

岡山市立岡西公民館だより

ふれあい

発行:岡山市立岡西公民館

〒700-0054 岡山市北区下伊福西町 1-48

電話/FAX:(086)253-7581

【ホームページアドレス】<https://www.city.okayama.jp/shisei/>

0000010954.html

【メールアドレス】[kousaikouminkan@city.okayama.lg.jp](mailto:kousaikouminkan@city.okayama.lg.jp)**気を緩めずに続けよう! 来館時は感染防止対策をお願いします!**

公民館では、基本的な感染症対策の取り組みを続けましょう。「3つの密(密集・密接・密閉)」の回避(人と人が接触しない距離の確保や、定期的な換気等の励行)をお願いします。館内はこまめな換気に努めています。寒暖の差が大きい時期ですので、体温調節ができる服装でご来館ください。

また、公民館内でのマスク着用は、個人の主体的判断を尊重します。マスクを着用する場合は、熱中症など体調管理や水分補給にも十分ご注意ください。引き続きご理解・ご協力をお願いします。

① 体温測定・  
体調のセルフ  
チェックを  
してくださ  
い。



② 発熱やのどの痛み・咳等  
がある場合や体調  
がすぐれないとき  
は、来館を控えて  
ください。



③ 身体的接触を伴う  
活動をするときは、  
手洗いや手指消毒  
の徹底をお願い  
します。



④ マスク着用は一律のルールを設けず、個人の主体的な判断を尊重します。  
また、「咳エチケット」を行ってください。

\*咳エチケットとは…

咳やくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆う。とっさの時は、袖で口と鼻を覆うなど。

**主催講座のごあんない**

公民館は『出会う・つながる・学び合う・活躍する』場です。講座に参加して、新たな知識や仲間との出会い、新たな一歩を踏み出すきっかけを探してみませんか?

**ことぶき学級****第1回 岡山城再発見**

岡山城は、昨年11月に令和の大改修を終え、リニューアルオープンしました。岡山城の歴史やお城にまつわる話、見どころを解説していただきます。

【日時】 5月12日(金)  
10:00~12:00

【講師】 小野田 伸さん  
(岡山市観光振興課職員)

**第2回** さんかくウィーク 2023 公民館行事 

自分らしい「おしゃれ」で心も体も健康に  
~自分に似合う色を見つけて上手に使おう~

自分らしさについて「色」を切り口に考えてみませんか? 自分に似合う色を知って、見た目も心も元気に過ごすポイントを学びましょう。

【日時】 6月9日(金)  
10:00~12:00

【講師】 正宗 幸子さん  
(with FASHION co. 代表、  
ファッションコンサルタント)

いずれの回も…

【会場】 岡西公民館 2階 第1・2講座室及び研修室

【対象】 おおむね65歳以上の方

【定員】 45人(先着順)

【受講料】 無料

【持参いただく物】 筆記用具

【申し込み】 4月14日(金)9:30~岡西公民館窓口または電話にてお申し込みください。

※ 令和4年度の「ことぶき学級」に参加されていた方も、改めて申し込みをお願いします。

## 主催講座のごあんない(つづき)

## ■ 暮らしと環境 ～エコライフのすすめ～ ■

## 第1回 「食品ロス」を知っていますか？

「食品ロス」の現状や防ぐポイント、岡山市や企業の取り組みなどを学びます。あわせて、私たちも食品を無駄にしないために、どのようなことに取り組めるのか考えます。

【日 時】 5月22日(月) 10:00~12:00

【講 師】 岡山市環境局 環境部 環境事業課 資源循環推進室 職員

【対象・定員】 食品ロスや環境問題に関心のある成人の方・30人

【受講料】 無料 【持参いただく物】 筆記用具

【申し込み】 4月24日(月) 9:30~岡西公民館窓口または電話にて受付開始。

※ 令和5年度の「暮らしと環境～エコライフのすすめ～」は、食品ロスを中心に学びを深める予定にしています。

## ■ ひだまりサロン ■

お互いに教えあいながら、各々で取り組める手芸や工作を行います。

日 時	内 容	持参いただく物
4月28日(金) 10:00~12:00	アリスの花束づくり	裁縫道具・筆記用具
5月26日(金) 10:00~12:00	ゴキブリ団子づくり	エプロン・あればペットボトルキャップ10個程度
6月23日(金) 10:00~12:00	保冷エコバッグづくり	裁縫道具・筆記用具

