

岡山市立岡西公民館だより

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】<https://www.city.okayama.jp/shisei/>

0000010954.html

【Eメール】[kousaikouminkan@city.okayama.lg.jp](mailto:kousaikouminkan@city.okayama.lg.jp)

ふれあい

岡山市立岡西公民館

## 開館40周年記念式典及び記念講演会

昭和59年3月に現在の場所で新築開館した岡西公民館は、開館40年の節目を迎えます。つきましては、記念式典・講演会に参加される方を募集します。

【日時】 令和6年2月17日(土) 10:00~11:40

【内容】 記念式典(10:00~10:20)、記念講演会「生涯学習と公民館」(10:20~11:30)

記念講演会 講師 岡山大学 学術研究院 教育学域 教授 熊谷慎之輔 氏

【対象】 公民館を利用している方、これから利用を考えている方。

【定員】 一般参加者枠15人(先着順)

【申し込み】 2月5日(月)9:30~15日(木)21:00の公民館開館時間中に、公民館窓口またはEメールでお申し込みください。Eメールの方は本文に氏名、住所、電話番号、当日の来館方法を入力し、岡西公民館([kousaikouminkan@city.okayama.lg.jp](mailto:kousaikouminkan@city.okayama.lg.jp))へ送信してください。

【お願い】 当日は駐車場の混雑が予想されます。ご来館は公共交通機関、自転車、徒歩、家族の送迎等を利用し、なるべく自家用車でのご来館はご遠慮くださるよう、ご協力をお願いします。当日は平服でお越しください。

## 開館40周年記念事業 シェフに学ぶ 家庭で楽しむフランス料理講座

フランス料理は、素材の味を大切にする、体にやさしい料理です。家庭でできる本格的な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】 3月4日(月) 10:00~12:30

【メニュー】 フライパン1つで作る本格パエリア

パエリアには、ビタミンB群やビタミンCが含まれ、免疫力アップや美肌効果があるとされています。

【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】 2月5日(月)9:30~2月26日(月)21:00の岡西公民館開館時間中に、公民館窓口または電話でお申し込みください。

## 開館40周年記念事業 三門幼稚園のみなさんと一緒にお花を植えよう

プランターでさまざまな植物をみんなで育て、緑あふれる公民館にご協力ください。

【日時】 3月12日(火) 11:00~11:45

【持参いただく物】 あれば軍手、スコップ。土で汚れてもよい服装、靴でご参加ください。

【対象・定員】 植物が好きな方・15人(先着順)

【申し込み】 2月10日(土)9:30~3月9日(土)21:00の岡西公民館開館時間中に、公民館窓口または電話でお申し込みください。

## 主催講座のごあんない

## 子育ておしゃべりタイム

ボランティアグループ「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や、情報交換をしたり、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】 3月11日(月) 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

