

令和7年1月1日

第83号

岡山市福祉交流プラザ岡輝

岡山市北区新道57番地7

☎・FAX (086) 225-3352

✉plazakouki@city.okayama.lg.jp

あけましておめでとうございます

本年もよろしく願いたします



令和7年元旦

岡山市福祉交流プラザ岡輝職員一同より



第3回人権学習会

『犬と共に豊かに生きよう』

～ふれあいドッグ教室～

動物と直接ふれあうことで、動物の暖かさや命の大切さを学んでもらうイベントです。動物が好きな人、苦手な人も教室に参加してぬくもりを感じてみませんか。かわいい犬たちが待っています。

令和7年

1/11(土)

午前10時30分～12時

場所 岡山市清輝児童センター

参加費 無料

★参加申し込みは、来館または電話で、
電話番号 (086) 225-3352

★申し込み締め切り 1月8日(水)

■講師
・(公財)岡山県動物愛護財団の方
・ボランティア犬 5～6匹(予定)

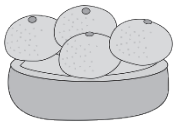
■内容
「犬の特性」「犬との接し方」「命の大切さ」についてお話の後、実際に犬に触れ合う体験をします。

■対象
小・中・高校生、大人

■定員
24人、または6組程度(先着順)

※動物アレルギーのある方は、ご遠慮ください。
※マスク着用、手指消毒にご協力ください。
※内容の変更、または中止になる場合があります。

主催 岡山市福祉交流プラザ岡輝



第2回人権学習会を開催しました

昨年10月16日（水）に第2回人権学習会を開催し、映画「渇水」を鑑賞しました。この作品は、様々な社会問題、特に貧困やネグレクトなどに焦点を当て、水道局員の主人公がそのような問題に接しながら自分自身に向き合っていく様子が描かれています。必ずしもすべて救済ができることばかりではない現実の姿は、参加者のみなさんにも響くものがあったと思います。



◇参加者の感想◇

- 規則と思いやりの葛藤がすごく難しく、考えさせられる作品でした。
- 自分が住んでいる場所でも、日々こんな現実があるかもしれないことを改めて感じさせる作品でした。
- 胸が痛くなるような場面もたくさんありました。一人の大人として何ができるか考えさせられました。最後に希望が持てる内容はよかったです。
- 小さなことでも行動に変えることが少しずつ大きな何かを変えていくことにつながるのだなと感じました。



秋のお楽しみ会を開催しました

昨年10月26日（土）に、清輝児童センターと福祉交流プラザ岡輝にて「秋のお楽しみ会」を開催しました。

このイベントは、まずは児童センターでドッジボール大会を行い、昼はプラザでカレーをみんなで食べるという内容です。

昨年より参加者も増え、子どもたちもドッジボールを楽しんでいました。そして、しっかり体を動かしてからみんなで食べるカレーは格別のおいしさであったと思います。子どもたちの笑顔を見ると、来年度も開催がとても楽しみです。



元気ハツラツ長生き岡輝21活動紹介



『健康市民おかやま21』は、令和6年4月から第3次計画がスタートしました。第2次計画の最終評価を踏まえ、市民一人一人の行動と健康状態の改善を促すため、自然に健康になれる社会環境づくりを進めていきます。

自然に健康になれる環境づくりの1つとして、「ベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクト」が新たに始動しました。

「ベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクト」では、野菜の購買意欲を高める取り組みやベジファーストの推奨、野菜たっぷりメニューの提供などを行っています。野菜摂取量を増やすことやベジファーストを広く市民の方に働きかけることで、自然と野菜が摂取できる環境を整備しています。

「ベジ・ファースト」とは、食事の時に、最初に野菜を食べることを指します。野菜を最初に食べることで、血糖値の上昇を緩やかにし、インスリンの分泌が抑えられ、糖尿病や肥満の予防につながります。

野菜の1日目標摂取量は350gとされています。しかしながら、岡山県民の1日野菜摂取量は約232gであり、目標量から約120gも不足しています。

元気ハツラツ長生き岡輝21でも、野菜摂取を呼びかけるべく、令和6年9月30日に研修会を行いました。当日は北区中央保健センターの管理栄養士による講演や、手のひらをかざして野菜摂取量を測定するベジチェックを行いました。ベジチェックをした市民の方からは「野菜を食べているつもりだったが、あまり結果がよくなかった。もっと積極的に摂取しようと思う」という感想がありました。



