

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

【eメールアドレス】[kousaikouminkan@city.okayama.lg.jp](mailto:kousaikouminkan@city.okayama.lg.jp)

## 当館の屋根及び屋内1階壁面の修繕工事について

令和5年9月～12月中旬の予定で、屋根及び1階廊下壁面（トイレ前から通用口前まで）の修繕工事を行っています。建物の周囲には足場が組まれていますので、通行の際は十分ご注意ください。なお、工事のための臨時休館の予定はありませんが、美術工芸室と料理講座室が使用できない日があります。ご理解とご協力をお願いします。

## 令和5年度 第44回岡西公民館文化祭

【日 時】令和5年 11月18日（土）9:30～16:00  
11月19日（日）9:30～15:30



### ◆実技発表の部

11月18日（土）		11月19日（日）	
9:30～9:40	開会式	9:30～10:00	太極拳
9:40～10:00	キッズエアロ・リトル		練功十八法
	キッズエアロ・ジュニア	10:00～10:20	ストレッチと筋トレ (体験コーナー)
10:00～10:20	ハワイアン・フラ	10:20～10:40	みどり会（木曜日）
10:20～10:40	郷乃会	10:40～11:10	着物着付けA
10:40～11:20	カラオケ		着物着付けB
11:20～11:40	婦人民踊（三門学区婦人会）	11:10～11:30	みどり会（金曜日）
11:40～12:10	コーラス白鳥	11:30～12:10	正派若柳流日本舞踊
12:10～12:40	中高年から始めるらくらくピアノ	12:10～13:00	休憩
12:40～12:50	三門学区健康市民おかやま21 (OKAYAMA!市民体操)	13:00～15:00	三門学区栄養改善協議会 (栄養バランスチェックコーナー)
12:50～13:00	休憩	◆物品販売（1階茶室前・売切れ次第終了） ・よつばの会（18日のみ13:00～） …マッシュルーム（1袋300円） ・文化祭実行委員会（両日とも11:00～） …巻きずし（1本500円）	
13:00～13:40	詩吟（摂楠流）		
13:40～14:10	スクエアダンス ラウンドダンス		
14:10～14:30	詩吟・光世流		

### ◆展示発表の部

【1階】 絵画クラブ、専敬流いけばな、子ども絵画、手編み、和紙ちぎり絵、烏城袖（両日とも10時～15時 糸紡ぎ体験実施）、ヨーガ・セラピー、ヘルシーくストレッチ）ヨガ、三門学区健康市民おかやま21（健康コーナー、18日のみ）

【2階】 水彩画、パッチワーク、絵手紙、リフォーム洋裁、はじめての書きかた教室、こどもペン字・習字教室A、こどもペン字・習字教室B、土ひねり

## 主催講座のご案内

## ■ シェフに学ぶ 家庭で楽しむフランス料理 ■

家庭でできる本格的なフランス料理をホテルの総料理長から学び、普段の食卓を変えるきっかけをつくってみませんか？

【日 時】 11月7日(火) 10:00~12:30

【内容(メニュー)】 家庭でできるフランス料理の実習  
 ・ サーモンのムニエル ナッツとトマトのムニエルソース  
 ・ 簡単オニオングラタンスープ

【材 料 代】 1人1,000円程度  
 (当日集金します。なお、講座前日までに確定金額を連絡します。)

【持参いただく物】 筆記用具、エプロン、マスク、三角巾、布巾2枚、手拭き、材料代。

【講 師】 中野 大輔さん (ANAクラウンプラザホテル岡山 総料理長)

【対象・定員】 成人の方・24人(先着順)

【申し込み】 10月10日(火)9:30~10月31日(火)21:00の岡西公民館  
 開館時間中に、窓口または電話でお申し込みください。



## ■ 低栄養予防講座 ■ 主催:石井中学校区健康市民おかやま 21

元気で長生きするために、低栄養予防のコツを身につけてみませんか？

【日 時】 12月7日(木) 13:30~15:00 (当日会場での受付開始は13:15~)

【講 師】 勝野 訓江さん(栄養士) 【受講料】 無料

【対象・定員】 石井中学校区にお住まいの方・40人(先着順)

【持参いただく物】 筆記用具

【申し込み】 10月10日(火)9:30~12月4日(月)17:00の岡西公民館開館時間  
 中に、窓口または電話、ファックス(氏名・住所・電話番号を明記してく  
 ださい)でお申し込みください。

## ■ お正月風寄せ植えづくり ■

お正月らしい植物や花を使って、簡単にできる季節の寄せ植えを作り、新年を迎えませんか？

【日 時】 12月12日(火) 13:30~15:00

【講 師】 公益財団法人岡山市公園協会 職員

【材 料 代】 1人1,500円(当日集金。お釣りのいらぬようご用意ください。)

