

和と輪でつながれ21 主催 健康みなんにし21
第18回
みなんにし健康まつり

予告



令和5年6月3日 (土)

- ★ オープニングレモネー 御南中学校吹奏楽部
- ★ 記念行事 救命救急法
- ★ おかやま市民体操

各体験コーナー

- ◆ 健康チェック
- ◆ 見て・体験
- ◆ 食生活
- ◆ 地域包括支援センター
- ◆ 健康市民おかやま21

日頃の生活習慣を見直し、
 楽しく健康づくりを学べる
 コーナーです!

その他のコーナーも計画しています!
 詳細は次号の公民館だよりに掲載します。

戦後78年伝えたい思い
第2版発刊



地域在住の被爆者の方の体験を綴った冊子を作成して
 から二年、戦争の報道を見聞きしない日ありません。ど
 うしたら「平和」は守られるのでしょうか。

4月に完成予定の第2版では、第1版の内容にプラス
 して、地域の高校生～90代の方、被爆者・被爆二世の
 方に執筆して頂きました。未来へ伝えたい思いにあふれ
 る冊子となりました。

ぜひ、ご一読いただき、
 平和への思いを重ねてい
 ただけると幸いです。

ご希望の方には差し上げ
 ます。4月半ば以降、御南
 西公民館までお問合せくだ
 さい。



西学区 70 年のあゆみ作成中

この度、西学区では皆様の持ち寄った

懐かしい写真を写真集として
 『西学区70年のあゆみ』を
 作成しています。

皆様の町内会の回覧文書にて
 1冊1,000円で購入注文を
 承っておりますので
 よろしくお願ひします。

今後のスケジュールとしては、
 3月に印刷作業に入り、
 6月頃に皆様に配布予定です。
 配布方法等の詳細については
 次号公民館だよりをご覧ください。



「西学区70年のあゆみ実行委員会」
 ⇒代表:黒住健治(西小学校第4回卒業生、090-4890-1664)
 「西学区70年のあゆみ実行委員会事務局」
 ⇒御南西公民館(電話・Fax:086-244-1855)

図書コーナーの利用について

公民館の図書コーナーには大人向けの本が約5900冊、
 子ども向けの本が約4100冊あります。岡山市に在住・
 在勤の方はどなたでもご利用いただけます。
 読みたい本がない場合も、予約カードに記入して公民館窓
 口へ提出していただくと、中央図書館から取り寄せること
 ができます。詳細は公民館までお問い合わせください。

【貸出期間】2週間
 【貸出冊数】お1人5冊まで

※御南西公民館で借りた本は、
 御南西公民館へ返却してください。



資源化物回収について

回収日時 公民館開館日の9:00~17:00

※水曜・祝日・年末年始は休館

回収品目 洗った空き缶、空き瓶、食品トレイ、蛍光管、
 スプレー缶

※ペットボトル・紙パック・カップ麺の容器・廃油・
 電池等は回収できません。

※資源ゴミを持ち込む際に道端に車を止めると通行の妨
 げになります。必ず公民館の駐車場に停めて、指定の場
 所に持ち込んでください。



みなんにし

第185号 令和5年4月1日
 発行:岡山市立御南西公民館
 〒700-0951岡山市北区田中 157-110
 Tel/Fax 086-244-1855
 Eメール: minannishikouminkan@city.okayama.lg.jp
 ホームページアドレス
<https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010986.html>



新型コロナウイルス感染拡大防止の対応について

- ★来館前の検温をお願いします。(熱がある方、体調のすぐれない方等は来館をご遠慮ください。)
- ★館内でのマスクの着脱は各自の判断で行ってください。
- ★3密(密閉・密集・密接)を避けてください。
- ★飲食を伴う活動では、手洗い・消毒や衛生管理を徹底し、会食は対面にならない配席で、なるべく少人数、短時間で行いましょう。
- ★大声を出すことや歌うこと、呼吸が激しくなる室内活動では、対面での活動を控えたり、人と人との間隔や並び方の工夫をするなどの対策を行ってください。

