

岡山市立岡西公民館だより

発行:岡山市立岡西公民館

〒700-0054 岡山市北区下伊福西町 1-48

電話/FAX:(086)253-7581

【ホームページ】 <https://www.city.okayama.jp/shisei/>

0000010954.html

【Eメール】 [kousaikouminkan@city.okayama.lg.jp](mailto:kousaikouminkan@city.okayama.lg.jp)

ふれあい

# 令和6年度 第45回岡西公民館文化祭

公民館で活動する主催講座、クラブ講座、公民館を拠点に活動する団体が、日頃の学習や練習の成果を発表します。ぜひ、ご覧ください。

観覧無料・申込不要、健康づくりに関する催しものもあります。

【日時】令和6年 **11月16日(土) 9:30~16:00**  
**11月17日(日) 9:30~15:30**



## ◆実技発表の部

11月16日(土)		11月17日(日)	
9:30~9:40	開会式	9:30~10:00	太極拳
9:40~10:00	婦人民踊		練功十八法
	みどり会(木曜日)	10:00~10:20	ストレッチと筋トレ (体験コーナー)
10:00~10:30	詩吟・光世流		
10:30~11:00	コーラス白鳥	10:20~10:50	カラオケ
11:00~11:40	正派若柳流日本舞踊	10:50~11:20	着物着付け
11:40~11:50	三門学区健康市民おかやま21 (OKAYAMA!市民体操)	11:20~11:40	キッズエアロ・リトル
			キッズエアロ・ジュニア
11:50~12:10	休憩	11:40~12:10	中高年から始めるらくらくピアノ
12:10~12:30	郷乃会	12:10~13:00	休憩
12:30~13:00	スクエアダンス	13:00~13:30	ハワイアン・フラ
	ラウンドダンス	13:30~13:40	レクリエーションタイム
13:00~13:40	詩吟(摂楠流)	13:40~14:40	みどり会(金曜日)

## ◆展示発表の部

【1階】 絵画クラブ、専敬流いけばな、子ども絵画、手編み、和紙ちぎり絵、鳥城紬(クラブ、主催講座10期生/両日とも10時~15時に展示場所で糸紡ぎ体験あり)、ヨガ・セラピー、ヘルシー<ストレッチ>ヨガ、三門学区健康市民おかやま21(健康コーナー及び食事バランスチェックとベジチェック…16日(土)のみ)

【2階】 水彩画、パッチワーク、絵手紙、リフォーム洋裁、土ひねり、はじめての書写教室、子ども書写教室A、子ども書写教室B

## ◆お茶席の部 (11月17日(日) 11:00~14:00 1階和室 50席限定)

・おいしいお茶クラブ(淡交会裏千家)によるお茶席(抹茶と茶菓子)

※ お茶席券(1枚300円)は10月1日(火)~11月5日(火)に前売券40席分、11月17日(日) 9:30~当日券10席分を公民館事務室で販売します。

## ◆物品販売 (売切れ次第終了)

- ・土ひねりクラブ…作品販売。1作品300円~500円。(両日とも9:30~2階実習室内)
- ・文化祭実行委員会…巻きずし1本600円。(両日とも11:00~1階事務室前)

## 主催講座のご案内

## ■ 開館40周年記念事業 シェフに学ぶ 家庭で楽しむフランス料理講座 ■

素材の味を大切にする、体にやさしい料理を教えてください。  
家庭でできる本格的な料理をホテルの総料理長から学び、普段の食卓を変えるきっかけをつくってみませんか？

好評につき  
今年度も開催します

【日 時】 11月5日(火) 10:00~12:30

【メニュー】 かにとアボカドのグラタン、焼き芋のポターージュ

※かに、乳製品、小麦、大豆、卵、鶏を使用します。

グラタンには、タンパク質やカルシウム、  
ビタミンAやビタミンB群、ビタミンCが含  
まれ、免疫力アップや疲労回復、骨や歯の健  
康維持に効果があると言われています。

【材料代】 1人1,000円程度(当日集金。なお、講座前日までに確定金額を連絡します。)

【持参いただく物】 筆記用具、エプロン、マスク、三角巾、布巾2枚、手拭き、材料代。

【講師】 中野 大輔さん(ANAクラウンプラザホテル岡山 総料理長)

【対象・定員】 成人の方・24人(先着順)

【申し込み】 10月7日(月)9:30~28日(月)21:00の公民館開館時間中に、公民館  
窓口、電話、FAX、Eメールでお申し込みください。FAX、Eメールの方は、氏名、  
住所、電話番号を明記して送信してください。

## ■ 開館40周年記念事業 子育ておしゃべりタイム特別編 ■

家族みんなで体を動かして、楽しい時間を過ごしましょう。託児はありませんが、  
ボランティアグループ「子育てサポーター♥kouzai♥」のメンバーが見守りをを行います。

お父さん  
歓迎!

