

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



ふれあい

石井中学校区健康市民おかやま21主催

歯周病予防講座

あなたの歯は大丈夫?



～今と昔はこんなに違う? 歯の**新**常識はこうだ!～

歯周病は、喫煙などの生活習慣や糖尿病などの病気とも関係があります。重症化すると歯を失う原因になります。

正しい口腔ケアのコツを身につけ、全身の健康づくりにつながる講座を開催します。

【日時】 7月18日(木) 14:00～15:30

【講師】 一般社団法人岡山県歯科衛生士会所属 歯科衛生士

【対象・定員】 石井中学校区にお住まいの方・50人(先着順)

【受講料】 無料

【持参いただく物】 筆記用具

【申し込み】 6月10日(月)9:30～7月12日(金)17:00の公民館開館中に、岡西公民館窓口または電話・FAXでお申し込みください。

主催講座のご案内

大野学区に生息する絶滅危惧種 ダルマガエルを観察しよう

昨年度の幼生保護飼育や重点保護区域の整備、冬眠を経て、ダルマガエルはどうしているかな? みんなで観察してみよう!

【日時】 7月13日(土) 10:00～12:00 (小雨決行)

※ 順延または中止の場合は公民館から連絡します。

【集合・観察場所】 ダルマガエル保全水田「ダルたん」(岡山市北区野殿西町)

※ 車の駐車スペースはありません。徒歩または自転車でお越しください。

※ 集合・観察場所がわからない方は、公民館へお尋ねいただくか、6月中旬に公民館ホームページまたは館内に設置のちらしをご覧ください。

【講師】 おかやま大野ダルマガエル保全プロジェクトのみなさん

【対象・定員】 小学生から成人まで・30人(先着順)※小学生は保護者同伴でお越しください。

【持参いただく物】 帽子、タオル、水分補給できるもの、保険代1人24円(当日集金)

筆記用具。※田んぼに入って観察するため、靴や服が泥で汚れます。汚れてもよい服と靴(長靴など)でご参加ください。また、必要に応じて着替えをご用意ください。

【申し込み】 6月15日(土)9:30～7月2日(火)の公民館開館時間中に、公民館窓口またはEメール、FAXでお申し込みください。Eメール、FAXでお申し込みの方は、保護者氏名・年代、子どもの名前・学校名及び学年、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(つづき)

■ 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
2	6月14日(金) 10:00~11:30	運動習慣で いつまでも元気な体を (講演と体操) 講師: 株式会社岡山スポーツ会館 スタッフ
3	7月12日(金) 10:00~12:00	がんばりすぎない介護 講師: 中井一司さん (公益財団法人 岡山市ふれあい公社 職員)
4	9月13日(金) 10:00~11:30	悪質商法から我が身と家族を守る~新紙幣をめぐるトラブルにも注意~ 講師: 岡山市消費生活センター 職員

【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。

■ ひだまりサロン ■

講話や手芸などをおして、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
6月28日(金) 10:00~12:00	リボンや毛糸で作るアクセサリーづくり	筆記用具・裁縫道具
7月26日(金) 10:00~12:00	オリジナルクリップづくり	筆記用具
8月23日(金) 10:00~12:00	「福祉音楽講座はるべ」の皆さんによる 紙芝居と音楽鑑賞	筆記用具

【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】 6月分のみ1回300円程度(当日集金)。7月及び8月は不要です。

【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。

■ 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】 6月7日(金)、7月5日(金)、8月2日(金)いずれも 10:00~12:00

【持参いただく物】 筆記用具 【参加費】 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。

■ 味噌を手作りしよう ~味噌のお披露目会~ ■

共催: 三門学区婦人会、三門学区栄養改善協議会 協力: 令和5年度講座受講生有志

令和6年2月に当館の講座で作成した味噌のお披露目と試食会を行います。味噌は同じ材料、分量で作っても、熟成環境で味が変わると言われます。味比べをしてみませんか?

【日時】 6月24日(月) 10:00~12:30

【内容】 手作り味噌を使った料理(味噌汁の味比べなど)

【対象・定員】 味噌作りや料理に関心のある成人・24人(先着順)

【材料代】 1人500円(当日集金。お釣りのいらないようご用意ください)

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

【申し込み】 6月6日(木)9:30~6月21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
6月10日(月)10:00~12:00	元気な時がはじめ時!これから必要となる人生会議 講師:岡山市地域ケア総合推進センター職員	受付中
7月8日(月)10:00~12:00	快眠で健康な毎日を!~睡眠の質を高める方法~	6月11日(火)
8月26日(月)10:00~12:00	いつ食べる? 時間栄養学で体のリズムを整える!	7月9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)

■ 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】 ★ 6月18日(火) 11:00~12:00 テーマ「あめ」
★ 7月16日(火) 11:00~12:00 テーマ「なつ」
★ 8月20日(火) 11:00~12:00 テーマ「こわいおはなし」

【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。

■ 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。お気軽にご参加ください。

【日時】 6月3日(月)、8月5日(月) いずれも 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。

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40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。

クラブ講座の受講生を募集しています

大正琴(琴伝流)クラブ

◆ 講師 八木 征子

◆ 実施日時 毎月第2・4木曜日 10:00~12:00

◆ 受講料 月1,000円(2回分)

◆ 持参いただく物 大正琴(お持ちでない方は、講師にご相談ください)

楽譜が読めなくても、書いてある数字を押さえて弾くだけ。最初はやさしい童謡からはじめ、歌謡曲、ポップスまで、いつの間にか弾けるようになってきます。眼・脳・指を動かして、脳トレしながら楽しい時間を過ごしましょう。

職員異動のごあいさつ

【退職のごあいさつ】

公民館に在職中は、石井中学校区の皆さまには大変お世話になりました。おかげで楽しい時間を過ごさせていただきました。皆さんと会えなくなるのはたいへん残念ですが、これからの皆さんの活躍を祈念しています。ありがとうございました。

地域担当職員 森岡 繁実

【着任のごあいさつ】

この春、高松公民館より異動して参りました。少しでも早く、この地域に慣れ、皆さんのお役に立てるよう頑張りたいと思います。ご来館の際には、どうぞお気軽にお声がけください。

公民館主事 樋口 素子

長年勤務した水道局を退職し、この4月から当公民館でお世話になっています。(今から50年前の)高校生時代、通学でいつも通っていたこの地域で仕事ができることを楽しみにしています。

地域担当職員 小林 秀世

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。
- ★ 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

6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						

7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			



…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