



# 京山公民館だより

〒700-0016 岡山市北区伊島町二丁目9-38 TEL & FAX : 086-253-8302 第144号

ホームページ : <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011028.html> HP QRコード

E-mail : kyoyama\_k@city.okayama.lg.jp

2023年3月1日発行



## 公民館ご利用にあたってのお願い

- ◎発熱や喉の痛み、咳等がある方や体調がすぐれない方は来館をお控えください。
- ◎館内ではマスクの着用にご協力をお願いします。
- ◎来館時、退館時の手洗いや手指消毒をお願いします。

## 「SDGs 未来都市」真庭地域の暮らし・食をめぐる旅

人と自然との共生をテーマとした芸術文化施設や地元木材を使用した家具作り、地産地消の取り組みなどをめぐり、早春の真庭地域でSDGsを体感しましょう！

日程：3月13日(月)

集合時間：8時45分(出発9時) ※17時帰着予定

行き先：佐田建美(工場見学、真庭組子体験)、蒜山ワイナリー、蒜山ミュージアム等

定員：35人(最少催行人数20人)

参加費：9,000円 ※おおかやまハレ旅応援対象者には割引があります。

申込み：参加費を添えてお申し込みください。

## 介護予防教室

## 京山ふれあい元気教室

日程と内容：毎月第3金曜日 13時30分～15時30分

▶3月17日「ストレスと上手に付き合えば、生活が変わる」

▶4月21日「座りすぎには要注意！座立時間を減らして健康に」

場所：2階 第1・2講座室

対象：概ね65歳以上の岡山市民 参加費：無料

持ち物：タオル、水筒等、筆記用具

申込み：不要 当日受け付けします

問合せ先：岡山市ふれあい介護予防センター北事務所

(電話086-251-6517)

## ステンレスボトル回収

ご家庭で不要になったステンレスボトルを回収します。京山公民館なかよしのへや前に設置している専用ボックスに入れてください。回収したステンレスボトルはリサイクルされ、新しい製品に生まれ変わります。

回収期間：令和5年3月31日(金)まで

## 優良公民館表彰最優秀館に選定されました！

京山公民館が、文部科学省第75回優良公民館表彰最優秀館に選定されました。これを記念し、京山地区ESD・SDGsフェスティバル開催中に懸垂幕のお披露目が行われました。



## 子育てサロン☆きらら

子育てについて気軽におしゃべりしませんか？

3月2日、9日…2月24日から受付

4月6日、13日…3月30日から受付

全て木曜日 10時～11時30分

申込：必要(電話・メール) 費用：無料

定員：5組程度 場所：なかよしのへや



## 京山おはなし会



日程：毎月第3土曜日 15時～15時30分  
3月18日、4月15日

場所：1階 研修室

対象：お話を聞ける子どもならどなたでも  
大人の方も大歓迎!!

申込み：不要 ※入室は6組まで

## 京山みんなのカフェ

●3月13日(月) 10時～12時

「春を告げるアコーディオンの音色」

●4月10日(月) 10時～12時「サクソフォン演奏会」

場所：2階 第1講座室

参加費：無料 申込み：不要(ただし定員20人程度)

## オリジナルタンブラーモニター募集

地域全体でペットボトル等のプラスチック使用削減に向けて、オリジナルタンブラーを製作し、これを利用していただける方を募集しています。詳しくは京山公民館事務室へお尋ねください。

# ウェルカム食堂

毎日、お一人でご飯を食べている方はいませんか？コロナの対策を取りながら、おいしいご飯を食べて、みんなで顔を合わせませんか？

【原則第3火曜日にオープン】

日にち 3月28日(火)、4月18日(火)

費用 500円

3月のみ第4(火)に変更しています。

時間 12時オープン

場所 京山公民館 料理講座室

申込 必要 京山公民館へ

みんなで作ろう！食べよう！つながろう！

## つしまみんな食堂

日にち 3月26日(日)・4月23日(日)

時間 10時～13時

費用 高校生以上 300円  
中学生以下 200円

対象 京山学区及び近隣小学校区の子どもから高齢者の方まで

申込 必要

詳細を公民館設置のチラシまたは下記HPでご確認の上、LINE公式アカウントよりお申し込みください。

<https://bit.ly/3IHyzB>

※LINEをお持ちでない方は、京山公民館までお問い合わせください。



LINE



HP

## 京山にここウォーク

日時：毎月第1・3水曜日9時～

(1時間程度)

場所：県営グラウンドスタジアム玄関前  
内容：OKAYAMA 市民体操の後、それぞれのペースでウォーキングします。(雨天中止)

問合せ：北区北保健センターへお問合せください。電話 086-251-6515

## フードドライブ

家庭で眠っている食品を寄付してください

岡山県内で活動する支援団体（児童養護施設・福祉事業所等）へ寄付します。

受取日時：3月13日、4月10日(月) 10時～12時  
京山みんなのカフェの時間内

場所：1階 美術工芸室

対象食品：穀類、缶詰、瓶詰、インスタント食品、レトルト食品、調味料、食用油、コーヒー紅茶等の飲料等(冷凍、冷蔵、生鮮食品、アルコールは対象外)