【日 時】 11月4日(月・振休) 10:00~11:30

【講師】 高見 博子さん(ふれあい研究所 所長) 【参加費】 無料

【対象・定員】 就学前の子ども(0~5歳)とその家族・15組(定員を超えた場合は抽選)

【持参いただく物】 水分補給用の飲み物、タオル、あれば工作用はさみ

【申し込み】 10月3日(木)9:30~27日(日)17:00の公民館開館時間中に、公民館窓口  
またはEメールでお申し込みください。Eメールの方は本文に参加される方全員の  
氏名、フリガナ、年代、住所、電話番号を入力の上岡西公民館へ送信してください。

【受講可否通知】 10月28日(月)21:00までに結果を岡西公民館から電話またはEメールで通知します。

★12月2日(月) 10:00~11:30には、就学前の子ども(0~5歳)とその保護者を  
対象とした「子育ておしゃべりタイム」を開催します。

## 子育てサポーター♥kouzai♥とは

平成28年度の当館主催講座「子育てサポーター養成講座」を受講された50代から80代  
までの幅広い世代のメンバーによるボランティアグループです。

## ■ ええとこ探しウォーキング ■

健康づくりを目的に、石井学区を歩きます。

主催：石井中学校区健康市民おかやま21  
(地域の団体、岡山市保健所などがメンバー)  
共催：坪田譲治を顕彰する会

【日 時】 11月30日(土) 9:45~12:00 (雨天中止)

【受付時間】 9:30~ 【集合・解散場所】 石井小学校(玄関前付近) 【参加費】 無料

【内 容】 石井小学校を発着点に、坪田譲治ゆかりの地をめぐる約3kmのウォーキング。

【対象・定員】 石井中学校区にお住まいの幼児から大人まで、コースを完歩できる方・40人(先着順)

【持参いただく物】 飲み物、帽子、タオル、雨具など各自ウォーキングに必要な物(ウォーキング中に  
両手がふさがらないようリュックサック等をご用意ください。)

【申し込み】 10月7日(月)9:30~11月21日(木)17:00の公民館開館時間中に、  
公民館窓口または電話、FAXでお申し込みください。

※ 雨天中止の場合は主催者側から連絡します。

## ■ 発達障がい定例座談会「あおぞら」 ■

保護者・祖父母・当事者・支援者が集まり、語り合う場です。お子さんと一緒にの参加も歓迎!

【日 時】 10月4日(金)、11月1日(金)、12月6日(金) いずれも 10:00~12:00

【持参いただく物】 筆記用具 【受講料】 無料 【定 員】 20人(先着順)

【申し込み】 受付中。岡西公民館窓口または電話で事前にお申し込みください。



## ■ 坪田譲治文学から楽しく学ぶ <よりそう心> ■

ノートルダム清心女子大学「ツボジョーワールド探検隊」のみなさんが調査研究された成果を発表します。ふるさと石井出身の偉人、坪田譲治の人柄と作品から、現代を生きる私たちが引き継ぐことのできる「よりそう心」について考えてみましょう。

【日 時】 **10月26日(土) 14:00～15:30**

【内 容】 令和6年度坪田譲治紹介冊子『金色の実—譲治と<よりそう心>—』の配布、冊子を使った説明、坪田譲治の生涯紹介と作品朗読、わたしたちが<よりそう心>でできることの紹介。福祉の店「元気の輪」の出店（焼菓子や手芸品の予定）もあります。

【対象・定員】 小学生から大人まで・60人（先着順）

【受講料】 無料 【持参いただく物】 筆記用具

【申し込み】 **10月4日(金)9:30～25日(金)17:00**の公民館開館時間中に、公民館窓口または電話でお申し込みください。

## ■ 介護予防教室『岡西ふれあい元気教室』■ 共催：岡山市ふれあい介護予防センター北事務所

健康づくりのための軽い運動や講話を、医療・福祉の専門職がお伝えします。

日 時	内 容	申込開始日
10月28日(月)10:00～12:00	股関節が要！ 自分の足で歩き続けるために	<b>受付中</b>
11月11日(月)10:00～12:00	楽しく学ぼう！ 今から備える災害時の食事	10月29日(火)
12月 9日(月)10:00～12:00	それなに？ スキンフレイルのお話	11月12日(火)

