

# 福田公民館だより

第229号 2024. 5. 1  
 発行 岡山市立福田公民館  
 所在地 〒701-0203  
 岡山市南区古新田 1186  
 TEL・FAX(086)282-3773  
 \* ホームページアドレス  
<http://www.city.okayama.jp/shisei/0000011030.html>  
 \* Eメールアドレス  
[fukudakouminkan@city.okayama.lg.jp](mailto:fukudakouminkan@city.okayama.lg.jp)



公民館利用者の皆さまが、利用したくなる福田公民館  
 ・利用させたいくなる福田公民館・協力したくなる福田公民館をめざして



## ご来館の皆様へのお願い (公民館のご利用に際して、次のことにご理解とご協力をお願いします。)

- ★申込みが必要な主催講座は、必ず事前に申し込んでください。申込みがない場合、当日のご参加をお断りすることがあります。また、FAX、eメールでの申込みは、館からの受付完了通知がない限り無効です。併せて、休館日に郵便受けに申込書を投函された場合は先着順等の公平性を欠くことから受理できません。
- ★講師及び主催者の許可がない場合、講座の録画・録音・撮影は禁止します。
- ★持ち物に共通する「お茶・水分補給のできるもの」の表記を割愛しています。必要な方はご持参ください。併せて、ウォータースタンドをご利用ください。(水筒、マイカップ持参をお願いします。)



福田公民館 Eメール



福田公民館 ホームページ



福田公民館 フェイスブック

### 館長のつぶやき

連載: 第7回目

1か月遅れとなりましたが、福田公民館での勤務が2年目を迎えました江口です。昨年度に引き続き、令和6年度もよろしくお願ひします。

もともと自席が事務室の奥(窓際)にあるため、来館者の皆様からはいるのかどうか分からない存在となっておりますが、今年度は更に奥になり、事務室内に取り付けたカーブミラーで皆様のご来館の様子を見守らせていただいています。奥の方から聞きなれない挨拶の声が聞こえてきても驚かないで、挨拶を返してくれると嬉しいです。

★ あいさつあふれる福田公民館 ★

【日時・内容】 ◆ 5/11(土) 10:00~11:45  
 映画鑑賞「藤山寛美遺笑集新・十快笑  
 ~左甚五郎噂双紙~」(74分)

【参加費】 無料  
 【申込み】 4/13(土)から窓口又は電話にて受付

【日時・内容】 ◆ 6/8(土) 10:00~11:30  
 「セルフリンパマッサージ  
 &ストレッチ+座ってダンス♪」

【講師】 インストラクター 楠木 恵里奈 氏  
 【参加費】 無料  
 【持ち物】 筆記用具、動きやすい服装  
 【申込み】 5/11(土)から窓口又は電話にて受付

### 子育てひろば わらべ

【主催】福田学区愛育委員会

【日時・内容】 ※定員になり次第締め切ります。  
 ◆ 5/16(木) 10:00~11:30  
 おはなしいっぱい ~おおきくなったね~

エプロンシアター、紙芝居、手形をとるよ!  
 【講師】 なかよし文庫代表 井上 伊津子 さん 他  
 【定員】 未就園児とその保護者 15組  
 【申込み】 4/18(木)から窓口又は電話にて受付

◆ 6/20(木) 10:00~11:30  
 むしば予防の話と楽しい工作

【講師】 岡山市南区西保健センター  
 歯科衛生士 石川 桃子 氏  
 【定員】 未就園児とその保護者 15組  
 【申込み】 5/16(木)から窓口又は電話にて受付

### あっ晴れ!

【共催】すこやか福田

## もも太郎体操

【日時・内容】  
 ◆ 毎月第1~4 金曜日 12:00~12:36  
 ※5/3、5/31はお休みです。  
 公民館1階ロビーで体操をします。

### サロン笑福

【共催】傾聴ボランティア「福のみみ」

お休みしていた後半のおしゃべりタイム(コーヒータイム)を再開しています。  
 ※ 各回定員になり次第締め切ります。

◆ 開館時間 平日&土曜日 9:30 ~ 21:00 日曜日 9:00 ~ 17:00  
 ◆ 休 館 日 水曜日・祝日・年末年始(水曜日が休館日の場合はその翌日も休館日となります。)

※暴風警報・大雪警報・特別警報が発表された場合は通常業を停止します。大雨警報の場合は通常業務です。

4 質の高い教育をみんなに

## ボランティアによる パソコン救急室

【日時・内容】 毎月第3土曜日 13:30~15:30  
◆ 5/18、6/15

【参加費】 100円 【持ち物】 パソコン  
(持って来れない場合は、貸し出します。)

【申込み】 前日 16:00 までに、質問内容をお知らせください。



3 すべての人に健康と福祉を

【共催】岡山市ふれあい介護予防センター

## 晴ればれ☀️福田教室

健康づくりと介護予防のための軽い運動と講話を、医療・福祉の専門職がお伝えします。地域の仲間と交流しながら、一緒に身体づくり・健康づくりを始めましょう！〈事前申込不要〉

