

# いちょうひろば

発行 岡山市立福浜公民館

〒702-8032

岡山市南区福富中一丁目16-22

TEL・FAX 086-265-4835

HPは「福浜公民館」で検索、または、このコードをスキャン↑



## 令和6年度 主催講座のご案内

### 男性料理教室(残り5回)

初心者の方、大歓迎です！！旬の食材を使った、身体にやさしい料理を作ってみましょう。作ったあとは、食事をしますが、持ち帰りも可能です。

日時	7/27、9/28、11/30、1/25、2/22	毎回土曜日・10時から13時
講師	畠瀬 登美子さん(料理研究家)	
対象/定員	対象:中学生以上の男性/15名(先着順)	
受講料	無料	
材料代	4,500円(900円×5回分)	原則、全開催分をまとめて集金します。
持ち物	エプロン、三角巾、手拭き、食器用ふきん、マスク着用、必要な方は持ち帰り用の容器	
申込	申込受付中。材料代を添えて、公民館窓口でお申込みください。	



### 身体の中からきれいになれる かんたんエコレシピ

地元で採れた野菜や旬のものをとり入れて、地球にも身体にもやさしい料理を作ります。また、食材を使いきるための料理やリメイク料理も紹介します。

日時	9/20(金) 10時～13時
講師	赤松佐知子さん (ナチュラルフードコーディネーター、栄養士)
対象/定員	どなたでも/20名(先着順)
受講料	無料 但し材料代800円が必要 (当日集金)
託児/定員	あり/5名(要申込 先着順) 託児料:無料 受講申込と一緒に電話または直接公民館まで申込んでください *今年度よりごみ減量・リサイクル推進週間 公民館講座の託児は無料になりました。
申込	電話・Eメールまたは公民館窓口でお申込みください。締め切りは9/13(金)です。 Eメールでの受講申込 →

### わくわく科学教室(全5回)

日時	8月以降の土曜または日曜・10時～12時
対象	対象:小学校6年生以下の子ども 小学校2年生までは必ず保護者同伴 それ以上の学年も保護者同伴歓迎
その他	定員:30名(先着順) 受講料:無料(材料代は別途必要) ※募集チラシは学校等から配布予定(7月中旬頃)



### 夏休みクラブチャレンジ & 福浜みらい塾

福浜公民館クラブ講座のみなさんにご協力をいただき、夏休みに開催している「夏休みクラブチャレンジ」を今年も開催します。夏休みの思い出のひとつとして、また新しいことに挑戦する場所として、いろいろなクラブ講座にチャレンジしてください。

また、昨年度開催の「子どもの居場所～公民館で過ごす」は「夏休み福浜みらい塾」として開催します。

\*両講座ともチラシは小・中学校を通じて配布予定です。開催日時・対象・材料代お申し込み方法などの詳細については、そちらをご覧ください。大人が参加できるクラブもありますので、この機に保護者の方もご参加ください。

#### 5月のメニュー(参考)

基本の野菜の重ね煮アレンジ(味噌汁、信田焼、ひじきとキャベツの煮)、長いもの皮チップス、あずき玄米ご飯の焼きおにぎり、甘酒を使ったどら焼き



#### 御礼

先月号で浴衣のご寄付をお願いしたところ、おかげさまでたくさんの浴衣をいただきました。日本語教室で活用させていただきます。ありがとうございました。

## 「子育て座談会 ニッコリーナ」

受講料:無料 対象:未就学児とその保護者 申込み:開催1ヶ月前から

	日時	内容・場所	講師	定員	材料代/持ち物など
1	7/25(木) 10時～ 11時頃	親子でできるヨガ教室① 実技室	ヨガインストラクター 赤松 佐知子さん	10組	動きやすい服装、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル(あれば)
2	8/22(木) 10時～ 2時間程度	親子で楽しいパン作り 料理講座室	SONODA Bakery Class 講師:園田 美代子さん	10組	材料代:1,000円 材料代を添えてお申込みください。 エプロン、マスク、三角巾など
3	9/17(火) 10時～ 11時頃	親子で体幹トレーニング 第1研修室(和室)	フィットネスインストラクター 藤井 結美さん	10組	動きやすい服装 飲み物
4	9/26(木) 10時～ 11時頃	サツマイモの収穫 小規模多機能ホーム「あゆむ」	小規模多機能ホーム 「あゆむ」のみなさん	10組	スコップ、長ぐつ、飲み物、作業しやすい服装、帽子など

## かるがもぶんこ

受講料:無料 対象:未就学児とその保護者 申込み:開催1ヶ月前から  
絵本の読み聞かせと簡単な工作をします



	日時	内容	講師	定員	材料代/持ち物など
1	7/20(土) 10時～ 12時頃	絵本の読み聞かせ 夏のお楽しみ会 「フルーツ寒天をつくろう！」 「クリームソーダの小物入れをつくろう！」	ボランティアスタッフ の皆さん	20組	エプロン、マスク、三角巾、ハサミ、手拭き、材料代300円
2	9/19(木) 10時～ 11時頃	絵本の読み聞かせ 簡単な工作	ボランティアスタッフ の皆さん	20組	特にありません

## 介護予防教室 みんな楽笑！福浜元気塾

日時	毎月第4月曜日 10時～12時
場所	岡山市立福浜公民館
対象/	対象:おおむね65歳以上の岡山市民
受講料	無料
内容	健康づくりに関わる講話・実技
持ち物	筆記用具・水分補給ができるもの
教室についての申込・問合せは先 岡山市ふれあい介護予防センター南事務所(086-230-0315)へ	

