

ラポール～西大寺の心と心

RAPPORT KOMINKAN

# 公民館どおり



2023年5月1日 発行 第164号  
 岡山市立西大寺公民館  
 〒704-8115 岡山市東区向州 1-1  
 TEL (086)942-6252  
 FAX (086)942-0774

HP <http://www.city.okayama.jp/kouminkan/saidaiji/index.html> E-mail [saidaijikouminkan@city.okayama.lg.jp](mailto:saidaijikouminkan@city.okayama.lg.jp)

## 公民館専門部員企画の新講座 疾病予防塾

今年度から「疾病予防塾」シリーズがスタートします。

講師の山名さんは、本講座を開くため自ら公民館運営委員会専門部会に加入して下さった29歳の若手理学療法士さん。

記念すべき第1回は「高血圧」についてです。一度は必ず聞いたことのあるその名前。病気の知識や最新の治療法、今日からできる対処法などについて一緒に学んで予防していきませんか？健康寿命を延ばしていきましょう！

日時 5月20日(土) 14時～15時  
 場所 西大寺公民館3階 第1講座室  
 定員 30人 \*先着順  
 講師 山名 翔太さん(理学療法士)  
 申込 公民館へお申し込みください。(電話可)  
 準備物 動きやすい服装でお越しください。  
 ※タオルを必ずご持参ください。

### 講師の山名さんからのコメント

川崎医科大学総合医療センターで9年間、理学療法士として勤務してきました。

理学療法士とは、病気や怪我で生じた障害に対してリハビリテーションを提供し、患者さんの生活をより良いものにしてもらうための手助けをする仕事です。大学病院で勤務しているためお年寄りから子どもまで、多くの患者さんに日々、リハビリを提供しています。

「疾病予防塾」では、皆さんが一度は必ず聞いたことのある病気について、簡単な説明と、理学療法士の視点からの予防法をお伝えしていく予定です。

前半30分で座学、後半30分で実際に身体を動かして運動します。体力に自信のない方、運動が苦手な方でも気軽にご参加ください。

一緒に病気について知り、予防に努め、健康な日々を過ごしていきましょう！

### 【高潮ハザードマップが届いています】

「高潮」ハザードマップが届いています。  
 ご希望の方は事務室までお声かけください。

## 絶滅危惧種の寄生植物を守ろう 吉井川・ハマウツボと砂地のいきもの観察会

主催/吉井川ハマウツボ・ネットワーク、西大寺公民館  
 共催/医療法人 創和会 重井薬用植物園

地元有志の方々の保全活動によって復活した絶滅危惧種「ハマウツボ」。その保護地は岡山市の「身近な生きものの里」に認定され、ボランティアグループ「ハマウツボネットワーク」の方々のたゆまぬ努力によりその生育環境が保たれています。

今年も保護地で観察会を開催します。ハマウツボの花を楽しみ、水辺の生き物を探しましょう。

日時 5月20日(土) 14時～16時 **雨天中止**  
 ※中止の場合は当日12時頃までにご連絡します。

13:30～受付開始 \*現地集合、現地解散

内容 ハマウツボ観察・解説と干潟のいきもの観察  
 場所 東区西大寺浜の吉井川河川敷  
 永安橋東の信号を河口側に曲がり、土手沿いに走り河川敷におりる

定員 50人 **注)小学生以下は保護者同伴**  
 申込 ウェブフォームか西大寺公民館に5月19日までにお申し込みください。(電話可)



