

# 一宮バンド 音楽サマーコンサート♪ ザ・フリースカイ と歌おう!

暑い夏\* 涼しい 公民館へ!  
7/30(火) 14:00~15:30

「一宮バンド ザ・フリースカイは、5人組のボランティアグループです。地域での支え合い、介護予防、高齢者の居場所づくりを目的として、公民館講座「地域応援人づくり講座」の修了生が結成しました。懐かしい曲の数々歌って、笑って、楽しいひと時を一緒に楽しみませんか?

【定員】30名 【参加費】無料  
【申込み】6/13(木)9:30より窓口・電話で受付



「中山中の体育館」にて、一生懸命に働く我々生徒の皆さんの姿が印象的でした。

中学生ボランティアグループ「サンクフル」THANK-FULL」今年も活動が始まります!

4月19日、中山中学校へ「サンクフル」メンバー募集の説明と呼びかけに伺いました。昨年度から始まった中学生の登録制ボランティアグループ「サンクフル」。現在、申込みを受け付けて、すでにたくさんのお申込みをいただいています。

「サンクフル」は、地域のために、中学生自身が行いたいことを考え運営していくことができる場です。

2年目となる今年度は、地域の大人の皆さんのご協力も得ながら進めていけたらと計画です。興味・関心をもち、お声がけください。どうぞよろしくお願いします。

お声がけください。どうぞよろしくお願いします。

## 介護予防教室《6.7月》

- 一宮ふれあい元気教室  
6/3、7/1(月)10:00~12:00  
一宮公民館にて  
申込み:必要 参加費:無料
- 平津ふれあい元気クラブ  
6/10、7/8(月)10:00~12:00  
平津コミュニティハウスにて  
申込み:不要 参加費:必要
- 桃丘ふれあい元気クラブ  
6/21、7/19(金)10:00~12:00  
桃丘コミュニティハウスにて  
申込み:不要 参加費:無料

## その他の講座《6.7月》

- わいわいクラブ  
6/7、7/5(金)14:00~16:00
- 一宮健康教室  
6/17(月)10:00~12:00
- おやこであそぼう  
7/26(金)10:00~12:00  
~詳細は公民館までお問合せください~

## 職員の異動

お世話になりました  
河原 和可(御津公民館へ)  
よろしく願います  
入野 曜子(足守公民館より)

## クラブ講座をはじめよう!

今年度、一宮公民館では71のクラブ講座が活動します。クラブ講座はクラブ講座生が企画・運営する講座です。特定のグループ・団体の活動をそのままクラブ講座の内容とすることはできませんが、一定の基準を満たせば、自分たちで公民館を使って活動を行うことができます。本館では、「公民館でクラブ講座を立ち上げるためのお助け講座」を開催する予定ですので興味のある方は、ぜひご参加ください。自分の教養を高め、新たな出会いや仲間づくりの場として、また自己実現の場としてクラブ講座をスタートさせてみてください。

# いちのみや

発行 岡山市立一宮公民館 No.166号 2024年6月1日発行  
〒701-1211 岡山市北区一宮638-1 電話・Fax (086)284-6224  
E-mail ichinomiyakouminkan@city.okayama.lg.jp



## New! 一宮公民館主催講座のご案内

### 高齢者教室

高齢者の皆さん!今年も、恒例の教室が始まります!公民館に集い、日々の生活を充実するための学びと仲間づくりをしましょう。

回	日時	内容
1	6月20日(木) 13:30~15:00	<開講式> 新聞おもしろ話し
2	7月18日(木) 13:30~15:00	いきいきシニアライフ ~セロトニンを増やして元気生活~
3	8月29日(木) 13:30~15:00	歌って脳トレ
4	9月19日(木)	バス研修旅行
5	10月17日(木) 13:30~15:00	上手に食べて元気に長生き
6	11月21日(木) 13:30~15:00	身体を動かし元気いっぱい
7	12月19日(木) 13:30~15:00	地理情報システムを活用した <閉講式> 用水路転落の防止

★講座の詳細は、チラシをご覧ください★

【対象】 おおむね65歳以上の方  
【受講料】 無料 (バス研修旅行は実費必要)  
【定員】 60名程度 【持ち物】 筆記用具、飲み物  
【申込み】 6月1日(土)9:30~ 窓口・電話で受付開始します

## 地域応援人づくり講座 ぼうさい女子カフェ♡

「みんなでお茶を飲みながら ぼうさいトーク!」  
災害時の限られた環境での食事作りのヒントをスイーツづくりで学び、能登地震の避難所支援に派遣された岡山市職員の話をお聞きしましょう。災害時に何が必要か、話し合ってみませんか♪

【日時】 6月28日(金) 10:00~12:00  
【内容】 ①防災スイーツをつくらう! ②防災について話そう!  
【対象】 防災に興味のある女性 (いろんな年代の方)

