

岡山市立岡西公民館だより

ふれあい

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.jp](mailto:kousaikouminkan@city.okayama.jp)

## 主催講座のご案内

共催:三門・大野学区栄養改善協議会

## ■子育て応援講座

ぽこ あ ぽこ  
poco a poco

## 絵本の世界を召し上がれ!

## 親子でわくわくサンドイッチ教室

絵本に登場する軽食をお子さんと一緒につくりませんか。  
食材を減らす工夫や残さず食べる大切さも学びましょう。

R8 ごみ減量・リサイクル推進週間行事

- 【日時】 5月23日(土) 10:00~12:00  
 【講師】 勝野 訓江さん(管理栄養士)、三門・大野学区栄養改善協議会のみなさん  
 【内容】 絵本の読み聞かせと調理実習(サンドイッチ、パンのミミラスク他)  
 ※アレルギーには対応していません。  
 【対象・定員】 小学校入学前の子どもとその保護者・6組(先着順)  
 【託児対象・定員】 生後6か月以上の子ども・5人  
 【材料代】 親子1組800円(当日集金します。お釣りのいらないようご用意ください。)  
 【持参物】 エプロン、マスク、布巾2枚、手拭き、持帰り容器、材料代、

水分補給用飲み物、子どもの踏み台

託児を申し込まれた方は託児1人につき託児料300円(当日集金)、保育カルテ(申し込み時にお渡しします)、必要に応じておやつ、おむつなど。

- 【申し込み】 5月10日(日)17:00までに、公民館窓口またはFAX、Eメールで  
 参加する保護者氏名、年代、子どもの名前と年齢、住所、電話番号、託児希望の有無(有の場合は人数と年齢)をお知らせください。

令和8年度岡山市男女共同参画大学「さんかくカレッジ」基礎コース

## ■人生晴れたり曇ったり♪私らしく輝くヒント集 ①

## 心の疲れはどこからくる?

## ~ハラスメントの定義を知ってストレスケアをしよう~



身近な人との関係性で心に疲れを感じることはありませんか。また、家族や周囲の人が心配なとき、どのように寄り添えばいいでしょうか。心豊かに生きるためのヒントをお伝えします。

【日時】 6月14日(日) 10:00~12:00

【講師】 川口 真弓さん

公認心理師、1級キャリアコンサルティング技能士、精神保健福祉士。

NPO法人シーン相談部門、精神科病院臨床心理室、企業内相談室等で人権の視点をベースにした心理カウンセリングや研修講師を実施。

【定員】 50人 【受講料】 無料 【申込み】 必要

## 職員異動のお知らせ

令和8年4月1日付けで館長と夜間事務職員の交代がありました。

### 転任のご挨拶

この度の人事異動で子育て支援の部署に異動になりました。

公民館在職中は大変お世話になりました。これからも末永く公民館をご利用いただきますよう、よろしく願いいたします。どうもありがとうございました。

前館長 大武 義宏

### 新任のご挨拶

この春、4月1日付けで大武館長の後任として着任いたしました。

地域の拠点として皆さまの活動をサポートし、愛される公民館でありますよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

館長 大野 慶子

### 退任のご挨拶

令和7年1月から1年3カ月、皆様のお蔭で無事務めることができました。

感謝申し上げますとともに、皆様のご健勝をお祈り致します。

前夜間事務 池田 洋一郎

### 新任のご挨拶

御津公民館より異動で参りました「おおしる」です。岡西公民館の素晴らしい伝統を学び、一日も早くお役に立てるよう努めます。

よろしくお願いいたします。

夜間事務 大城 理枝

## 募集中のボランティア

### 「パソコン・スマホのおたすけ隊」 <要申込>

- ①5月23日 ②6月27日 土曜 10～12時
- ・パソコンやスマホ超初心者のわからないところを補助する（スマホだけでもOK）

### 「図書の整理ボラ」 <開館日の10～16時>

- ・図書コーナーの本の並べ替えや整とん
- ・第1土曜 10～11時30分は移動図書（文庫）カーから好きな本が選べます

### 「季節のデコボラ」 <開館日の10～16時>

- ・折り紙や色用紙、廃材などを使って季節の飾りを作ったり、マーカーやパソコンでポスターや絵を描くなどして公民館を飾る

### 「園芸ボラ」 <登録者と公民館で日程調整>

- ・花壇の花の植え替えや手入れ、水やり
- ・5～11月はゴーヤカーテン作り

## 休館日

### 5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						

### 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				



■ …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、6月1日発行予定です。