

# 福田公民館だより



公民館利用者の皆さまが、利用したくなる福田公民館

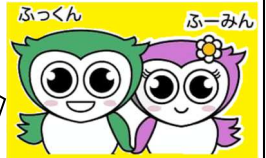
・利用させたいくなる福田公民館・協力したくなる福田公民館をめざして



公民館が中学生ボランティアが考案したピクトグラムでラッピングされています！

第235号 2025.5.1  
発行 岡山市立福田公民館  
所在地 〒701-0203  
岡山市南区古新田 1186  
TEL・FAX(086)282-3773  
\* ホームページアドレス  
<http://www.city.okayama.jp/shisei/0000011030.html>  
\* Eメールアドレス  
[fukudakouminkan@city.okayama.lg.jp](mailto:fukudakouminkan@city.okayama.lg.jp)

便利になったと好評です



下の二次元コードを利用すると便利だよ！



## ご来館の皆様へのお願い (公民館のご利用に際して、次のことにご理解とご協力をお願いします。)

- ★申込みが必要な主催講座は、必ず事前に申し込んでください。申込みがない場合、当日のご参加をお断りすることがあります。また、FAX、eメールでの申込みは、基本、受け付けていません。併せて、休館日に郵便受けに申込書を投函された場合は先着順等の公平性を欠くことから受理できません。
- ★講師及び主催者の許可がない場合、講座の録画・録音・撮影は禁止します。
- ★持ち物に共通する「お茶・水分補給のできるもの」の表記を割愛しています。必要な方はご持参ください。併せて、ウォータースタンドをご利用ください。(水筒、マイカップ持参をお願いします。)



福田公民館 Eメール



福田公民館 ホームページ



福田公民館 フェイスブック

### 館長のつぶやき

連載: 第 12 回目

早いもので、福田公民館での勤務が3年目を迎えました。この間に、この公民館だよりのスタイルが変わって2年目となり、今年度から室使用申請方法に電子申請が、支払い方法にはPayPayが加わりました。

また、公民館講座の受講、活動への参加申込の一部にも電子申請が加わりました。

岡山市が進めるDX(デジタルトランスフォーメーション)の潮流を踏まえた当館の変身ぶりを、皆様はどう受け止められておられますか。利用者の皆様にとっては、便利になる一方で、操作に戸惑ったり、窓口での職員とのコミュニケーションが希薄になったりすることに不安を感じておられるのではないかと・・・?

こうした時代の流れを踏まえながら「公民館運営における現状維持は衰退に等しい」との思いをもって、今年度も頑張りますので、ご理解とご協力をお願いします。

### あっ晴れ! 【共催】すこやか福田


## もも太郎体操

【日時・内容】  
◆ 毎月第1~4 金曜日 12:00~12:36  
※5/30はお休みです。  
ロビーで、イスを使って体操をします。


### サロン笑福

【共催】傾聴ボランティア「福のみみ」

後半のおしゃべりタイム(コーヒータイム)は、地域の方や傾聴ボランティア「福のみみ」のメンバーと、コーヒーを飲みながらおしゃべりをお楽しみください。

【日時・内容】 ◆ 5/10(土) 10:00~11:30  
映画鑑賞「キッド」(1921・アメリカ)  
出演:チャールズ・チャップリン他 


【参加費】 無料  
【申込み】 4/12(土)から窓口又は電話にて受付

【日時・内容】 ◆ 6/14(土) 10:00~11:30  
「セルフリンパマッサージ & ストレッチ+座ってダンス♪」  
【講師】 インストラクター 楠木 恵里奈 氏 

【参加費】 無料  
【持ち物】 筆記用具、動きやすい服装、お茶  
【申込み】 5/10(土)から窓口又は電話にて受付


### 子育てひろば わらべ

【主催】福田学区愛育委員会

【日時・内容】 ◆ 5/15(木) 10:00~11:30  
虫歯予防と楽しい工作 

【講師】 岡山市保健福祉局保健所  
歯科衛生士 和田 沙弥 氏

【対象・定員】 乳幼児とその保護者 15組(先着順)  
【参加費】 無料 ※定員になり次第締め切ります。  
【申込み】 4/17(木)から窓口又は電話にて受付

【日時・内容】 ◆ 6/19(木) 10:00~11:30  
親子でリトミック 

【講師】 おんがくのゆりかご  
森本 友里 さん  
数田 りか さん

【対象・定員】 乳幼児とその保護者 15組(先着順)  
【参加費】 無料 ※定員になり次第締め切ります。  
【申込み】 5/15(木)から窓口又は電話にて受付

