



とみやまだより

第338号 2024年12月1日発行
 発行元 岡山市立富山公民館（中区福泊246-1）
 Tel&Fax (086)274-0827

ホームページ <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010994.html>
 E-mail tomiyaamakouminkan@city.okayama.lg.jp
 フェイスブック <https://m.facebook.com/TomiyaamaKouminkan>

捨てるからはじめない お片付け講座

「片付けのコツは物をどんどん捨てること」とは限りません。日々の家事を楽に、環境にも防災にも役立つ片づけのヒントを学びませんか。

〈日 時〉 12月17日(火) 13時30分～15時30分
 〈内 容〉 ・捨てるから始めないポジティブな片付けとは？
 ・家事の最前線！冷蔵庫から食糧品を片付けるヒント
 〈講 師〉 OKAYAMA お片づけチーム momo 防災部

〈定 員〉 先着30名 〈受講料〉 無料
 〈申込み〉 事前申込が必要。12月2日(月)9時30分より公民館窓口・電話で申込受付を開始し、定員になり次第締め切ります。



富山いきいき教室

〈日 時〉 12月12日(木) 14時～16時
 〈内 容〉 「時事問題から学ぶ」
 ～みんな得するかもしれない
 生活の仕方とは～



〈講 師〉 岡山 一郎さん(山陽新聞社 論説主幹)
 〈定 員〉 先着30名(おおむね65歳以上の方) 〈受講料〉 無料
 〈申込み〉 事前申込が必要。公民館窓口・電話で受付中。

富山映画会

12月 五億円のじんせい 2019年 日本 112分
 監督 文 晟豪(ムン ソンホ) 出演 望月 歩、山田 杏奈
 幼少期に善意の募金5億円で心臓手術を受けた17歳の望来は「5億円にふさわしい人間」という周囲の期待を負担に感じて…。

〈日 時〉 12月12日(木) 10時～12時 〈受講料〉 無料
 〈定 員〉 40人(先着順) 〈申込み〉 受付中

1月 「藤山寛美遺笑集 新・十快笑6 親バカ子バカ」 63分
 「爆笑王 やすしきよし1 激突!! 漫才新幹線」 59分

戦後昭和の上方喜劇界を代表する喜劇役者の爆笑喜劇と、伝説のお笑いコンビの傑作漫才でお楽しみください。

〈日 時〉 1月9日(木) 10時～12時 〈受講料〉 無料
 〈定 員〉 40人(先着順) 〈申込み〉 12月12日(木)9時30分～

関節ケア教室 ～肩関節編～

自分の関節の状態を把握し、身体を正しくケアする方法を学びます。今回のテーマは「肩関節」です。

〈日 時〉 1月21日(火) 13時～15時
 〈内 容〉 関節の構造、筋肉の動きについての講義 / 自分の関節の状態を知る→関節可動域の測定 / ストレッチによる可動域の変化を知る / 自分に合ったトレーニング、ストレッチを理解するなど

〈講 師〉 佐藤 諭さん(そら整骨院 院長 柔道整復師)
 〈定 員〉 先着15名 〈受講料〉 無料
 〈申込み〉 事前申込が必要。12月16日(月)9時30分より公民館窓口・電話で申込受付を開始し、定員になり次第締め切ります。

ぐるんぱの会 ～みんなで知ろう発達障がい～

発達障がいや子どもの育ちについての学習、情報交換の場です。

〈日 時〉 12月21日(土) 14時～16時
 〈場 所〉 富山公民館 2階 第1講座室
 〈定 員〉 20名(先着順) 〈実 費〉 100円(お茶代)
 〈申込み〉 富山公民館まで (定員以内なら当日参加可)
 〈託 児〉 定員5名、託児料300円(お申し込みは1週間前まで)



みんなのしゃべり場

地域で育つ子どもたちのために、大人として何ができるかをみんなで考えませんか。地域内の学校園を見学し、学校や子どもたちのことについて、フリートークを行います。12月は児童養護施設 若松園を見学します。現地集合、現地解散です。

