

とみやまだより

第339号 2025年1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>



あけましておめでとうございます 本年もどうぞよろしくお願ひいたします



岡山市立富山公民館 職員一同

LED化工事が完了しました

昨年11月から12月にかけて、公民館の照明がLED照明に切り替わりました。消費電力やランプの長寿命化による取替回数が削減されます。工事中はみなさまに大変ご不便をおかけいたしました。ご協力ありがとうございました。

共催: あつまれ! レインボーアットホーム

アンガーマネジメント入門講座

現代はストレス社会といわれ、仕事、社会生活、子育てなどの家庭生活などにおいてストレスを感じている人が増えています。

怒りの感情をコントロールする方法「アンガーマネジメント」の基礎を、ロールプレイを交えて学んでみませんか。怒りをなくすのではなく、怒りと上手に付き合うスキルを身に着け、余計な感情に振り回されない生活を送ることを目指します。ストレスの軽減に役立つことでしょう。



〈日 時〉 2月1日(土) 13時30分～15時30分
 〈講 師〉 杉村 晴子さん(第一学院高等学校岡山キャンパス長)
 〈場 所〉 富山公民館 2階 第2講座室 〈定 員〉 30名(先着順)
 〈受講料〉 無料 〈申込み〉 富山公民館まで

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〉 1月18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)

みんなのしゃべい場

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。1月は富山小学校を見学します。現地集合、現地解散です。



〈日 時〉 1月17日(金) 10時～11時30分
 〈場 所〉 富山小学校 〈受講料〉 無料
 〈申込み〉 1月14日(火)までに富山公民館にお申し込みください。

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〉 1月23日(木) 10時～12時
 〈内 容〉 「タイプ別 便秘解消でお腹から元気に」
 〈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〉 申込不要(当日直接お越しください)

ロビー展のお知らせ

富山健康市民おかやま21 ロビー展
 「中学生禁煙啓発ポスターコンテスト」の入賞作品と喫煙防止教室の様子を掲示します。 〈期間〉 1月5日(日)～1月26日(日)
おかやまっ子作品展 富山小学校児童の絵画を展示します。
 〈期間〉 1月31日(金)～2月13日(木)16時

共催: とみやまエコクラブ、富山学区婦人会

フードドライブにご協力ください ～食品ロスをなくそう! 食品の寄付募集～

家庭で余っている食品を集めて食品を必要としている団体や子ども食堂、福祉施設等に寄付する活動「フードドライブ」を実施します。みんなで「食品ロス」をめざしましょう。寄せられた食品は児童養護施設等に寄付させていただきます。

〈受取期間〉 1月14日(火)～1月31日(金) 9時30分～17時

※ 休館日(水曜日)は除きます。

富山公民館窓口までご持参ください。

〈対象食品〉 缶詰・瓶詰、インスタント・レトルト食品等、長期保存が可能なものに限ります。詳しくは富山公民館までお問い合わせください。



富山映画会

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

〈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〉 受付中

2月 アパッチ砦 1948年 アメリカ 127分

監督: ジョン・フォード 出演: ジョン・ウェイン、ヘンリー・フォンダ

〈日 時〉 2月17日(月) 10時～12時10分 〈受講料〉 無料
 〈定 員〉 40人(先着順) 〈申込み〉 1月9日(木) 9時30分～

主催: 岡山市中区役所・山陽学園大学

健康チェックをしてみませんか <参加無料>

山陽学園大学看護学部の教員と学生による健康チェックを行います。

〈主な測定内容〉 認知機能、運動能力、骨密度、体内水分量、血管年齢、肌年齢 等

〈測定日〉 2月18日(火) ①10:30～12:30 ②13:30～15:30
 2月20日(木) ③10:30～12:30 ④13:30～15:30
 ※①～④のご都合の良い日時をお選びください。



〈結果説明日〉 2月27日(木)

※2月18日に測定した方は 10時30分～12時30分、2月20日に測定した方は 13時30分～15時30分の回にお越しください。

〈場 所〉 富山公民館(測定日・結果説明日とも)

〈対 象〉 測定日と結果説明日に参加できる、中区在住の65歳以上の方

〈定 員〉 各回とも10名程度(抽選)

〈申 込〉 中区役所総務・地域振興課へ電話、E-mail、申込書を郵送、FAX または直接持参。(2月3日(月)必着)