## あつ晴れ！もも太郎体操

日程	毎週木曜 9時30分～ (休館日をのぞく)
その他	対象:どなたでも 内容:ストレッチ体操・口の体操・下肢筋力アップ体操で「元気な身体づくり」。体操終了後は、おしゃべりタイムや脳トレなどもしています。 受講料:無料 申込:電話または公民館窓口でお申込みください。

## 福浜シネマ

7/20(土)	おくりびと (邦画、カラー、130分)	遺体を棺に納める「納棺師」という職業を通して様々な死と向き合い人生を見つめるヒューマンドラマ
9/21(土)	断崖 (洋画、モノクロ、99分)	フランシス・アイリスの小説「犯行以前」を巨匠アルフレッド・ヒッチコックが映画化した犯罪ミステリー
10/19(土)	マダムインニューヨーク (洋画、カラー、134分)	英語が苦手というコンプレックスを克服して、誇りと自信を取り戻していく姿を描いたインド製映画
対象/定員	対象:どなたでも/30名程度 開始時刻:10時から ※事前申込は不要。当日受付をします。	

## 福浜熟年大学

7/25(木)	「決して忘れてはならない 岡山空襲から79年」 講師:岡山市福祉援護課 岡山空襲展示室 学芸員	
8/22(木)	「2024 時事問題」 山陽新聞論説委員	
9/26(木)	「在宅医療・介護のすすめ」 岡山市医療政策推進課	
その他	開催時間: 10:00~12:00 対 象:原則65才以上の方ですが、どなたでも受講できます。 受講料:無料 ※事前申込は不要です。当日受付をします。	

### 【お知らせ】クラブ講座新設(「キッズダンス」「ブレイキン」)について

体験講座も好評のうちに終了し、クラブ講座として継続の運びとなりました。  
見学および加入希望の方は福浜公民館までお問い合わせください。



クラブ名	日時	主な対象	講師
ブレイキン	第2、4火 18:00~19:30	小中学生	Ace(エース)
キッズダンス A	第1、3火 16:30~17:20	年長 ~小学2年生	安井 麻里亜さん
キッズダンス B	第1、3火 17:30~18:30	小学3~6年生	(オフィス星野所属)

## 『岡山市日本語教室-福浜-』が 始まりました

6月9日(日)第1回の『岡山市日本語教室-福浜-』が始まりました。お天気は生憎の雨でしたが、13人の参加がありました。

この講座では、座学を中心とした初級レベルの日本語を学習しますが、外国人と地域住民の皆さんとの交流会も実施する予定です。日時や内容は決まり次第お知らせしますので、ぜひご参加ください。

※岡山市日本語教室-福浜-のフェイスブックは右記の2次元コードからご覧になれます。→



## ロビーの七夕飾りに 願い事を書きませんか

短冊やペンを用意しています。願いごとを描いた後は笹に結び付けてください。

願い事が天に届くといいですね。

設置期間:7月上旬まで



## 【お知らせ】

### クーリングシェルターの指定について

危険な暑さから避難できる場所として、岡山市では、市内の施設をクーリングシェルターに指定しています。クーリングシェルターは、熱中症特別警戒アラートの発表期間中、各施設の開館時間内に一般の皆さんに開放されます。福浜公民館は、ロビーが指定されています。他のクーリングシェルターにつきましては、岡山市のホームページをご覧ください。



### 「緑のカーテン(オーシャンブルー)」の季節になりました

公民館の建物の南側(福富郵便局側)にある「緑のカーテン(オーシャンブルー)」が今年も成長して、毎日紫色の花を咲かせるようになりました。一部はすでに屋上まで届いています。「緑のカーテン」は景観緑化、環境面においても、建物内に直接日光が入るのを防ぎ、室内温度上昇の抑制を図る省エネ効果や、地球温暖化の原因である温室効果ガスの抑制効果が期待されています。他の施設や公民館ではアサガオやゴーヤの栽培も多く見かけますね。



### 警報の発令時について

公民館では、暴風警報、大雪警報、及び特別警報、公民館が所在する中学校区に避難勧告、避難指示が発令された場合は、主催講座・クラブ講座・貸室・図書貸出などの通常業務を見合わせます。

その他の警報については、基本的に開館していますが、館の状況によって閉館することがあります。ご利用のみなさまにおかれましては、天候等が悪い時には、警報が発令されていなくても安全を第一に学習活動を検討していただきますようお願い申し上げます。その際の活動日の振り替え等につきましては、公民館へご相談ください。

### 自動車文庫

#### ★ 自動車文庫

6月22日(土)、7月27日(土)

- ◆ 毎月1回・第4土曜日10時～10時半ごろに、中央図書館から「自動車文庫」が来館します。公民館に所蔵する本を一緒に選んでください。
- ◆ 公民館で見つからない本は、公民館窓口で予約して、中央図書館から取り寄せることもできます。



### さんさん育児相談(予約制)

#### ★ さんさん育児相談(予約制)

8月30日(金)

※ 偶数月の第3金曜日に開催(8月は第5金曜日)

- ◆ 受付時間 9:45～11:00
- ◆ 詳しいことは、南区南保健センター(TEL:261-7051)または南区南さんさんステーション(TEL:902-0223)へお尋ねください。



### 開館日・休館日のお知らせ(黒色背景、白字が休館日です)

7月							8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	29	30					

- ◆ 開館時間:月・火・木・金・土曜日…9:30～21:00  
日曜日…9:30～17:00

- ◆ 休館日は、毎週水曜日と祝日です。水曜日と祝日が重なった場合は、翌木曜日も休館します。  
※8/11(日)祝日の振替休日8/12(月)は公民館は開館となります。