注意事項：賞味期限が1ヶ月以上残っているもの、未開封のもの、破損していないもの、お米は常識の範囲で古くないもの

## 子育てトーク

「なかなかわが子のことを話す場がない…」気になる育ち傾向のお子さんを持つ保護者のみなさん、ちょっと先輩保護者とおしゃべりしてみませんか？

日時：3月3日(金) 10時～12時

場所：1階 美術工芸室 参加費：無料

定員：15人

申込み：必要

その他：水分補給のため、水筒等をご持参ください。

## 資源化物回収について

回収日 公民館開館日\*水曜・祝日・年末年始は休館日

時間 9時30分～17時

回収品目 洗ってきれいな状態の空き缶・空き瓶・発泡トレイ・透明食品トレイ、蛍光管

\*但し下記のものは、透明トレイでも回収できません。

- ・プリンやゼリー等の透明容器
- ・色つき透明食品トレイ
- ・全面にシールが貼ってある食品トレイ
- ・食品容器以外のもの(家電製品等が入っていたもの)

## ★ランドセルプロジェクトにご協力ください★

小学校を卒業して使わなくなったランドセルがご自宅にありますか？つしまみんな食堂では、石川県白山市で中古ランドセルの取り扱いを通して子育て世帯やこども食堂への支援をされている取り組みに参加しています。

譲っていただいたランドセルは、汚れの目立つ部分をクリーニングした後、支援を必要とされているご家庭へ提供されています。ぜひご協力ください。

受取り：つしまみんな食堂開催時・京山公民館(随時)

# 令和5年度 京山公民館クラブ一覧

No.	クラブ名	講師名	定員	週数	実施時間	受講料/月
<b>日曜日</b>						
1	京山真向法体操クラブ	難波 欽子	15	2(日) 3(火)	10:00~12:00 13:00~15:00	¥300
2	バレトン・ソールシンセシス	阿部 絵理子	14	2・4	10:00~12:00	¥500 (1回毎)
3	混声合唱コール・スマイル	櫃本 泰雄	30	2・4	15:00~17:00	¥1,000
<b>月曜日</b>						
4	英会話中級	Alex Trout	15	1・3	13:00~15:00	¥1,000
5	京山カラオケ教室	参鍋 玉恵	20	1・3	13:00~15:00	¥1,000
6	京山民踊クラブ	光岡 安子	20	1・3	13:00~15:00	¥1,000
7	京山ハーモニカクラブ	—	12	1・3	15:15~17:15	¥0
8	MaMa Dance	Tami	18	2・4	9:30~11:30	¥1,000
9	やさしいヨーガA	軸原 末子	14	2・4	10:00~12:00	¥1,000
10	T-Dance Kid's 入門	Tami	18	2・4	17:00~19:00	¥1,000
11	リレーションシップ講座	木庭 昌吾	10	2・4	17:00~19:00	¥0
12	源氏物語を学ぶ会	川野 良	10	3	10:00~12:00	¥500
13	ハーブを楽しむ	西村 盛子	20	3	10:00~12:00	¥500
14	アトリエ9 (キュウ)	河野 あき	20	4	10:00~15:00	¥1,000
15	歌って♪若返り教室	垂水 恵子	25	4	13:00~15:00	¥500
<b>火曜日</b>						
16	専敬華道クラブ	小坂 薫風	10	1	10:00~12:00	¥500
17	楽しいフラワーアレンジメント	寺島 直美	10	1	10:00~12:00	¥500
18	絵本の部屋	—	15	1・3	10:00~12:00	¥0
19	フレッシュ3B体操	浮田 好美	15	1・3	10:00~12:00	¥1,000
20	手話サークルあゆみ	芦田 タキ子	30	1・3	10:00~12:00	¥0
21	ゆうゆうパソコン・スマホクラブ	小山 雄大	18	1・3	13:00~15:00	¥1,000
22	四季を歌う会	生田 智子	30	1・3	13:00~15:00	¥1,000
23	フラ・アイラナ京山	渡辺 さえ子	15	1・3	19:00~21:00	¥1,000
24	着物ひっぱりだそう会	平山 美絵	12	2	13:00~15:00	¥0
25	ジャズ・ボーカル教室	矢野 啓三郎	30	2	13:00~15:00	¥500
26	パンフラワー	友賀 智美	10	2・4	10:00~12:00	¥1,000
27	京山フォークダンス	羽様 啓子	20	2・4	10:00~12:00	¥1,000
28	コール・ココ	松下 智子	50	2・4	10:00~12:00	¥1,000
29	3B親子体操	宮田 千賀子	10	2・4	13:00~15:00	¥1,500 (親子で)
30	ヨーロッパ宮廷舞踏入門	湯浅 宣子	10	2・4	18:45~20:45	¥500 (1回毎)
1	京山真向法体操クラブ	難波 欽子	15	2(日) 3(火)	10:00~12:00 13:00~15:00	¥300
<b>木曜日</b>						
31	手作りパン教室	大道 和子	12	1	10:00~13:00	¥500
32	京山箏曲クラブ	木村 倫子	16	1・3	10:00~12:00	¥1,000
33	楽しい絵手紙	広瀬 かおり	30	1・3	10:00~12:00	¥1,000
34	セルフコンディショニング	佐々木 貴子	14	1・3	10:30~12:30	¥1,000
35	レクリエーションダンス京山	瀬良 邦子	18	1・3	13:00~15:00	¥1,000
36	T-Dance crew 中級	Tami	16	1・3	18:00~20:00	¥1,000
37	日本画 “遊”	西崎 節子	16	2	13:00~17:00	¥1,000
38	M-tree/パッチワーク教室	眞木 典子	20	2・4	10:00~12:00	¥1,000