男女共同参画週間 さんかくウィーク 2024

## 子どものために知っておきたい性のはなし ~あなたの「しあわせな子育て」って?~

「性教育」って、どんなイメージがありますか? 体の仕組みや性差の知識??それだけではなく、「ありのままの自分を受け止め、自分らしく生きるために必要な教育」も性教育です。あなたらしい「しあわせな子育て」を見つけてませんか♪

【日時】 6月27日(木) 10:00~12:00  
【講師】 東海林みゆきさん (Life is 代表・助産師)  
【対象】 子育て世代 (幼児~中学生くらい) の保護者  
【定員】 15名 【受講料】 無料  
【申込み】 公民館窓口・電話  
2次元コードにて受付中→

## 地域応援人づくり講座 防災ボランティア養成講座 ~災害時、地域と高校生に何が出来るか~

岡山一宮高校を会場に、高校生と地域の方を対象にした防災講座を開催します。いつ起こるかかわからない災害に備えて、地域と高校生に何が出来るかを考えます。ふるってご参加ください!

1. HUG (避難所運営ゲーム) をやってみよう  
一宮高校生が作成した避難所運営ゲームを使って、防災の基本的な知識を分かりやすく学びます。
2. 防災ワークショップ  
講師: 森田 靖さん (岡山県登録災害ボランティアコーディネーター)  
高校生、地域からの意見を出し合い、災害時に何が出来るかを話し合います。備蓄の見学や防災食の試食も行います。

【日時】 7月27日(土) 9:30~12:00  
【場所】 岡山県立岡山一宮高等学校 公孫樹会館  
【定員】 地域の方20名程度、高校生30名  
【受講料】 無料 【持ち物】 筆記用具、飲み物  
【申込み】 6月17日(月)9:30から  
公民館 窓口・電話で受付。

【定員】 15名程度  
【参加費】 300円 (材料代として) 【持ち物】 ふきん  
【申込み】 公民館窓口・電話にて受付中

### 地域応援人づくり講座 一宮高校生によるパソコン教室

**初心者大歓迎!** パソコンに興味がある方、スキルアップをめざす方、これからパソコンを始めてみようと思われる初心者の方も大歓迎です。

**【講師】** 岡山県立 岡山一宮高等学校の生徒さん  
**【日程】** 8月6日(火)14:00~16:00  
**【場所】** 一宮高校コンピュータ室 (岡山市北区榑津221)  
**【対象・定員】** 地域の方20名 (先着順) **【受講料】** 無料  
**【申込み】** 6月24日(月) 9:30~公民館の窓口電話で受付  
※高校にあるパソコンを使用します。個人のパソコンの持ち込みはできません。

### もも太郎パソコン教室 パソコン初心者相談コーナー

町内会などの書類作成、写真整理、家計簿管理…パソコンのお悩みはありませんか? ボランティアメンバーが優しくサポートいたします♪

**【日時】** 6月21日、28日、7月12日、19日  
**いずれも(金)13:30~15:30**  
**【定員】** 各回5名 (先着順) **【受講料】** 無料  
**【申込み】** 窓口・電話で受付中  
※原則、パソコン持込 (公民館のパソコン使用可)

### リユースしました! ハンドメイドくらぶつくるん♪

手づくり、すきですか? 世界に一つだけの自分の作品を気軽に作ってみませんか? 身近な材料で素敵な作品が作れます♪

**【日時】** ①7月6日、②8月3日、③9月7日、④10月5日  
**いずれも 土曜日、10:00~12:00**  
★できるだけ、全部の回にご参加ください♪  
★11月からは、クラブ講座としての継続を予定しています  
**【講師】** 本郷 由紀枝さん (ハンドメイド作家)  
**【定員】** 15名 (おとな・子どもどなたでも) 小学生は保護者同伴で  
**【受講料】** 800円 (全4回・初回集金)  
**【材料費】** 500円程度 (1回につき) **【持ち物】** 申込時にお伝えします  
**【申込み】** 6月8日(土)9:30から、窓口・電話で受付

**【クラブ講座 作品展示】**  
・写真クラブ 6/16(日)~30(日)  
・川柳入門 7/1(月)~16(日)  
・水墨画 7/7(日)~21(日)  
・七宝焼き 8/1(木)~15(木)  
・木彫りくお面・神楽面 ~7/25(木)  
※期間、内容に変更がある場合があります。

**【クラブ講座 活動紹介】**  
・英会話<大人> 6/15(土)~30(日)  
・3B体操<4クラブ合同> 7/16(火)~30(火)

**【公民館企画】**  
・「花一彦」写真展 6/1(土)~15(土)  
・「さんかく岡山」企画パネル展 6/18(火)~28(金)

### シニアのためのスマホ教室

スマホの入門・基礎から応用、LINEの使い方も! あなたもスマホデビューをしてみませんか!

