



# 京山公民館だより

〒700-0016 岡山市北区伊島町二丁目 9-38 TEL & FAX : 086-253-8302 第153号

ホームページ : <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011028.html>

HPはコチラから →

E-mail : [kyoyama\\_k@city.okayama.lg.jp](mailto:kyoyama_k@city.okayama.lg.jp)

2024年9月1日発行



令和6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

## 防災を多様な視点から考える

～誰も置き去りにしないために～

自然災害はいつ、どんな時に起こるか、分かりません。もしもの時に備えて、私たちはどんな準備をすればよいのでしょうか。また周囲に困っている人がいたら、どんな手助けをすればよいのでしょうか。一緒に考えましょう。

場 所 : 2階第1講座室

時 間 : 全て 13:30～15:30

受講料 : 無料

定 員 : 20人

対 象 : 関心のある方どなたでも

申込み : 窓口へ直接またはお電話、eメールで

その他 : 第1回は開講式、第3回は閉講式を行います。



↑

**第1回** 11月9日(土)

「多様な人たちが過ごす避難所について」

講師 : 斉藤容子さん(関西国際大学客員教授)

**第2回** 12月7日(土)

「災害時における外国人支援」

講師 : 橋本千明さん(岡山県JICAデスク)

**第3回** 2025年1月11日(土)

「やさしい日本語講座～防災の視点から～」

講師 : 中東靖恵さん(岡山大学准教授)

さんかくカレッジ基礎コースについて

岡山市では、性別にかかわらず自分らしく生きることのできる社会について理解を深め、その学習成果を地域・家庭・職場に還元することのできる人材を養成することを目的として、男女共同参画大学「さんかくカレッジ」を開催しています。基礎コースは、地域の公民館との共催で、さまざまな身近なテーマから男女共同参画の視点を学びます。

主催 : 岡山市立京山公民館・さんかく岡山

身近なSDGsについて感じてみましょう

## 京山長寿生きがいセミナー

私たちの身の周りの様々なことについて、SDGs(国連の新しい目標)との関わりにもふれながら楽しく学び、感じ、仲間づくりをしませんか。

日程と内容 :

9月9日(月)「落語を楽しみましょう」

10月17日(木)

「岡山城と城下町を楽しむ～新たな出会いと発見～」

11月11日(月)

「サクソと弦楽器・ピアノ演奏」

時 間 : 13:30～15:30

定 員 : 50人(先着順)

対 象 : 概ね65歳以上の方

受講料 : 無料

申込み : 公民館窓口へ直接またはお電話で



ストーリーテリング

## 京山おはなし会

ストーリーテリングとは、絵本・紙芝居・人形などは使わずにじっくりと語られる「おはなし」のことです。日本や外国の昔話、創作のはなし、楽しいはなし、こわいはなし、悲しいはなし、たくさんあります。あたたかい人の声にじっくり耳をかたむけてお話の世界を楽しみませんか。

日 時 : 9月21日(土) 時間はいずれも

10月19日(土) 15:00～15:30

場 所 : 1階 研修室

対 象 : お話を聞ける子どもならどなたでも。

大人の方も大歓迎!!

申込み : 不要



★ありがとうございます★ 京山公民館だよりは、町内会長様、町内会のみなさまのご協力で配布していただいています。この場をお借りしてお礼申し上げます。

# 京山みんなのカフェ

日時： 9月9日（月）10：00～12：00

「健康寿命を延ばそう～健康増進の3原則～」  
岡山ヤクルト販売株式会社 岡駿介さん

10月7日（月）10：00～12：00

「アコーディオン演奏」太田和夫さん

場所：2階 第1講座室  
参加費：100円（飲み物代）  
申込み：不要



## 子育てサロン☆きらら

子育て仲間と楽しくおしゃべりしませんか～♪  
子育てサポーター☆きららのスタッフとお待ち  
しています。

日時：毎月第1・2・3木曜日  
10：00～11：30

9月5日・12日・19日

10月3日・17日・24日

☆10月31日は人形劇サークル「やさい畑」  
が来るよ！お楽しみに☆  
11月7日・14日・21日

●.....●  
場所：なかよしのへや 絵本の読み聞かせ  
費用：無料 や、ちょっとした  
申込み：不要 工作もあるよ

## 毎月介護予防教室 京山ふれあい元気教室

日程と内容：毎月第3金曜日 13：30～15：30

- ▶9月20日「知ろう、舌の役割  
始めよう、舌のトレーニング」
- ▶10月18日「意外に知らない！？  
食事にまつわるウソ・ホント」
- ▶11月15日「物忘れが気になる方の  
認知症予防講座」

