

岡山市立岡西公民館だより

発行:岡山市立岡西公民館

こうさい

〒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

ふれあい

岡山市立岡西公民館開館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

フランス料理は、素材の味を大切に作る、体にやさしい料理です。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？

【日時】 3月11日(火) 10:00~12:30

【メニュー】 シェフのおすすめ料理（料理内容は調整中です。気になる方は、2月1日以降に岡西公民館に直接お問い合わせいただくか、当館設置のチラシでご確認ください。）

【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】 2月13日(木)9:30~3月3日(月)21:00の岡西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。

主催講座のご案内

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。お子さんと一緒に参加も歓迎！

【日時】 2月7日(金)、3月7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。

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
2月10日(月)10:00~12:00	リズムに合わせて♪ 脳と体を動かそう	受付中
3月10日(月)10:00~12:00	正しく知ろう 認知症	2月12日(水)

【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・祝日を除く

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
2月28日(金)10:00~12:00	フクロウ人形づくり	筆記用具、裁縫道具
3月28日(金)10:00~12:00	おすしづくり	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金します。）

【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。

令和7年度 岡山市立岡西公民館 クラブ講座一覧

No.	クラブ講座名	定員	講師	活動日時	月受講料	備考(準備物・実費など)
1	中高年から始める らくらくピアノ	12	安藤 ^{アキコ} 彰子	第1・3週 月曜 10:00~12:00	1,000円	キーボード、楽譜、ノート、筆記用具 実費:40円/月(コピー代)
2	太極拳	20	益田 三和子	第1・3週 月曜 13:00~15:00	1,000円	運動のできる服装・靴
3	ヨーガ・セラピー ※女性限定	20	富永 知津子	第1・3週 月曜 19:00~20:30	1,000円	ヨーガマット、タオル、水分補給用飲み物 運営費:100円/月(コピー代等)
4	土ひねり ※講師からの指導は年4回	12	榊原 ^{スエヒロ} 陶仁	第2・4週 月曜 9:30~12:00	1,000円	エプロン、腕カバー、粘土成形用小物、工具箱 実費:400円/月(粘土代等)
5	正派若柳流日本舞踊	10	若柳 ^{ヒデシノブ} 秀紫信	第2・4週 月曜 10:00~15:00	1,000円	浴衣もしくは着物、足袋、帯
6	練功十八法	20	山中 孝子	第2・4週 月曜 13:00~15:00	1,000円	運動のできる服装・靴
7	実用英会話	16	リチャード ^{ボハナン} Richard Bohannan	第1・3週 火曜 9:30~11:30	1回100円	辞書、筆記用具 ※フリートーキング
8	コーラス白鳥 ^{ハクチョウ}	25	坂口 ^{ユキエ} 幸江	第1・3週 火曜 10:00~12:00	1,000円	楽譜、筆記用具、水分補給用の飲み物 楽譜代・500円/年
9	リフォーム洋裁	10	内田 ^{リョウコ} 良子	第1・3週 火曜 13:00~16:00	1,000円	洋裁道具一式
10	キッズエアロ・リトル ※対象:3才~小学1年生	15	上原 ナルミ	第1・3週 火曜 16:00~18:00	1,000円	規定のレオタード、タオル、室内用シューズ(運動靴)、飲み物 実費:150円/月(消耗品代)
11	健康体操	15	岸 弥生	第2・4週 火曜 10:00~12:00	1,000円	運動のしやすい服装、タオル、ラップの芯 (長さ30cm程度)、飲み物
12	健康ヨーガ	10	畑 麗子	第2・4週 火曜 13:00~15:00	1,000円	ヨガマット、タオル、飲み物
13	キッズエアロ・ジュニア ※対象:小学2年生以上	15	上原 ナルミ	第2・4週 火曜 16:00~18:00	1,000円	規定のレオタード、タオル、室内用シューズ(運動靴)、飲み物 実費:150円/月(消耗品代)
14	☆パンと簡単料理	20	小野 靖子	第3週 火曜 10:00~14:00	500円	エプロン、三角巾、マスク、ふきん数枚、台ふきん、ゴミ袋、持ち帰り容器、筆記用具 材料代1,200円/月
15	ストレッチと筋トレ	25	前川 真治	隔週 火曜 10:00~11:30	1回500円	運動のできる服装・靴 ※4、8、9、1、2、3月は第2・4週の火曜、5、6、7、10、11、12月は第1・3週の火曜に実施します。
16	手編みクラブ	12	藤井 ^{トシコ} 聡子	第1・3週 木曜 10:00~12:00	1,000円	編物用具、筆記用具 実費必要(材料代)
17	ハワイアン・フラ	15	須藤 かなな	第1・3週 木曜 13:00~15:00	1,000円	Tシャツ、パウスカート
18	絵手紙	10	広瀬 かおり	第1・3週 木曜 13:00~15:00	1,000円	筆(線がき・彩色用)、下敷、水入れ、梅皿(ハレット)、半紙、顔彩、鉛筆、ノート等 実費(ハガキ代など):200円程度/月
19	スクエアダンス	20		第1・3週 木曜 19:00~21:00		上ばき(ダンスシューズ等) 実費:2,000円/年(運営費等)
20	大正琴(琴伝流)	10	八木 ^{マサコ} 征子	第2・4週 木曜 10:00~12:00	1,000円	大正琴 実費必要(資料コピー代等随時)
21	サト 郷乃会	10		第2・4週 木曜 10:00~12:00		民謡練習
22	ラウンドダンス	20		第2・4週 木曜 19:00~21:00		上ばき(ダンスシューズ等) 実費:2,000円/年(運営費等)
23	ヘルシー(ストレッチ)ヨガ	10	益田 真由美	第2・4週 木曜 19:30~21:00	1,000円	ヨガマット、飲み物、タオル ※追加で月3、4回目を実施することがあります。その場合、1回あたり500円の追加受講料が必要です。
24	着物着付け	10	小林 ^{ボクユ} 睦結	第1・3週 金曜 10:00~12:00	1,000円	初めてのの方はまず浴衣で練習します。着物、帯、着物下(肌着や裾よけ)、伊達締2本、帯板、腰ひも3本(またはウエストベルト1、コリンベルト1)、足袋、長襦袢、襟芯、帯締め、帯あげ、教材枕 他

