

舟ゆうさん体験

4月6日(土)に恒例の「舟ゆうさん」がベターライフ御南で行われ、130名以上の未就学児・小学生・保護者、中高生ボランティアなどが参加しました。

桜の花の下を出港し、船頭さんから「昔はこの川で泳いでいたよ。野菜や洗濯物をこの川で洗っていたよ。米、麦、イ草をこの舟で運んでいたんだよ。」

「昔は五右衛門風呂が多く、川の水を使ってお湯が熱くなるとメダカが浮いてくるのがあったらいいよ。」などの話を聞きながら、ゆっくりと「舟ゆうさん」を楽しみました。



図書コーナー

公民館の図書コーナーには大人向けの本が約6000冊、子ども向けの本が約4100冊あります。岡山市に在住・在勤の方はどなたでもご利用いただけます。読みたい本がない場合も、予約カードに記入して公民館窓口へ提出していただくと、中央図書館から取り寄せることができます。詳細は公民館までお問い合わせください。

【貸出期間】2週間 【貸出冊数】お1人5冊まで

※御南西公民館で借りた本は、御南西公民館へ返却してください。



職員の異動がありました

【お世話になりました】

この度吉備公民館へ異動となりました。地域の皆様には大変お世話になりありがとうございました。御南西公民館に勤務した6年間ではコロナ禍を経験し、公民館本来の役割である「人が出会い、集い、学び、活動する」ことができない時期もありました。職員として度重なる活動の制限を利用者の方々にお願いした経験は、今でも忘れることができません。しかし制限が解かれた令和5年度は、再び活発な地域活動や公民館活動が戻り、館内に地域の方々の笑顔や明るい声が戻ってまいりました。その様子を見届けることができたことをとても嬉しく思います。多くの地域の方々と出会い、ご親切にして頂き、沢山のことを学ばせて頂きました。本当にありがとうございました。

最後になりますが、皆様方のご健勝と地域の益々のご発展をお祈り申し上げます。

主任 長崎 百絵

【よろしくお願ひします】

光南台公民館より異動してまいりました。わからないことが多く、ご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが、一日も早く地域に親しめるよう頑張りたいと思います。ご来館の際はお気軽にお声掛けください。皆様どうぞよろしくお願ひいたします。

主任 向井 幹子

親子土曜塾 主催：ベターライフ御南

【日程】 全て10時～12時ごろ

開催日	行事
5月11日(土)	夏野菜の苗植え&ポップコーンづくり
5月18日(土)	さつま芋のつる植え&しゃぼん玉づくり
5月25日(土)	ピザづくり
6月8日(土)	ドーナツづくり
6月22日(土)	ポッチャ競技体験&綿菓子づくり

【参加費】 大人200円、中学生以下無料 各行事軽食つき

【場所】 旧白石幼稚園跡地(北区久米348番地)

【申込】 不要、午前10時までに旧白石幼稚園跡地へ集合 徒歩か自転車でお越しください。(駐車場なし)

※この事業は岡山市区づくり推進事業に指定されています。

資源物回収について

【回収日時】 公民館開館日の9:00～17:00

※水曜・祝日・年末年始は休館

【回収品目】 洗った空き缶、空き瓶、蛍光管、スプレー缶

※ペットボトル・紙パック・食品トレイ・廃油・電池等は回収できません。

※資源ゴミを持ち込む際に道端に車を止めると通行の妨げになります。必ず公民館の駐車場に停めてください。



みなんにし

第193号 令和6年5月1日
発行:岡山市立御南西公民館
〒700-0951岡山市北区田中 157-110
Tel/Fax 086-244-1855
Eメール: minannishikouminkan@city.okayama.lg.jp
ホームページアドレス
<https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010986.html>



第19回 和と輪でつなかれ 21 主催 健康みなんにし21

みなんにし健康まつり

令和6年6月1日(土)

9時20分～12時30分

全体受付開始 9時～



みんなで
取り組もう!
健康づくり

会場: 岡山市立御南西公民館
岡山市北区田中 157-110
電話&FAX 086-244-1855

オープニングセレモニー・救急救命法の申込みは、5月9日(木)9時30分～

ステージ&学びのコーナー

**オープニング
セレモニー**
御南中学校吹奏楽部
演奏
9:20～10:00
定員50人 **要申込**

記念行事 救急救命法講習
講師 前田 晃 さん
Aコース 10:15～10:55
Bコース 11:00～11:40
A・B 両コースの内容は参加者の希望を
取り入れて異なることがあります。
各コース定員15人 **要申込**
中学生以上対象 実技室