【持参いただく物】 筆記用具、ビニール手袋、持ち帰り用の袋(スーパーのレジ袋大サイズ  
 程度のもの)、材料代。

【対象・定員】 成人の方・15人(先着順)

【申し込み】 10月17日(火)9:30~11月26日(日)17:00の岡西公民館開館  
 時間中に、窓口または電話でお申し込みください。

## ■ ひだまりサロン ■

講話や手芸をとおして、楽しいひと時を過ごしましょう。



日 時	内 容	持参いただく物
10月27日(金) 10:00~12:00	お灸のお話 講師:国安俊成さん(京山鍼灸処整骨院 院長)	筆記用具
11月24日(金) 10:00~12:00	クリスマス飾りづくり	筆記用具

【対象・定員】 おおむね65歳以上の方・35人(先着順) 【受講料】 無料

【材 料 代】 1回200円程度(当日集金)

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

■ **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  
健康づくりのための軽い運動や講話を、医療・福祉の専門職がお伝えします。

日時	内容	申込開始日
10月23日(月) 10:00~12:00	痩せているのに肥満!? サルコペニア肥満とは	10月10日(火)
11月13日(月) 10:00~12:00	知ろう、舌の役割 始めよう、舌のトレーニング	10月30日(月)
12月11日(月) 10:00~12:00	商品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活	11月27日(月)

【対象・定員】 おおむね65歳以上の方・45人(先着順)

【受講料】 無料 【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)

## ■ ことぶき学級 ■

いつまでも元気に過ごすため、公民館に集い、健康に楽しく過ごすヒントを学びませんか。

回	日時	内容・講師
5	10月13日(金) 10:00~12:00	『きこえがどんどん悪くなる? ~高齢化社会をむかえて~』 講師:野山 和廉さん (岡山済生会総合病院 耳鼻咽喉科 医長)
6	12月8日(金) 13:30~15:30	『今年の出来事の総まとめ』 講師:岡山 一郎さん (山陽新聞社論説委員 主幹)

【対象・定員】 おおむね65歳以上の方・45人(先着順) 【受講料】 無料

【申し込み】 受付中。岡西公民館窓口または電話で事前にお申し込みください。

## ■ 暮らしと環境~エコライフのすすめ~ ■

私たちが台所から始められる「食品ロス削減」や「ごみ減量の工夫」について、一緒に学びましょう。

【日時】 10月12日(木) 10:00~12:30

【内容】 余らせがちな食材を使い切るレシピの紹介と調理実習及び試食。  
(メニュー) 豆腐を使ったグラタン、豆腐入り白玉ぜんざい

【材料代】 1人500円(当日集金。お釣りのいらぬようご用意ください。)

【定員】 24人(先着順)

【持参いただく物】 筆記用具、エプロン、マスク、三角巾、布巾2枚、手拭き、材料代。

【講師】 亀山 緑さん(公民館クラブ講師)

【申し込み】 受付中。10月10日(火)13:00までに岡西公民館窓口または電話で  
お申し込みください。

## ■ 子育ておしゃべりタイム ■

子育てサポーター♥kouzai♥のメンバーや、参加者同士でおしゃべりをしたり、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。

【日時】 ★11月13日(月) ★12月11日(月)

時間はいずれも 10:00~11:30 (時間内の出入りは自由です)

【対象・定員】 就園前の子どもと保護者・15組

【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♥ 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~80代の幅広い世代の人たちによって組織されたボランティアグループです。

## 主催講座のご案内(つづき)

## ■ 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。お子さんと一緒に参加も大歓迎！

【日 時】 ★ 10月6日(金) ★ 11月9日(木) ★ 12月1日(金)

時間はいずれも 10:00～12:00 ※11月は第2木曜日に実施します。

【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で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。

★ 10月17日(火) テーマ「むし」 ★ 11月21日(火) テーマ「のりもの」

★ 12月19日(火) テーマ「つめたい」 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。

## ステンレスボトルの回収について

不要になった使用済ステンレス製ボトルの回収をしています。専用回収箱は、岡西公民館事務室前(屋内)に設置しています。回収箱に入れるときは、以下のルールを守ってください。

- ・プラスチックやアルミのボトルは回収できません。
- ・ボトルのポーチは回収できません。
- ・ボトルはよく洗って水気を切ってください。
- ・ボトルのふたはつけたまま入れてください。

## 資源化物の回収について

公民館駐輪場北側に回収用のコンテナがあります。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

10 月

11 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	31				

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		



…休館日



…文化祭

【お知らせ】 11月18日(土)、19日(日)は岡西公民館文化祭です。準備・片付けのため、11月16日(木)午後1時～20日(月)は、通常業務(主催講座、クラブ講座、室貸与、図書貸出及び返却)を休止します。

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)