



災害の時のお薬の備えを考えましょう!

災害時のお薬事情



大規模な地震や豪雨などの災害時には、避難時にお家から薬を持ち出せなかったり、混乱による供給不足などで、薬が飲めない・使えない場合が考えられます。災害時の

健康被害を最小限にするために、専門家から「災害時のお薬事情」についてお話をお聞きし、日頃の備えも考えていきましょう。

日頃の心がけのポイントは...



■防災語ろう会オープン講座■

[講師]

岡山大学学術研究院医歯薬学域 救急災害薬学分野 教授

名倉 弘哲 さん

[日時] 2月3日(土) 10:00~12:00

[定員] 30名(先着順) [申込] 受付中

興除バリスタ珈琲販売付の2講座



1月

-興除バリスタ・オープンカフェ-

「管楽器によるCasual Concert

-なじみの映画音楽で楽しいひと時を-

- 日時: 1月27日(土)14:00~15:30
- 出演: OKAYAMA JOYFUL MUSICの皆さん
- 曲目: 「The Way We Were」「ムーンリバー」他
- 会場: 興除公民館・ロビー
- 入場料: 無料(申込不要)



1月

-興除キネマ倶楽部-

「-藤山寛美遺笑集 新・十快笑シリーズ- 一姫二太郎三かぼちゃ」

- 日時: 1月19日(金)13:30~15:00
- 出演: 藤山寛美・酒井光子 他
- 定員: 40名(先着順)
- 申込み: 受付中



※珈琲1杯100円 ※興除キネマは上映前のみ販売。

のびのび広場 Come Come

- 日時: 1月19日(金) 10:00~11:30
- 「鬼は外! 福は内! 豆まきしよう!」

- 対象・定員: 乳幼児とその保護者15組
- 申込み: できるだけ事前に。

ボランティアスタッフが読み聞かせや工作など、毎回季節に合わせた遊びを用意してお待ちしています。

12月はクリスマス会を楽しみました



▼裏面もご覧ください。

** 大人の食育 **

栄養満点 / 学校給食の試食あり

腸活スタート!

~免疫力アップで幸福寿命をのばそう!~

「腸内フローラ」と呼ばれる腸内細菌は、美容と健康に大きく関係すると言われています。腸内環境の整え方を知り、便秘や下痢などの改善や、感染症への免疫力アップなど、幸福寿命をのばしませんか!?

- 日時: 1月26日(金)12:30~14:00
- 講師: 西中 美雪さん(興除中学校栄養教諭・興除給食センター)
- 定員: 20名(先着順)
- 参加費: 350円(給食試食代として当日集金)
- 申込み: 1月5日(金)9:30より受付開始
- ※献立: 米粉パン・れんこん(東畦産)入りクリームシチュー・ほうれんそうサラダ・岡山市のいちごジャム・牛乳
- ※欠席連絡は1週間前(19日)までをお願いします。

大人の手芸⑦「ひな人形飾り」

- 日時: 2月12日(月)10:00~12:00
- 講師: 大橋 しおりさん
- 定員: 16名(先着順)
- 材料費: 1,500円
- 持ち物: 布用ハサミ
- 申込み: 1月11日(木) 9:30より受付開始



↑公民館に見本があります (お盆の大きさ 約縦20cm×横30cm)

毎月介護予防教室

晴ればれ 興除教室

- 日時: 1月26日(金)13:30~15:30
- 「痩せているのに肥満!? サルコペニア肥満とは」
- 申込み: 不要

健康づくりの秘訣をお伝えします

充実した
2日間でした。

第50回記念文化祭



展示発表



舞台発表



お茶席

喫茶コーナーやクラブ体験コーナーも賑わいました。



※興除公民館50年の歩み展で使用した写真をご希望の方に差し上げます。(1月未までに公民館事務所まで。先着順)



▲50周年記念式典



▲興除中学校地域活動部の笛の演奏



▲公民館功労者表彰



▲興除公民館50年の歩み展



▲子ども書道・絵画作品展

50周年記念式典・第50回記念文化祭の盛會に感謝いたします

令和元年度から企画を進めてきた「岡山市立興除公民館50周年記念プロジェクト」が、11月25日(土)・26日(日)に記念式典・記念文化祭として、盛大に開催されました。興除中学校体育館を式典・発表・展示会場に、公民館を「50年の歩み」「子ども作品展」「お楽しみコーナー」・喫茶・お茶席会場にと、多くの皆様にご来場いただき有難うございました。また、実行委員会やクラブ講座の皆様のおかげにより、全てがスムーズに進行でき、心より感謝いたします。さて、次の10年に向けて新たなスタートです。これから、より活気があり皆様に喜ばれる公民館を目指していきます。



▲子どもが遊べるお楽しみコーナー

パソコンボランティアがちばそこうじょによるパソコン教室

「パワーポイントで写真のライドショーを作ろう！」

- 日時: 2月1日・8日・15日
いずれも木曜日 10:00~12:00
 - 内容: 写真やイラストを使ってライドショーを作成
 - 必要経費: 1,500円(全3回・テキスト代含)
 - 対象・定員: マウス操作・文字入力ができる方 10名(先着順)
 - 申込み: 1月18日(木)~25日(木)
- ※パソコン持込可 (office2010以上がインストールされたもの)



日用品ゆずりますコーナー開設

まだ使えるものをゴミにするのはもったいないですね。ご家庭で使わなくなった不用品を必要な方へ再活用してもらいましょう。今年度は今回が最後です。

- 期間: 2月1日(木)~2月20日(火)
- 場所: 興除公民館・ロビー
- 持込対象物品: 食器・本・日用品・おもちゃ

無料

※身に着けるもの・破損・汚れたものはご遠慮ください。
※今回より2月1日から持ち帰り可となります。
※持込品が残った場合、持ち込まれた方に、2月22日(木)以降引き取っていただきます。

プラスチック資源分別回収に伴う「食品トレイ回収ボックス」撤去について



岡山市では令和6年3月1日(金)から、「プラスチック資源(プラ資源)」の分別回収がはじまります。これに伴い、公民館での食品トレイ回収は2月末で終了となり、回収ボックスも撤去します。3月1日以降、プラスチック資源は、お住まいの地域のごみステーションで週1回「プラ資源」の回収日に出してください。

※詳細は、岡山市ホームページ資源循環サイト「はるもにあ」、または「市民のひろば おかやま(12月号)」をご確認ください。

《年末年始の休館日のお知らせ》

12月27日(水)~令和6年1月4日(木)

▲上記期間内は、空き缶・空きびん・蛍光管・食品トレイの回収ボックスは撤去されます。1月5日に再設置をしますので、ご理解と協力を宜しくお願いします。

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			

「1月の休館日」