



さんかくウィーク2025公民館行事

怒りの感情をコントロールしてよりよい人間関係を

アンガーマネジメント講座

思わず「イラッ」としたり「カチン」となって、感情的な態度をとってしまったことはありませんか。怒りの感情をコントロールする「アンガーマネジメント」を学び、うまく自分の感情と付き合う方法を身に付けましょう。

フリーアナウンサー中村恵美さんによる楽しくわかりやすいお話です！



[日時] 6月17日(火) 10:00~12:00

[定員] 50名(先着順)

[申込] 5月8日(木)9:30より受付開始

[講師] 中村 恵美さん (アンガーマネジメントファシリテーター)



【主催講座のお知らせ】

問い合わせ・申込みは、興除公民館へ (Tel298-2660)

5月 第73回興除バリスタ・オープンカフェ 「君と歩いた青春のコンサート」

- 日時:5月24日(土) 14:00~15:30
- 出演:フェリーチェ
- 曲目:「また君に恋してる」「マイウェイ」他
- 会場:興除公民館・ロビー
- 入場料:無料(申込み不要)



6月 「次郎物語」(出演:加藤 剛 他 1987年)

下村湖人の同名小説を映画化した親と子の心のふれあいの物語。

- 日時:6月20日(金)13:30~15:30
- 定員:40名(先着順)
- 申込み:5月16日(金)9:30より受付開始

※上記2講座では、興除バリスタによる珈琲販売(1杯100円、マイカップご持参で90円)があります。(興除キネマは上映前みの販売です。)

興除

キネマ

倶楽部

6月 「防災語ろう会」オープン講座 「地震に備えて木造家屋の耐震化を考えよう」

- 日時:6月7日(土) 10:00~12:00
- 講師:岡山県建築士事務所協会、岡山市建築指導課職員
- 定員:30名(先着順)
- 参加費:無料 ■ 申込み:受付中



男性介護者の交流・談話会 /

興除男結!! ケアメンジャー

認知症や介護について話をしたり、専門職にアドバイスをもらえます。まずはお気軽にお越しください。

[日時] 原則 毎月第3月曜日10:00~12:00
(7月、8月、9月は第4月曜日)

[対象] 認知症などの家族を介護している男性

[申込] 随時(興除公民館まで)

共催:岡山市南区西地域包括支援センター

毎月介護
予防教室

健康寿命を延ばして生涯元気に!!

興除健康UP教室

医療・福祉の専門職が、軽運動や講話で「介護予防」「健康づくり」の秘訣をお伝えします。

★日時:時間はいずれも13:30~15:30

①5月23日(金) 誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」

②6月27日(金)「効果的に体力づくりをしよう」

★申込み:不要

乳幼児を持つ保護者の皆さん、一度お越しくださいませ!

のびのび広場 Come



■日時と内容 (時間はいずれも10:00~11:30)

- 5月16日(金) ダンボールで遊ぼう!
- 6月20日(金) セタまつりで星に願いを♡
- 7月18日(金) 夏祭りだ、夜店ごっこをしよう!
- 9月19日(金) お月見しながら音楽会(オカリナ演奏を聴こう)
- 10月17日(金) よ〜いドン! で運動会
- 12月19日(金) メリークリスマス!(エプロンシアターで楽しく)
- 1月16日(金) 鬼は外! 福は内! 豆まきしよう!
- 2月20日(金) 楽しい、楽しいひなまつり
- 3月13日(金) カラフル弁当でお花見をしよう!

★対象・定員:乳幼児とその保護者・15組

★申込み:できるだけ、事前に。

▼裏面もご覧ください。

6月 水辺の生きもの観察会

公民館周辺の水路で魚などの生きものをつかまえます！

【日時】6月29日(日) 10:00~12:00
 【集合場所】興除公民館
 【採取場所】公民館東側用水路
 【講師】(株式会社ウエスコ)久保さん、泉野さん、笹田さん
 【定員】先着15組(小学生以下保護者同伴)
 【参加費】一人50円(保険代)
 【持ち物】水筒・軍手・長袖長ズボン(汚れてもよい服装)
 タオル・帽子・雨具・あれば虫取り網やバケツ
 【申込受付】5月24日(土)9時30分より開始
 ※曾根・興除・東疇小学校には4月中旬に申込用紙を配布しています。



月1回火曜日、正化先生を中心に日常生活に役立つ簡単、便利、美味しい料理作り、ワイワイ楽しく活動しています。マンネリ化している毎日の食卓をリフレッシュするアイデア、ヒントがいろいろあります。見て美しく、食べて美味しい、その上簡単♡毎日の食卓を楽しくすることを目指しています。

興除公民館クラブ活動紹介 28
 「興除料理」
 ★毎月第2火曜 10時~13時 講師 正化 悦子さん

「お花見ウォーキング」報告

健康こうじょ21推進委員会主催

4月5日(土)西畦ふれあい広場を起点に、倉敷市茶屋町の鶴崎公園までの往復約4キロの道のりを参加者とともに15名で歩きました。当日は心配していた天気にも恵まれ絶好のウォーキング日和に。今年も満開の桜が私たちを出迎えてくれました。お昼は地区の栄養改善委員さんが準備してくださった「こだわりおにぎり弁当」を食べながら満開の桜を楽しみました。



↑茶屋町の桜並木



↑こだわりおにぎり弁当

公民館ボランティア「チームK0J0」メンバー募集

令和5年度より活動を始め、興除パリスタオープンカフェ、子どもチャレンジ、地域未来塾、健康学びの森、そして文化祭と、それぞれの場で活躍しています。今年度も、昨年度と同様多くの機会に活動する姿が見られると思います。声をかけていただければ幸いです。中高生の皆さんで参加してみたい人は、興除公民館へ直接申し込んでください。

令和7年度 興除学区子育てミニ情報

興除中学校区内の認定こども園や保育園、おやこクラブ、子育て支援講座等の情報を集めた「興除学区子育てミニ情報」ができました。公民館窓口の他に、西保健センターにもありますので、ご利用ください。



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

5月の
休館日



森永進

ロビー展のお知らせ

【第5回絵画同好会ロビー展】

★期 間:5月27日(火)~6月10日(火) ※日曜日17時閉館

★出 展:絵画同好会の皆さん(興除公民館クラブ)

公民館職員の退任のごあいさつ

5年間大変お世話になりました。日々の活動や興除公民館50周年記念プロジェクト、興除新田開発二百年記念事業、岡選手観戦会など地域の皆様との思い出は尽きません。これから益々興除地域が発展されますよう、心よりお祈りしております。

河内 真理子

地域担当職員としてお世話になっておりました。3月31日をもって退職いたしました。地域の皆様に変にお世話になりました。感謝いたします。皆様のご健康とご発展を祈念いたします。