\*中面のご案内 令和6年度クラブ講座のご案内、主催講座のご案内(つづき) ※次号は、4月1日発行予定です。

# 令和6年度 岡山市立岡西公民館 クラブ講座一覧

No.	クラブ講座名	定員	講師	活動日時	月受講料	備考(準備物・実費など)
1	中高年から始めるらくらくピアノ	12	安藤 <small>アキコ</small> 彰子	第1・3週 月曜 10:00～12:00	1,000円	キーボード、ノート、筆記用具、楽譜 実費:40円/月(コピー代等)
2	太極拳	20	益田 三和子	第1・3週 月曜 13:00～15:00	1,000円	動きやすい服装、運動靴
3	ヨーガ・セラピー ※女性限定	20	富永 知津子	第1・3週 月曜 19:00～20:30	1,000円	ヨーガマット、タオル、水分補給用の飲み物 運営費:1,000円/6か月(コピー代等)
4	土ひねり ※講師からの指導は年4回	10	榊原 <small>スエヒト</small> 陶仁	第2・4週 月曜 9:30～12:00	1,000円	エプロン、粘土成形用小道具 実費:400円/月(土代)
5	正派若柳流日本舞踊	10	若柳 <small>ヒデシノブ</small> 秀紫信	第2・4週 月曜 10:00～15:00	1,000円	着物(浴衣でも可)、帯、足袋、扇
6	練功十八法	20	山中 孝子	第2・4週 月曜 13:00～15:00	1,000円	動きやすい服装・運動靴
7	和紙ちぎり絵	15	浦上 <small>マスヨ</small> 量代	第2週 月曜 13:30～15:30	500円	はさみ、のり、鉄筆、ゴム板、ハケ、ピンセット、 チャコペン 材料代:2,200円/月
8	実用英会話	15	<small>リチャード ボハナン</small> Richard Bohannan	第1・3週 火曜 9:30～11:30	1回100円	筆記用具、辞典(英和・和英) ※フリートーキング
9	<small>ハウチョウ</small> コーラス白鳥	20	坂口 <small>ユキエ</small> 幸江	第1・3週 火曜 10:00～12:00	1,000円	楽譜、筆記用具、水分補給用の飲み物 実費500円/年(楽譜代)
10	リフォーム洋裁	10	内田 <small>リョウコ</small> 良子	第1・3週 火曜 13:00～15:30	1,000円	洋裁道具一式(裁ちばさみ、まち針、縫い針など手持ちのもの)
11	キッズエアロ・リトル 対象:3才～小学1年生	15	上原 ナルミ	第1・3週 火曜 16:00～18:00	1,000円	運動のしやすい服装、飲み物、タオル、運動靴 実費:150円/月
12	健康体操	13	岸 弥生	第2・4週 火曜 10:00～12:00	1,000円	タオル、台所用ラップの芯(30cm程度のもの)、飲み物
13	健康ヨーガ	10	畑 麗子	第2・4週 火曜 13:00～15:00	1,000円	ヨガマット、タオル、水分補給用の飲み物
14	キッズエアロ・ジュニア 対象:小学2年生以上	15	上原 ナルミ	第2・4週 火曜 16:00～18:00	1,000円	運動のしやすい服装、飲み物、タオル、運動靴 実費:150円/月
15	手づくりパンのある暮らし	20	小野 靖子	第3週 火曜 10:00～14:00	500円	エプロン、三角巾、マスク、ふきん数枚、台ふきん、ごみ袋、持ち帰り容器 材料代1,200円/月
16	ストレッチと筋トレ	30	前川 真治	第2・4週 火曜 10:00～11:30	1回500円	運動のできる服装、靴 ※4、8、9、10、1、2、3月は第2・4の火曜、5、6、7、11、12月は第1・3の火曜に実施します。
17	手編みクラブ	15	藤井 <small>トシコ</small> 聡子	第1・3週 木曜 10:00～12:00	1,000円	あれば手持ちの編物用具 実費必要(材料代)
18	ハワイアン・フラ	15	須藤 かな	第1・3週 木曜 13:00～15:00	1,000円	ハウスカート、Tシャツ
19	絵手紙	10	広瀬 かおり	第1・3週 木曜 13:00～15:00	1,000円	筆(線がき)、下敷、水入れ、梅皿(パレット)、半紙、鉛筆、ノート 実費(ハガキ代など):200円程度/月
20	スクエアダンス	20		第1・3週 木曜 19:00～21:00		上ばき(ダンスシューズ等) 実費:2,000円/半年(運営費)
21	大正琴(琴伝流)	10	八木 <small>マサコ</small> 征子	第2・4週 木曜 10:00～12:00	1,000円	大正琴 実費必要(資料コピー代等随時)
22	<small>サト</small> 郷乃会	10		第2・4週 木曜 10:00～12:00		民謡練習
23	ラウンドダンス	20		第2・4週 木曜 19:00～21:00		上ばき(ダンスシューズ等) 実費:2,000円/半年(運営費)
24	ヘルシー(ストレッチ)ヨガ	10	益田 真由美	第2・4週 木曜 19:30～21:00	1,000円	ヨガマット、飲み物、タオル ※追加で月3、4回目を実施することがあります。その場合、1回あたり500円の追加受講料が必要です。