クラブ講座の受講生を募集します！

No.	クラブ講座名	定員	講師	活動日時	月受講料	備考（準備物・実費など）
25	パッチワーク	15	カナミツ トシコ 金光 叔子	第1・3週 金曜 10:00～12:00	1,000円	裁縫道具、筆記用具 実費：500円程度/月(材料代)
26	詩吟・光世流	10	シヨクセイ 坪井 湜世	第1・3週 金曜 13:00～15:00	1,000円	※追加で月3、4回目を実施することがあります。 その場合、参加は任意、追加受講料は学習内容 によって不要となることもあります。
27	はじめての書写教室 ※対象：小学1・2年生	10	ケイエン 山中 恵苑	第1・3週 金曜 16:10～17:00	1,000円	筆記用具 実費：1,000円/月(教材費) ※追加で月 3、4回目を実施することがあります。その場合、1回あたり 500円の追加受講料が必要です。
28	子ども書写教室A ※対象：小学3～6年生	13	ケイエン 山中 恵苑	第1・3週 金曜 17:00～18:00	1,000円	筆記用具・習字道具 実費：1,000円/月(教材費) ※追加で月3、4回目を実施することがあります。その場 合、1回あたり500円の追加受講料が必要です。
29	子ども書写教室B ※対象：小学3～6年生、中学生	14	ケイエン 山中 恵苑	第1・3週 金曜 18:00～19:00	1,000円	筆記用具・習字道具 実費：1,000円/月(教材費) ※追加で月3、4回目を実施することがあります。その場 合、1回あたり500円の追加受講料が必要です。
30	専敬流いけばなクラブ	18	カナミツ 金光 瑠美	第2・4週 金曜 10:00～12:00	1,000円	鉢、花を持ち帰るための新聞紙等 実費：2,000 円程度/月(花代。1回1,000円程度)
31	ことぶき体操	10	セイカワ キョウコ 清川 恭子	第1・3週 土曜 9:40～11:40	1回500円	タオル、飲み物、5本指ソックス
32	子ども絵画クラブ ※対象：5才～小学6年生	14	江尻 照美	第1・3週 土曜 13:00～15:00	1回500円	絵の具・クレパス・色鉛筆等、画用紙・スケッチ ブック・図鑑(描きたい絵の資料)等 ※就学前の子どもは保護者同伴で参加
33	詩吟(摂楠流)	10	セツキ 土井内 摂紀	第1・3週 土曜 13:00～15:00	1,000円	筆記用具 実費：50円/月(コピー代) ※追加で月3、4 回目を実施することがあります。その場合、1回あたり 500円の追加受講料が必要です。
34	楽しい陶芸	10		第2・4週 土曜 10:00～12:00		エプロン 実費：入会時に1人3,000円 (土、薬品代)
35	絵画クラブ	20	石原 清	第2・4週 土曜 10:00～12:00	1,000円	画用紙、絵の具、筆、水入れ 実費：100円/月(教材費)
36	★剣詩舞てまり(菊水流) ※対象：幼児～大人	15	高見 さゆり	第2・4週 土曜 13:00～15:00	1,000円	足袋 ※追加で月3、4回目を実施することがあり ます。その場合、1回あたり500円の追加受講料 が必要です。
37	カラオケ	10		第2・4週 土曜 15:00～17:00		上履き、自分が歌いたい曲のDVD 運営費：500円/月
38	囲碁クラブ	14		第1・3週 日曜 13:00～17:00		
39	おいしいお茶クラブ (淡交会裏千家)	10	ナカダ ソウシン 中田 宗真	第2・4週 日曜 13:00～17:00	1回500円	ふくさ、懐紙、楊枝、扇子 実費：2,000円/回(お茶、菓子、消耗品代)
40	烏城紬クラブ	45	須本 雅子	第1週 日曜 13:00～17:00	330円	対象：主催講座「烏城紬」修了者

