

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

主催：石井中学校区健康市民おかやま21

野菜摂取で糖尿病予防！

～ベジ・ファーストのすすめ～

岡山市では、令和6年度から「ベジ・ファースト」をスローガンに、自然に野菜摂取量が増える環境整備を図るプロジェクトを開始しています。

病気予防と健康づくりのため、栄養士の話の聞いたり、手のひらをセンサーにあてて行う「ベジ・チェック」で普段どれくらいの野菜が取れているかを確認したりしてみませんか。

【日時】 7月3日(木) 13:30～15:00

【講師】 岡山市民病院 栄養士 宮本 秀美さん

【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

【持参物】 筆記用具

【申し込み】 6月9日(月)9:30～6月30日(月)17:00の公民館開館中に、

「住所・氏名・年代・電話番号」を岡西公民館窓口または電話・FAX・Eメール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12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14日(土)9:30～7月1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 あ ん な い (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13日(金) 10:00~11:30	あなたのごみ袋の中は大丈夫？ ～正しく分別して資源を再利用しよう！～ 講師：岡山市環境事業課 資源循環推進室 職員
3	9月12日(金) 10:00~11:30	朗読塾のみなさんによる講演

【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】 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。(5月に受講した方は登録されているので、申込み不要です。)

■ ひだまりサロン ■

年間を通じて開催しています。手芸や語らいをとおして、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27日(金) 10:00~12:00	「福祉音楽講座はるべ」の皆さんによる 音楽鑑賞	筆記用具
7月25日(金) 10:00~12:00	しじみストラップづくり	筆記用具・裁縫道具
8月22日(金) 10:00~12:00	映画会「ハチとパルマの物語」	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】 7月分のみ1回300円程度(当日集金)。6月及び8月は不要です。

【申し込み】 年間を通じて4回以上ご参加いただける方のみ受け付けております。
岡西公民館窓口または電話で必ず事前にお問い合わせの上、お申し込みください。

■ 発達障害定例座談会「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大歓迎！

【日 時】 6月6日(金)、7月4日(金)、8月1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。

■ 高齢者の心を理解する～お互いの寄り添いのために～ **さんかくウィーク行事** ■

【日 時】 7月11日(金) 10:00~12:00

【内 容】 高齢者の心を理解するために、精神面や身体及び社会的な加齢現象を解説します。お互いに寄り添い、健康的な老後を支えるために認知症や身体疾患の予防と受け止め方について考える機会にします。

【対象・定員】 年齢不問・45人(先着順) 【受講料】 無料

【講 師】 川崎医療福祉大学医療福祉学部臨床心理学科 教授 進藤 貴子さん

【申し込み】 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
6月9日(月)10:00~12:00	知ってお得! いろんな面から転倒予防を知ろう	受付中
7月14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10日(火)
8月25日(月)10:00~12:00	知ろう! 学ぼう! シニアにあった食べる順番	7月15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17日(火) 11:00~12:00 テーマ「おとうさん」
 ★ 7月15日(火) 11:00~12:00 テーマ「うみ」
 ★ 8月19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2日(月)、8月4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】 就学前の子どもと保護者・15組(先着順)

【参加費】 無料 【持参いただく物】 飲み物、タオルなど必要なものをお持ちください。

【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。

■ 夏休みキッズワールド(予告) ■

今年も小学生を対象とした夏休み期間中の体験講座を計画しています。内容や申込み方法は、7月になって学校から配られるちらしをご覧ください。

職員異動のごあいさつ

【転任・退職のごあいさつ】

◆ 4月に福田公民館へ異動しました。コロナ禍を挟み7年間、地域の皆様からの温かいお声やお力添えをいただき、人として育てていただきましたこと、感謝申し上げます。地域のさらなるご発展と皆様のご健康・ご多幸をお祈りいたします。ありがとうございました。 主 任 細川 由起

◆ (一年という)短い間でしたが、皆さまにはお世話になりました。これから必要となる防災のことなど、やり残したことも多く、心残りですが、地域の力に期待しております。 地域担当職員 小林 秀世

【着任のごあいさつ】

◆ 平成9年に採用され、中央→岡西→東山→北→大元→東→岡西と公民館を異動してきました。岡西公民館は20年ぶり二度目の勤務となります。懐かしい方々との再会を喜んだり、変化したことやしていないことに驚いたり戸惑ったりしながら過ごしています。

石井中学校区の皆さまが地域でより良く生きるための学びを共に拓いていきたいと思しますので、どうぞよろしくお願いします。 主 任 木原 文代

◆ この度、芳田公民館から異動してまいりました。地域担当職員として、これから皆様と一緒に活動して行けるよう精一杯頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

地域担当職員 長船 京子

ステンレス製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。

★ 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