

# みなんにし

第186号 令和5年5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](mailto:minannishikouminkan@city.okayama.lg.jp)  
 ホームページアドレス  
<https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010986.html>



第18回 **和と輪でつなぐれ♡21** 主催 **健康みなんにし21**

## みなんにし健康まつり

### 令和5年6月3日 (土)

全体受付開始 9時～



みんなで  
 取り組もう!  
 健康づくり

会場:岡山市立御南西公民館  
 岡山市北区田中 157-110  
 電話&FAX 086-244-1855

### ステージ&学びのコーナー



オープニング  
 セレモニー  
 御南中学校吹奏楽部  
 演奏  
 9:20~10:00  
 定員25人 **要申込**

記念行事 救命救急法講習  
 講師 前田 晃 さん  
 Aコース 10:15~11:00  
 Bコース 11:05~11:50  
 A・B 両コースの内容は参加者の希望を  
 取り入れて異なる場合があります。  
 各コース定員15人 **要申込**  
 中学生以上対象 実技室

実技室

みんなで楽しもう!  
**OKAYAMA!**市民体操  
 動脈マッサージ  
 健康みなんにし21  
 12:00~(30分程度)

オープニングセレモニー・救命救急法は、5月11日(木)9時30分~申込みを受付します。(電話可)

### 各体験コーナー 9:30~12:30 (各コーナーの受付は12時15分まで)

- ◆見て・体験 美術工芸室 (乳がん・肺がん啓発、手洗いチェック他)
- ◆健康チェック 講座室 (身長・体重・体脂肪率・腹囲・握力・骨密度他)
- ◆食生活コーナー 講座室 (BMI測定、かるうまレシピ、塩分測定他)  
 塩分測定を希望する方は、**おうちの味噌汁を50ml程度ご持参ください。**



- ◆地域包括支援センター 図書コーナー (相談コーナー、脳トレプリント配布、全身反応測定)
- ◆中国学園大学 ロビー (野菜を楽しもう)
- ◆健康市民おかやま21 ロビー (パネル展示、21宣言)



♥ 手作り焼き菓子販売(ひらた旭川荘わかば寮) 9:30~ 売り切れ次第終了します。



### 岡山市を「文学」のまちに

ユネスコ「創造都市ネットワーク」への文学分野参加をめざす  
 岡山ゆかりの文学者シリーズ③

時実 新子 昭和四年(1929) - 平成十九年(2007)

《困らせて泣かせてみたいそれも愛》《爪を切る時にも思う人のあり》昭和六十二年に出版した川柳句集『有夫恋(ゆうふれん)』が話題を呼び大ベストセラーとなり、川柳界の与謝野晶子と呼ばれた時実新子。女性の情愛や情欲を十七音字で詠みあげ、女性たちの共感を呼んだ句は、今も色あせることなく輝き続けている。

それも、河口ならなおさらに激しかった。(中略)この河が荒れ狂うときの凄まじさ。上流から矢のように海に出ようとする濁流は、木を流し藁屋根を流し、牛を流しそれでも足りずに向こう岸を噛んでは川辺の家を呑みこんだ。

雨台風が通り過ぎた後の吉井川のこの光景を待つために、私は台風の前木にしがみついで沖の白い波に見惚れたものである。(中略)この吉井川に小雪が舞う昭和四年一月二十三日、私の生は始まったのである。「(『花の結び目』より)

未熟児で栄養失調だった新子は、五歳の時、「巨きな力」を五体に感じた。「後年、私の川柳の原点かも知れないと思う」としている。

西大寺上九幡で育ち、吉井川はふるさととの思いがある。開成小学校から西大寺女学校、そして戦後の混乱期、十七歳で兵庫県の商家に嫁入りする。傷い軍人だった夫の暴力に苦しむ生活の中、川柳と出会いのめり込んでいく。新子の言葉に「十七音字は縮まるためにあるんじゃない、膨らむために一度縮んでいるだけ。感性で触れればパッと十七音字は一編の小説にもなりうる力を持つている。」と。

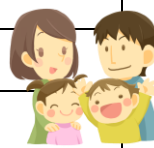
荒々と母は流れる吉井川  
 手に掬い手からこぼして吉井川  
 川の他にふるさと持たず枕経  
 今、西大寺上九幡地域では、地元立南公民館などを中心に、顕彰の句碑建立の機運が高まっている。(館長)