場所：2階 第1・2講座室

対象：概ね65歳以上の岡山市民

参加費：無料

持ち物：筆記用具、水分補給ができるもの

申込み：不要 当日受け付けします

問合せ：ふれあい介護予防センター北事務所

(電話086-251-6517)



## フードライブ

家庭で眠っている食品を寄付してください

岡山県内で活動する支援団体へ寄付します。

受取日時：9月9日、10月7日（月）

10：00～12：00

京山みんなのカフェの時間内

場所：1階 美術工芸室

対象食品：穀類、缶詰、瓶詰、インスタント食  
品、レトルト食品、調味料、食用油、コーヒー  
紅茶等の飲料、ふりかけ、お茶漬け、のり等（冷  
凍、冷蔵、生鮮食品、アルコールは対象外）

注意事項：賞味期限が1ヶ月以上残っているも  
の、未開封のもの、破損していないもの、お米  
は常識の範囲で古くないもの

## 子育てトーク

「なかなかわが子のことを話す場がない…」  
気になる育ち傾向のお子さんを持つ保護者の  
みなさん、ちょっと先輩保護者とおしゃべり  
してみませんか？

日時：9月24日（火）10：00～12：00

スペシャルアドバイザー 湯澤美紀さん

ノートルダム清心女子大学教授・公認心理師

テーマ：「生活リズムをどう身につけたらよいか？」

場所：1階 研修室（和室）

定員：15人

参加費：100円

申込み：必要

その他：水分補給のため、水筒等をご持参く  
ださい。



## 京山公民館文化祭

日程：10月12日（土）、13日（日）

内容：作品展示、舞台発表、お茶席、体験コ  
ーナー等（バザー等はありません）

★開催に伴う準備等のため10月10日（木）～  
13日（日）は公民館通常業務をお休みします。  
また館内整理等のため、伊島図書館は下記の期  
間休館します。

10月9日（水）～16日（水）

## SDGs・防災ウォークラリー

日程：12月7日(土) 9:30~12:30  
 内容：京山学区の名所や気になるお店、防災に関する施設などのポイントを巡ります。  
 対象：子どもから大人まで  
 申込：必要 京山公民館へ  
 \*詳細は後日チラシでご案内します。



## 岡山KEEP 秋の環境てんけん

総合グラウンド、座主川、観音寺用水等で植物、生き物、水質などを調査します。

日程：10月19日(土) 9:30~12:30

対象：どなたでも

持ち物：帽子、水筒、動きやすい服装で

その他：この講座は学校を通じてチラシを配布する予定です。また、川に入る際は、胴付き長靴を貸し出します。



みんなで作ろう! 食べよう! つながろう!

## つしまみんな食堂

日にち：9月8日、10月20日(日)

時間：10:00~13:00

費用：高校生以上 300円  
 中学生以下 無料



対象：京山学区及び近隣小学校区の子供から高齢者の方まで

申込み：必要

詳細を公民館設置のチラシまたは下記HPでご確認の上、LINE公式アカウントよりお申し込みください。

<https://bit.ly/3IHyzHQB>

※LINEをお持ちでない方は、京山公民館までお問い合わせください。



LINE



HP

## 知ろう! 学ぼう! CKD

あなたの腎臓のために必要なこと

CKD\*の予防、早期発見、早期治療について

「肝心(腎)要(かんじんかなめ)」という言葉があります。語源は肝臓や心(腎)臓がとても大切な臓器であることに由来すると言われています。この機会に腎臓のことを学んで、健康寿命を延ばしましょう。

\*CKD…慢性腎臓病

日時：10月4日(金) 13:30~15:00

場所：2階 第1・2講座室

講師：梅林亮子さん 岡山大学大学院医歯薬学総合研究科

腎・免疫・内分泌代謝内科学

受講料：無料 申込み：不要

〈主催〉伊島学区・津島学区愛育委員会

〈共催〉伊島地区・津島地区社会福祉協議会・津島コミュニティ協議会

## 京山にここにウォーク

日時：毎月第1・3水曜日 9:00~(1時間程度)