**4 誰でも気軽にパソコンを学ぶ**

## ボランティアによる パソコン救急室

【日時・内容】 毎月第3土曜日 13:30~15:30  
◆ 5/17、6/21

【参加費】 100円 【持ち物】 パソコン  
(持って来れない場合は、貸し出します。)

【申込み】 前日 16:00 までに、質問内容をお知らせください。



**3 誰でも気軽に健康を学ぶ**

【共催】岡山市ふれあい介護予防センター

## ふくだ健康UP講座

「いつまでも若々しく元気でいたい！」そんなシニアの方に医療・福祉の専門職が健康づくりのヒントをお伝えします。  
**<事前申込不要>**

【日時・内容】 毎月第3火曜日 13:30~15:30  
◆ 5/20

「基礎から運動を学ぼう ~ストレッチ・筋トレ~」  
◆ 6/17

「60代から始める認知症予防の生活習慣」

【場所】 実技室  
【対象】 おおむね 65 歳以上の岡山市民  
【参加費】 無料  
【当日の持ち物】 筆記用具、上履きと靴袋(なるべく水分補給ができるもの)  
\* 運動しやすい服装でおいでください。  
\* 講座についてのお問合せは、岡山市ふれあい介護予防センターまで  
電話:(086)230-0315  
時間:8:30~17:00(土・日・祝日を除く)

**4 誰でも気軽に名画を鑑賞**

## 大人のための 名画鑑賞会

【日時・内容】  
◆ 5/22(木) 10:00~12:00  
「第三の男」  
(1949 イギリス 105分 モノクロ、字幕)

◆ 6/26(木) 10:00~12:10  
「ウォーナーの謎のリスト」(2016 日本 116分)

※各回共通  
【定員】 40名  
【参加費】 無料  
【申込み】 不要



**12 誰でも気軽に環境を学ぶ**

## ECOらいふ 環境にやさしい暮らし

(ECOらいふ)と一緒に始めませんか。

【日時・内容】 ◆ 6/21(土) 10:00~11:30  
企画座談会です。「身近な ECO について知りたいこと」を出し合って、みんなで講座をゼロから作ってみませんか？

【対象】子どもから大人まで、年齢に関係なくどなたでも♪  
【茶菓子代】 100円(当日お持ちください)  
【持ち物】 筆記用具、マイカップ(マグカップなど)  
【申込み】 4/5(土)9:30~ 窓口又は電話にて受付

**12 誰でも気軽に環境を学ぶ**

## 子ども服リユース会

ごみ減量・リサイクル推進事業

不要になった子ども服をリユースで生かしましょう！

【日時・内容】  
◆ 5/25(日)~6/5(木)午前中  
回収した子ども服を無料で譲渡します。  
マイバックをご持参ください。  
※期間中は子供服を補充していきます。



**<服の提供(回収)について>**  
**制服・体操服は回収しません**



【回収期間】 5/12(月)~5/23(金)の開館時間中  
【品目】 ・子ども服(赤ちゃんの服~160cmまで)  
・靴 ・帽子など、洗濯してある物。  
【お願い】 期間内に、福田公民館ロビーに設置した回収箱にサイズごとに分けて、入れてください。  
**次の方が気持ちよく使える物(汚れや毛玉が激しい物はお遠慮ください)をご提供ください。**

**<服のリサイクル(譲渡)について>**  
☆ 中学生ボランティアスタッフ募集！  
詳しくは、チラシをご覧ください。

**3 誰でも気軽に健康を学ぶ**

## ええとこ発見！

【主催】すこやか福田

## すこやかウォーク

【日時】  
◆ 5/29(木) 9:30 公民館集合 10:00~12:00  
【コース】 古新田コース(4.7km)  
ノルディックウォーク体験有(ポールレンタル 300円)  
【参加費】 無料 【持ち物】 タオルなど  
【その他】 詳細は、公民館にあるチラシをご覧ください。  
【申込み】 4/21(月)9:30~ 窓口又は電話にて受付



3 ディスコン  
**ディスコンでつながろう**

ディスコンは、岡山発祥のニュースポーツです。  
 赤と青の2チームに分かれて、1チーム6枚の円盤を床の上をすべらせるように投げて、どちらの円盤がポイントに近いかを競う簡単なスポーツです。