### お知らせコーナー

#### 親子土曜塾 主催:バタライフ御南

【日程】 全て土曜日 10時~12時ごろ

開催日	行事
5月13日	夏野菜の苗植え+ポップコーンづくり
5月20日	さつまいものつる植え+シャボン玉づくり
5月27日	ピザづくり
6月10日	ドーナツづくり
6月24日	ポッチャ競技体験



【参加費】 大人200円、中学生以下無料 各行事軽食つき

【場所】 旧白石幼稚園跡地 (北区久米348番地)

【申込】 不要、午前10時までに旧白石幼稚園跡地へ集合、徒歩か自転車でお越しください。(駐車場なし)

※この事業は岡山市区づくり推進事業に指定されています。

#### 戦後78年伝えたい思い 第2版発刊



4月号でお知らせした、冊子「戦後78年伝えたい思い」第2版が完成しました。

今回は第1版の内容にプラスして、地域の高校生~90代の方、被爆者・被爆二世の方に平和への思いを執筆して頂いています。

未来へ伝えたい思いにあふれる冊子になりました。

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ので、御南西公民館までお問合せください。



### 主講座案内

#### みなんにし吉備の環アクション・ゴミ0講座 海ごみを無くすために私達ができること

身近な用水と瀬戸内海をつなぐ笹ヶ瀬川のごみ問題は深刻ですが、若者(中学生)とともに学び、川ごみを回収する活動をいっしょにしませんか?みんなで取り組むと楽しい♪

①5月20日(土) 10:00~12:00

「豊かな海を取り戻したい!釣り人

平井さんが取り組んできたこと」公民館で講演会

②5月28日(日) 9:00~12:00

「身近な用水路のごみを回収し、私達のくらしを見直してみよう」公民館に集合し、近隣の用水路を清掃します。

【対象】どなたでも

【定員】50人【受講料】無料

【申込】公民館窓口または電話にて



#### 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】5月16日(火) 10:00~12:00

「発達障害を学ぶ子どもへの関わり方を考えよう」

講師:藤井弥生さん(岡山県発達障害者支援キーパーソン)

6月20日(火)「座談会」

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



#### 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・字幕

7月4日(火) 10:00~12:00

「トロッコ」2009年:116分

【受講料】無料

【申込】不要



#### 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

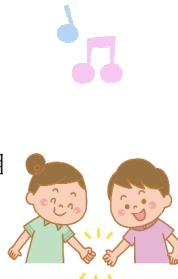
Bクラス 5月~2月 第3金曜日

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】公民館窓口または電話にて



#### 赤ちゃんスマイル はじめの一步

【日時】5月20日(土)、6月17日(土)

10:00~11:30

【内容】子育ての情報交換、読み聞かせなど

【持ち物】飲み物、バスタオル等

【定員】5組【申込】公民館窓口または電話にて

【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。

#### ◆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。



#### わくわく文庫

【日時】5月8日(月)、6月12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】5月22日(月)、6月26日(月)

いずれも10:00~11:30

【内容】親子のふれあいや遊び、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。



#### 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】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】6月23日(金)

13:00ドアオープン、13:30スタート  
~15:00 フリートーク

【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】5月22日(月)~

公民館窓口または電話にて



#### 御南西ふれあい元気教室

【日程】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!

6月27日(火) 10:00~12:00

「生活習慣を今一度考えてみましょう」

【対象】おおむね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

5月: 5月2日(火)~、6月: 6月6日(火)~



#### 健康みなんにし21主催

#### 元気でステキな“みなんにし”健康講座

健康カレバーループをめざしましょう。

① 7月14日(金)「オリエンテーション 脳トレ体験」

② 8月31日(木)「骨や関節によい食生活」

③ 9月29日(金)「シニア世代が気を付けたい目の病気」

④ 10月31日(火)「元気に過ごすための運動習慣」

③以外はすべて10:00~11:30

③は13:30~15:00

【対象・定員】一般・40人【受講料】無料

【申込】5月15日(月) 9:30~

公民館窓口または電話にて



#### 健康みなんにし21主催

#### 21元気教室

「いつまでも笑顔で!いつまでも元気で!」

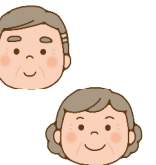
OKAYAMA 市民体操や脳トレなど行います。

【日時】5月2日、9日、16日、30日

6月6日、13日、20日

全て火曜日 13:00~15:00

【対象】おおむね65歳以上【申込】必要



#### 健康みなんにし21主催

#### 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】5月22日(月)、6月26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



#### じよぼら会のパソコン教室

#### パソコン相談室

【日時】5月6日、13日、20日、27日

6月10日、17日、24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。

