

福田公民館だより

第231号 2024.9.1
 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



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



下の二次元コードを利用すると便利だよ!

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、マイカップ持参でお願いします。)



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

職員のつぶやき 連載:第9回目

まだまだ暑い日が続いておりますが、皆さんはどのような対策をされているでしょうか?岡山市の公民館は、温暖化の適応策の一環で、熱中症**特別**警戒情報が発表された際の、指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)に指定されています。
 真夏でさえも、**特別**警戒情報が発表されることはあまりないそうですが、公民館の主催講座やクラブ講座に参加されたり、図書コーナーを利用されたりなどして、日ごろからクールシェアの場所として公民館を利用されてみてはいかがでしょうか。 七村 智子

ええとこ発見! すこやかウォーク 【主催】すこやか福田

【日時・内容】10/1(火) 10:00~(9:30福田公民館集合)
 「高尾コース 5Km」
 ※雨天中止・小雨決行

【参加費】 無料
 【持ち物】 飲み物、タオル
 【申込み】 窓口又は電話にて受付中
 【その他】 履きなれた靴で、各自で当日の体調を考慮してご参加ください。
 ええとこ発見図を使ったウォーキングです。お持ちの方はご持参ください。




子育てひろば わらべ 【主催】福田学区愛育委員会

【日時・内容】9/19(木) 10:00~11:30
 「お月見あそび」



前半: お月見に関する歌や手遊び、工作などを楽しみます♪
 後半: 30分『ゆったりタイム』を設けます。子どもと遊んだり、他の参加者の方とおしゃべりしたり、愛育委員スタッフに子育てアドバイスをもらったりして、ゆったりした時間をお過ごしください。

【講師】 妹尾保育園 子育て支援センター 支援員 糸島 美里氏、山崎 佐知氏
 【申込み】 窓口又は電話にて受付中

【日時・内容】10/17(木) 10:00~11:30
 「秋のあそびをしよう」

前半: 秋をテーマにした工作(きのこの飾り)や絵本を楽しみます。
 後半: 30分『ゆったりタイム』を設けます。
 【講師】 おおふくこども園 保育教諭
 【申込み】 9/19(木)から窓口又は電話にて受付

各回共通
 【対象】 乳幼児とその保護者
 【定員】 **15組(先着順)**
 ※定員になり次第締め切ります。
 【参加費】 無料
 【会場】 1階 実技室

11 楽しみ続けられるまちづくりを

【共催】傾聴ボランティア「福のみみ」

サロン笑福



【日時・内容】9/14(土) 10:00~11:00

映画鑑賞『竹書房刊 藤山寛美 遺笑集新・十快笑~親バカ子バカ~』

コーヒータイムはお休みします。

【申込み】窓口又は電話にて受付中

【日時・内容】10/12(土) 10:00~11:30

前半:10:00~11:00 頃

『笑顔 de lalala~歌って聞いて音読しよう~』

【講師】朗読くらぶ「おはなしlalala」

伊島 久美 氏、駿河 和恵 氏

後半:11:00~11:30 頃

コーヒータイムを開催予定です。

コーヒーを飲みながらおしゃべりをお楽しみください。

【申込み】9/14(土)から窓口又は電話にて受付



各回共通

【会場】2階 第1・2講座室

【対象】おおむね60歳以上の方

【定員】先着20名

【参加費】無料



3 すべての人に健康と福祉を

晴ればれ☀福田教室

【共催】岡山市ふれあい介護予防センター

毎月第3火曜日に、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！

【日時・内容】9/17(火) 13:30~15:30

「ロコモを知らずには防げよう！」

【日時・内容】10/15(火) 13:30~15:30

「見逃さないで！認知症の一步手前の状態とは？」

各回共通

【会場】1階 実技室

【対象】おおむね65歳以上

【参加費】無料

【申込み】不要

【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い合わせは、岡山市ふれあい介護予防センターまで(電話 230-0315 / 8:30~17:00、土・日・祝日を除く)



3 すべての人に健康と福祉を

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

公民館1階ロビーで体操をしています。

お気軽にお越しください。

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】9/21(土) 13:30~15:30

【日時・内容】10/19(土) 13:30~15:30

各回共通

【会場】2階 第2講座室

【参加費】100円

【持ち物】パソコン(持って来られない場合は、貸し出します。)

【申込み】開催日前日の16:00までに、質問内容をお知らせください。

《今までのご相談内容》

- ・名刺を作りたい
- ・地図を描きたい
- ・Youtubeを見たい
- ・年賀状を作りたい 等

◆修理などの対応はできませんのでご了承ください。



4 質の高い教育をみんなに

大人のための名画鑑賞会

毎月洋画、邦画を問わず、様々なジャンルの映画を上映しています。事前の申込みは不要ですので、お気軽にお越しください。

【日時・内容】9/26(木) 10:00~12:00

「失われた週末」(1945年 アメリカ モノクロ)

【日時・内容】10/24(木) 10:00~12:00

「美女と野獣」(2014年 フランス ドイツ)

各回共通

【会場】2階 第1・2講座室

【定員】40名

【参加費】無料

【申込み】不要



3 すべての人に健康と福祉を
野菜食べてる?!
健康教室 【主催】すこやか福田

いつまでも元気で動ける身体づくり!
【日時・内容】9/20(金) 9:45~11:45
 受付開始 9:30~(一斉スタートですので時間厳守をお願いします。)