集いの場・学びの場・仲間づくりの場である公民館で、楽しい時間を過ごしてみませんか。



まずは、気軽に見学にお越しください。

No.	クラブ名	講師名	定員	週数	実施時間	受講料/月
<b>木曜日</b>						
39	裏千家茶道クラブ	堀 宗祥	10	2・4	10:00~12:00	¥1,000
40	体調改善エクササイズ	佐々木 貴子	14	2・4	10:30~12:30	¥1,000
41	着装とマナー	岩井 寿子	15	2・4	13:00~15:00	¥1,000
42	ハワイアン フラ	三上 智子	15	2・4	13:00~15:00	¥1,000
43	洋裁 (A)	内田 良子	7	2・4	13:00~15:00	¥1,000
44	洋裁 (B)	内田 良子	7	2・4	15:00~17:00	¥1,000
45	T-Dance Kid's 初級	Tami	16	2・4	18:00~20:00	¥1,000
46	にこにこお母さんの勉強室	木村 真理子	10	3	9:30~13:30	¥0
47	洋洋会	小塩 武	10	3	13:00~17:00	¥1,000
48	ゼロからの俳句教室	藤井 正彦	12	4	13:00~16:00	¥0
<b>金曜日</b>						
49	錬功十八法・太極拳講座	南波 奈美枝	20	1・3	10:00~12:00	¥1,000
50	腹式呼吸セラピー	平 真理子	15	1・3	13:00~15:00	¥1,000
51	実用書道A	小林 純風	15	1・3	13:00~15:00	¥1,000
52	実用書道B	小林 純風	10	1・3	15:00~17:00	¥1,000
53	大人のB級将棋	山内 雅博	30	1・3	18:45~20:45	¥0
54	関西吟詩	大取 鷺照	15	1・3	19:00~21:00	¥1,000
55	楽しい料理クラブ	—	15	2	10:00~14:00	¥0
56	デンマーク手芸 ダネラクラブ	平井 寿栄	10	2・4	10:00~12:00	¥1,000
57	太極拳	山中 孝子	20	2・4	10:00~12:00	¥1,000
58	かんたん詩吟健康クラブ	大取 鷺照	7	2・4	13:00~15:00	¥1,000
59	中国道家医学気功 八卦循導功	竹内 康栄	15	2・4	13:00~15:00	¥1,000
60	秋桜民謡会	長谷井 敏子	10	2・4	13:00~15:00	¥1,000
61	京山将棋道場	河田 誠治	30	2・4	18:45~20:45	¥0
62	京山俳句会	藤井 正彦	16	4	13:00~16:00	¥0
<b>土曜日</b>						
63	マイクラフトノーコードプログラミング学校	中本 賢吾	30	1・3	9:30~11:30	¥0
64	京山オカリナクラブ	—	25	1・3	10:00~12:00	¥0
65	KANたん 体操クラブ	上林 尚美	10	1・3	13:00~15:00	¥1,000
66	子ども書道教室A	板野 敦子	30	1・3	13:00~14:30	¥1,000
67	子ども書道教室B	板野 敦子	30	1・3	14:30~16:00	¥1,000
68	子ども絵画教室	上林 尚美	15	1・3	15:00~17:00	¥1,000
69	ジュニアキッズイングリッシュ	浅野パトリツィア	25	1~4	9:30~10:30	¥1,000
70	幼児英会話A	浅野パトリツィア	25	1~4	10:30~11:30	¥1,000
71	幼児英会話B	浅野パトリツィア	8	1~4	11:30~12:30	¥2,000
72	Enjoy English	Jena Flores	12	1~4	14:30~15:30	¥1,000
73	中国語日常会話講座	劉 洋	15	2・4	13:00~15:00	¥1,000

\*このクラブ一覧は令和5年2月作成時のものです。

内容は変更する場合があります。

\*内容紹介などの詳細を掲載している「クラブ一覧」は3月中旬に公民館窓口  
に設置します。ご活用ください。

