージを～ みっきいシニアカレッジ (三木市高齢者大学)

みっきいシニアカレッジ (三木市高齢者大学) では、人生100年時代と言われる中、高齢者の皆さんが、人生の第2ステージに「学びと生きがい」を求めて入学し、新たな仲間との交流を通して「絆」を深め、学生生活を楽しく送っています。

大学では、教養課程講座と専門課程講座 (園芸、健康福祉、情報、郷土史、古典) により幅広い分野について学び、大学院ではさらに2年間、新しい知識を習得するために学んでいます。また親睦・交流を図るために「研修旅行」、「グラウンドゴルフ大会」、「大学祭」を開催しています。



クラブ活動

みっきいシニアカレッジ (三木市高齢者大学) では「趣味を生かす」・「文化教養を高める」・「健康を保持する」・「交友を深める」・「豊かな人生を創造する」ために自主的にクラブ活動を行っています。



園芸クラブ

「園芸クラブ」は、高齢者大学近くの農園で、野菜づくりを行い、収穫した野菜は、農園で味わったり、家庭に持ち帰ったりしています。お互いに交流しながら学びと仲間づくりをしています。



コーラスクラブ「カトレア」

学生と卒業生で構成されている混成合唱団です。歌唱指導とピアノ伴奏の2人の先生の指導の下、楽しく和やかな雰囲気の中で練習しています。毎年「三木市民合唱祭」と「大学祭」で練習の成果を発表しています。



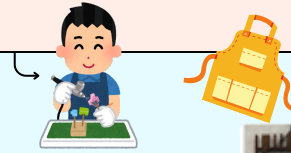
クッククラブ

人は衣食住がなければ生活ができません。衣食住の中でも「食」が大事です。「クッククラブ」では、「食」のレパートリーが少しでも増えるよう頑張っています。



絵手紙クラブ

絵手紙とは、送る相手を思って描く「絵のある手紙」です。「絵手紙クラブ」では、「下手でいい、下手がいい」をモットーに、仲間と一緒にそれぞれの思いを絵手紙に託しています。



「匠クラブ」では、楽しみながら和気あいあいと作品作りをしています。各自の得意技を教え合い、講師の指導をおおぎながら、技を高めるとともに、親睦と健康増進を図っています。



匠 (たくみ) クラブ



バドミントンクラブ

「バドミントンクラブ」では、高齢者向けに1チーム「3人制」で試合を行い、身体への負担軽減、ケガ防止を図っています。シャトルを思い切り打ち込んでストレス解消、試合中のミスショットや珍プレーに爆笑し、ごく稀なフラインプレーに大騒ぎしています。



意見発表会

みっきいシニアカレッジ (三木市高齢者大学) では、学生の皆さんが「学びと生きがい」をテーマに人生経験を語る意見発表会を、毎年7月に開催しています。発表者は、心に残る言葉、友人との絆、感謝の思いなど各々のサブテーマで思いを披露しています。

大学祭

毎年2月に開催される大学祭では、多くの来場者の方を迎え、各クラブの練習の成果と作品が披露され、地域との交流を深めています。「みんなで盛り上げ、思い出に残る大学祭を」という思いで開催しています。



みっきいシニアカレッジ (三木市高齢者大学) では、学生の皆さんが生き生きと楽しい学生生活を満喫しています。新しい仲間の皆さまとお出あいできることを心よりお待ちしております。

(問合せ 三木市細川町瑞穂247-2 まなびの郷みずほ内 電話 88-2550) HPはこちらから⇒



令和7年
2025年

10月 隣保館カレンダー



日 月 火 水 木 金 土

			1 国際高齢者デー	2	3 経営・職業相談 10:00～ 人権相談13:00～ (緑が丘町公民館) 犯罪被害者支援の日	4 隣保館視察研修 9:00～ 茶道教室 9:00～ 里親デー
5	6	7 経営・職業相談 10:00～	8	9 人権相談 13:00～(吉川支所) 手芸サークル 13:30～	10 経営・職業相談 10:00～ 世界メンタルヘルステー	11 書を楽しむきらきら教室 13:00～ カミングアウトデー
12	13 スポーツの日	14 経営・職業相談 10:00～	15	16 人権相談 13:00～(三木市役所)	17 経営・職業相談 10:00～ 貧困撲滅のための 国際デー	18 茶道教室 13:00～
19	20	21 経営・職業相談 10:00～ 人権フォーラム 19:00～	22	23 手芸サークル 13:30～	24 経営・職業相談 10:00～ 人権フォーラム 19:00～ 国連デー	25
26 インターセックス啓発 デー	27 エアロビクス講座 14:30～	28 経営・職業相談 10:00～ 人権フォーラム 19:00～	29	30	31 経営・職業相談 10:00～	

令和7(2025)年度 人権フォーラム～わたしのひとこと～

10/21(火) 19:00～20:15 (三木市立総合隣保館)	10/24(金) 19:00～20:15 (吉川町公民館)	10/28(火) 19:00～20:15 (三木市立総合隣保館)
作文朗読「人とのちがい」 自由が丘東小学校5年 白根 カイオ 遥翔さん	作文朗読「ほくのここと」 口吉川小学校4年 高橋 和馬さん	発表「『ろうあ者が岩登りはダメ』とい う差別」 三木市立中央図書館 永徳 市朗さん
作文朗読「お母さん、大好き」 自由が丘東小学校PTA 渡邊 令奈さん	発表「障がいと私」 三木市職員 白髭 義之さん	発表「ペレールから来て、『ちがう』と感 じた私のストーリー」 日本語学校留学生 ルイス・エバさん
発表「認知症介護に思う 悩ましき異 性介助 バスタオル1枚の配慮を」 みどりほっとクラブ 堤 憲昭さん	発表「ミャンマーと日本の違い について感じたこと」 看護補助者 ネチ カイさん	発表「子どもと地域をつなぐまちづくり」 NPO法人ほっと理事長 大森 奈津子さん
発表「あすなろ学級 別所中学校 の取組」 別所中学校教諭 山田 里美さん	発表「つなぐ いのち」 三木ジュニア防災クラブ代表 日本防災士機構 防災士 又吉 健二さん	



おなか健康教室のご案内

みんなが健康なまちづくり

おなかの健康を中心に生活習慣を振り返り、一緒に健康づくりを考えましょう

1 日 時 11月4日(火) 13:30～ 講師 兵庫ヤクルト販売(株)

2 場 所 三木市立総合隣保館 大会議室

「見て・聞いて・カラダを動かして」楽しく、健康に！



10/30(木)
締め切り

参加者募集中!