年齢や体力に関わらず誰でも楽しみ、全国大会も行われています。福田公民館のクラブ講座「ディスコンサークル」の皆さんは、全国優勝をされています。

そんなクラブ講座生の手ほどきを受けて、ディスコンに挑戦してみませんか？ **（「公民館杯」大会を企中！）**

【日時・内容】 どの日も土曜日に行います。

**5/17、6/21 14:30~17:00**

**7/19、8/16、9/20、10/18、11/15、12/20、**

**1/17、2/21、3/21 15:15~16:30**

【場所】 実技室

【対象】 小学生 第3~6学年

【定員】 各回とも15名

【参加費】 無料

【申込み】 5月9日(金)午前9:30~

**電子申請のみ**にて受け付けます。

必ず、保護者が右の2次元コードを読み取って入力してください。



3 健康バンザイ  
**健康バンザイ！**  
 （6回連続講座）

共催：すこやか福田・岡山市南区西保健センター・福田学区愛育委員会・福田学区栄養改善協議会・岡山市ふれあい介護予防センター南事務所・福田学区の安全と安心をまもる会

フレイル予防の三要素「運動」「栄養・食・口腔」「社会参加」を学ぶことで、介護予防、フレイル予防につなげていきましょう。

【日時・内容】

◆ 6月2日(月) 10:00~12:00

【内容】 認知症の予備軍、MCIを知ろう

【講師】 岡山市ふれあい介護予防センター

南事務所 介護福祉士 吉岡 明恵 氏

◆ 7月7日(月) 10:00~12:00

【内容】 これからも目と仲良く！～アイフレイル～

【講師】 川崎医療福祉大学リハビリテーション学部

視能療法学科 講師 藤原 篤之 氏

◆ 9月1日(月) 10:00~12:00

【内容】 オーラルフレイルを予防しよう！

【講師】 岡山市保健福祉局保健所

歯科衛生士 和田 沙弥 氏



◆ 10月6日(月) 10:00~12:00

【内容】 高齢者のストレスと心の健康を考える

～心のフレイル～

【講師】 川崎医療福祉大学リハビリテーション学部

作業療法学科 教授 大野 宏明 氏

◆ 12月15日(月) 14:00~16:00

【内容】 腰痛・ひざ痛の原因と対策

【講師】 地方独立行政法人岡山市立総合医療セン

ター岡山市立せのお病院

院長 臼井 正明 氏



◆ 2月2日(月) 14:00~16:00

【内容】 骨密度チェックと骨密度を上げる方法

【講師】 地方独立行政法人 岡山市立総合医療セン

ター岡山市立せのお病院

院長 臼井 正明 氏

※ 各回とも、全員で「OKAYAMA！市民体操」をします。

【定員】 先着45名 【参加費】 無料

【持ち物】 筆記用具

【申込み】 5/9(金) 9:30~

健康市民おかやま 21  
 マスコットキャラクター「ももちゃん」

窓口又は電話にて受付。定員になり次第締め切ります。

◎ 原則、全回に出席することを前提に受け付けます。その都度の受付は予定していません。

◎ 全回出席者には皆勤賞を贈ります。

4 おはなし  
**おはなしいっぱい**

福田公民館クラブ講座の1つ、「おはなしいっぱいクラブ講座」の地域貢献活動として行っていただきます。

**おはなしいっぱいスペシャル**

各回、絵本の読み聞かせや工作があります。

【対象】 どなたでも 【定員】 16組

【日時・内容】

◆ 5/17(土) 10:00~11:00

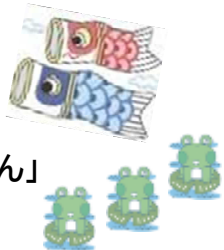
「およげ！およげ！こいのぼり」

◆ 6/21(土) 10:00~11:00

「ぼくたち かえるのがっしょうだん」

【場所】 実技室

【申込み】 窓口又は電話にて受付



**おはなしいっぱい**

【対象】 どなたでも 【定員】 なし

【日時・内容】

◆ 5/24(土)、6/28(土) 10:30~11:00

各回、ロビーで絵本の読み聞かせをします。

【場所】 ロビー 【申込み】 不要



📖 **図書・雑誌の貸出と返却について** 岡山市立図書館の図書をインターネット予約受取できます。📖  
 【貸出】 図書コーナーの図書：5冊まで+予約した図書・雑誌は5冊とは別に借りられます。 貸出期間：2週間  
 【返却】 借りた公民館での返却をお願いします。岡山市立図書館へはお返しいただくことができます。

# ロビー展

- ◆「民生委員・児童委員の日」パネル展  
5/8(木)～5/13(火)
- ◆山野草クラブ講座 作品展示  
福田公民館クラブ講座の1つ、山野草クラブ講座の講座生の作品を披露させていただきます。  
5/15(木)～5/18(日) 16:00まで
- ◆動物愛護展  
6/7(土)～6/17(火) 16:00まで



# 各種相談

- ◆行政相談 毎月第3木曜日  
5/15、6/19(木) 13:00～15:00
- ◆人権擁護委員による「なやみごと相談所」  
5/15(木) 13:00～15:00