岡山市では、すべての市民が健康で自分らしく生きられるまちを目指して、『健康市民おかやま21』が平成15年に策定されました。地域・家族・職域・行政等が力を合わせて、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを推進しています。

岡輝中学校区では、「元気ハツラツ長生き岡輝21」の名称で、平成19年度から様々な健康づくり活動を行っています。

〈問い合わせ先〉北区中央保健センター 保健師：松浦、木下 ☎086-803-1265

中央図書館の\\推し//ポイント

貸出冊数制限ありません！

2週間で読みただけの点数であれば何冊でも借りることができます。（※CD・DVDなどのAV資料は10点の制限あり）年末年始などの長いお休みにたくさん借りてお家でゆっくり過ごしてみたいはいかがでしょうか。

雑誌・約400誌、本・約99万冊あります！

岡山市立中央図書館には雑誌が約400誌（令和6年4月現在）、本が約99万冊（令和5年度末）あります。前述したとおり、貸出冊数に制限がないので調べて気になった本をまとめて借りることもできます！

検索をして「書庫」と書かれているものは職員が書庫からお出しします。お気軽にカウンターにいる職員へお声がけください。雑誌については、「定期予約」（※雑誌の最新号が出版されるごとに、自動的に予約することができるシステム）もありますので、ご希望される方は職員へお尋ねください。

図書館職員によるテーマ展示

ほぼ毎月、テーマを決めて展示を行っています。

「自分で借りる本はなんだか毎回同じようなものばかり…」という方は、是非、入口近くのテーマ展示のコーナーをご覧ください！新たな本との出会いがあるかもしれません。毎月の展示内容は、ホームページやSNSで随時情報発信を行っています。チェックしてみてください。

公式 SNS



図書館 HP





新刊図書案内



貸し出し用図書が入荷しました。
お気軽にプラザまでお越しください。

2024年本屋大賞作品!!

- ・成瀬は天下を取りに行く 宮島未奈(著)
- ・成瀬は信じた道を行く 宮島未奈(著)
- ・サンショウウオの四十九日 朝比奈秋(著)
- ・透明な螺旋 東野圭吾(著)

★児童向け作品★

- ・メメンとモリ ヨシタケシンスケ(著)
- ・もうじきたべられるぼく はせがわゆうじ(著)
- ・きまぐれロボット 星新一(著)
- ・おしりたんてい かいとうとめらわれたはなよめ トロル(著)

岡山市福祉交流プラザ岡輝を利用してみませんか

貸室

大会議室・小会議室
和室・調理室・相談室

*各種会議、趣味のサークルなどにご利用ください。

講座

自主的に活動する講座・クラブを
新たに開設することもできますので、
お問い合わせください。

(メンバーが5人以上集まるなど、一定の要件があります)

部屋の使用料は無料です。
会議やサークル活動などで利用してみませんか。

ご予約後、「使用許可申請書」を提出して頂きます。次のような場合は、利用をお断りしています。

- ・公益を害する恐れがある場合
- ・営利・政治的・宗教的活動が目的と認められる場合など

部屋のご予約・お問い合わせはこちらまで

岡山市福祉交流プラザ岡輝 ☎086-225-3352

Event Information →

お申し込み、お問い合わせは、岡山市福祉交流プラザ岡輝まで(086-225-3352)。
定員になりしだい、締め切りとさせていただきます。

☆ 岡山市福祉交流プラザ岡輝 ☆

イベント紹介

子ども手打ちうどん教室

日 時：令和7年3月8日（土）
午前10時から午後1時

場 所：福祉交流プラザ岡輝
調理室他

参加費：無料

持ち物：エプロン、手ふきタオル
三角布、マスク等

※申し込み開始は

令和7年1月4日（土）
9時30分から

●申し込み締切

令和7年3月1日（土）

●定 員

小学生とその保護者のみが対象

- ・1組子ども2人、保護者1人まで
- ・最大6組、計18人まで



自主講座のご案内 ※参加希望者はプラザにお問い合わせください



古典芸能 南京玉すだれ 岡山保存会

受講日：奇数月第3日曜日
時 間：午後0時～4時30分
講 師：長尾育代



ギター クラブ

受講日：毎月第2・4水曜日
時 間：午後5時～9時頃
受講料：教材費500円程度
講 師：青山哲也

令和6年度 人権啓発標語展

小学校・中学年 優秀作品



「ありがとう」 もらったやさしさ 次にパス