場所：県営グラウンドスタジアム玄関前

※集合場所詳細は保健センターへお尋ねください。

内容：OKAYAMA 市民体操の後、それぞれのペースでウォーキングします。(雨天中止)

問合せ：北区北保健センター(電話 086-251-6515)



## ウェルカム食堂

毎日、お一人でご飯を食べている方はいませんか? おいしいご飯を食べて、みんなで顔を合わせませんか?

【原則第3火曜日にオープン】

日にち：9月17日(火)、10月15日(火)

費用：500円

時間：12:00 オープン

場所：京山公民館 料理講座室

申込み：必要 京山公民館へ

## ランドセルプロジェクト

ランドセルプロジェクトは現在休止中です。再開が決まりましたら、公民館だより等でお知らせします。しばらくお待ちください。

## 防災ミニクイズ

京山地域で想定されている最大震度6弱は、どのような揺れでしょうか。

- ①棚にある食器類や本が落ちることがある。
- ②固定していない家具が倒れることがある
- ③立っていることが困難、耐震性の低い木造住宅で倒壊するものがある。答は最終ページに!

### 警報発令時の対応と避難所について

暴風・大雪・特別警報が発令された場合や各公民館が所在する中学校区に避難所が開設された場合、全ての通常業務（主催講座・クラブ講座・貸室など）を見合わせます。活動中の場合は活動を中止し、安全に配慮し速やかに帰宅をお願いします。

また避難情報が出されると、公民館が市の指定避難所となる場合があります。受け入れ可能人数が限られているため、高齢者やお身体の不自由な方、乳幼児連れのご家族など、配慮が必要な方を優先します。ご理解とご協力をお願いします。

### 使用済みステンレス製ボトルの回収について

岡山市は、ステンレス製ボトルの再資源化に取り組むため、回収ボックスを公民館に置いています。

#### \*持ち込むときの注意事項\*

- ・プラスチックやアルミのボトルは回収できません
- ・ステンレスボトルのポーチは回収できません
- ・ふたはつけたまま回収箱に入れてください
- ・ステンレスボトルはよく洗って水気を切ってください

### マイボトル普及キャンペーン part 2 オリジナルタンブラーの利用希望者募集中!

今、問題になっているプラスチックゴミの一つであるペットボトルゴミを削減するため、オリジナルタンブラーの利用希望者を募集します。公民館窓口でお渡しするアンケートに回答していただくと、オリジナルタンブラーをお渡します。

### ほっとスペース放課後

#### スタッフ大募集!



小学生の放課後の居場所「ほっとスペース放課後」のスタッフを募集しています!

◆火曜日と金曜日 15:30~17:15

(10月からは17:00まで)

◆宿題、工作、昔遊び、囲碁・将棋、卓球、etc 子どもたちと一緒に遊んだり宿題をしたりしています。高校生や大学生の方、大歓迎♪興味のある方は、公民館へお問い合わせください。

### フラワーボランティア募集

玄関前のかわいいお花をご存じですか?

季節ごとに届く花苗の植え替えをしてくださるボランティアさんを募集しています。興味のある方は、京山公民館



事務室（電話 086-253-8302）までご連絡ください

### 伊島図書館おたのしみ会

保護者の方や絵本の好きな大人の方もどうぞご参加ください。

日 程：毎月第3日曜日 11時~11時30分

場 所：京山公民館1階 なかよしのへや

内 容：絵本の読み聞かせや手遊びなど

申込み：必要 来館かお電話で

問合せ：伊島図書館

電話086-253-0822



### お願い

お借りしている第2駐車場敷地内で、公民館ではなく個人で契約されているスペースがあります。最近、誤って個人契約のスペースに駐車されるケースが多発しています。今一度、駐車できるスペースの確認をお願いします。

### 休館日のお知らせ

9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	15	26	27	28
29	30					

■休館日

★10月10日~13日は文化祭とその準備のため、通常業務（クラブ講座・室貸与等）を行いません。

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