※帽子着用、野外向きの服装、  
 ゴム長靴、スコップ、軍手、  
 飲料水などご用意ください。

申込ウェブフォーム→



## 映画鑑賞会

申込みは不要です。当日会場にお越しください。

日時 5月9日(火) 10時～12時20分  
 「地上より永遠に(1953 米)」

出演:バート・ランカスター、デボラ・カー

6月13日(火) 10時～12時  
 「晩春(1949)」

出演:笠智衆、原節子

7月11日(火) 10時～12時  
 「西部戦線異状なし(1930 米)」

出演:ダニエル・ブリュール、フェリックス・カメラー

場所 西大寺公民館3階 研修室

定員 当日先着 20人

その他 上映開始20分前から入室できます。

# 西大寺シニア大学

回	日時	内容 ・ 講師（敬称略）
1	<u>6月3日（土）</u> 13時30～15時30分	開講式 さんかくウィーク2023 公民館行事(合同) 映画『カランコエの花』鑑賞&おしゃべり会 プラウド岡山代表 鈴木 富美子さん
2	7月21日（金） 14時～16時	気候変動とSDGs・持続可能な地域づくり 若者や高齢者に期待すること（仮題） 山陽新聞 論説主幹 岡山 一郎さん
3	8月18日（金） 10時～12時	歴史と文化・文学を活かしたまちづくり 日乃出醤油有限会社代表取締役 小泉 真さん
4	9月15日（金） 10時～12時	外国人と共に生きられるまちへ求められること やさしい日本語と岡山外語学院の果たす役割（仮題） 岡山外語学院理事長 片山 浩子さん
5	10月20日（金） 10時～12時	健康寿命を延ばすために（仮題） 岡山ヤクルト販売株式会社 渡代 伸子さん
6	11月24日（金） 10時半～11時半	まめごはん コンサート（大ホール） まめごはん（中島みゆきコピーバンド）と シンガーソングライター カオリさん
7	12月22日（金） 10時～12時	オンライン佐賀市&名取市紀行 オンラインで佐賀市の富士公民館と宮城県名取市の関上(ゆりあげ)を訪ねます。現地の職員さんが生ガイド。
8	1月12日（金） （予定） 10時～12時	ネパールヒマラヤ8,000m級の頂への挑戦（仮題） 元岡山市文化財課文化財副専門監 高橋 伸二さん

- 対象 65歳以上で全回参加する意思のある方
- 定員 50名（超えた場合は抽選）
- 参加負担金 **500円**（映画鑑賞代）
- 場所 西大寺公民館3階 第1講座室
- ※11月24日の「まめごはんコンサート」は大ホール
- 申込期間 5月8日（月）～30日（火）窓口で500円を添えて申し込みください。
- 受講者にはシニア大学の学生証を、一定以上出席されると修了証をお渡しします。
- 会場に来られない方はZoomオンラインで自宅から受講できます。全てオンラインで受講される場合、高齢者以外の方の参加もお受けします。全てオンライン参加の方は参加負担金は不要です。（映画は見られません）
- シニア大学の受講生は、東区の他の公民館の同様の講座を受講できます。（席に空きがあれば）

## さんかくウィーク2023公民館行事 映画「カランコエの花」鑑賞会&おしゃべり会

舞台はとある高校2年生のクラス。ある日突然そのクラスだけLGBTについての授業が行われ、クラス内で当事者探しが始まった…。

本作品では当事者ではなく、それを取り巻く周囲の人々の目線に立ち、「過剰な配慮」に翻弄されるLGBT当事者の姿が描かれています。

鑑賞した後は高校生とグループに分かれて、思い思いにおしゃべりをしていただきます。さまざまな意見に触れることで、自分の中の何かが変わるかもしれません。あなたの心に「カランコエの花」を咲かせてみませんか？

日時 6月3日（土）13時30分～15時30分  
※シニア大学との合同講座です

場所 西大寺公民館3階 第1講座室  
講師 鈴木富美子さん（プラウド岡山）

申込 公民館へ電話でお申し込みください。

## 西大寺いきいき教室

おおむね 65 歳以上の方が対象の介護予防教室です。動きやすい服装でお越しください。

日 程 \*木曜日の 10 時～12 時

5 月 11 日

「いつ食べる？時間栄養学で体のリズムを整える！」

6 月 8 日

「60代からの Let's チャレンジ!メンタルヘルス」

7 月 13 日

「よい咀嚼(そしゃく)から始まるフレイル予防」

場 所 西大寺公民館 3 階 第 1 講座室

申 込 教室時に翌月分の申込をするか、教室の翌日以降に公民館にお申し込みください。

定 員 45 人程度 \*先着順

持ち物 タオル、筆記用具、水分補給の飲料

## 西大寺もも太郎体操クラブ

「あつ晴れ！もも太郎体操」を公民館のロビーで好評開催中です。いつからでも参加できます。体操が終わったあとは、参加者同士の交流もできます。水分補給用の飲み物をご持参ください。

日 程 \*金曜日の 10 時 10 分～11 時

5 月 12 日、19 日、26 日

6 月 2 日、9 日、16 日、23 日、30 日

7 月 7 日、14 日、21 日、28 日

場 所 西大寺公民館 ロビー

※申込み不要。参加票を記入していただきます。

## うどん亭つどい

うどん店の大将監修による「プロ級」の美味しいうどんを提供します。**完全予約制**で先着 20 人。  
※実施日の 1 週間前に締め切ります。

日 時 6 月 5 日、7 月 3 日

※5 月開催分は締め切りました。

いずれも月曜日、12 時 10 分～13 時

\* 7～9 月は「ざる」、それ以外の期間は「かけ」うどんです。(天ぷら付き)

値 段 並 400 円、大盛り 500 円

場 所 西大寺公民館 3 階 第 1 講座室

申 込 公民館へお申し込みください。(電話可)

・申し込み時に当日の受付時間を伝えます。

・飲料水はご持参ください。

## さいさい子ども食堂

主催/さいさい子ども食堂サポーター、西大寺公民館

みんなが集まる地域の居場所「さいさい子ども食堂」が 5 月から約 3 年ぶりに再開することになりました。

※毎月第 2 土曜日に開催します。

日 時 5 月 13 日 (土)・6 月 10 日 (土)

※11 時～13 時 (11 時～と 12 時からの 2 部制)

