

岡山市立岡西公民館だより 発行:岡山市立岡西公民館

こうざい

〒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】kousaiouminkan@city.okayama.jp

ふれあい

主催:岡山市立岡西公民館、岡山市市民協働企画総務課「地域応援人づくり講座」

【地域の防災】

～わがまちに大災害が起きたら～



近年、各地で大規模災害が発生しています。また、この先南海トラフ地震がいつ発生してもおかしくはありません。もしそのような災害に遭遇したとき、消防の助けや行政の応援を待っていても、現地にたどり着くには時間がかかると聞いています。

いざ災害が起きた時に自分たちで何ができるのか、初期行動のあり方を今のうちに学んでおきませんか！

今年は東日本大震災から15年の節目の年にあたります。ぜひこの機会にご参加ください。

【日 時】 **3月10日(火) 13:30～15:30**

【講 師】 岡山市西消防署、岡山市消防団(石井分団、三門分団、大野分団)

【対象・定員】 石井中学校区に関係している方・40人(先着順)

【申し込み】 **2月3日(火)9:30～2月28日(土)21:00** の岡西公民館開館時間中に、公民館窓口、電話、FAXでお申し込みください。FAXの方は、住所、氏名、電話番号、年齢(何歳代)を明記して送信してください。

主催講座のごあんない

■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。お子さんと一緒に参加も歓迎！

【日 時】 **2月6日(金)、3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。

■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
2月9日(月)10:00～12:00	3人に1人は腰痛持ち？！ 今日から始める予防策	受付中
3月9日(月)10:00～12:00	体質タイプ別！ 食事で元気なカラダのつくり方	2月10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・祝日を除く

■ ハーモニアスライフ～未来をつくる暮らしの選択～(発酵編) ■

暮らしの中で何をいかに選ぶかで未来が変わるかもしれません。今回は、心とからだの健康をつくる選択の一つとして、伝統的食文化である「発酵」を学んでみましょう。

託児はありませんが、お子さんと一緒に受講することも可能です。

回	日 時	内 容	定員 他
1	2月28日(土) 10:00～12:00	食を大切にする生き方(座学)	定員20人(先着順) 筆記具、飲み物持参
2	3月14日(土) 13:00～16:30	からだは食べたもので できている(実習) ～無添加の材料で お味噌を作ってみよう～	定員20人(先着順) 材料代 700円・筆記具、ハンドタオル、エプロン、飲み物持参 ※350g の味噌を持ち帰ります
3	3月28日(土) 10:00～13:00	からだが喜ぶ発酵ご飯(実習) ～無添加調味料で作って食べる～	定員20人(先着順) 材料代 700 円・筆記具、ハンドタオル、エプロン、飲み物持参

【講 師】'Ai cooking studio 代表 福島亜衣さん 【受講料】無料

【申 し 込 み】2月26日(木)17時までに公民館窓口へ直接または電話、FAX、メールにて受け付けます。「氏名・年代・住所・電話番号」とお子さん同伴の方は「お子さんの名前・よみがな・年齢」をお知らせください。(原則大人一人につきお子さん一人までの同伴としてください)

■ 子育て応援講座 & 子育ておしゃべりタイム ■

妊婦さん、子育て中の方、子育て支援に関心のある方、お孫さんのお世話をされている方を対象とした主催講座です。赤ちゃん連れも大歓迎！



毎回、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したり、情報交換をしたり、お子さん同士で遊んだりしている「子育ておしゃべりタイム」。今年度も残すところ、あと2回となりました。2月と3月は、下記のとおり、スペシャルゲストをお招きしています。