〈日 時〉 12月16日(月) 10時～11時30分
 〈場 所〉 児童養護施設 若松園
 〈受講料〉 無料
 〈申込み〉 12月12日(木)までに富山公民館にお申し込みください。



ぱそこんチャレンジコーナー

事前申込みが必要です。ご注意ください。

〈日 時〉 1月24日(金) 13時～15時 (曜日・時間注意)
 1月31日(金) 13時～15時

〈内 容〉 エクセルでカレンダーづくり
 〈参加費〉 1回200円 〈資料代〉 1部100円
 〈定 員〉 10名(先着順)

※できるだけご自分のパソコンをお持ちください。
 〈申込み〉 事前申込が必要。公民館窓口・電話で12月9日(月)9時30分より受付開始し、定員になり次第締め切ります。



パソコン講座のボランティアを募集中!

興味関心のある方はお気軽に富山公民館までお問い合わせください。

共催:岡山市ふれあい介護予防センター

とみやま健康づくり教室

〈日 時〉 12月26日(木) 10時～12時
 〈内 容〉 「いつ食べる? 時間栄養学で体のリズムを整える!」
 〈場 所〉 富山公民館 2階 第1・2講座室
 〈対 象〉 おおむね65歳以上の岡山市民
 〈受講料〉 無料 〈申込み〉 申込不要(当日直接お越しください)



年末年始のお知らせ

公民館休館日 12月28日(土)～1月4日(土)
資源化物回収休止 12月27日(金)～1月5日(日)

※この期間は、資源化物(空き缶、空きびん、蛍光管、スプレー缶)の回収は受け付けていません。ご理解とご協力をお願いします。

開館時間:9時30分～21時 ※日曜日は9時30分～17時
 休館日:毎週水曜・祝日・年末年始



ホームページ



Eメール



FACEBOOK

ぽけっと文庫 冬のおはなし会



ぽけっと文庫さんによる楽しい冬のおはなし会です。
心あたまる時間を一緒にすごしましょう。
工作、プレゼントもあるよ！



〈日 時〉12月15日(日) 13時30分～15時

〈内 容〉日本や外国の昔話、

パネルシアター「おさとぼうしうり」

わらべうた、工作(なにをつくるかはおたのしみ!)など

〈場 所〉富山公民館 2階 第2講座室 〈参加費〉 無料

〈申込み〉12月2日(月)9時30分より申込受付を開始し、定員になり次第締め切ります。

ぽけっと文庫は毎月おはなしの会を開いています！

毎月第3金曜日の15時30分～16時30分に、スタッフの皆さんが本を読んでくれたり、おはなしを語ってくれたりします。簡単な工作やわらべうたもします。絵本やお話の楽しさを味わいましょう。

〈日 時〉1月17日(金)15時30分～16時30分

※12月は「冬のおはなし会」のためお休みです。

〈場 所〉富山公民館 1階 研修室(和室)



「みんなの居場所」 あつまれ！レインボーアットホーム



主催：あつレポつながりの会

協賛：富山学区連合町内会・富山学区自治振興会・富山公民館



地域の皆さんがアットホームで楽しく自由につるげる居場所です。ボードゲーム(人生ゲーム、ドンジャラ、オセロ、将棋、カタンなど)、昔あそび(こま回し、けん玉、お手玉、あやとりなど)、卓球、折り紙、お絵描き、ぬり絵、おしゃべりなど楽しいことがいっぱい。小さい子どもさんが遊べるコーナーもあります。何をしてもいいし、何もしなくてもOK。宿題もできるよ！

12月は「クリスマスグッズをつくろう！」と題して、サンタクロースのかわいい折り紙や、モールのリース型オーナメントなどを作ります。

なお、10月～3月は実施時間が冬時間になって15時～17時になります。ご注意ください。

〈日 時〉12月13日(金) 15時～17時

1月10日(金) 15時～17時

この時間内なら、何時に来て何時に帰ってもOK！

〈場 所〉富山公民館2階 第1・2講座室 〈参加費〉 無料

〈対 象〉幼児から高齢者まで(地域にお住まいの皆さん)