クラブ名に☆印が付いているものは、令和7年度からクラブ講座名が変更になります。
クラブ名に★印が付いているものは、令和7年度新規開設クラブ講座です。見学は4月以降に可能です。

クラブ講座を受講希望の方へ

各クラブの定員に達するまで、先着順で随時入会できます。まずは見学をお勧めして
います。見学方法や直近の活動日などを事前に公民館までお尋ねいただき、ご来館くだ
さい。(岡西公民館 電話 086-253-7581)

主催講座のごあんない(つづき)

■ 子育ておしゃべりタイム ■

ボランティアグループ「子育てサポーター♥kouzai♥」のメンバーや参加者同士でおしゃべり
や、情報交換をしたり、お子さん同士で遊んだり、のんびりしたり…時間の過ごし方は自由です。

【日 時】2月3日(月)、3月3日(月) 10:00～11:30 ※ 時間内の出入りは自由です。

【対象・定員】 就学前の子ども(0～5歳)と保護者・15組(先着順)

【参加費】 無料 【持参いただく物】 水分補給用の飲み物、タオル

【申し込み】 事前申込不要ですが、先着順です。

なお、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)

■ 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】 ★ 2月18日(火) 11:00~12:00 テーマ「すいと」
★ 3月18日(火) 11:00~12:00 テーマ「はな」

【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。

地域からのお知らせ

■ 三門学区健康市民おかやま21 ひなまつりウォーク ■

主催：三門学区健康市民おかやま21

岡西公民館集合・解散で、公民館から県生涯学習センターを往復する3.5kmのコースです。

家族やお友達同士と一緒に歩きませんか？ ウォーキングの後は、おしるこを用意しています。

【日時】 3月9日(日) 9:45~12:30 (雨天中止) ※出欠確認受付は当日 9:30~

【対象・定員】 三門学区にお住まいの幼児から大人まで・50人(先着順)

【参加費】 1人200円(保険料等。当日集金します。おつりのいらないようご注意ください。)

【申し込み】 1月20日(月)9:30~2月28日(金)17:00の岡西公民館開館中に、窓口または電話、FAXでお申し込みください。FAXの方は、氏名、フリガナ、住所、電話番号、公民館への来館方法(徒歩、自転車等)を記入して送信してください。

※ 雨天中止の場合は主催者から前日もしくは当日午前9時までに申込者へ連絡します。

※ 飲み物、タオル、帽子、万歩計等ウォーキングに必要なものは各自で用意ください。

ステンレスポトルの回収について

不要になった使用済ステンレス製ポ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ポトルは回収できません。
- ・ポトルのポーチは回収できません。
- ・ポトルはよく洗って水気を切ってください。
- ・ポ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(次欄の休館日カレンダー参照)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てください)

★ 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

2月

3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	

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					

□ …休館日

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、4月1日発行予定です。