

# またこうみんかん

岡山市立北公民館

〒700-0081 岡山市北区津島東一丁目3-14

Tel・Fax (086) 254-4633

eメール kitakouminkan@city.okayama.lg.jp

http://www.city.okayama.jp/shisei/0000022493html

**休館日** 水曜日・  
祝日・年末年始  
(水曜が祝日の時は  
翌木曜日も休館)

## 主催講座のご案内

### カヌーで巡る川旅 ～旭川の自然や歴史遺産～

緩やかな流れと気持ちいい風を感じてみませんか。

【日時】3月4日(土)9時～12時(8時45分集合)

【集合場所】中原橋左岸 河川敷(駐車場あります)

【対象・定員】18歳以上の方・10人(先着順)

【講師】カヌーパーク OKAYAMA スタッフの皆さん

【参加費】4,000円(カヌー、パドル、ライフジャケット、  
保険料)

※当日集金します。

【持ち物】飲料(ペットボトル)・  
タオル・着がえなど

【服装】濡れてもよい服装、  
運動靴、帽子(あご紐付)

【申込】2月2日(木)9:30から窓口またはお電話で  
受け付けます。



## 外国の人と話してみよう



### 「やさしい日本語」講座

分かりやすい日本語を使うことで、外国人や小さい子ども、高齢者、障がい者などいろいろな人に情報を伝えることができます。特に災害などの緊急時には、分かりやすく正確に情報を伝えることが必要です。

誰にでも伝わりやすい「やさしい日本語」を学んで、その場に応じた言葉でスムーズなコミュニケーションを心がけましょう。外国の方もお招きしているので、実際に話してみよう。

【日時】2月14日(火)13時30分～15時30分

【講師】江見 優子さん

(岡山とネパールをつなぐ民間交流団体  
ダフェプロジェクト)

【場所】岡山市立北公民館 2階研修室

【定員】15名(先着順) 【受講料】無料

【申込み】窓口・電話・メールでお申し込みください。

## あなたと大切な人を守るために ～もはや他人事ではないデートDV～

デートDV(交際相手から行われる暴力について)にあったことのある人は5人に1人ともそれ以上ともいわれ、身近な問題になっています。

自分はもちろんのこと友人やまわりの人のためにもデートDVとはどんなことなのか、相手とよりよい関係を築くにはどうしたら良いのか知っておきましょう。

【日時】2月19日(日)10:30～12:00

【講師】市場恵子さん(社会心理講師・カウンセラー)

【対象・定員】大学生・高校生・デートDVに関心のある方、30名(先着順)

【受講料】無料

【申込】窓口・電話・メール(氏名・  
住所・電話・年齢を明記)で  
お申し込みください。



## また北ミュージック

### 気まぐれピアニストの enjoy music

～ピアノの美しい音色とトークで癒しのひとときを～

【日時】2月24日(金)14時～15時

【定員】40名

【参加費】無料

【申込】窓口またはお電話でお申し込みください。



## 中学生のみなさん!

### 自習室で勉強しよう



「家にいるとテレビやスマホなど誘惑が多くて勉強がはかどらない」「友達と一緒に勉強したい」という方は公民館で勉強しませんか。

【日時】1月～3月までの土曜日 9:30～17:00  
(ただし、1/28・2/11・2/18・3/18は除く)

【使用料】無料

【申込】不要(利用前に窓口で声をかけて下さい。)

※詳細は公民館にあるチラシ、または学校で配布されたチラシをご覧ください。

## ジェントルマン生きがい喫茶

【日時】2月4日(土)10時～12時

※2月は第1土曜日です。



【参加費】はじめての方のみ 100 円(コーヒー代)

男同士で安心して語れる場です。話を聞くだけでもOKです。必要な方は、水分補給の飲み物をご持参ください。

## ★子育てサロン あったかひろば

2月6日(月)10時～12時「リトミック」

3月6日(月)10時～12時「情報交換・工作」

支援スタッフ 御野学区愛育委員会

## ★子育てひろば Orange Room

2月21日(火)10時～12時「助産師さんのお話」

※3月は祝日なのでお休みです。

支援スタッフ 岡北学区在住の子育て支援者

※事前の申込みをお願いします(先着 10 組)。

いずれも参加費無料です。時間内の出入りは自由です。お気軽にご参加ください。



## 元気で長生きを目指す!ノルディックウォーク

### ◆レギュラーコース

【日時】2月16日(木)10時～12時(予定)

天満屋ハピータウン岡北店前 10時集合

【行先】後楽園(65歳未満の方は入園料必要)

### ◆シニアコース

【日時】2月24日(金)10時～12時(予定)

北公民館 10時集合

【行先】半田山植物園

(65歳未満の方は入園料必要)



【参加費】200 円(傷害保険他・当日集金)

【持ち物】お茶・タオル・帽子・歩きやすい服装

※ポールをレンタルする方は、1回500円必要です。1週間前までにお申込みください。

### 【警報発令時の公民館業務について】

特別警報・暴風警報・大雪警報が発令した場合は主催講座・室貸与・図書貸し出し等すべての業務を停止します。ご了承ください。

岡山市ふれあい介護予防センター・北公民館共催

## 岡北ふれあい元気教室

【日時】2月6日(月) 14時～16時

【内容】早めの対策が鍵!認知症予防大作戦

【受講料】無料

【対象】おおむね65歳以上の岡山市民

【申込】不要

【問合せ】岡山市ふれあい介護予防センター

086-251-6517 8:30～17:00 土・日・祝を除く



### ◆地域応援人づくり講座◆

主催:岡山市市民協働企画総務課、御野学区婦人会

岡山市立北公民館

共催:御野学区連合町内会、御野学区安全・安心ネットワーク、御野学区社会福祉協議会

## 避難所開設訓練をしよう

公民館は、指定避難所になっています。災害時の避難所運営について、シミュレーションを行います。

【日時】2月18日(土)14時～16時 30分

【講師】岡山市危機管理室職員

【場所】岡山市立北公民館

【内容】避難所運営の講座・避難所の受付開設・簡易ベッド・テントの組み立て

【対象】どなたでも

【定員】50名(先着順)

【申込】窓口・電話でお申し込みください。



## 小学生・中学生 作品展のお知らせ



御野・牧石小学校と岡北中学校の皆さんの図画や工作などの作品展示を行います。会場は、北公民館です。ぜひ見学にお越しください。

### ■小学生の部 展示期間■

令和5年1月26日(木)～2月6日(月)

### ■中学生の部 展示期間■

令和5年2月10日(金)～2月28日(火)

※開館時は、いつでも見学していただけます。

9時30分～21時(日曜日は17時まで)  
水曜日・祝日は休館日です。