※小学生は、一度家に帰ってから来てください。

※17時には暗くなりますので、ご心配な方はお迎えをお願いします。

※就学前のお子さんは、保護者の方がご一緒にお越しください。

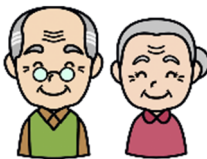
※Instagramもチェックしてね！⇒



ATUREBO.TOMIYAMA

主催：認知症サポートリーダー富山会

第83回「オレンジカフェ青春」



〈日 時〉12月23日(月) 10時～12時

〈場 所〉富山公民館 2階 第1・2講座室

〈内 容〉◆人生100年時代を健康に過ごすために

～認知症は薬で治るの？薬との上手な付き合い方～

講師 岡山リハビリテーション病院薬剤部部長

栗 禎弘さん

進行役 岡山旭東病院 地域医療サポート室室長

河村 武人さん

◆美しい歌声で脳と身体のリフレッシュ J・Jカルテット

〈参加費〉100円 〈定員〉40名 〈申 込〉必要

〈申込先〉TEL・FAX 086-276-5332 福森さんまで

富山地区元気の出る会

平成3年に発足して33年。高齢者や障がいのある方が、住みなれた地域でボランティアと共に、月に一度活動しています。今月は「クリスマス会」です。

〈日 時〉12月16日(月)13時30分～15時30分

〈場 所〉富山公民館 2階 第1・2講座室

〈内 容〉☆本徳さんご夫妻の手品&ハーモニカ演奏

懐かしい昭和の曲を歌いましょう♪

☆ビンゴゲームもあります！

〈問合せ先〉TEL 086-274-0912 大河原さんまで

会員募集中 ボランティアも歓迎！



さんさん育児相談 (旧赤ちゃんすこやか相談)

身長・体重などの計測や発育・発達に関する育児相談を行っています。1月は富山公民館(1階 研修室[和室])で実施します。

※予約が必要です。右の二次元コードからどうぞ。

〈日 時〉1月16日(木) 13時30分～15時

〈対 象〉1歳未満の乳児の保護者

〈持参物〉親子手帳、バスタオル

〈問合せ先〉中区保健センター TEL:086-274-5164



愛育委員の皆さんによる 富山ふれあいひろば

富山学区愛育委員会の皆さんが、「さんさん育児相談」を富山公民館で実施しない月の第2木曜日に開催します。お子さんとのふれあい遊びをしたり、お母さん同士の交流をしたりしましょう。

〈対 象〉就園前のお子さんと保護者 〈参加費〉無料

〈場 所〉富山公民館 1階 実技室 〈申込み〉不要

〈次回開催日〉12月12日(木)10時～12時



富山どうさんクラブ

就園前の子どもたちを自由に遊ばせながら、保護者の方が育児の悩みを話し合ったり、情報交換をしたりします。原則として、毎月第1・3火曜日に活動しています。

〈日 時〉12月3日(火)、17日(火)、1月7日(火)、21日(火)

10時～11時30分

かえで文庫

菅田さんがご自宅で開いている家庭文庫です。わらべうた、絵本の読み聞かせなどをします。子育て相談にも応じます。

〈日 時〉12月10日(火) 10時～11時

〈場 所〉菅田さん宅(山崎) 〈申込み〉3日前までに菅田さんまで

〈申込・問合せ先〉菅田 桂子さん TEL:086-276-1357

岡山市委託事業「ひとり親家庭等電話・SNS相談」

さえずりホットライン(電話・LINE 無料相談)

ひとり親家庭のための「誰かとつながりたい」「どうしたらいいんだろ」「こんなこと聞いてもいいのかな」いろいろな気持ちを話せる相談窓口です。ひとり親家庭の就労支援や居場所提供などの支援活動を行っている女性の相談員が対応します。

「さえずりホットライン」は、岡山市の委託を受けて、NPO 法人オカヤマビューティサミットが運営しています。



ひとり親家庭等電話LINE相談

電話:080-8519-9334 LINE:上の二次元コード参照

〈受付時間〉平日 18時～21時 土日祝 10時～21時

〈問合せ先〉NPO法人オカヤマビューティサミット

TEL:086-206-2700