実技室

**みんなで楽しもう
OKAYAMA!市民体操
動脈マッサージ**
健康みなんにし21
11:45～(30分程度)

各体験コーナー 9:30～12:30 (各コーナーの受付は12時15分まで)

◆見て・体験 講座室・料理講座室
(フッ素洗口、ストレスチェック、手洗いチェック
ピークフロー、乳がん肺がん啓発他)

◆健康チェック 講座室
(身長・体重・体脂肪率・腹囲・握力・骨密度他)

◆食生活コーナー 料理講座室
(BMI測定、かるうまレシピ、塩分測定他)
塩分測定を希望する方は、**うちの味噌汁を50ml程度お持ちください。**



◆地域包括支援センター 図書コーナー
(相談コーナー)

◆中国学園大学 ロビー
(野菜を楽しもう)

◆健康市民おかやま21 ロビー
(パネル展示、21宣言)

シールラリーで各体験コーナーを回ろう!

手作り焼き菓子販売(ひらた旭川荘かえで寮) 9:30～ 売り切れ次第終了します。

主講座案内

共催：くらしのたね / 協力：社会福祉法人 南野育成園 子育て座談会～発達障害を考えよう～

子育て孫育てで気になることや発達障害について、お喋りや情報交換をしませんか。ホッとできるひとときを一緒に。

【日時】5月21日(火)、6月18日(火)
いずれも10:00～12:00

【対象】発達障害に関心のある方

【定員】15名

【申込】公民館窓口または電話にて受付



託児ボランティアグループ「りんごの会」親子講座 [全6回]

みんなでいっしょに楽しもう!

「りんごの会」は地域の親子を応援するグループです。季節の遊びや、折紙、工作などで一緒に遊びませんか。

- ① 6月6日(木)「はじめまして!交流会」
- ② 7月4日(木)「星に願いを★七夕会」
- ③ 9月5日(木)「リトミックを楽しもう」
- ④ 10月3日(木)「ミニ運動会&しゃぼん玉」
- ⑤ 12月5日(木)「クリスマス会」
- ⑥ 1月16日(木)「レクリエーションを楽しもう」



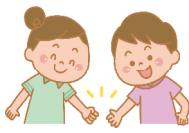
いずれも 10:00～11:30

【対象・定員】就園前の親子・12組

【材料代】親子1組200円初回に集金

(お子さん1人追加につき100円追加)

【申込】公民館窓口または電話にて受付



わくわく文庫

【日時】5月13日(月)、6月10日(月)

いずれも10:00～11:30

【内容】季節のわらべ歌、読み聞かせ、工作など

【年会費】子ども1人につき100円

いずれも
申込不要

みんなにし親子ひろば

【日時】5月27日(月)、6月24日(月)

いずれも10:00～11:30

【内容】親子のふれあいあそび、情報交換など

【対象】2才の誕生日を迎えるまでのお子さんと保護者

※下に弟・妹がいる場合は、2才以上のお子さんも参加可能です。



プロに学ぶ!キッズヘアカット

プロの美容師から前髪や耳周りなど、子どもの髪をきれいに切るコツを教えてください。初心者の方も安心してご参加ください。

【日時】6月13日(木)10:00～11:30

【講師】坂口 大輔さん(『カルタヘア』オーナー)

【対象】子育て中の方 【定員】20名

【託児料】300円(別室にて託児)

【託児定員】10名 【持ち物】筆記用具

【申込】公民館窓口または電話にて受付



親子ふれあい教室 A・B [全8回]

音楽に合わせて歌ったり、運動したり、工作をしたり、毎回楽しい内容が盛りだくさんです。

Aクラス・Bクラスどちらかお選びください。

【日時】Aクラス 5月～2月 第1金曜日
(※5月、1月は第5金曜日)

Bクラス 5月～2月 第3金曜日

いずれも 10:00～12:00

【講師】井上 麗子さん

(日本レクリエーション協会公認レクコーディネーター)

