

主催講座案内

さんかくウィーク2025公民館行事 **牛乳パックカーレース**
～作って競争して、改造してからまた走らせて…～
おとうさんの子育て応援講座「おとうさん、出番ですよ！」オープン講座

牛乳パックとペットボトルのキャップ、ストローと竹串で簡単に作れる牛乳パックカーを作って走らせましょう。

【日時】6月8日（日）10：00～12：00
【講師】筒井愛知さん（就実大学 非常勤講師）
【対象・定員】生後10ヶ月～就学前の子どもと保護者 15組
【持ち物】持ち物については、チラシをご覧ください。
【参加費】無料
【申込】5月12日（月）から公民館窓口または電話にて受付



図書コーナー

公民館の図書コーナーには大人向けの本が約6000冊、子ども向けの本が約4100冊あります。岡山市に在住・在勤の方はどなたでもご利用いただけます。
読みたい本がない場合も、予約カードに記入して公民館窓口へ提出していただくと、中央図書館から取り寄せることができます。詳細は公民館までお問い合わせください。

【貸出期間】2週間 【貸出冊数】お1人5冊まで
※御南西公民館で借りた本は、御南西公民館へ返却してください。





職員の異動がありました

【お世話になりました】
この度北公民館へ異動となりました。御南西公民館に配属となった5年前はコロナ禍で先が見えない不安を感じたことを今でも鮮明に覚えています。そのような中で様々な行事を再開するにあたり、地域の方々にはたくさん支えていただきました。また、活動を通じて多くの人と出会い、数々の新しい経験をさせていただいたこと、心より感謝いたします。5年間本当にありがとうございました。

最後になりましたが、皆様のさらなるご健勝とご活躍をお祈り申し上げます。

公民館主事 和田 桃

【よろしくお願いします】

このたび、和田さんの後任として吉備公民館より異動してまいりました。まだまだ分からないことが多く、みなさまにご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが、一日も早く地域になじめるよう努めてまいります。みなさま、どうぞよろしくお願いいたします。

公民館主事 杉山 知代

【よろしくお願いします】

この度、岡山市役所へ転職し、御南西公民館への配属となりました。初めての公民館勤務でありわからない事が多いですが、地域になじみ公民館業務に一生懸命努めていきますのでよろしくお願いいたします。

主事 長谷川 俊博

【休館日】5月3日（土・祝）～5日（月・祝）、7日（水）、14日（水）、21日（水）、28日（水）
6月4日（水）、11日（水）、18日（水）、25日（水） ※5月6日（火）は開館

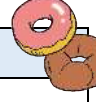
親子土曜塾

主催：ベターライフ御南

【日程】全て10時～12時ごろ

開催日	行事
5月10日（土）	夏野菜の苗植え＆ポップコーンとたい焼きづくり
5月17日（土）	さつま芋のつる植え＆しゃぼん玉づくりとお菓子づくり
5月24日（土）	ピザづくり
6月7日（土）	ドーナツづくり
6月21日（土）	ポッチャ競技体験＆綿菓子とギョーザづくり

【参加費】大人200円、中学生以下無料 各行事軽食つき
【場所】旧白石幼稚園跡地（北区久米348番地）
【申込】不要、午前10時までに旧白石幼稚園跡地へ集合 徒歩か自転車でお越しください。（駐車場なし）
※この事業は岡山市区づくり推進事業に指定されています。





◆資源化物回収について◆

【回収日時】公民館開館日の9:00～17:00
※水曜・祝日・年末年始は休館

【回収品目】洗った空き缶・空き瓶、蛍光管、スプレー缶
※ペットボトル・紙パック・食品トレイ・廃油・電池等は回収できません。
※資源ゴミを持ち込む際に道端に車を停めると、通行の妨げになります。必ず公民館の駐車場に停めてください。



みなんにし

第200号 令和7年5月1日
発行：岡山市立御南西公民館
〒700-0951 岡山市北区田中 157-110
Tel/Fax 086-244-1855
Eメール：minannishikouminkan@city.okayama.lg.jp
ホームページアドレス
<https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010986.html>



第20回

みなんにし健康まつり

令和7年6月7日（土）

9時30分～12時30分

全体受付開始 9時15分～

オープニングセレモニー・救急救命法の申込みは、5月8日（木）9時30分～

和と輪でつながれ **21** 主催 健康みなんにし21

みんなで取り組もう！健康づくり

入場無料

会場：岡山市立御南西公民館
岡山市北区田中 157-110
電話&FAX 086-244-1855

ステージ&学びのコーナー

会場：実技室

オープニングセレモニー

御南中学校吹奏楽部 演奏
9：30～10：10
定員50人 **要申込**

記念行事 救急救命法講習

講師 前田 晃 さん
Aコース 10：30～11：10
Bコース 11：15～11：55
A・B両コースの内容は参加者の希望を取り入れて異なることがあります。
各コース定員15人 **要申込**
中学生以上対象

