



# 岡輝公民館だより



## 岡山市立岡輝公民館

〒700-0865 岡山市北区旭本町1-80

TEL:086-222-0855

Eメール:koukikouminkan@city.okayama.lg.jp

休館日:毎週水曜日、国民の祝日(祝日と水曜日が重なった場合はその翌日の木曜日)、年末年始

岡輝公民館の最新情報・お問合せはこちらから!

ホームページ

Facebook

Eメール



※Eメールで講座へお申込みされる場合は、参加されたい講座名・お名前・ご連絡先を入力して送信し、公民館からの返事をご確認ください。  
開館時間や休館日などの関係で、お返事に時間がかかる場合があります。  
※QRコードの商標は株式会社デンソーウェブの登録商標です。

## 講座のご案内

公民館だより No.161 は、令和7年4月1日発行予定です

## 大日本「帝国」憲法と女性群像(全9回)

参加費:無料 申込:要

明治憲法、明治民法の中で、女性は何を考え求め生きたか。様々な体験をした女性の経験談とともに昭和100年を振り返る。

■会場:岡輝公民館 第1・第2講座室

■定員:各回先着35人

■申込:各申込開始日時をご確認ください。 ※第7回のみ開催時間が違いますのでご注意ください。

回	日時	内容	講師	申込開始
第1回	4/21(月) 13:30~15:30	大日本「帝国」憲法と女性群像 その1 明治憲法制定から世界恐慌まで	近現代史研究者 青木 康嘉さん	
第2回	5/12(月) 13:30~15:30	芦田美弥子14歳の満州 -公主嶺から日本人の引き揚げ-	〃	4/3(木) 9:30~
第3回	6/9(月) 13:30~15:30	中国残留日本人孤児 今岡泰子の生きてきた道	〃	
第4回	7/14(月) 13:30~15:30	記念講演会 「核の過ち二度と」託された課題	岡山被爆2世・3世の 会世話人代表 加百 智津子さん	
第5回	9/8(月) 13:30~15:30	大日本「帝国」憲法と女性群像 その2 満州事変から日本国憲法成立まで	近現代史研究者 青木 康嘉さん	6/2(月) 9:30~
第6回	10/6(月) 13:30~15:30	シベリア抑留された佳木斯(ジャムス)の 看護婦たち	〃	
第7回	11/10(月) 10:00~12:00	フィールドワーク ※現地集合・現地解散 「戦争の慰霊塔を問う」	〃	
第8回	12/1(月) 13:30~15:30	開拓団の母-船越美智子の生きてきた道	〃	10/6(月) 9:30~
第9回	1/26(月) 13:30~15:30	フィリピン戦跡紀行-日赤岡山従軍看護 婦が辿った道	〃	

## よいそいかフェ

日時 3/11(火)10:00~12:00 ※時間内は出入り自由です

「もし、わたしが認知症になったら...」を考えた時、どんな地域なら安心して暮らせますか?

認知症への理解を深めたり、家族を介護している方が一息つける居場所です。

相談できるスタッフもいます。お気軽にご参加ください。

事前の申し込みは不要です。

■会場:岡輝公民館 ボランティアルーム

■その他:ハンドマッサージは1回200円

参加費:100円(お茶代として)  
申込:不要

気分のリフレッシュにハンドマッサージは  
いかがですか?一人の施術は約15分です。

介護予防教室(岡山市委託事業)

## 「岡輝ふれあい元気教室」

目指せスッキリ姿勢！自宅のできる棒体操

日時:3/25(火)10:00~12:00

会場:岡輝公民館 第1、第2講座室

対象:おおむね65歳以上の岡山市民の方

次の開催は4/22(火)です。

参加費:無料  
申込:不要



~岡輝ふれあい元気教室についてのお問い合わせ~  
岡山市ふれあい介護予防センター北事務所  
電話 086-251-6517 8:30~17:00(土・日・祝を除く)

## おしらせ

①「安全運転寿命の延伸運動 サルコペニア予防体操」

②「高齢者の運転能力の衰退と眼科的予防対策」

DVD 貸出について

「NPO 法人 安全と安心 心のまなびば」が制作した2種類のDVDを寄贈していただきました。

車を運転する人だけでなく、自転車も歩行者も健康であることが交通安全につながります。

被害者にも加害者にもならないよう、DVDを視聴し、あらためて交通安全について考えてみましょう。

3月1日(土)から貸し出します。希望される方はお申し出ください。

### <貸出ルール>

貸出期間:5日間(休館日を含まない)

貸出枚数:1回に①、②各1枚まで

受付:窓口か電話で予約をしてください。予約時にお名前と電話番号をお知らせください。

## 「にゃんでも相談会」

日時:3/15(土)、4/19(土)

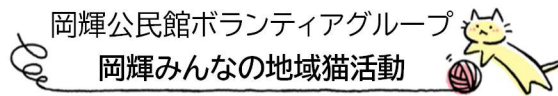
両日とも15:00~16:00

相談無料

■会場:岡輝公民館 ボランティアルーム

岡輝公民館ボランティアグループ

岡輝みんなの地域猫活動



## みんちかつだより Vol.44

「岡輝みんなの地域ねこ活動(みんちかつ)」を様々な形で支えて下さっている皆さま、いつもありがとうございます。 「みんちかつ」ではのら猫(飼い主のいない猫)を「地域ねこ」と位置づけ、不妊手術をして地域に還し、その一代に限り、ごはんやトイレの世話を行なっています。

そうした活動を「地域猫活動」と呼び、今では行政やさまざまな企業などがなんらかの支援を行なうようになりました。2月22日の「猫の日」には大手コンビニ各社が猫にちなんだ商品を売り出し、各地でさまざまなイベントも。楽しむだけでなく、多くの方が地域猫やノラ猫に少しでも意識を向けてくれることを期待しています。

のら猫が増えているからなんとかしたいという方、のら猫にご飯をあげたいけどご近所さんに怒られそうで悩んでいるという方、公民館主催講座の「にゃんでも相談会」に参加してみませんか？ なお、「庭にいる猫をなんとかしてくれ」「子猫が住み着いているから連れて行って」といった連絡をいただきますが、「みんちかつ」では猫の引き取りはいっさい行っておりませんので、ご容赦ください。

## ロビー展

### 「絵画クラブ Jeudi(ジュティ)」

開催日時:4/11(金)9:30 から 4/15(火)21:00 まで

■展示場所:岡輝公民館 市民ふれあいコーナー

当館の「絵画クラブ Jeudi」がクラブ活動の成果を展示します。

クラブ員の力作をぜひご覧ください。



昨年のロビー展の様子です

## 健康づくりのつどいについて

2/16(日)に元気ハツラツ長生き岡輝21主催の「健康づくりのつどい」を開催しました。

今回のテーマは「こころ元気！からだ元気！つながれ岡輝！第3次ベジファースト！」。

野菜いっぱいのおいしいミネストローネの試食や、減塩製品の食べ比べ、口腔機能測定、脳トレなどで多くの方に参加していただきました。また今回は岡山南高生徒による「健康づくりについて」のパネル展示などもご覧いただきました。来年度も新たな取り組みで、皆さんに「元気ハツラツ」を届けていきたいと思っております。