【対象・定員】 おおむね65歳以上の方・50人（先着順）

【受講料】 無料 【持参いただく物】 筆記用具、水分補給用の飲み物

【申し込み】 申込開始日をご確認のうえ、岡山市ふれあい介護予防センター北事務所にお申し込みください。

《電話》086-251-6517 《電話受付時間》9:00～17:00（土・日・祝日除く）

## ■ ことぶき学級 ■

いつまでも元気に過ごすため、公民館に集い、健康に明るく過ごすヒントを学びませんか。

回	日 時	内容・講師
5	10月11日(金) 10:00～12:00	人生を豊かにする論語 講師：森 熊男さん(岡山大学名誉教授)
6	12月13日(金) 13:30～15:00	音楽で人と地域を元気に 講師：松原 徹さん(特定非営利活動法人 音楽の砦 理事長、ヴォイスグレイター)
7	1月10日(金) 10:00～12:00	好き・嫌いの脳科学 講師：細川 貴之さん(川崎医療福祉大学リハビリテーション学部 教授)

【対象・定員】 おおむね65歳以上の方・45人(先着順) 【受講料】 無料

【申し込み】 受付中。電話または岡西公民館窓口で事前にお申し込みください。

## ■ おはなし会 ■

読み聞かせボランティアグループ「じゃんけんホイ」メンバーが、乳幼児とその保護者、読み聞かせに関心のある方を対象に開催しています。

【日 時】 ★ 10月15日(火) 11:00～12:00 テーマ「おいしい あき」  
★ 11月19日(火) 11:00～12:00 テーマ「はたらく」  
★ 12月17日(火) 11:00～12:00 テーマ「ふゆ」

【定 員】 20人(先着順)

【申し込み】 事前申し込みは不要ですが、当日参加者名簿に氏名と連絡先の記入をお願いします。

## 主催講座のごあんない(つづき)

## ■ ひだまりサロン ■

工作や調理などをおして、楽しいひと時を過ごしましょう。

日 時	内 容	持参いただく物
10月25日(金) 10:00~12:00	牛乳パックで作る書類ホルダー	筆記用具
11月22日(金) 10:00~12:00	ピザパーティーをしよう	筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、手拭き、布巾2枚

【対象・定員】 おおむね65歳以上の方・35人(先着順) 【受講料】 無料  
 【材料代】 1人1回300円程度(当日計算したうえで必要金額を集合します)。  
 【申し込み】 受付中。岡西公民館窓口または電話で必ず事前にお申し込みください。

## 鳥城紬保存会による作品展のお知らせ

岡山県指定郷土伝統的工芸品「鳥城紬」の文化と技術継承を目的に活動する鳥城紬保存会のみなさん(当公民館で活動中)が、3年に1度の作品展を開催します。  
 糸紡ぎや機織りの体験もできます。ぜひご覧ください。

【会 期】 10月26日(土)~10月29日(火)10時~16時 ※最終日は13時まで  
 【会 場】 岡山後楽園 鶴鳴館 ※作品展は入場無料ですが、後楽園入園料が必要です。  
 【問い合わせ】 鳥城紬保存会 作品展実行委員会 松口さん(電話090-7773-6600)

## ステンレスボトルの回収について

不要になった使用済ステンレス製ボトルの回収をしています。専用回収箱は、岡西公民館事務室前(屋内)に設置しています。回収箱に入れるときは、以下のルールを守ってください。

- ・プラスチックやアルミのボトルは回収できません。 ・ボトルのポーチは回収できません。
- ・ボトルはよく洗って水気を切ってください。 ・ボトルのふたはつけたまま入れてください。

## 資源化物の回収について

公民館駐輪場北側に回収用のコンテナがあります。ルールとマナーを守って気持ちよく使えるようご協力ください!

回収日時…公民館開館日の9:30~17:00(時間厳守)

※ 休館日(水曜日・国民の祝日・水曜日と祝日が重なればその翌日)は出せません。

回収品目…空き缶・空きびん・蛍光管・スプレー缶

※ 空き缶はアルミ・スチールを分けずにそのまま水色のコンテナへ入れてください。  
 ※ スプレー缶は中身を使い切り、緑のコンテナへ入れてください。



上記以外の品目は回収していませんのでご注意ください。

★ 公民館の食品トレイ回収は令和6年2月末日で終了しました。

(町内のごみ収集ステーションへ所定の日時にお出しください)

★ 家庭から排出される資源化物のみが回収対象です。燃えるゴミは回収していません。

## 休 館 日

10 月

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

11 月

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



…休館日



…文化祭

【お知らせ】 11月16日(土)、17日(日)は岡西公民館文化祭です。準備・片付けのため、11月14日(木)午後1時~18日(月)は、通常業務(主催講座、クラブ講座、室貸与、図書貸出及び返却)を休止します。

開館時間 午前9時30分~午後9時(日曜日は午前9時30分~午後5時)

休 館 日 毎週水曜日・国民の祝日・水曜日と祝日が重なればその翌日 ※ 次号は、12月1日発行予定です。