

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

令和6年度 第45回岡西公民館文化祭

公民館で活動する主催講座、クラブ講座、公民館を拠点に活動する団体が、日頃の学習や練習の成果を発表します。ぜひ、ご覧ください。

観覧無料・申込不要、健康づくりに関する催しものもあります。

【日時】令和6年 **11月16日(土) 9:30~16:00**
11月17日(日) 9:30~15:30



◆実技発表の部

11月16日(土)		11月17日(日)	
9:30~9:40	開会式	9:30~10:00	太極拳
9:40~10:00	婦人民踊		練功十八法
	みどり会(木曜日)	10:00~10:20	ストレッチと筋トレ (体験コーナー)
10:00~10:30	詩吟・光世流		
10:30~11:00	コーラス白鳥	10:20~10:50	カラオケ
11:00~11:40	正派若柳流日本舞踊	10:50~11:20	着物着付け
11:40~11:50	三門学区健康市民おかやま21 (OKAYAMA!市民体操)	11:20~11:40	キッズエアロ・リトル
			キッズエアロ・ジュニア
11:50~12:10	休憩	11:40~12:10	中高年から始めるらくらくピアノ
12:10~12:30	郷乃会	12:10~13:00	休憩
12:30~13:00	スクエアダンス	13:00~13:30	ハワイアン・フラ
	ラウンドダンス	13:30~13:40	レクリエーションタイム
13:00~13:40	詩吟(摂楠流)	13:40~14:40	みどり会(金曜日)

◆展示発表の部

【1階】 絵画クラブ、専敬流いけばな、子ども絵画、手編み、和紙ちぎり絵、烏城紬(クラブ、主催講座10期生/両日とも10時~15時に展示場所で糸紡ぎ体験あり)、ヨガ・セラピー、ヘルシー<ストレッチ>ヨガ、三門学区健康市民おかやま21(健康コーナー及び食事バランスチェックとベジチェック…16日(土)のみ)

【2階】 水彩画、パッチワーク、絵手紙、リフォーム洋裁、土ひねり、はじめての書写教室、子ども書写教室A、子ども書写教室B

◆お茶席の部 (11月17日(日) 11:00~14:00 1階和室 50席限定)

・おいしいお茶クラブ(淡交会裏千家)によるお茶席(抹茶と茶菓子)

※ お茶席券(1枚300円)は10月1日(火)~11月5日(火)に前売券40席分、11月17日(日) 9:30~当日券10席分を公民館事務室で販売します。

◆物品販売 (売切れ次第終了)

- ・土ひねりクラブ…作品販売。1作品300円~500円。(両日とも9:30~2階実習室内)
- ・文化祭実行委員会…巻きずし1本600円。(両日とも11:00~1階事務室前)

主催講座のご案内

■ 開館40周年記念事業 シェフに学ぶ 家庭で楽しむフランス料理講座 ■

素材の味を大切にする、体にやさしい料理を教えてください。
家庭でできる本格的な料理をホテルの総料理長から学び、普段の食卓を変えるきっかけをつくってみませんか？

好評につき
今年度も開催します

【日 時】 11月5日(火) 10:00~12:30

【メニュー】 かにとアボカドのグラタン、焼き芋のポターージュ

※かに、乳製品、小麦、大豆、卵、鶏を使用します。

グラタンには、タンパク質やカルシウム、
ビタミンAやビタミンB群、ビタミンCが含まれ、
免疫力アップや疲労回復、骨や歯の健康維持に効果があると言われています。

【材料代】 1人1,000円程度(当日集金。なお、講座前日までに確定金額を連絡します。)

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

【講師】 中野 大輔さん(ANAクラウンプラザホテル岡山 総料理長)

【対象・定員】 成人の方・24人(先着順)

【申し込み】 10月7日(月)9:30~28日(月)21:00の公民館開館時間中に、公民館窓口、電話、FAX、Eメールでお申し込みください。FAX、Eメールの方は、氏名、住所、電話番号を明記して送信してください。

■ 開館40周年記念事業 子育ておしゃべりタイム特別編 ■

家族みんなで体を動かして、楽しい時間を過ごしましょう。託児はありませんが、ボランティアグループ「子育てサポーター♥kouzai♥」のメンバーが見守りをを行います。

お父さん
歓迎!