主催講座案内

ことぶき大学

健康で心豊かな生きがいのある生活を送るために、一緒に
 楽しく学びましょう。【全8回】

- 5月 8日 (月) 開講式
 「お口から元気に
 ～噛む力とグミの秘めた力～」
- 6月 5日 (月) 「健康長寿の秘訣
 ～よく食べてよく動く～」
- 7月 3日 (月) 「リリーの防災講座
 ～コンサートも楽しみながら～」
- 8月 7日 (金) 「ヤクルト健康教室
 ～めざそう!快便・快腸生活～」
- 9月 4日 (月) 「目指せ!元気な100歳!
 ～これから始める貯筋運動～」
- 10月 2日 (月) 「お出かけ応援講座
 ～フレイル/頻尿予防～」
- 11月 6日 (月) 「研修旅行」※別途申込必要
- 12月 4日 (金) 「生活まるごと元気アップ Part9
 ～脳トレにチャレンジ～」
 閉講式

【時間】10:00~12:00 (※研修旅行除く)
 【対象・定員】おおむね60歳以上の方・55人
 【受講料】無料 (ただし、研修旅行費用は別途必要)
 【申込】4月14日(金) 9:30~ (電話でも可)

歴史塾・御南西

岡山市内の地域の歴史を知り、良さを伝えませんか?

- 5月19日(金) 「犬養木堂が挑んだ近代日本の光と闇」
- 6月17日(土) 「リニューアル岡山城探訪」
- 7月21日(金) 「造山古墳群の謎に迫る」
- 8月18日(金) 「経済学からみた山田方谷の藩政改革」
- 9月15日(金) 「伝統の酒造りを受け継ぐ」
- 10月13日(金) 「江戸の庶民文化」
- 11月24日(金) 「洛中洛外図屏風」から見えてくる歴史
- 12月15日(金) 「吉備津彦伝承と古代製鉄」

いずれも10:00~12:00 (11:30)

※6月は現地集合、雨天決行です。

集合場所は5月に配布します。

【対象・定員】一般・55人

【受講料】無料

【申込】4月15日(土) 9:30~
 公民館窓口または電話にて

続きは裏面をご覧ください!



【休館日】 4月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)・29日(土・祝)
 5月3日(水)~5日(金・祝)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)

【各講座の申込方法】電話または直接ご来館の上、お申し込みください。 ☎086-244-1855
 <開館時間>9時30分~21時(日曜日は~17時)<休館日>水曜・祝日(水曜と祝日が重なる場合は翌日木曜日)

共催：くらしのたね / 協力：社会福祉法人 南野育成園 子育て座談会～発達障害を考えよう～

子育て孫育てで気になることや発達障害について、お喋りや情報交換をしませんか。ホッとできるひとときをご一緒に。

【日時】4月18日(火) (原則として毎月第3火曜日)
いずれも10:00～12:00

【対象】発達障害に関心のある方

【定員】15名

【申込】公民館窓口または電話にて



託児ボランティアグループ「りんごの会」親子講座 [全6回]

みんなでいっしょに楽しもう!

「りんごの会」は地域の親子を応援するグループです。季節の遊びや、折紙、工作などで一緒に遊びませんか。

- ① 6月 1日(木)「おりがみ・新聞紙であそぼう」
 - ② 7月 6日(木)「七夕会」
 - ③ 9月 7日(木)「ミニ運動」
 - ④ 10月 5日(木)「おさんぽ遠足」
 - ⑤ 12月 7日(木)「リトミック」
 - ⑥ 1月18日(木)「レクリエーション」
- いずれも 10:00～11:30 (第4回は12時まで)

【対象・定員】就園前の親子・12組

【材料代】必要な回だけ当日集金

【申込】4月17日(月)9:30～



わくわく文庫

【日時】4月10日(月)、5月 8日(月)

いずれも10:00～11:30

【内容】季節のわらべ歌、読み聞かせ、工作など

【年会費】子ども1人につき100円



みなんにし親子ひろば

【日時】4月24日(月)、5月22日(月)

いずれも10:00～11:30

【内容】親子のふれあいあそび、情報交換など

【対象】2才の誕生日を迎えるまでのお子さんと保護者

※下に弟・妹がいる場合は、2才以上のお子さんも参加可能です。



赤ちゃんスマイル～はじめの一步～

◆スタッフ募集◆

「赤ちゃんスマイル はじめの一步」で読み聞かせやわらべ歌をしていただける方を募集しています。

子どもが好きな方、子育てが落ち着いた方、大歓迎です★お気軽に御南西公民館までご連絡ください。

【日時】 4月15日(土)、5月20日(土)

いずれも10:00～11:30

【内容】子育ての情報交換、読み聞かせなど

【定員】5組 【申込】必要

【対象】1歳の誕生日を迎えるまで

※1歳になった後も、年度内は参加可能です。



おとうさんの子育て応援講座

おとうさん、出番ですよ!