みんなで楽しもう！
OKAYAMA!市民体操 動脈マッサージ
健康みなんにし21
12：00～（30分程度）

各体験コーナー 9:45～12:30

（各コーナーの受付は12時15分まで）

◆見て・体験 講座室・料理講座室

（フッ素洗口、ストレスチェック、手洗いチェック
ピークフロー、乳がん肺がん啓発 他）

◆健康チェック 講座室

（身長・体重・体脂肪率・腹囲・握力・骨密度 他）

◆食生活コーナー 料理講座室

（BMI測定、野菜の計量体験、塩分測定 他）
塩分測定を希望する方は、**おうちの味噌汁を50ml程度お持ちください。**

◆介護予防コーナー 図書コーナー

◆中国学園大学 ロビー

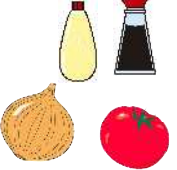
（朝ごはんについて考えよう）

◆健康市民おかやま21 ロビー

（パネル展示、21推進宣言）

シールラリーで各体験コーナーを回ろう！







手作り焼き菓子販売（ひらた旭川荘ラポールかえで）9:30～ 売り切れ次第終了します。



【各講座の申込方法】電話または直接ご来館の上、お申し込みください。 ☎086-244-1855
＜開館時間＞9時30分～21時（日曜日は～17時）＜休館日＞水曜・祝日（水曜と祝日が重なる場合は翌日木曜日も）

主 講 座 案 内

子どもの健康講座もぐもぐいろいろなうんち

お子さんの好き嫌いをなくして、毎日いろいろなうんちを出すための秘けつと一緒に学びましょう。

【日 時】6月16日(月)10:00~11:00

【講 師】岡山ヤクルト販売㈱の管理栄養士の方

【対象・定員】未就園児とその保護者10組

【申 込】5月13日(火)~6月8日(日)の期間中に
公民館窓口または電話にて受付



託児ボランティアグループ「りんごの会」親子講座〔全6回〕

みんなでいっしょに楽しもう!

「りんごの会」は地域の親子を応援するグループです。
季節の遊びや、折紙、工作などで一緒に遊びませんか。

① 6月5日(木)「はじめまして!交流会
自己紹介&ハートの飾りを作ろう」

② 7月3日(木)「星に願いを★七夕会」

③ 9月4日(木)「リトミックを楽しもう」

④ 10月2日(木)「ミニ運動会
&おなかのなかをのぞいてみよう」

⑤ 12月4日(木)「クリスマス会」

⑥ 1月15日(木)「レクリエーションを楽しもう」
いずれも 10:00~11:30

【対象・定員】就園前の親子・12組

【材料代】親子1組500円初回に集金

(お子さん1人追加につき300円追加)

【申 込】公民館窓口または電話にて受付



わくわく文庫

【日 時】5月12日(月)、6月9日(月)

いずれも10:00~11:30

【内 容】季節のわらべ歌や絵本、読み聞かせ、工作など

【年会費】お子さん1人につき100円

みなんにし親子ひろば

【日 時】5月26日(月)、6月23日(月)

いずれも10:00~11:30

【内 容】親子のふれあいあそび、情報交換など

【対 象】2才の誕生日を迎えるまでのお子さんと保護者

※下に弟・妹がいる場合は、2才以上のお子さん
も参加可能です。



共催:くらしのたね / 協力:社会福祉法人 南野育成園

子育て座談会~発達障害を考えよう~

子育て孫育てで気になることや発達障害について、おしゃべりや情報交換をしませんか。ホッとできるひとときをご一緒に。

【日 時】5月20日(火)、6月17日(火)

いずれも10:00~12:00

【対 象】発達障害に関心のある方

【定 員】各回15名 【参加費】無料

【申 込】公民館窓口または電話にて受付



親子ふれあい教室 A・B〔全8回〕

音楽に合わせて歌ったり、運動したり、工作をしたり、
毎回楽しい内容が盛りだくさんです。

Aクラス・Bクラスどちらかお選びください。

【日 時】Aクラス 5月~2月 第1金曜日

(※5月、1月は第5金曜日)

Bクラス 5月~2月 第3金曜日

※A・Bクラスとも8月・11月はお休み

いずれも 10:00~11:30

【講 師】井上 麗子さん

(日本レクリエーション協会公認レクコーディネーター)