場 所 西大寺公民館 第 2 講座室

定 員 100 人 \*先着順

参加費 子ども無料・高校生以上 300 円

メニュー 5 月：カレーライスとサラダ

6 月：とりマヨ丼ぶり

申 込 5 月分 5 月 9 日 (火) 20 時から受付

6 月分 6 月 6 日 (火) 20 時から受付

お申込みはこちら→

※お問い合わせ先

さいさい子ども食堂 (090-2868-3001)



### ボランティアスタッフ募集!

さいさい子ども食堂で子どもたちと一緒に遊んだりその準備や片付けをしたりなど一緒に活動してくださる方を募集しています。

ご希望の方は西大寺公民館へお申し込み下さい。

## パノ遊ゲーム

パソコンについて自己学習をする場所です。Word、Excel その他質問も受け付けています。

日 時 5 月 19 日 (金)、6 月 2 日 (金)・16 日 (金)

13 時 30 分～15 時 30 分

\*7 月の実施日は公民館へお尋ねください

場 所 西大寺公民館 3 階 視聴覚室

定 員 各回 5 人

参加費 100 円と資料代

申 込 公民館へお申し込みください。(電話可)

### うどん亭つどいスタッフ募集!!

あなたも本格的なうどんづくりを楽しく学んでみませんか!?

※開催日前日にも準備 (日曜日 14～16 時) があります。



準備編 本番編



うどんづくり風景 (公民館公式 YouTube)

ご希望の方は公民館へお申し込みください。

## クラブ講座の変更について

### ★閑堂流黎吟社

- ・開催日が第1・3火曜日から第2火曜日に変更となりました。
- ・月額受講料はなしとなりました。  
※資料代のみご負担いただきます。

## 多目的トイレや男性用トイレなどに サニタリーボックスを設置しました

病気等で紙おむつや尿取りパットを使用されている方が交換の際に利用していただくための物です。

トイレトーパー等に入れて捨てていただきますよう、ご協力をお願いいたします。

## 館長コラム 社会教育・公民館を深く知るシリーズ⑩ 自主的に創り出される豊かな 学びの場は色んなところで

公民館の中だけでなく、学校の中で、高齢者の施設で、町のスーパーでも学びの場が広がることに公民館として貢献できればと考えています。

今はオンラインでも、学びの場が作られています。福岡県の久留米から各地に広がった「オンライン公民館」もその例です。zoom というオンライン会議サービスを使い、学びの場をオンラインで作ったのです。市民企画講座のオンライン版ですね！

考えてみると、公民館や市民の学びは、こういう感じで、自分が学びたいこと、仲間とやりたいことを見つけて、周りに声をかけて一緒に作り出していくもの。これぞ、公民館の原点と感じます。



## 職員の異動がありました



4月から、山南公民館で勤務することになりました。歴史ある、自然豊かな、そして何より地域をととても愛している西大寺の地域の方々と出会えたこの4年間は、とても幸せな年月となりました。

公民館勤務が初めてで戸惑うばかりだった私を、やさしく支え導いてくださいました。皆様のお力添えがなければとても4年間を過ごすことはできなかったと思っています。本当にありがとうございました。

隣の山南公民館から、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

(転出) 山南公民館 山下いずみ

西大寺公民館には5年間、再任用職員として勤務いたしました。環境センター等の施設管理業務に従事していた経験から、館の維持管理や大ホールの貸出業務などを主に担当いたしました。

長きにわたり市職員として勤務してまいりましたが、公民館は市民の方との距離が非常に近く、特に毎日のように来館される方々には、まるで家族のような温かな交流をさせていただきました。

公民館での出会いは私の一生の宝物であり、この場をお借りして厚く御礼を申し上げます。

退職後も公民館には時々顔を出そうと思っておりますので、これからも公民館共々よろしく願いいたします。大変お世話になりました。

(退職) 山室晴夫

4月1日から西大寺公民館で勤務させていただきますことになりました。どうぞよろしくお願いいたします。

3月までは南区にある藤田公民館で勤務しており、主に子育て支援や健康に関することなどを担当しておりました。不慣れなことが多く皆様にはご迷惑をおかけすることもあると思いますが、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

明るく元気な西大寺の皆様と一緒に活動できることを楽しみにしております。

(転入) 西大寺公民館 小出美幸

この4月1日より西大寺公民館に異動して来た、黒川といいます。

前職場は、環境局の環境施設課でした。昭和56年度岡山市職員として、現在は閉鎖された岡南環境センターに配属になり、ごみ焼却施設の運転と保守管理業務をやっていました。

その後、下水道局で処理場の保守管理、施設の建設、計画に携わり18年間勤務していました。

機械職のため設備の維持管理が主な仕事で、機器の状態や給排水管、電気配線などについてはある程度知識があり自信もあるのですが、公民館のような市民と直接触れ合うという仕事は初めてなので、不安で一杯です。

早く仕事のやり方等を覚えて、他の職員の足手まといにならないように頑張っただけでいいと思います。

(転入) 西大寺公民館 黒川昌樹