

こうじょ



第292号 2025. 1. 1
発行:岡山市立興除公民館
(岡山市南区中畦589-1)

TEL・FAX:(086)298-2660

[E-mail] koujokouminkan@city.okayama.lg.jp

[ホームページ] http://www.city.okayama.jp/shisei/000011079.html

[ホームページ]



みんなのための

■防災語ろう会オープン講座■

「やさしい日本語」を知ろう

「やさしい日本語」とは、外国人にも分かるように配慮した簡単な日本語のことです。興除中学校区には約140人の外国人が住んでおり、災害時だけでなく、日常においても情報を伝える場面で有効です。また、子どもや高齢者、障害をもった方とのコミュニケーションにも活用できます。一緒にやさしい日本語を学びながら、防災について考えていきましょう。



[講師] 中東 靖恵 さん
岡山大学学術研究院
社会文化科学学域 准教授

もしもの
備え

「非常持ち出し袋」を考えるワーク
ショップも予定しています。ご持参い
ただける方はぜひ、お持ちください。

[日時] 2月1日(土) 10:00~12:00

[定員] 20名(先着順) [申込] 受付中

興除バリスタ珈琲販売付の2講座



1月

-第70回興除バリスタ・オープンカフェ-
「OHANA 1stコンサート
~こころに残る色褪せない青春のうた~」

- 日時: 1月25日(土)14:00~15:30
- 出演: OHANA(おはな)
- 曲目: 「切手のない贈り物」
「瀬戸の花嫁」他
- 会場: 興除公民館ロビー ■ 入場料: 無料(申込不要)

ギター・キーボード
ハンドベルなど、一緒に
音楽を楽しみましょう。

2月

-興除キネマ倶楽部-
「もういちど」(2014年日本)

- 日時: 2月21日(金)13:30~15:20
- 出演: 林家たい平/福崎那由他 他
- 定員: 40名(先着順)
- 参加費: 無料
- 申込み: 1月17日(金)9:30より受付開始



とある事情で落語の道をあきらめた落語家が、少年に落語を教えながら、前向きに生きていく人情時代劇。

※珈琲1杯100円(マイカップ持参で90円)
※興除キネマは上映前みの販売。(13:00~13:30)

** 大人の食育 **

栄・養・満・点
給食の
試食あり

ストップ「ロコモ」

~強い骨や筋肉を毎日の食事から~

運動器機能の低下予防のために、栄養バランスの整った学校給食を参考に、骨や筋肉を衰えさせない対策を知りましょう。

- 日時: 1月24日(金)12:15~13:25
- 講師: 西中 美雪さん(興除中学校栄養教諭・興除給食センター)
- 定員: 20名(先着順)
- 参加費: 350円(試食代等として当日集金)
- 申込み: 1月6日(月)9:30より受付開始
※献立: 米粉パン、牛乳、いちごジャム、野菜スープ、さといもとレンコンのグラタン

※申込み後のキャンセルはできません、ご了承ください。

大人の手芸⑥「ひな飾り」

- 日時: 2月10日(月)
10:00~12:00
- 講師: 大橋 しおりさん
- 定員: 16名(先着順)
- 材料費: 1,500円
- 持ち物: 布用ハサミ
- 申込み: 1月7日(火)9:30より 受付開始

※公民館に見本があります。
(大きさ約縦50cm×横17cm)



のびのび広場 Come

- 日時: 1月17日(金) 10:00~11:30
「鬼は外! 福は内! 豆まきしよう!」
- 対象・定員: 乳幼児とその保護者15組
- 参加費: 無料 ■ 申込み: できるだけ、事前に。

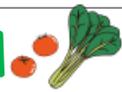


ロビー展のお知らせ

- 「日本刺繍作品展」
- 期間: 1月7日(火)~1月20日(月)
- 出展: 武下 京子さん



すすめようベジファースト



KŌJO
いきいき
健康講座
2024

足りてる？必要な栄養素 やってみよう！ベジチェック

健康こうじょ21推進委員会と一緒に、ご自身の健康を考えませんか。テーマは不足している栄養素を知ります。

■ 日 時：2月7日(金)10:00～11:30 (9:30受付開始)

■ 内 容：

- ①健康チェック「ベジチェックで自分の野菜摂取量を知ろう」
- ②講話「必要な栄養素は摂れていますか？
～バランスの良い食事の組み合わせで家族も健康に～」

講師：佐藤 昌子さん

(明治安田生命保険相互会社チーフ・コンシェルジュ)

■ 定 員：30名(先着順)

■ 参加費：無料

■ 申込み：1月6日(月)9:30より受付開始

■ 共 催：健康こうじょ21推進委員会



毎月介護
予防教室

健康寿命を延ばして生涯元気に!!

晴ればれ 興除教室

■ 日 時：1月24日(金)13:30～15:30

「意外に知らない!?食事にまつわるウソ・ホント」

■ 参加費：無料 ■ 申込：不要



11月23日(土)・24日(日)の両日に開催しました第51回興除公民館文化祭におきましては、多くの皆さまにご来場いただき心よりお礼申し上げます。
舞台・展示・お茶席・喫

公民館文化祭
多くの来場ありがとうございました。

公民館文化祭



茶体験に分かれ、集い・鑑賞し・談笑しあうにぎやかな文化祭となりました。事前準備から当日の運営、片付けなど、お力添えいただいた方々に深く感謝申し上げます。
これからも地域に親しまれる文化祭にしていきたいと思っておりますので、皆さまどうぞよろしくお願いたします。

寒い季節も元気で歩こう! /

12月1日(日)いきいきウォーキング

今年度第2回目、健康こうじょ21推進委員会主催で「いきいきウォーキング」を行いました。講師の片山敦子先生から準備体操や歩き方を指導いただき、晩秋の景色を楽しみながら皆で元気に歩きました。整理体操をした後は、栄養改善委員さん方の協力の元、おいしいカレー



↑公民館周辺約4kmを歩きました。

に舌鼓を打ち、健康クイズを行うなどで楽しいひと時を過ごすことができました。



年末年始の休館日と 資源化物回収のお知らせ

休館日：12月28日(土)～令和7年1月4日(土)

〔12月の休館日〕

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				

〔1月の休館日〕

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	

資源化物の回収は12月27日～1月5日まで休止します。
1月6日(月)9時30分から再開します。ご理解とご協力をお願いします。

ゆずりたい!

日用品ゆずりますコーナー開設

ゆずってほしい!

ご家庭の不要品物をご準備ください。今年度最後の開設です。再活用してもらいましょう。

■ 期 間：2月1日(土)～2月20日(木)

■ 会 場：興除公民館・ロビー

■ 持込対象物品：食器・本・日用品・おもちゃ

無料

※身に着けるもの・破損・汚れたもの、また、一度に大量の品物のお持ち込みはご遠慮ください。

※2月1日からお持ち帰りいただけます。

※持込品が残った場合、持ち込まれた方に2月21日(金)以降引き取っていただきます。

パソコンボランティアがちばそこうじょによるパソコン教室

「生活に役立つ楽しいラベルづくり」

■ 日 時：2月6日・13日・20日・27日

いずれも木曜日 10:00～12:00

■ 内 容：無料のラベル作成ソフトを使い、生活に役立つラベルシールを作成します。

■ 必要経費：2,000円(全4回・テキスト代含)

■ 対象・定員：マウス操作・文字入力ができる方
10名(先着順) ※パソコン持ち込み可

■ 申込み：1月23日(木)～30日(木)