せっかくの機会ですので、皆さんお誘いあわせの上、多数ご参加ください。

2月2日(月) 10:00～11:30

スペシャルゲスト：山下明美さん(CAPおかやま) フリートーク(座談会)で、みんなで自由にお話しましょう。

3月2日(月) 10:00～11:30

スペシャルゲスト：井上美鈴さん(わらべうたサークル) 昔からの伝承“わらべうた”で子育てが楽になる！

【参 加 費】無 料 ※ 時間内の出入りはお子さんの様子に合わせてご自由にどうぞ。

【持 参 物】水分補給用の飲み物、タオル

【申しこみ】事前申込不要ですが、先着順です。

なお、初めて参加される方は当日、氏名とご連絡先等の記入をお願いします。

♡仲間を募集しています♡

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。今年度も新しいメンバーを募集しています。講座の中でお気軽にお声がけください。

■ 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】 ★ 2月17日(火) 11:00～12:00 テーマ「さむいね」
★ 3月17日(火) 11:00～12:00 テーマ「はな」

【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等の記入をお願いします。

■ パソコン・スマホのおたすけ隊 ■

パソコン・スマホの基本操作について、岡西ICTボランティアのメンバーがお手伝いします。

【日 時】 2月28日(土)、3月28日(土) 10:00～11:45

【持参物】 筆記用具、相談内容に応じた機器 【相談料】 無料 【定員】 各回5人(先着順)

【申込み】 各組1週間前までに岡西公民館窓口または電話で次の項目をお知らせください。

①相談内容 ②持込み機器のメーカーと型番 ③氏名・年代・住所・電話番号

※的確なサポートができそうにない相談内容についてはお断りすることもあります。

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>

- ①2月28日 ②3月28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分は移動文庫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
- ・職員のOKがあればどんな飾り付けしてもかまいません(経費はその都度相談)

「庭いじりボラ」 <開館日の10～16時>

- ・花壇の花の植え替えや手入れ、水やり
- ・育てたい植物があれば職員と相談

*中高大学生には「ボランティア証明書」を発行することもできます。職員へお申し出ください。

*水分補給用の飲み物をご持参ください。 *他にやってみたいボランティアがあればご相談ください。

岡山市地域包括支援センターからのごあんない

■ 認知症サポーター養成講座 ■

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。

認知症をわがこととして捉え、自分にできる事を考えてみませんか?



【日 時】 3月13日(金) 10:00～11:30

【場 所】 岡西公民館 第1・2講座室 【受講料】 無料

【講 師】 キャラバン・メイト(認知症サポーター養成講座の講師養成研修 修了者)の
百瀬 千秋さん(河田病院 作業療法士)