# クラブ講座の受講生を募集します！

No.	クラブ講座名	定員	講師	活動日時	月受講料	備考(準備物・実費など)
25	着物着付け	10	小林 <small>ボクユ</small> 陸結	第1・3週 金曜 10:00～12:00	1,000円	着物、帯、小物一式…着物下(肌着や裾よけ)、だてじめ、帯板、腰ひも3本(またはウエストベルト1、コーンベルト1)
26	パッチワーク	10	カナミツ <small>トシコ</small> 金光 叔子	第1・3週 金曜 10:00～12:00	1,000円	裁縫(洋裁)道具、筆記用具 実費:500円程度/月(材料代)
27	詩吟・光世流	10	坪井 <small>ショウケイ</small> 湜世	第1・3週 金曜 13:00～15:00	1,000円	※追加で月3、4回目を実施することがあります。その場合、参加は任意、追加受講料は学習内容によって不要となることもあります。
28	はじめての書写教室 対象:小学1・2年生	12	山中 <small>ケイエン</small> 恵苑	第1・3週 金曜 16:10～16:50	1,000円	筆記用具 実費:1,000円/月(教材等)※追加で月3、4回目を実施することがあります。その場合、1回あたり500円の追加受講料が必要です。
29	子ども書写教室A 対象:小学3～6年生、中学生	19	山中 <small>ケイエン</small> 恵苑	第1・3週 金曜 17:00～18:00	1,000円	筆記用具、習字道具 実費:1,000円/月(教材等)※追加で月3、4回目を実施することがあります。その場合、1回あたり500円の追加受講料が必要です。
30	子ども書写教室B 対象:小学3～6年生、中学生	12	山中 <small>ケイエン</small> 恵苑	第1・3週 金曜 18:00～19:00	1,000円	筆記用具、習字道具 実費:1,000円/月(教材等)※追加で月3、4回目を実施することがあります。その場合、1回あたり500円の追加受講料が必要です。
31	専敬流いけばなクラブ	12	カナミツ <small>トシコ</small> 金光 瑠美	第2・4週 金曜 10:00～12:00	1,000円	花鋏、新聞紙またはビニール(花持ち帰り用) 実費:1,200円程度/月(花代)
32	ことぶき体操	15	セイカフ <small>キョウコ</small> 清川 恭子	第1・3週 土曜 9:40～11:40	1回500円	タオル、飲み物、5本指ソックス
33	子ども絵画クラブ ※対象:5才～小学6年生	14	江尻 照美	第1・3週 土曜 13:00～15:00	1回500円	絵の具、クレパス、色鉛筆等、画用紙、スケッチブック、図鑑(描きたい絵の資料)等
34	詩吟(摂楠流)	15	土井内 <small>セツキ</small> 摂紀	第1・3週 土曜 13:00～15:00	1,000円	実費:20円/月(コピー代等) ※追加で月3、4回目を実施することがあります。その場合、1回あたり500円の追加受講料が必要です。
35	楽しい陶芸	10		第2・4週 土曜 10:00～12:00		エプロン 実費:入会時に1人3,000円(土、薬品代)
36	絵画クラブ	20	石原 清	第2・4週 土曜 10:00～12:00	1,000円	水彩絵の具、筆、画用紙 実費:100円/月(教材費)
37	カラオケ	10		第2・4週 土曜 15:00～17:00		上履き、歌いたい曲のDVD
38	囲碁クラブ	14		第1・3週 日曜 13:00～17:00		
39	おいしいお茶クラブ (淡交会裏千家)	12	ナカダ <small>ソウシン</small> 中田 宗真	第2・4週 日曜 13:00～17:00	1回500円	懐紙、楊枝、ふくさ、古ふくさ、扇子 実費:2,000円/月(お茶、菓子、消耗品等)
40	水彩画	10	青木 <small>ヨシ</small> 由	第1週 日曜 13:00～17:00	1,000円	絵の具・スケッチブック・モチーフ
41	烏城紬クラブ	40	須本 雅子	第1週 日曜 13:00～17:00	400円	対象:主催講座「烏城紬」修了者

## クラブ講座を受講希望の方へ

各クラブの定員に達するまで、先着順で随時入会できます。まずは見学をお勧めしています。見学方法や直近の活動日などを確認したい場合、また、都合で休止する場合がありますので、事前に公民館までお尋ねください。(岡西公民館 電話 086-253-7581)

## 主催講座のごあんない(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】3月1日(金) 10:00～12:00 【持参いただく物】筆記用具

【参加費】無料 【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。



### ■ ひだまりサロン ■

今回は調理をとおして、楽しいひと時を過ごしましょう。

【日時・内容】3月22日(金) 10:00～12:00 「ぼたもちづくり」

【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人300円(当日集金します)

【持参いただくもの】エプロン、三角巾、布巾2枚

【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。

## 主催講座のごあんない(つづき)

■ **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。

【日時】 ★ 2月20日(火) 11:00~12:00 テーマ「ねこ」  
★ 3月19日(火) 11:00~12:00 テーマ「からだ」

【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。

■ **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
2月26日(月) 10:00~12:00	60代からのLet's チャレンジ!メンタルヘルス	2月13日(火)
3月11日(月) 10:00~12:00	後ろ姿を若々しく!体幹トレーニングで猫背改善	2月27日(火)

【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)

## 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(水曜日・国民の祝日・水曜日と祝日が重なればその翌日)は出せません。

**回収品目**…空き缶・空きびん・蛍光管・スプレー缶。なお、食品トレイは2月末まで。

※ 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。(令和6年2月末日まで)



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。

★ 令和6年3月から岡山市のプラスチック資源回収が始まります。

つきましては、公民館の食品トレイ回収は令和6年2月末日で終了します。

★ 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

2月

3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		

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



…休館日

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