※申込書は公民館にあります。中区役所のホームページからもダウンロードできます。 ※富山公民館では申込受付を行いません。

〈問い合わせ先〉 中区役所総務・地域振興課 区まちづくり推進室

電話番号 086-901-1602 FAX 番号 086-901-1604

E-mail nakakusoumu@city.okayama.lg.jp

倉安川の清掃活動の報告

12月1日に富山の自然を楽しむ会と共催で、公民館を中心とした東西約2kmの範囲で清掃活動を行いました。富山学区内の各種団体から47人という多数の方(富山中学校の中学生ボランティア22人含む)にご参加いただき、可燃ごみ・不燃ごみ合計で約61kgと多くのごみを回収することができました。今後とも皆様方のご協力をいただき、どのようにすればごみを減らすことができるかを考えていきたいと思ひます。ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。

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

パソコン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〉2月10日(月)10時~12時
2月28日(金)13時~15時(全2回)

〈内容〉写真の整理

〈参加費〉1回200円 〈資料代〉1部100円 〈定員〉10名(先着順)
※できるだけ自分のパソコンをお持ちください。

〈申込み〉事前申込必要。公民館窓口・電話で1月6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。



主催:認知症サポートリーダー富山会

第84回「オレンジカフェ青春」

〈日時〉1月27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
第1部 元気なときはじめ時



これから必要となる在宅医療と人生会議のすすめ

講師 岡山市地域ケア総合推進センター 小西 一恵さん

第2部「サポくまのかた」で認知症のことを学ぼう

〈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34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「新年会」です。



〈日時〉1月20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〉♪公民館「大正琴クラブ」の皆さまの演奏

♪みんなで一言話しましょう、それをみんなで聴きましょう!
(気楽におしゃべりタイム) など

〈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! 今年もよろしくお祈りします!



「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くつろげる居場所です。ボードゲーム、昔あそび、卓球、折り紙、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!

1月は、「お正月遊びをしよう!」と題して、オレンジカフェのみなさんと「サポくまのかた」をしたり、えとのへびの折り紙を作ったりします。百人一首、福笑い、こま回しもあるよ!



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〉1月10日(金)、2月14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。

※帰り道が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、保護者の方が一緒にお越しください。



ATUREBO.TOMIYAMA

※Instagram ↑

主催:富山学区自主防災会

富山学区避難訓練

富山学区は災害による被害が少ない地域といわれています。しかし昨今の気象状況さらには地震のありさまを見ますと、何が起きてもおかしくない状況になっています。備えあれば憂いなし、普段からの心構え、備えをしておくことが大事です。



〈日時〉2月9日(日) 13時~15時

〈内容〉起震車による“地震(揺れ)”の体験、消防車両の見学、災害に備えるための冊子等の配布、備蓄品の試食・展示、防災講座(動画)の視聴 約20分

〈場所〉富山小学校 体育館ならびになかよしランド 〈参加費〉無料

〈定員〉特になし 〈申込み〉当日会場にお越しください

〈問合せ先〉TEL 070-9030-5472 山本さんまで

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う」「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。

★年末年始も相談受付中★ (12月28日~1月5日 10時~21時)



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

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。日時、会場、予約方法の詳細については、岡山市ホームページをご確認ください。

1月は富山公民館で実施します。 **※要予約**

〈日時〉1月16日(木) 13時30分~15時30分

〈場所〉富山公民館 1階 研修室(和室)

〈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

「さんさん育児相談」が富山公民館で実施されない月の第2木曜日10時~12時、富山学区愛育委員会の皆さんが開催します。手遊びなどお子さんとのふれあい遊びや、お母さん同士の交流をしましょう。



〈対象〉就園前のお子さんとお母さん 〈参加費〉無料

〈場所〉富山公民館 1階 研修室(和室) 〈申込み〉不要

〈次回開催日〉2月13日(木)10時~12時

富山どうさんクラブ

就園前子どもたちを自由に遊ばせながら、お母さんたちが育児の悩みを話し合ったり、情報交換をしたりします。

〈日時〉1月7日(火)、21日(火)、2月4日(火)、18日(火)

10時~11時30分 ※原則毎月第1・3火曜日に活動

ぽけっと文庫

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

〈場所〉富山公民館 1階 研修室(和室)



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。わらべうたと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〉1月14日(火)10時~11時

〈場所〉菅田さん宅(中区山崎) 〈申込〉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

※記事に の印がある講座は「とことん富山スタンプラリー」の対象講座です。スタンプカードを持ってきてね!