# おむすび (子ども食堂)



- 【日時】 5/11(日)・6/22(日) 11:00～12:30
- 【場所】 第1・2講座室
- 【対象】 どなたでも 【定員】 30名(先着順)
- 【参加費】 300円(中学生以下は無料)
- 【持ち物】 飲み物
- 【申込み】 **申込書を公民館に事前提出**  
【電話申込み不可】(定員になり次第受付終了)
- 【メニュー】 **アレルギー対応はしていません。**
- 5/11 三色ご飯・コンソメスープ・白玉だんご
- 6/22 ポークケチャップジンジャー・ポテトサラダ・味噌汁・デザート
- 【問い合わせ先】 吉田：(090)7896-3615



# 【予告】公民館まつり第1回実行委員会

- 【日時】 5月31日(土)13:30～15:30
- 【場所】 第1・2講座室
- 【対象】 全クラブ講座の代表者もしくはその代理人

# 【予告】料理講座室の整理・清掃

- 【日時】 5月16日(金)10:00～12:00
- 【場所】 料理講座室 【↑作業終了次第解散】
- 【対象】 料理講座室を利用している4クラブ講座(各2人)及び各種団体の関係者
- 【作業内容】 調理器具等の点検・整理・清掃



# 【予告】聴覚スクリーニング

- 「かんたん耳の聞こえチェック」のお知らせ!
- 【目的】 加齢とともに音を感じる細胞が減少することで難聴になると言われています。難聴と早期発見・早期対応することで、コミュニケーション能力の維持向上に繋がり、フレイル予防や社会参加に繋がります。耳の聞こえのチェックをしてみませんか。
- 【内容】 簡易の聴力検査(一人3～5分程度)  
ヘッドホンを着用し、音が聞こえたらタブレットやパソコンにタッチします。
- 【日時】 介護予防教室開催日  
7月15日(火) 13:30～15:30
- 【対象】 高齢者、聞こえが気になる方
- 【参加費】 無料 【場所】 実技室



# 福田山野草クラブ講座からのお知らせ!

主催：福田山野草クラブ  
バスで行く、絶滅クリン草(サクラソウ科)の大群生地と苔の原生林の観察会



- ※岡山山草会会長 金高さんの解説付き
- 【行き先】 千種高原(兵庫) 若杉原生林
- 【日時】 5月29日(木) 7:30～18:30
- ※小雨決行 歩きやすい服装・靴で 弁当持参
- 【集合場所】 岡山駅西口バスターミナル
- 【費用】 5,000円(バス、入園、保険代)
- 【定員】 45名(先着順) ↑当日集金
- 【申込み】 福田公民館ロビーにある申込用紙に必要事項を記入の上、公民館窓口へ。  
5月20日(火)締め切り
- 【お問い合わせ先】 金高(携帯)090-2808-9717

# クラブ講座からのお知らせ

## クラブ講座生大募集!

- 次のクラブ講座から講座生加入のお誘いです。春は新たな出会いの季節。事前に一度見学し、新たな学びと仲間づくりに一歩踏み出してみませんか?
- ★中高年から始めるらくらくピアノ【第1・3月】 ★福田川柳【第4月】
  - ★カラオケ(昼)【第1・3月】 ★たのしい菜膳【第2木】
  - ★編み物・アクセサリー【第2・4月】 ★ふくだ絵画【第2月】
  - ★ヘルシーストレッチヨガ【第2・4火】 ★山野草木曜【第3木】
  - ★オカリナクラブとはぼっぼ【第1・3木】 ★山野草金曜【第3金】
  - ★福田川柳【第4月】 ★健康体操【第3木】 ★パソコン【第2・4金】

**職員が変わりました!** 1名異動し、新たに2名の職員が配置されました。チーム福田は今年度、8名体制でスタートしました。

**異動のご挨拶 主任 近藤ゆみ**  
⇒京山公民館(伊島町)へ  
4年間、大変お世話になりました。福田の皆さまのご健康と、ますますのご活躍をお祈りしています。素晴らしい思い出をありがとうございました😊

**着任のご挨拶 主任 細川由起**  
岡西公民館から異動してまいりました。  
みなさまの学びや地域活動に少しでもお役に立てるよう努めますので、よろしくお願ひいたします。

**着任のご挨拶 任期付 短時間職員 坂戸宣房**  
本年度より福田公民館に着任致しました坂戸と申します。全ての事が初めての事で皆様にご迷惑をおかけするかもしれませんが、一生懸命頑張りますので、よろしくお願ひ致します。

# 5月・6月の公民館休館日【下線:祝日】

5月の休館日 3日、4日、5日、7日、14日、21日、28日

6月の休館日 4日、11日、18日、25日