【定 員】 35人(先着順)

【対 象】 おおむね65歳以上の方

【受講料】 無料

【参加費】 1人1回200円程度

【申し込み】 受付中。電話または岡西公民館窓口で必ず事前にお申し込みください。



## ■ 子育ておしゃべりタイム ■

地域の子育て経験者が集まってできた『子育てサポーター♥kouzai♥』のメンバーに、子育ての不安や悩みを相談したり、参加者同士でおしゃべりしたり、情報交換したり、お子さん同士で遊んだり、のんびりしたり…時間の過ごし方は自由です。お気軽にご参加ください。お待ちしております♪

【日 時】 いずれも第2月曜日 10:00~11:30 (時間内出入り自由です)

★ 6月12日(月) ★ 7月10日(月)

★ 9月11日(月) ★ 11月13日(月)

★ 12月11日(月) ★ 3月11日(月)

【対象・定員】 就園前の子どもと保護者・8組(先着順)

【持参いただく物】 水分補給用の飲み物

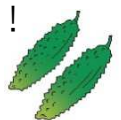
【参加費】 無料 【申し込み】 不要

子育てサポーター  
♥kouzai♥とは？

平成28年度に開催した  
主催講座「子育てサポ  
ーター養成講座」を受講した  
40代~70代の幅広い世代  
のボランティアメンバーに  
よって組織されています。

## ■ 今年で11年目♪ ゴーヤプロジェクト2023 ■

今年度も、夏の厳しい日差しを遮り、見た目も涼やかな緑のカーテンづくりに取り組みます！苗付けからネット張り、水やり、収穫…などなど、お手伝いをしてくださる方を募集します。一緒に活動して下さる方は公民館までぜひご連絡ください！



## ■ 発達障がい定例座談会「あおぞら」 ■

保護者・祖父母・当事者・支援者が集まり、語り合う場です。語り合う時間を大切に！ 子育ての先輩が相談に乗ってくれますよ！ お子さんと一緒にの参加も大歓迎☆  
お気軽にご参加ください。



【日 時】 ★ 4月21日(金) ★ 5月18日(木) ★ 6月 2日(金)  
時間はいずれも 10:00～12:00

【参加費】 無料

【持参いただく物】 筆記用具

【申し込み】 受付中。岡西公民館窓口または電話にて事前にお申し込みください。

## ■ おはなし会 ■

読み聞かせボランティアグループ「じゃんけんホイ」メンバーが、乳幼児とその保護者、読み聞かせに関心のある方を対象に開催しています。

★ 4月18日(火) テーマ「あったかい」 ★ 5月16日(火) テーマ「おやつ」

★ 6月20日(火) テーマ「みず」 時間はいずれも 11:00～12:00

【定 員】 20人(先着順)

【申し込み】 事前申し込みは不要ですが、当日参加者名簿に氏名と連絡先の記入をお願いします。(記入いただいた連絡先は、日程変更等の連絡で使用することがあります)

## ■ 「はるかのひまわり」を育てて想いをつなげよう ■

ひまわりを種から育てることを通して、身近な場所の緑化につなげるだけでなく、背景にある災害の悲惨さと共に命の尊さを再考し、「人の尊厳」と「人との関わりの大切さ」について考えてみましょう。

今回使う種は、昨年度本事業に参加して下さった方から託されたものです。あなたもひまわりに込められた「想い」をつなげてみませんか？

【配布開始】 5月2日(火) 9:30～ 説明資料と種の配布をします。

【活動内容】 ① 「はるかのひまわり絆プロジェクト」の趣旨を知る。

② 自宅等でひまわりを育てる。

③ 上手に花が咲いたら写真を撮って公民館へ。

④ 採れた種の一部を岡西公民館に返却する。

※上手に育たなかった場合、③・④は不要です。お気軽にご参加ください。

【対象・定員】 講座の趣旨をご理解いただき、活動内容に賛同して下さる方・50人(先着順)