- 《運動機能ちよこっとテスト(7種類)》
握力の測定や、立ち上がりテストなど
- 《野菜の食べ方、ちよこっと教室》
野菜を一日に350g摂るってどれくらい? どうやって摂るの?
ベジファーストって何?
タンパク質も大事なの?
など栄養士が疑問にお答えします。



【会場】第1・第2講座室、美術工芸室、料理講座室

【定員】30名(先着順) 【参加費】無料
 【申込み】窓口又は電話にて受付中
 (事前申し込みが必要) 9/10締め切り



4 夏の高い気温をみんなに
11 自ら受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」の地域貢献活動です。

おはなしいっぱいスペシャル

各回、絵本の読み聞かせや工作があります。

【日時・内容】9/21(土) 10:00~11:00

「秋だよー! 体を動かそう」

【日時・内容】10/19(土) 10:00~11:00

「もうすぐ寒くなるね!」

【会場】1階 実技室

【対象】どなたでも(工作ができない子は保護者同伴で)

【参加費】無料

【申込み】窓口又は電話にて受付



おはなしいっぱい

各回、ロビーで絵本の読み聞かせをします。

【日時・内容】9/28(土) 10:30~11:00

【日時・内容】10/26(土) 10:30~11:00

【会場】1階 ロビー

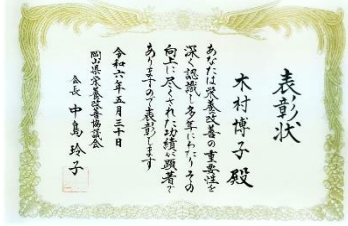
【対象】どなたでも

【参加費】無料

【申込み】不要



表彰されました



栄養改善協議会の栄養委員として、栄養改善や食生活改善のために、長年尽力された功績が認められ、岡山県栄養改善協議会会長から表彰されました。

栄養改善協議会 木村 博子 さん

ロビー展

◆「地域と学校の協働パネル展」

9/21(土) ~ 10/1(火)

各種相談

◆ **行政相談** 毎月第3木曜日 13:00~15:00
 9/19、10/17

◆ **人権擁護委員による「なやみごと相談所」**
 9/19(木)13:00~15:00

第45回福田公民館まつり

11月9日(土)・10日(日)両日開催予定

【第1回運営委員会】9月5日(木)10:00~12:00
 (福田公民館まつり運営委員会役員10名のみ)

【第2回実行委員会】9月20日(金)13:30~15:30
 (全クラブ講座出席)

※ 詳細については、次号232号(11月1日発行)でお知らせします。

お知らせ



通常の業務の停止について

◇ **暴風警報・大雪警報・特別警報**が発表された場合は、公民館の通常業務は停止となります。

※ 「大雨警報」の場合は、通常業務となります。
 警報が発令されていなくても、荒天の際は安全第一で活動実施の有無をご検討いただくようお願いいたします。

📖 **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。岡山市立図書館から取り寄せられた本は岡山市立図書館とふれあいセンターへはお返しいただくことができます。

主催講座レポート

『子育てひろば わらべ ～七夕あそび～』

惣市山田町内会会長が準備してくださった笹に、愛育委員さんに教えてもらいながら、みんなで飾りを作ったり、お願いごとを書いたりしてつりました。

栄養委員さんは、おいしいジャム(いちじく)寒天ゼリーと七夕(ごま)クッキーを作ってくれました。

今回は「彦星と織姫」の16mmアニメも上映され、みんなで楽しく七夕を楽しみました♪



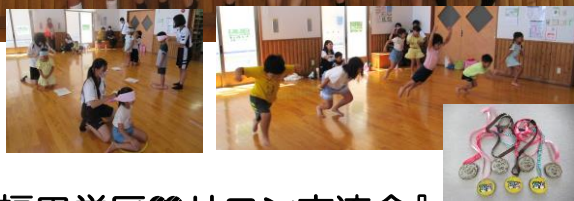
『夏休み 子ども遊びリンピック』



パリオリンピック開幕と時を同じくして、福田公民館では子どものためのオリンピックが開催されました！中学生ボランティアが企画会で競技種目を考え、当日は準備や運営に当たりました。

小学生はサッカー(フリーキック飛距離)＝『スリッパ飛ばし』や、円盤投げ＝『紙皿投げ』など様々な競技を楽しみながら記録を争いました♪

最後には選手とボランティアに素敵な【木の(金)メダル】が授与されました！



『福田学区♥サロン交流会』

普段、学区内のサロンを企画運営されている方々の交流会が開かれました。今回は学区内の8サロン15名が参加され、前半は重井医学研究所附属病院リハビリテーション科の方をお招きし、講義と実践を、後半はお茶とお菓子をいただきながら情報交換が行われました。



『公民館でゴーヤを育て隊』

指導：福田学区の安全と安心をまもる会 環境美化部会
福田学区栄養改善協議会

5月から中学生ボランティアが育て始めた緑や白のゴーヤがたくさん実をつけました。

収穫したゴーヤは、栄養改善協議会のみなさんに調理の仕方を教わり、ゴーヤジュースやゴーヤのピカタ、ゴーヤ菓子に変身！

自分たちの育てたゴーヤをみんなで美味しくいただきました♪



『テラコッタ(素焼)で遊ぼう』



陶芸クラブ講座の先生とクラブ講座生のみなさんのご指導の下、小学3～6年生の子どもたちがテラコッタを使った陶芸にチャレンジしました！

みんな楽しくに作品作りに取り組み、一生ものの作品と思い出を手にすることができました。



9月・10月の公民館休館日

9月の休館日 4日、11日、16日、18日、22日、25日

10月の休館日 2日、9日、14日、16日、23日、30日