**【日程・内容】**

回	日にち	内容
①	7月2日	【スマホ体験 入門・基礎】 ・スマホって? ・地図アプリ・カメラを使ってみよう
②	7月23日	【スマホ体験 応用】 ・インターネットの使い方 ・アプリ追加 など
③	11月19日	【LINE教室】 ・LINEって? ・友達追加・スタンプなど

**いずれも(火) 10:30~12:00**  
**【定員】** 各回 20名 (先着順)  
**【受講料】** 無料 **【持ち物】** 筆記用具、飲み物  
**【申込み】** 6月3日(月)9:30から 窓口・電話で受付  
★参加希望の回をお知らせください。

### 地域応援人づくり講座 インスタグラム Instagram 講座

話題の「Instagram」に挑戦してみませんか! 使い方をマスターして、お気に入りの写真や動画を投稿したりほかの人が投稿している情報を見たり… あなたの世界が広がります!!

**【日時・内容】**  
① 6月29日(土) 13:30~15:30  
初級編 「やってみようInstagram」  
② 7月 6日(土) 13:30~15:30  
中級編 「ショート動画を撮ってみよう」

**【講師】** はなさん (インスタフォロワー数 1.1万人!)  
**【定員】** 20名程度 **【受講料】** 無料  
**【持ち物】** スマートフォン  
**【申込み】** 窓口・電話で受付中  
※事前に「Instagram」のアプリをスマートフォンにダウンロードしてきてください。



**公民館 ロビー展**

### 「いちのみやフォーラム」が「若者からの提言」が開催されました!

令和6年3月22日 (金)に岡山県立岡山一宮高等学校の2年生19人が、「課題探究」の授業でテーマを決めて、1年間かけて探究した成果を、参加した地域のみなさんに発表しました。

後半は若者が地域で何ができるかをみんなが話し合い、「地域での活動に参加してほしい」「地域防災には若者が必要」などの意見が出て、大変有意義な時間となりました。

これからも公民館として、地域と若者の交流の機会をつくっていきます。参加いただきありがとうございます、ありがとうございました。



さまざまな「探究」の成果が発表されました

### 子育てサロンにこっと

のんびり ゆったり♪お子さんといっしょに遊んだり大人同士おしゃべりしたり、親子が「にこっと」できる場です。「子育て応援サポーターにこっと」のメンバーがお待ちしています♪

**【日程】** 6月24日、7月23日 10:00~11:30  
★毎月・第4月曜日 時間内の出入りは自由★  
**【対象】** 就園前の子どもとその保護者  
**【申込み】** なるべく事前申込みを♪  
当日受付も可能です。  
窓口・電話・2次元コードで→

### 一宮おもちゃの病院

大切に使用していたのにこわれてしまったお気に入りのおもちゃ。「吉備おもちゃ病院」のみなさんに治療してもらいましょう!

**【日程】** 6月23日、7月28日(日) 9:30~11:30  
★毎月第4日曜日 9:30~11:00(受付時間)★  
**【対象】** 子ども (必ず保護者と一緒に来館してください)  
**【治療費】** 無料 (修理に必要な部品や電池等は実費必要)

**お願い** ★おもちゃは**1家族2個まで**です★コンピューターゲーム類、エアガン、電動ガン等、修理をお引き受けできないものがあります。★修理時間がかかる場合はいったんお預かりし、修理が終わったら公民館へ受け取りに来ていただくようになります。

### 小学生むけ♪ なつやすみ企画! 「ザ・キッズ★」

もうすぐ夏休み! 今年も、宿題のお手伝いや工作、一宮高校生による講座など、いろいろな内容を企画中! 詳細は、各小学校を通じてチラシでお知らせします。みんな、まってるよ~!!

### にじいろ ~発達凸凹の子と親の会~

「にじいろ」学習会 **こどもの心に寄り添う「傾聴と愛着形成について」**

子どもと毎日、どんな会話をしていますか? 子どもの心に寄り添ってどうということでしょうか? 心の安全基地を作るにはどんな関わり方が大切か学んでみませんか。

**【日程】** 6月16日(日) 10:00~12:00  
**【講師】** 南 恭子さん (こども発達支援みのり 代表)  
**【対象】** おおむね4歳から小学生のお子さんのいる保護者  
※地域で多様な子育てを応援したい方もどうぞ♪  
**【定員】** 20名  
**【受講料】** 無料 ※託児(ひとり300円)を希望される方は1週間前までにご相談ください  
**【申込み】** 5月18日(土)9:30~  
電話・窓口・2次元コードで→

### にじいろ おしゃべり会

「ちょっとうちの子、気になるところが…」 「学校(園)になじめない…」 子育てに悩みはつきもの。子育てで気になることや困ったこと、うれしかったことを気軽に話して、少し気が楽になる場をめざしています。

**【日程】** 6月11日、7月9日 10:00~11:30  
★毎月第2火曜日・10:00~11:30★  
**【定員】** 10名程度 **【受講料】** 無料  
**【持ち物】** 筆記用具、飲み物、お子さん連れの方はお気に入りのおもちゃなど。(託児はありません)  
**【申込み】** 窓口・電話、2次元コードで→