【対象・定員】就園前の親子・各クラス15組

【持ち物】上履きまたは体育館シューズ(裸足でもOK)、
はさみ、のり、セロテープ、クレヨン、
敷き物、除菌シート

【受講料】無料 【申 込】公民館窓口または電話にて受付



赤ちゃんスマイル はじめの一步

【日 時】5月17日(土)、6月21日(土)

いずれも10:00~11:30

【内 容】子育ての情報交換、読み聞かせ、
中学生とのふれあいなど

【持ち物】飲み物、バスタオル等

【定 員】親子5組

【申 込】各回ごとに公民館窓口または電話にて受付

【対 象】1歳の誕生日を迎えるまで

※1歳になった後も、年度内は参加可能です。

◆ボランティアスタッフ募集◆

「赤ちゃんスマイル はじめの一步」で読み聞かせや
わらべ歌をしていただける方を募集しています。

子どもが好きな方、子育てが落ち着いた方、大歓迎です★

お気軽に御南西公民館までご連絡ください。



ゴミゼロ講座

海ごみを無くすために私達にできること

身近な用水と瀬戸内海をつなぐ笹ヶ瀬川のごみ問題について、若者(中学生)とともに学び、川ごみを回収しませんか?

【日 時】5月31日(土)9:00~12:00

※8:50公民館集合。小雨決行。

大雨の場合は館内でお話とワークショップ実施

【内 容】・用水路のごみ回収・分別調査

・ワークショップ「海ごみはどこから来るの?」
~暮らしとのつながりから考えよう~

【対象・定員】小学生以上の方・50人 【受講料】無料

【持ち物/服装】飲み物、タオル/動きやすい服装・靴、帽子

【申 込】公民館窓口または電話にて受付



産後ケアヨガ&ふれあいタイム

子育て中のお母さん、赤ちゃんと一緒に自分をいたわりながら、リフレッシュしませんか。

【日 時】6月27日(金)13:30~15:00

ドアオープン 13:00~

【講 師】生本 かずみさん(ヨガ講師)

【対 象】生後3~7カ月までの赤ちゃんとそのお母さん

【定 員】親子7組 【受講料】無料

【申 込】5月26日(月)9:30~

公民館窓口または電話にて受付



御南西ふれあい元気教室

【日 程】5月27日(火)10:00~12:00

「快眠で健康な毎日を!」

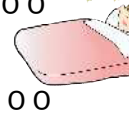
6月24日(火)10:00~12:00

「かんたん聞こえチェック(簡易の聴力測定)」

【対 象】おおむね65歳以上の岡山市民

【準備物】運動できる服装、水分補給できるもの、筆記用具

【参加費】無料 【申 込】不要



健康みなんにし21主催

みなんにし ディスカンの会

初心者や高齢者の方も気軽に楽しめるスポーツです。
お気軽にご参加ください。

【日 時】5月26日(月)、6月23日(月)

いずれも13:00~15:00

【定 員】20人 【持ち物】上履き、タオル、お茶

【申 込】公民館窓口または電話にて受付



健康みなんにし21・西学区のあゆみ実行委員会主催

『西学区のあゆみ』ウォーキング

写真集『西学区のあゆみ』掲載地を巡ります。

【日 時】5月17日(土)9:00~12:00ごろ

※雨天の場合の順延はありません。

【集 合】8:50までに御南西公民館に集合

【行き先】今村宮・平田コース(火薬庫(煙硝蔵)、今村宮、
忠魂碑、木野山様、大森喜一先生顕徳碑)

【持ち物】飲み物・タオル・筆記用具・おやつ(必要な方)・
傘(小雨の時)

【服 装】ウォーキングに適した服装、運動靴、帽子

【申 込】公民館窓口または電話にて受付(5月9日締切)

健康みなんにし21主催

元気でステキな“みなんにし”健康講座

健康力のレベルアップをめざしましょう。

① 7月11日(金)「オリエンテーション・脳トレ体験」

② 8月29日(金)「高血圧予防のための食事について」

③ 9月29日(月)「高血圧にご用心」

④ 10月30日(木)「気軽に運動・ちょこっとストレッチ」

いずれも10:00~11:30

【対象・定員】一般・40人 【受講料】無料

【申 込】5月15日(木)9:30~

公民館窓口または電話にて受付



健康みなんにし21主催

21元気教室

「いつまでも笑顔で!いつまでも元気で!」

OKAYAMA 市民体操や脳トレなど行います。

【日 時】5月13日・20日、6月3日・10日・17日

全て火曜日 13:00~15:00

【対 象】おおむね65歳以上 【申 込】必要



じよぼら会のパソコン教室

パソコン相談室

【日 時】5月10日、17日、24日、31日

6月14日、21日、28日

いずれも土曜日13:00~14:30

【内 容】パソコン、スマホの初歩 【受講料】無料

【申 込】ご来館時に受付票にご記入ください。