【対象・定員】就園前の親子・各クラス15組

【持ち物】上履きまたは体育館シューズ(裸足でもOK)、

はさみ、のり、セロテープ、クレヨン、

敷き物、除菌シート

【受講料】無料 【申込】公民館窓口または電話にて受付



赤ちゃんスマイル はじめの一步

【日時】5月18日(土)、6月15日(土)

いずれも10:00～11:30

【内容】子育ての情報交換、読み聞かせ、中学生とのふれあいなど

【持ち物】飲み物、バスタオル等

【定員】5組 【申込】公民館窓口または電話にて受付

【対象】1歳の誕生日を迎えるまで

※1歳になった後も、年度内は参加可能です。

◆ボランティアスタッフ募集◆

「赤ちゃんスマイル はじめの一步」で読み聞かせやわらべ歌をしていただける方を募集しています。子どもが好きな方、子育てが落ち着いた方、大歓迎です★お気軽に御南西公民館までご連絡ください。



ゴミ講座

海ごみを無くすために私達ができること

身近な用水と瀬戸内海をつなぐ笹ヶ瀬川のごみ問題について、若者(中学生)とともに学び、川ごみを回収する活動をいっしょにしませんか?

【日時】5月25日(土)9:00～12:00

※8:50公民館集合。小雨決行。

大雨の場合は5月26日(日)に変更

【内容】海ごみの問題に取り組む中学生のお話
・用水路のごみ回収・分別調査&お話



【対象・定員】小学生以上の方・50人 【受講料】無料

【持ち物/服装】飲み物、タオル/動きやすい服装・靴、帽子

【申込】公民館窓口または電話にて受付

パステルアートで天の川銀河を描こう

チョークの粉を使ったパステルアートで、自分だけのかわいい作品を作ります。絵が苦手な方もお気軽にどうぞ!

【日時】6月18日(火)10:00～12:00

【講師】河島 幸世さん(お絵描き倶楽部)

【定員】20名 【材料費】400円(当日集金)

【持ち物】えんぴつ、ウェットティッシュ

【申込】公民館窓口または電話にて受付



産後ケアヨガ&ふれあいタイム

子育て中のお母さん、赤ちゃんと一緒に自分をいたわりながら、リフレッシュしませんか。

【日時】6月28日(金)13:30～15:00

ドアオープン 13:00～

【講師】生本 かずみさん(ヨガ講師)

【対象】生後3～7カ月までの赤ちゃんとお母さん

【定員】親子6組

【申込】5月27日(月)9:30～

公民館窓口または電話にて受付



御南西ふれあい元気教室

【日程】5月28日(火)10:00～12:00

「タイプ別 便秘解消でお腹から元気に」

6月25日(火)10:00～12:00

「筋肉を貯めてサルコペニア・ロコモを予防」

【対象】おおむね65歳以上の岡山市民

【準備物】運動できる服装、お茶等水分補給できるもの

【申込】不要



健康みんなにし21主催

元気でステキな“みんなにし”健康講座

健康レベルアップをめざしましょう。

① 7月12日(金)「オリエンテーション

心の健康～ストレスとの付き合い方～

② 8月30日(金)「大人のおやつづくり」

③ 9月30日(月)「糖尿病について」

④ 10月31日(木)「気軽に運動・ちょこっとストレッチ」

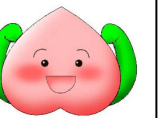
第4回以外はすべて10:00～11:30

第4回は13:30～15:00

【対象・定員】一般・40人 【受講料】無料

【申込】5月16日(木)9:30～

公民館窓口または電話にて受付



健康みんなにし21主催

21元気教室

「いつまでも笑顔で!いつまでも元気で!」

OKAYAMA 市民体操や脳トレなど行います。

【日時】5月7日、14日、21日

6月4日、11日、18日

全て火曜日 13:00～15:00

【対象】おおむね65歳以上 【申込】必要



健康みんなにし21主催

みんなにしディスコンの会

初心者や高齢者の方も気軽に楽しめるスポーツです。

お気軽にご参加ください。

【日時】5月27日(月)、6月24日(月)

いずれも13:00～15:00

【定員】20人 【持ち物】上履き、タオル、お茶

【申込】公民館窓口または電話にて受付



じよぼら会のパソコン教室

パソコン相談室

【日時】5月11日、18日、25日

6月8日、15日、22日、29日

いずれも土曜日13:00～14:30

【内容】パソコン、スマホの初歩

【受講料】無料

【申込】ご来館時に受付票にご記入ください。

