

きたこうみんかん

岡山市立北公民館
〒700-0081 岡山市北区津島東一丁目3-14
Tel・Fax (086) 254-4633
eメール kitakouminkan@city.okayama.lg.jp
http://www.city.okayama.jp/shisei/0000022493html.

休館日 水曜日・
祝日・年末年始
(水曜が祝日の時は
翌木曜日も休館)

令和5年度 北公民館まつり

令和5年10月28日(土)10時～16時

令和5年10月29日(日)10時～15時

先月号10/1号でのご案内から、変更などがありますので、お知らせします。

新たに参加されるグループ

10月28日(土)10時～15時

Cafeコーナー 有志 1階小会議室

変更になりました

10月28日(土)のみの開催 10時～15時

IT岡北ボランティアグループの

パソコン体験コーナー 2階第1講座室



2日間地域の中学生ボランティアが参加して、公民館まつりを応援してくれます。

- 10月27日(金)～10月30日(月)は、公民館まつりに伴い、17時閉館とさせていただきます。
- 10月27日(金)9時30分～10月30日(月)13時まで、クラブ講座、室使用、図書の出し出しはお休みさせていただきます。ご協力をよろしくお願いします。
- 駐車場は限りがありますので、できるだけ徒歩、自転車、公共交通機関をご利用ください。やむを得ず自家用車で来られる方は、[岡北中学校へ駐車](#)してください。
- 資源コーナーへの持ち込みは、28日(土)29日(日)は、ご遠慮いただきますようお願いします。

北★北シニアカレッジ【全9回】

毎回さまざまな分野について広く学んでいきます。

第6回 古代吉備の国ミステリーゾーン奏の郷

【日時】11月30日(木)13時30分～15時30分

【講師】秦歴史遺産保存協議会会長 板野忠司さん

園芸講座 ～お正月の寄せ植え～

好評のお正月の寄せ植えを行います。

【日時】12月11日(月)13時30分～15時

【講師】砂田園芸 砂田 芳宏さん

【定員】15名 【材料代】1,500円(当日集金)

【持参品】ビニール手袋

【申込み】11月25日(土)9時30分より、窓口又はお電話でお申し込みください。

—御礼申し上げます—

日頃から皆様には公民館運営にご協力をいただきまして、ありがとうございます。

ご協力いただきました「持って帰られ～文房具」は、好評のうちに終了しました。この紙面をお借りして御礼申し上げます。

身近な地球環境について知ろう

～地球温暖化のお話～

岡山大学環境部 ECOLO サークルの皆さんから地球温暖化の現状、世界の動き、問題などのお話を聞いて、私たちに何ができるのか一緒に考えてみましょう。

【日時】12月16日(土)10時～11時

【講師】岡山大学環境部 ECOLO メンバー

【対象】どなたでも

【定員】15名



岡山市スマホ教室 共催：山陽新聞社

スマホの基本的な使い方など、デジタル初心者が安心してスマホの活用方法を学べる教室です。

【日時】12月7日(木)9時30分～12時30分

【場所】北公民館牟佐分館(北区牟佐1013-2)

【内容】アプリの入れ方、インターネットの使い方、SNS(LINE)の使い方

全国版救急受診アプリ(Q助)の使い方

【参加費】無料 【定員】8名(先着順)

【対象】[今までスマホ講座を受けたことのない岡北学区の方](#)

【持参品】筆記用具、お持ちの方はスマホ

【申込み】11月20日(月)9時30分より、窓口又はお電話で受け付けします。

※貸出スマホをご希望の方は、お知らせください。

気まぐれピアニストの enjoy music

～ピアノの美しい音色とトークで癒しのひとときを～(全8回)