【日 時】 11月4日(月・振休) 10:00~11:30

【講師】 高見 博子さん(ふれあい研究所 所長) 【参加費】 無料

【対象・定員】 就学前の子ども(0~5歳)とその家族・15組(定員を超えた場合は抽選)

【持参いただく物】 水分補給用の飲み物、タオル、あれば工作用はさみ

【申し込み】 10月3日(木)9:30~27日(日)17:00の公民館開館時間中に、公民館窓口またはEメールでお申し込みください。Eメールの方は本文に参加される方全員の氏名、フリガナ、年代、住所、電話番号を入力の上岡西公民館へ送信してください。

【受講可否通知】 10月28日(月)21:00までに結果を岡西公民館から電話またはEメールで通知します。

★12月2日(月) 10:00~11:30には、就学前の子ども(0~5歳)とその保護者を対象とした「子育ておしゃべりタイム」を開催します。

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50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。

■ ええとこ探しウォーキング ■

健康づくりを目的に、石井学区を歩きます。

主催：石井中学校区健康市民おかやま21
(地域の団体、岡山市保健所などがメンバー)
共催：坪田譲治を顕彰する会

【日 時】 11月30日(土) 9:45~12:00 (雨天中止)

【受付時間】 9:30~ 【集合・解散場所】 石井小学校(玄関前付近) 【参加費】 無料

【内 容】 石井小学校を発着点に、坪田譲治ゆかりの地をめぐる約3kmのウォーキング。

【対象・定員】 石井中学校区にお住まいの幼児から大人まで、コースを完歩できる方・40人(先着順)

【持参いただく物】 飲み物、帽子、タオル、雨具など各自ウォーキングに必要な物(ウォーキング中に両手がふさがらないようリュックサック等をご用意ください。)

【申し込み】 10月7日(月)9:30~11月21日(木)17:00の公民館開館時間中に、公民館窓口または電話、FAXでお申し込みください。

※ 雨天中止の場合は主催者側から連絡します。

■ 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。お子さんと一緒に参加も歓迎!

【日 時】 10月4日(金)、11月1日(金)、12月6日(金) いずれも 10:00~12:00

【持参いただく物】 筆記用具 【受講料】 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。



■ 坪田譲治文学から楽しく学ぶ <よりそう心> ■

ノートルダム清心女子大学「ツボジョーワールド探検隊」のみなさんが調査研究された成果を発表します。ふるさと石井出身の偉人、坪田譲治の人柄と作品から、現代を生きる私たちが引き継ぐことのできる「よりそう心」について考えてみましょう。

【日 時】 **10月26日(土) 14:00～15:30**

【内 容】 令和6年度坪田譲治紹介冊子『金色の実—譲治と<よりそう心>—』の配布、冊子を使った説明、坪田譲治の生涯紹介と作品朗読、わたしたちが<よりそう心>でできることの紹介。福祉の店「元気の輪」の出店（焼菓子や手芸品の予定）もあります。

【対象・定員】 小学生から大人まで・60人（先着順）

【受講料】 無料 【持参いただく物】 筆記用具

【申し込み】 **10月4日(金)9:30～25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
10月28日(月)10:00～12:00	股関節が要！ 自分の足で歩き続けるために	受付中
11月11日(月)10:00～12:00	楽しく学ぼう！ 今から備える災害時の食事	10月29日(火)
12月 9日(月)10:00～12:00	それなに？ スキンフレイルのお話	11月12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）

■ 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
5	10月11日(金) 10:00～12:00	人生を豊かにする論語 講師：森 熊男さん(岡山大学名誉教授)
6	12月13日(金) 13:30～15:00	音楽で人と地域を元気に 講師：松原 徹さん(特定非営利活動法人 音楽の砦 理事長、ヴォイスグレイター)
7	1月10日(金) 10:00～12:00	好き・嫌いの脳科学 講師：細川 貴之さん(川崎医療福祉大学リハビリテーション学部 教授)

【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。

■ 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】 ★ 10月15日(火) 11:00～12:00 テーマ「おいしい あき」
★ 11月19日(火) 11:00～12:00 テーマ「はたらく」
★ 12月17日(火) 11:00～12:00 テーマ「ふゆ」

【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。

主催講座のごあんない(つづき)

■ ひだまりサロン ■

工作や調理などをおして、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
10月25日(金) 10:00~12:00	牛乳パックで作る書類ホルダー	筆記用具
11月22日(金) 10:00~12:00	ピザパーティーをしよう	筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、手拭き、布巾2枚

【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】 1人1回300円程度(当日計算したうえで必要金額を集合します)。
 【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。

鳥城紬保存会による作品展のお知らせ

岡山県指定郷土伝統的工芸品「鳥城紬」の文化と技術継承を目的に活動する鳥城紬保存会のみなさん(当公民館で活動中)が、3年に1度の作品展を開催します。
 糸紡ぎや機織りの体験もできます。ぜひご覧ください。

【会期】 10月26日(土)~10月29日(火)10時~16時 ※最終日は13時まで
 【会場】 岡山後楽園 鶴鳴館 ※作品展は入場無料ですが、後楽園入園料が必要です。
 【問い合わせ】 鳥城紬保存会 作品展実行委員会 松口さん(電話090-7773-6600)

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。

(町内のごみ収集ステーションへ所定の日時にお出しください)

★ 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

10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		

11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



…文化祭

【お知らせ】 11月16日(土)、17日(日)は岡西公民館文化祭です。準備・片付けのため、11月14日(木)午後1時~18日(月)は、通常業務(主催講座、クラブ講座、室貸与、図書貸出及び返却)を休止します。

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、12月1日発行予定です。