

福浜公民館だより

# いちようひろば

第225号 2025. 8. 1

発行 岡山市立福浜公民館

〒702-8032

岡山市南区福富中一丁目16-22

TEL・FAX 086-265-4835

HPIは「福浜公民館」で検索、または、このコードをスキャン↑



## 主催講座のご案内

### ベジ・ファーストから始めよう ～1日350g以上の野菜を食べよう～

地元で採れる旬の野菜を使って、野菜たっぷりのおいしくて身体にもやさしい料理を作ります。

日時	①9/11(木) ②11/6(木)③12/4(木) ④3/2(月)10時～12時
講師	赤松佐知子さん (ナチュラルフードコーディネーター、栄養士)
対象/定員	どなたでも/20名(先着順)
受講料	無料 但し材料代800円が必要 (当日集金)
第1回メニュー	長芋とタコのとろとろ焼き、添え野菜、野菜の重ね煮味噌汁、だしやっこ、小豆玄米、リンゴジュースのくずよせ
持ち物	エプロン、三角巾、ふきん、タオル、持ち帰り用容器、飲み物
託児	定員:5名(要事前申込み、先着順) 託児料:子ども1人につき300円 受講申込みの際にお申し込みください。
申込み	お電話、eメール、または公民館窓口でお申し込みください。eメールはこちらから→  締め切り:9/4(木)

### 地域応援人づくり講座 やさしい日本語講座 共催:平福学区愛育委員会

「やさしい日本語」とは、日本語があまり得意ではない外国人の方と、コミュニケーションをとるため、わかりやすい言葉や表現に言い換えた日本語のことです。「やさしい」には、わかりやすい言葉や表現を表す「易しい」と、相手に配慮する「優しい」気持ちで話すといった2つの意味がこめられています。相手にわかりやすい日本語を使ってよい人間関係を築くことは、誰にとっても暮らしやすいまちづくりにもつながります。ぜひご参加ください。

日時	10/20(月) 10時～12時
講師	中島正恵さん (岡山外語学院 人材育成部教務主任)
対象/定員	主に平福学区在住の方/20名(先着順)
受講料	無料
申込み	平福学区在住の方は後日回覧するチラシを参照。 その他の地域の方は、お電話、eメールまたは公民館窓口でお申し込みください。 締め切り:9/25(木) eメールはこちらから→ 

### 岡山市日本語教室〈福浜教室〉

岡山市在住の外国人人口は、現在15,000人を超えています。外国人市民も安心して生活を送ることができるよう、2024年6月から福浜公民館を会場に日本語教室が開設されています。

お近くにお住まいの外国人市民がいらっしゃいましたら、ぜひお声掛けください。

- ◆開催日時:原則 第2・3・4日曜日 10時～12時
- ◆受講料:無料
- ◆申込み:不要
- ◆内容:生活に必要な日本語と日本文化を楽しく学びます。

\*主催 岡山市国際課

### 福浜いちよう倶楽部(旧福浜熟年大学)

8/21	歴史トーク「本能寺の変と岡山の戦国時代」 (瀬戸内市教育委員会参事 片岡学さん)
9/25	防災講演「避難所のお話」 (岡山市危機管理室 奥山正晃さん)
その他	時間:10時～12時 対象:どなたでも 定員:50名(先着順) 受講料:無料 申込み:お電話または公民館窓口でお申し込みください。

## 福浜Cooking

初心者の方、大歓迎です！！旬の食材を使った、身体にやさしい料理を作ってみましょう。作った後は、みんなで食事をしますが、持ち帰りも可能です。

日時	③9/27 ④11/29 ⑤1/24 ⑥2/28 ※第1、2回は終了 土曜日 10時～13時
講師	畠瀬 登美子さん(料理研究家)
対象/定員	中学生以上の料理に関心のある方/ 16名(先着順)
受講料	無料
材料代	4,000円(1,000円×4回分) 当日受付時に集金します。
持ち物	エプロン、三角巾、手拭き、食器用ふきん、 マスク着用、必要な方は持ち帰り用の容器
申込み	受付中。お電話、eメールまたは公民館窓口 でお申し込みください。

## 福浜シネマ

9/20	「そして誰も いなくなった」 (1947年 97分)	アガサ・クリス ティー原作の ミステリー映画
10/18	「唐人街探偵 New York Mission」 (2018年 123分)	ニューヨークを 笑いで包囲す る？
その他	日 程:原則第3土曜日 10時～ 対 象:どなたでも 定 員:30名 受講料:無料 申込み:不要	



## あっ晴れ！もも太郎体操

日程	毎週木曜日 9時30分～ (休館日をのぞく)
その他	対象:どなたでも 内容:ストレッチ体操・口の体操・下肢筋力 アップ体操で「元気な身体づくり」。体操終 了後は、おしゃべりタイムや脳トレなどもし ています。 受講料:無料 申込み:必要(当日申込み可) ※動きやすい服装で参加してください。

## 介護予防教室

主催:岡山ふれあい介護予防センター

## みんな楽笑！福浜元気塾

日時	毎月第4月曜日 10時～12時 (ただし、11月と2月は日程が異なります)
場所	岡山市立福浜公民館
対象/定員	対象:おおむね65歳以上の岡山市民 /50名(先着順)
受講料	無料
内容	健康づくりに関わる講話・実技
持ち物	筆記用具・水分補給ができるもの

教室についての申込・問合せ先は 岡山市ふれあい  
介護予防センター南事務所(086-230-0315)へ

## なごやかスペースみらい

主催:なごやかスペースみらい実行委員会

昨年5月から岡山医療生協で実施していた多世代型「子ども食堂」は、4月から会場を公民館に移して活動しています。子どもから高齢者までどなたでも参加できます。一緒に昼食を作って、楽しく食事をしましょう。