ピアニスト中司賢一さんによる様々なジャンルの曲をお楽しみ下さい。

<第5回>11月10日(金)14時～15時

【対象】どなたでも【定員】40名【参加費】無料

牧山&クラインガルテン 収穫祭のお知らせ

牧山地区では、クラインガルテンと共同して「収穫祭」を開催します。

イベントや地元で採れた野菜等の青空市や、食べ物コーナー、紅白餅の配布(先着順)も予定しています。

皆様のご来場をお待ちしています。



昨年の様子

【日 時】11月26日(日) 10時～13時

※雨天中止

【場 所】牧山クラインガルテン ふれあい広場

【主 催】牧山地区収穫祭実行委員会

【問合せ先】牧山クラインガルテン

TEL086-228-2280

※最新情報は、クラインガルテンのホームページ等で、ご確認ください。



星を見る会



星座や惑星の話聞きながら夜空をながめてみませんか。秋の四辺形、アンドロメダ座、ペルセウス座、カシオペア座、やぎ座などが見える予定です。

【日時】11月18日(土)18時30分～19時30分

【講師】岡山アストロクラブの皆さん

【場所】百間川せせらぎ広場(中区今在家、中消防署裏)

※現地集合・現地解散です。

【対象】どなたでも(小学生以下の方は、保護者同伴)

【定員】40名(先着順) 【受講料】無料

【持ち物】足元を照らす懐中電灯・防寒着

【申込】窓口または電話で受け付中です。

岡山市ふれあい介護予防センター主催

岡北ふれあい元気教室

11月6日(月)「放置しないで!めまいについて」

12月4日(月)「肩甲骨を動かして、
軽やかな体を手にいれよう」

※いずれも14時～16時

※参加費無料・申し込み不要です

【対象】おおむね65歳以上の岡山市民

【持ち物】筆記用具、水分補給ができるもの

動きやすい服装でお越しください。

【問合せ】岡山市ふれあい介護予防センター

086-251-6517 8:30～17:00(土・日・祝を除く)

地域応援人づくり講座

秋の健康まつり



岡北中学校区の4地区で健康講座を開催します。

①「健康寿命を延ばそう」

～健康増進の3原則 休養・運動・栄養の話～

【講師】岡山ヤクルト販売(株)管理栄養士 岡駿介さん

【日時】11月7日(火)13:30～15:00

【会場】牧山コミュニティハウス

②「くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」

【講師】明治安田生命岡山支社チーフ・コンシェルジュ 栗坂恭子さん

【日時】11月13日(月)10:00～11:30

【会場】牟佐分館

③「お口から元気に」噛む力とグミの秘めた力

【講師】株式会社明治栄養士 佐田真由美さん

【日時】11月14日(火)13:30～14:30

【会場】牧石コミュニティハウス

④「くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」

【講師】明治安田生命岡山支社チーフ・コンシェルジュ 栗坂恭子さん

【日時】11月30日(木)10:00～11:30

【会場】北公民館

【定員】いずれも20名(先着順) 【参加費】無料

【申込】北公民館窓口または電話で受け付け中です。

※各回講座の一週間前までにお申し込みください。

★子育てサロン あったかひろば

11月6日(月)10時～12時 情報交換など

12月4日(月)10時～12時 リトミック



★子育てひろば Orange Room

11月21日(火)10時～12時 フリートークなど

12月19日(火)10時～12時 和みヨガ

※どちらも事前の申込みをお願いします(先着10

組)。参加費無料。お気軽にご参加ください。

★地域からのお知らせ★

たいよう 子ども食堂



今回は、子どもたちが大好きな「プラレールで遊ぼう」です。みんなで来てね。



【日時】11月26日(日)10時30分～13時

【場所】岡山市立北公民館

【対象】すべての方 【定員】30人(先着順)

【メニュー】親子丼、ちくわとわかめのすまし汁

【参加費】子ども無料、大人300円

【申込】11月2日(木)9:30から北公民館窓口
または電話でお申し込みください。

※スタッフ申し込み・お問合せは、

086-223-8620(代表)までお願いします。