【日時・内容】

◆ 毎月第3火曜日 13:30~15:30  
5/21

「物忘れが気になる方の認知症予防」

6/18

「よい咀嚼(そしゃく)から始まるフレイル予防」



◆ 公民館1階 実技室

〈対象〉 概ね65歳以上 〈参加費〉 無料  
〈当日の持ち物〉 筆記用具、上履きと靴袋(なるべく)

\* 運動しやすい服装でおいでください。

\* 内容についてのお問合せは、岡山市ふれあい介護予防センターまで(電話274-5211/8:30~17:00、土・日・祝日を除く)

4 質の高い教育をみんなに

## 大人のための 名画鑑賞会

【日時・内容】

◆ 5/23(木) 10:00~11:45

「ジェーン・エア」(1944 アメリカ モノクロ)

◆ 6/27(木) 10:00~12:15

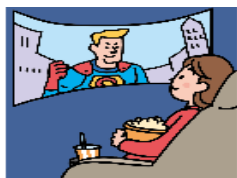
「ハチとパルマの物語」(2021 日露 字幕)

※各回共通

【定員】 40名

【参加費】 無料

【申込み】 不要



12 つくも責任 つかう責任

## 子ども服リユース

ごみ減量・リサイクル推進事業

不要になった子ども服をリユースで生かしましょう！



【日時・内容】

◆ 5/26(日) 9:30~17:00 ※17:00 閉館  
回収した子ども服を無料でさしあげます。マイバックをご持参ください。

※ 残った子ども服は、6/2(日)17時までロビーに置きます。ご自由にお持ち帰りください。



〈服の提供(回収)について〉

**制服・体操服は回収しません**



【回収期間】 5/10(金)~/24(金)の開館時間中

【品目】 ・子ども服(赤ちゃんの服~160cmまで)  
・靴 ・帽子

【お願い】 洗濯してある上の品目を期間内に、福田公民館ロビーに設置した回収箱にサイズごとに分けて、入れてください。



次の方が気持ちよく使える物をご提供ください(汚れや毛玉が激しい物はご遠慮ください)。

〈服のリサイクル(譲渡)について〉

★ 状況により、持ち帰り数などを制限させていただきます場合があります。



※ 残った子ども服は、目と耳に重複障害のある盲ろう者の会「岡山盲ろう者友の会」の皆様のご協力で、会のご活動に役立てていただいています。

☆☆ 中学生ボランティアスタッフ募集！ ☆☆  
詳しくは、チラシをご覧ください。

3 すべての人に健康と福祉を

## ええところ発見！ すこやかウォーク

【日時・内容】

◆ 6/29(土) 9:30集合 10:00~12:00

【コース】 大福コース(約5km) 【参加費】 無料

【持ち物】 タオルなど

【その他】 詳細は、チラシをご覧ください。  
チラシは、5月頃に準備予定です。

【申込み】 5/13(月) 9:30~

電話、又は窓口で受付。

定員になり次第締め切ります。

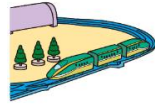


17 パートナーシップで  
目標を達成しよう

## 第1回 ジョイント \* my プラットホーム

各家庭から持ち寄ったプラレールを繋いで、大ジオラマを楽しみませんか！

今年度、6・8・3月の第5土曜日にプラレールを通じて家族同士が繋がるこのイベントの第1回目の参加家族と観覧者を募集します。  
(詳しくはチラシをご覧ください)