- ◆開催日時:原則 第3日曜日 10時～13時  
(8/17、9/21、10/19)
- ◆8月のメニュー:みんな知ってる?さば缶でサバカレー、タレが決め手のチョレギサラダ
- ◆定 員:30名(先着順)
- ◆参加費:子ども(18歳未満)無料、大人300円
- ◆持ち物:エプロン、三角巾、おはし、飲み物
- ◆申込み・問合せ先:電話で岡山医療生協(086-271-7880)まで
- ◆その他:ボランティアとして参加される大人で、当日食事を希望される場合は100円必要。学生ボランティアは無料。



皆さまから寄付していただいた浴衣は、7/27(日)、日本語教室「盆踊り体験」で活用させていただきました。ありがとうございました。

福浜公民館だより「いちようひろば」は、町内会の皆さまのご協力で回覧いただいております。ありがとうございます。

## かるがもぶんこ

絵本の読み聞かせと簡単な工作をします。

日時	9/18、10/16、11/20、1/15 木曜日・10時～11時頃 季節のお楽しみ会 12/21、3/15 日曜日・10時～12時	
対象/定員	就学前の子どもと保護者/20名(先着順) *季節のお楽しみ会は幼児から小学生、小学生未満は保護者同伴	
受講料	無料 (季節のお楽しみ会は材料代が必要)	
申込み	各回、講座日の一か月前から受け付け開始。 お電話、eメール、または公民館窓口でお申し込みください。	

## 子育て座談会「ニッコリーナ」

8/28 (木)	親子で楽しいパン作り(託児あり・事前申込み) 講師:園田美代子さん
9/4 (木)	親子で体カトレーニング 講師:藤井結美さん
9/25 (木)	さつま芋収穫
その他	時 間:10時～(1～2時間程度) 対 象:未就園児とその保護者 定 員:10組程度 受講料:無料(ただし実費が必要な回あり) 申込み:講座日の1か月前から受け付け開始。お電話、eメール、または公民館窓口でお申し込みください。 託児料:子ども1人につき300円



eメールでのお申し込みはこちらから



【かるがも文庫】



【ニッコリーナ】



【福浜Cooking】

## 認知症サポーター養成講座

主催：岡山市地域包括支援センター

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。認知症をわがこととして捉え、自分にできることを考えてみませんか？

- ◆開催日時:10月10日(金) 13時30分～15時
- ◆受講料:無料
- ◆講 師:キャラバン・メイト(認知症サポーター養成講座の講師養成研修修了者)
- ◆対 象:岡山市在住・在勤・在学の方
- ◆申込み・問合せ先:前日までに(公財)岡山市ふれあい公社地域包括支援課へ、電話またはeメールでお申し込みください。
- ☎ 086-274-5136
- ✉ sapokuma@mx.okayama-fureai.or.jp



認知症サポーター養成講座  
詳細はこちらから



## おかしくらぶ 始まりました

たくさんのお子どもたちが申し込んでくれ、抽選で参加者を決定しました。



## ★ボランティアスタッフ 募集中★

□ビーコンサートを公民館職員と一緒に、企画・運営して下さるボランティアスタッフを募集しています。興味のある方は、公民館事務室(☎086-265-4835)へお問い合わせください。



皆さんの参加をお待ちしています。



## お知らせ

### 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・貸室等)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。

### 資源化物回収について

いつもマナーを守ってご利用頂きありがとうございます。改めて下記項目にご留意ください。

- ①ピンは色別で分けてボックスに入れてください。(無色、茶、青・緑など)
- ②ピン、缶ともにきれいに洗ってください。
- ③ビニール袋等はお持ち帰りください。
- ④ペットボトルは回収していません。

### 室使用のオンライン申請

令和7年4月からインターネット予約システムで空き状況の確認・予約申請ができるようになりました。有料使用の場合、現金のほかにもキャッシュレス決済が利用できます。

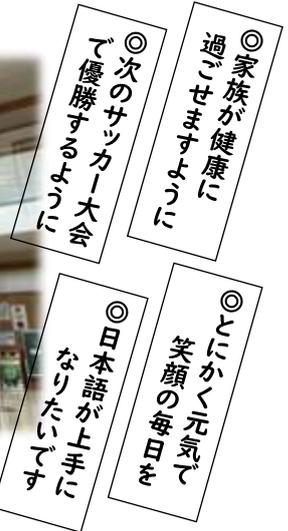
(予約申請できる時間は公民館の開館時間のみ)



利用者登録・利用方法・詳細なルールは左のコードからご確認ください。

### 七夕飾り

ロビーに笹と短冊を設置したところ、大勢の方が願いごとを書いてくれました。



皆さんの願いごとが叶うといいですね☆

### さんさん育児相談(予約制)

◆8月29日(金)

◆受付時間 9時45分~11時

◆詳細は、南区南保健センター (TEL:261-7051) または南区南さんさんステーション(TEL:902-0223)へお尋ねください。



### 自動車文庫

◆8月23日(土)、9月27日(土)

◆毎月第4土曜日10時頃に、中央図書館から「自動車文庫」が来館します。

お好みの本を選ぶことができますので、ぜひお越しください。

ご希望の本がない場合は、中央図書館から取り寄せることもできます。



## 休館日のお知らせ

8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						

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	25	26	27
28	29	30				

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	

◆ 開館時間:月・火・木・金・土曜日…9:30~21:00 日曜日…9:30~17:00

◆ 休館日は、毎週水曜日と祝日です。水曜日と祝日が重なった場合は、翌木曜日も休館となります。