【申し込み】 事前申し込みは不要ですが、確実に種を受け取りたい方は、

4月10日(月) 9:30～岡西公民館窓口または電話にてお知らせください。

## ■ 介護予防教室『岡西ふれあい元気教室』 ■ 共催：岡山市ふれあい介護予防センター北事務所

いつまでも元気で暮らせるよう、介護予防に関する講話と実技を行います。

日 時	内 容	申込開始日
4月10日(月) 10:00～12:00	座りすぎには要注意！座位時間を減らして健康に	3月27日(月)
5月 8日(月) 10:00～12:00	やっつく！知っつく！認知症予防！	4月24日(月)
6月12日(月) 10:00～12:00	発見！自分に合った運動	5月29日(月)

【対象】 おおむね65歳以上の岡山市民の方 【受講料】 無料 【定員】 32人(先着順)

【持参いただく物】 筆記用具、水分補給用の飲み物、マスク

【申し込み】 申込開始日をご確認のうえ、岡山市ふれあい介護予防センター北事務所にお申し込みください。

《電 話》 086-251-6517 《受付時間》 9:00～17:00 (土・日・祝日を除く)

## 坪田譲治コラム連載⑤（最終回） 坪田譲治を偲んで

坪田譲治は1890(明治23)年3月3日に生まれ、1982(昭和57)年7月7日に亡くなりました。昨年は、譲治没後40年の節目でした。譲治は亡くなる前、岡山市の名誉市民に選ばれています。亡くなって3年後、岡山市は「坪田譲治文学賞」を制定しました。令和5年3月に38回目の文学賞贈呈式が行われました。「大人も子どもも楽しめる」という作品に贈られる賞です。石井小学校の火事で図書館の本が焼けたとき、当時の図書館司書の難波益子さん(101才でご健在)が譲治に頼んで図書館に本をたくさん送ってもらいました。その本が現在「坪田文庫」として石井小学校の図書館に残されています。「子供は咲く花」という子どもに対する気持ちは変わらず故郷に残っています。 【文責 坪田譲治を顕彰する会】

### 地域からのお知らせ

#### さつきウォーク

【主催 三門学区健康市民おかやま21】

～お友達同士、ご夫婦で、気持ちよい新緑の中を一緒に歩きませんか？～

【日 時】 5月29日(月) 9:45～12:30 (終了時刻は予定)

※雨天時は、岡西公民館内で室内運動を行います。

【集合・解散場所】 岡西公民館 (9:30～9:45に受付を済ませて下さい)

【コース】 岡西公民館⇄岡山県総合グラウンド方面 (約5kmのコース)

【対象】 三門学区にお住まいの方

【定員】 ウォーキングの定員は設けませんが、室内運動時の定員は40人(先着順)

【参加費】 1人200円(保険料等。当日集金します)

【持参いただく物】 飲み物、タオル、帽子、万歩計など、ウォーキングに必要なもの。

歩きやすい靴・服装でお越しください。

※ 持ち物はリュックなどに入れ、両手が使える状態にしてください。

【申し込み】 岡西公民館窓口または電話にて、4月18日(火)9:30～5月21日(日)17:00の開館中にお申し込みください。

### 資源化物の回収について

ルールとマナーを守って気持ちよく使えるようご協力ください！

**回収日時**…公民館開館日の9:30～17:00(時間厳守)

※ 休館日は、水曜日・国民の祝日・水曜日と祝日が重なればその翌日

**回収品目**…空き缶・空きびん・蛍光管・食品トレイ(発泡・透明)

※ 空き缶はアルミ・スチールを分けずにそのまま水色のコンテナへ入れてください。

※ スプレー缶は中身を使い切り、緑のコンテナへ入れてください。

※ 食品トレイは洗ったものを灰色のコンテナへ入れてください。

上記以外の品目は回収していませんのでご注意ください。



家庭から排出される資源化物のみが回収対象です。燃えるゴミは回収していません。

### 休 館 日

4 月

5 月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

□ …休館日

【開館時間】午前9時30分～午後9時(日曜日は午前9時30分～午後5時)

【休 館 日】毎週水曜日・国民の祝日・水曜日と祝日が重なればその翌日・年末年始(12月28日～1月4日)