【対象者】 岡山市在住・在勤・在学の方

【申込み】 前日までに電話またはメールで (公財)岡山市ふれあい公社 地域包括支援課へ

電 話 086-274-5136

E メール sapokuma@mx.okayama-fureai.or.jp

令和8年度 岡西公民館クラブ講座生募集

No.	クラブ講座名	定員	講 師	活動日時	月受講料	No.	クラブ講座名	定員	講 師	活動日時	月受講料
1	中高年から始めるらくらくピアノ	12	安藤 彰子	アキコ 第1・3週 月曜 10:00～12:00	1,000円	19	スクエアダンス	20		第1・3週 木曜 19:00～21:00	
2	太極拳	15	益田 三和子	サト 第1・3週 月曜 13:00～15:00	1,000円	20	郷乃会	10		第2・4週 木曜 10:00～12:00	
3	ヨーガ・セラピー ※女性限定	20	富永 知津子	第1・3週 月曜 19:00～20:30	1,000円	21	ヘルシー(ストレッチ) ヨガ	10	益田 真由美	第2・4週 木曜 19:30～21:00	1,000円
4	土ひねり ※講師からの指導は年4回	12	榎原 陶仁	スエヒト 第2・4週 月曜 9:30～12:00	1,000円	22	着物着付け	10	小林 ポク ュ 睦結	第1・3週 金曜 10:00～12:00	1,000円
5	正派若柳流日本舞踊	10	若柳 秀紫信	ヒデシノブ 第2・4週 月曜 10:00～15:00	1,000円	23	パッチワーク	15	カナミツ トシコ 金光 叔子	第1・3週 金曜 10:00～12:00	1,000円
6	練功十八法	15	山中 孝子	第2・4週 月曜 13:00～15:00	1,000円	24	詩吟・光世流	10	坪井 ショウセイ 湜世	第1・3週 金曜 13:00～15:00	1,000円
7	実用英会話	20	リチャード ボハナン Richard Bohannan	第1・3週 火曜 9:30～11:30	1回100円	25	はじめての書写教室 ※対象:小学1・2年生	10	山中 ケイエン 恵苑	第1・3週 金曜 16:10～17:00	1,000円
8	ハクチョウ コーラス白鳥	25	坂口 幸江	ユキエ 第1・3週 火曜 10:00～12:00	1,000円	26	子ども書写教室A ※対象:小学3～6年生	15	山中 ケイエン 恵苑	第1・3週 金曜 17:00～18:00	1,000円
9	リフォーム洋裁	10	内田 良子	リヨウコ 第1・3週 火曜 13:00～16:00	1,000円	27	子ども書写教室B ※対象:小学3～6年生、中学生	15	山中 ケイエン 恵苑	第1・3週 金曜 18:00～19:00	1,000円
10	キッズエアロ・リトル ※対象:3才～小学1年生	15	上原 ナルミ	第1・3週 火曜 16:00～18:00	1,000円	28	専散流いけばなクラブ	12	カナミツ 金光 瑠美 瑠美	第2・4週 金曜 10:00～12:00	1,000円
11	健康体操	15	岸 弥生	第2・4週 火曜 10:00～12:00	1,000円	29	ことぶき体操	11	セイカワ 清川 恒子 清川 恒子	第1・3週 土曜 9:40～11:40	1回500円
12	健康ヨーガ	10	畠 麗子	第2・4週 火曜 13:00～15:00	1,000円	30	子ども絵画クラブ ※対象:小学6年生まで	18	江尻 照美	第1・3週 土曜 13:00～15:00	1回500円
13	キッズエアロ・ジュニア ※対象:小学2年生以上	15	上原 ナルミ	第2・4週 火曜 16:00～18:00	1,000円	31	詩吟(摺楠流)	10	土井内 セツキ 摺紀	第1・3週 土曜 13:00～15:00	1,000円
14	パンと簡単料理	20	小野 靖子	第3週 火曜 10:00～14:00	500円	32	楽しい陶芸	10		第2・4週 土曜 10:00～12:00	
15	ストレッチと筋トレ	25	前川 真治	隔週 火曜 10:00～11:30	1回500円	33	絵画クラブ	24	石原 清	第2・4週 土曜 10:00～12:00	1,000円
16	手編みクラブ	10	藤井 聰子	トシコ 第1・3週 木曜 10:00～12:00	1,000円	34	カラオケ	10		第2・4週 土曜 15:00～17:00	
17	ハワイアン・フラ	15	須藤 かんな	第1・3週 木曜 13:00～15:00	1,000円	35	おいしいお茶クラブ (淡交会裏千家)	10	ナカタ ソウシン 中田 宗真	第2・4週 日曜 13:00～17:00	1回500円
18	楽しい絵手紙	15	広瀬 かおり	第1・3週 木曜 13:00～15:00	1,000円	36	鳥城紬クラブ ※対象:主催講座「鳥城紬」修了者	50	須本 雅子	第1週 日曜 13:00～17:00	400円

◎ 留意点

- 加入される際に準備していただく用具類が必要な場合があります。また、上記受講料のほか、材料代など実費がかかることがあります。詳しくは当館へお尋ねください。
- 各クラブの定員に達するまで、先着順で随時入会できます。まずは見学をお勧めしています。見学方法や直近の活動日などを事前に当館までお尋ねいただき、ご来館ください(祝日の振替等で活動日が変更することがあります)。

休 館 日

2 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

3 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 每週水曜日・国民の祝日・水曜日と祝日が重なればその翌日、年末年始(12/28～1/4) ※次号は、4月1日発行予定です。