【日時・内容】

◆ 6/29(土) 13:00~16:00 組立てと披露

【定員】先着 10 家族 【参加費】無料

【持ち物】家庭にあるプラレール

【その他】6/22(土)11:00~の企画タイム(事前打合せ会議)に参加できることが応募条件

【申込み】6/1(土) 9:30~ 公民館事務室

◆ 6/29(土) 14:30~15:30 観覧会

【定員】制限なし 【参加費】無料

【申込み】事前申込み不要



4 質の高い教育を  
みんなに

11 住み続けられる  
まちづくりを

## おはなしいっぱい

福田公民館クラブ講座の1つ、「おはなしいっぱいクラブ講座」の地域貢献活動として行っています。

**おはなしいっぱいスペシャル** 1階 実技室

各回、絵本の読み聞かせや工作があります。

【対象】どなたでも

【日時・内容】

◆ 5/18(土) 10:00~11:00

「かみひこうきをとばそう！」



◆ 6/15(土) 10:00~11:00

「ふしぎな おはなし いっぱい！」

【定員】なし

【申込み】窓口又は電話にて受付



**おはなしいっぱい** 1階 ロビー

【対象】どなたでも

【日時・内容】

◆ 5/25(土)、6/22(土) 10:30~11:00

各回、ロビーで絵本の読み聞かせをします。

【定員】なし

【申込み】不要



3 すべての人に  
健康と福祉を

## 健康バンザイ！ (6回連続講座)

共催：岡山市南区西保健センター・すこやか福田・福田学区愛育委員会・福田学区栄養改善協議会・福田学区の安全と安心をまもる会

肥満予防について、楽しく学んで健康寿命を延ばしましょう。



健康市民おかやま 21  
マスコットキャラクター「ももちゃん」

【日時・内容】

◆ 6月13日(木) 10:00~12:00

【内容】フレイル健康チェックで

自分の元気度を知ろう



【講師】岡山市ふれあい介護予防センター

南事務所 介護福祉士 吉岡 明恵 氏

◆ 7月11日(木) 10:00~12:00

【内容】肥満やフレイルを予防するための運動について～運動を習慣化する方法とは？～

【講師】川崎医療福祉大学 リハビリテーション学部 理学療法学科 講師 高橋 尚 氏

◆ 9月30日(月) 10:00~12:00

【内容】筋肉と栄養について

【講師】川崎医療福祉大学 医療技術学部 臨床栄養学科 准教授 神崎 圭太 氏



◆ 10月29日(火) 10:00~12:00

【内容】足と靴の健康～靴の選び方 靴の知識～ ・歩き方の計測(調整中)

【講師】(株)橋本義肢グラート岡山店 店長 中村 徹 氏



◆ 12月12日(木) 10:00~12:00

【内容】動いて防ごう～メタボ・ロコモ・認知症～

【講師】川崎医療福祉大学 医療技術学部 健康体育学科 准教授 脇本 敏裕 氏

◆ 1月31日(金) 14:00~

【内容】糖尿病の予防(調整中)、レシピの紹介・ベジファースト(予定)

【講師】重井医学研究所附属病院 院長 真鍋 康二 氏



【定員】先着 40 名 【参加費】無料

【持ち物】筆記用具

【申込み】5/9(木) 9:30~

電話、又は窓口で受付。定員になり次第締め切ります。最初、一度の申込みで全(6)回分の申込みとなります。

📖 図書・雑誌の貸出と返却について 岡山市立図書館の図書をインターネット予約受取できます。📖

【貸出】図書コーナーの図書:5冊まで+予約した図書・雑誌は5冊とは別に借りられます。貸出期間:2週間

【返却】借りた公民館での返却をお願いします。岡山市立図書館へはお返しいただくことができます。



## ロビー展

- ◆ 「民生委員・児童委員の日」パネル展  
5/10(金) ~ 5/17(金)
- ◆ 山野草クラブ講座 作品展示  
福田公民館クラブ講座の1つ、「山野草クラブ講座」の講座生の皆さんの作品を披露させていただきます。  
5/17(金) ~ 5/19(日) 15:00まで
- ◆ 原爆展  
5/23(木) ~ 5/25(土) 16:00まで



広島平和資料館では2004年から被爆体験証言者の方の記憶に残る被爆時の光景を若者が絵に描き、当時の状況を伝える「次世代と描く原爆の絵」事業が取り組まれています。

この活動に広島市立基町高等学校創造表現コースの生徒の皆さんが取り組まれています。その作品を展示します。被爆の実相を一人でも多くの方にご覧いただけたらと思います。



- ◆ ICOI 「ESD for SDGs by ICOI 岡山の青少年を地域・社会とつなぐ！」パネル展  
6/20(木) ~ 6/30(日)

「双方向の国際協力&交流」「考え・行動できる人づくり」「持続可能な環境づくり」を三本柱として、国際・平和・人権・環境・災害支援等の視点による青少年育成活動に取り組んでいるNPO団体によるパネル展です。



## 各種相談・自動車文庫

- ◆ 行政相談 毎月第3木曜日 13:00~15:00  
5/16、6/20
- ◆ 人権擁護委員による「なやみごと相談所」  
5/16(木) 13:00 ~ 15:00
- ◆ 自動車文庫 毎月第1金曜日  
5月は休館日の為、お休みします。  
6/7 10:30頃 ~ 11:00頃

早目に終わることがあります。

## 「岡山県善行賞」受賞紹介

3月1日、古新田にお住いで消防団に永年在籍しておられる吉田宜義さんと寿美代さんご夫婦に「岡山県善行賞」が贈られました。

1月5日午前9時頃、自宅にいた宜義さんが、「助けて」という叫び声を聞きつけ、古新田用水(通称:大川)に自転車ごと転落した80歳代の女性を発見しました。宜義さんは寿美代さんに通報を頼み、自身は用水に入って女性を助け上げるといふ人命救助に貢献されました。



(↑岡山南警察署での表彰伝達)

## 職員がバトンタッチしました！ よろしくお願いします。

### ◆ 公民館主事 岡林 文子〈転任〉

2年間という短い期間でしたが、お世になりました。みなさまの笑顔と前向きな行動力に支えられてきました事を大変感謝しております。

福田学区のみなさまのご多幸と、ご発展をお祈りいたします。

「こうふくだ」学区、大好きです。



### ◆ 公民館主事 七村 智子〈新任〉

4月から福田公民館に配属になりました七村(ななむら)と申します。

これまでは、以前中央公民館が入っていた岡山市福祉文化会館で勤務しておりましたが公民館での勤務は今回が初めてです。

慣れない事ばかりで、色々ご迷惑をお掛けするかとは思いますが、皆さんに福田地区のことを沢山教えていただきながら、早くお役に立てるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 5月・6月の公民館休館日

5月の休館日 1日、3日、4日、5日、8日、15日、22日、29日

6月の休館日 5日、12日、19日、26日