身体を使った遊びや絵本の読み聞かせ、遠足等、親子で楽しくふれあいませんか。[全7回]

- ① 5月14日(日) 「はじめまして&外遊びをしよう」
 - ② 6月11日(日) 「親子で防災さんぽ」
 - ③ 7月 9日(日) 「お好み焼き&たこ焼きパーティー」
 - ④ 9月10日(日) 「牛乳パックカーを作ろう
～ジャンプコース登場～」
 - ⑤ 10月 8日(日) 「おさんぽ遠足&自然観察をしよう」
 - ⑥ 11月12日(日) 「クリスマス会の準備&ダンボール遊び」
 - ⑦ 12月10日(日) 「みんなで楽しむクリスマス会☆」
- いずれも 10:00～12:00

【対象】生後10ヶ月～就学前の子どもと父親

【定員】15組【受講料】無料

【材料代】1家族500円(7回分前納)

【申込】4月 8日(土)9:30～

材料代を添えて公民館窓口にて



みなんにし親子ひろば 表彰されました

←長年にわたる地域福祉の増進に貢献したとされ、その功績を表彰されました。スタッフの皆様、長年ありがとうございました。これからもよろしくお願いたします。

親子ふれあい教室 A・B [全8回]

親子で音楽に合わせて歌ったり、体を動かしたりしませんか。Aクラス・Bクラスどちらかお選びください。

【日時】Aクラス 6月～3月 第1金曜日

Bクラス 5月～2月 第3金曜日

いずれも 10:00～12:00

【対象・定員】就園前の親子・各クラス15組

【受講料】無料

【申込】4月 6日(木)9:30～

公民館窓口または電話にて



産後ケアヨガ&ふれあいタイム

子育て中のお母さん、赤ちゃんと一緒に自分をいたわりながら、リフレッシュしませんか。

【日時】5月26日(金)13:30～15:00

ドアオープン 13:00～

【講師】生本 かずみさん(ヨガ講師)

【対象】生後3～7カ月までの赤ちゃんとお母さん

【定員】親子6組

【申込】4月24日(月)9:30～



共催：岡山市公園協会

たのしい園芸教室

園芸の基礎から学んで、緑を取り入れた生活を楽しみませんか。

【日時】4月21日(金)13:30～15:00

【内容】タネから育てる草花

【対象・定員】一般・15名【材料代】300円(当日集金)

【準備物】筆記用具・ビニール手袋・持ち帰り用箱

【申込】4月 3日(月)9:30～(電話可)



御南西ふれあい元気教室

【日程】4月25日(火)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」

5月23日(火)10:00～12:00

「いつ食べる?時間栄養学で体のリズムを整える!」

【対象】おおむ65歳以上の岡山市民

【定員】33名

【準備物】運動できる服装、お茶等水分補給できるもの

【申込】公民館窓口または電話にて

4月: 4月 4日(火)～、5月: 5月 2日(火)～



みなんにしシネマ

懐かしい映画を楽しみましょう。

【日時】5月 9日(火)10:00～12:00

「道」1954年:104分・伊

【受講料】無料

【定員】40名

【申込】公民館窓口または電話にて



男の料理教室

【日時】 5月13日、 6月10日、 7月 8日

9月 9日、10月14日、11月11日、

12月 9日

全て土曜日10:00～12:30

【対象・定員】男性限定・15名

【受講料】無料

【材料代】1回につき700円(当日集金)

【申込】4月 8日(土)9:30～

公民館窓口または電話にて



じよぼら会のパソコン教室

パソコン相談室

【日時】4月 1日、 8日、15日、22日

5月 6日、13日、20日、27日

いずれも土曜日13:00～14:30

【受講料】無料

【申込】ご来館時に受付票にご記入ください。



健康みなんにし21主催

21元気教室

OKAYAMA 市民体操や脳トレなど行います。

【日時】4月 4日、11日、18日

5月 2日、9日、16日、30日

全て火曜日 13:00～15:00

【対象】おおむね65歳以上 【申込】必要

みなんにしディスコンの会

初心者や高齢者の方も気軽に楽しめるスポーツです。

お気軽にご参加ください。

【日時】4月24日(月)、5月22日(月)

いずれも13:00～15:00

【定員】20人

【持ち物】上履き、タオル、お茶

【申込】公民館窓口または電話にて

