**足守公民館だより**



フェイスブックは

こちらから↓

第１８５号　　発行：岡山市立足守公民館　　202５年５月７日（水）

〒701-1463　岡山市北区足守718　電話・FAX（086）295-1942

ホームページアドレス　https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011274.html

Instagramは

こちらから↓



**にっこり　ほっこり　未来・地域につながる　足守公民館**

**足守公民館主催講座のご案内♪**

**ごみゼロ！ (5/30～6/５)　ごみ減量・リサイクル推進週間**





福祉交流プラザ大井・大井児童館・足守公民館共催

**Eco（えーこ）としょ～やあ！あ！**

**◆足守は自然の魅力もいっぱい**

**～足守中学校区の自然保護活動について～**



足守には「岡山市身近な生き物の里事業」に登録された生き物が生息し、「岡山市の重要生態系」登録地域も数多くあります。

自然環境保護のために何ができるか一緒に考えましょう！

【日　時】　**５月１２日 （月）10：00～12：00**

【講　師】　山根　俊輔**さん**

**（岡山市環境局環境部環境保全課自然保護係）**

【受講料】　無　料　　　　【対象】　どなたでも

【申込み】　足守公民館まで、電話または来館

どちらも

足守ことぶき教室

の公開講座

どなたでも

ご参加ください！

出店、

**◆子ども用品　フリーマーケット**

出店・お買い物

お待ちして

います！

小さくなって着られなくなった服など、

子ども用品を中心に再利用しましょう！

制服や文房具、手作りの袋など出品してみませんか？

※営利目的の方はご遠慮ください。

【日　時】　**５月３１日 （土）**　**10：３0～12：00**

【出店料】　無　料　　【定 員】　先着１０組

【出店できる人 】　どなたでも　※小学生以下の方は保護者同伴で

【申込み】　５月２３日までに足守公民館へ電話または来館

●**店長会（打ち合わせ会）を５月２４日（土）１３：３０より開催**します。出店希望の方は必ずご参加ください。



**あしもり子育てサロン**

子育て中、子どもを連れてふらっと行ける場所、おしゃべりできる大人の友達、気楽にちょっと相談できる専門家…。助産師の**東海林みゆきさん**と一緒におしゃべりしながら、ふんわり ゆったり実家のように過ごしてみませんか。

【日　時】　**５/８（木）、６/５（木）、７/３（木）**

 **１０時～１１時３０分**

【対　象】 就学前の子どもと保護者・

妊婦さんや大人だけでもどうぞ

【定　員】 ５組

【参加費】 無料

【申込み】 足守公民館へ電話または来館



**◆食器の交換会**

家で眠っている食器はありませんか？

期間内に持ち込み、持ち帰りください。（無料）

【期間】　**６月２日（月）～６月１４日（土）**

＊破損・汚れのあるものは持ち込めません。

＊余った食器は、終了後、持参された方に引き取っていただきますのでご了承ください。



◆**福祉交流プラザ大井の行事 ： かまぼこ板を使ったプレートづくり**

**6月2日（月）10：００～11：３０** 　＊申込:プラザ大井へ

**◆大井児童館の行事 ： エコであそぼう！（クイズや工作）**

**6月7日（土）14：００～15：００**　　＊申込：児童館へ

<開館時間>　９時３０分～２１時（日曜日は１７時まで）　　<休館日>　水曜日・祝日・年末年始



**あしもりウォーク**

　●5月２０日（火） 9時～12時　 〆切5/１３

　　行先　新緑まぶしい！総社砂川公園周辺散策

●6月17日（火） 9時～12時　 〆切6/10

　　行先　備中高松城址公園～清水宗治公をしのぶ～

**あしもりシネマ**

土曜日の午後は、公民館で映画を楽しみませんか

【日にち・内 容】　＊時間いずれも　１３：３０～１５：３０

5月１０日（土）**「美女と野獣」** （201４年・アメリカ　１１３分）

７月１２日（土）**「ウォーナー謎のリスト」** （2016年・日本　１１６分）

＊参加無料・当日参加OK（できれば事前にお申込みを）

〈参加費〉　各回５０円（保険代）

〈申込み〉　参加費を添えて、各回の締切日までに公民館へ

5/13（火）　３人に1人は腰痛持ち？今日から始める予防策

６/３（火）　 笑って！考えて！ニュースポーツに挑戦

7/１（火）　 聞こえの講話

〈時　間〉　いずれも１０：００～１２：００

〈対　象〉 おおむね６５歳以上の方

〈内　容〉 介護予防に関わる講話・実技

〈参加費〉 無料　〈申込み〉不要

〈持ち物〉 筆記用具・水分補給

かんたん耳の聞こえチェック

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。難聴を早期発見・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、フレイル予防や社会参加につながります。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

【対象】 高齢者、聞こえが気になる方 ※**「足守ふれあい元気教室受講の方で希望される方**は、教室の前後で受けていただけます。※**教室に参加されない来館の方**もチェックできます。

【参加費】 無料

**足守ふれあい元気教室**

岡山市ふれあい介護予防センター・足守公民館　共催

**おみずサロン**

★毎月・第４木曜日★

おしゃべりしたり脳トレしたり、ときには運動も。ゆったり

楽しく過ごせる時間を…どうぞお気軽にお立ち寄りください。

【日時】　５月２２日（木）　脳トレ、ゲームなど

６月２６日（木）　七夕

いずれも　10：00～1２：00

★7/1は

特別プログラム

が追加されます

**えほんのもり**

地域のボランティアメンバーと、絵本のよみきかせや工作を一緒に楽しみましょう♪

【日時】　５月２４日（土）　テーマ「もふもふ・・・」

６月２８日（土）　テーマ「電車」　（工作）七夕かざり

いずれも　10：00～1１：00

＊参加無料・当日参加OK （できれば事前にお申込みを☆）

＊赤ちゃん（０，１歳）もぜひ！お母さんおしゃべりしましょ♪

＊おじいちゃんおばあちゃんもお孫さんといっしょにどうぞ

★毎月・第４土曜日★

**公民館カフェ**

★5月は休みです★

おしゃべりしたり お茶をのんだり…♪

どなたもお気軽にいらしてください！ 申込不要です。

おいしいコーヒーを ご用意してお待ちしています。

【日時】　６月２日（月）、７月７日（月）

いずれも10：00～12：0０

＊コーヒー、お茶、紅茶、１杯１００円（お菓子付き）

**あしもりみんなの食堂 みらい**

昼食を一緒に食べるだけでなく、ゲームや調理にも参加できますよ！

**5**月**25**日（日） 10時～14時

【メニュー】　豚の生姜焼き、みそ汁、カップケーキ　ほか

**6**月**２1**日（土） 10時～14時

【メニュー】　炊き込みおこわ、唐揚げ、デザート　ほか

【対 象】 子どもから大人まで（小学生未満の人は保護者同伴で）

大人だけでも参加できます。

【定　員】　４0人（先着順、満員になり次第締切ます）

【参加費】　18歳以上３００円 （コーヒー1杯＋100円）

【申込み】 3日前までに公民館へ電話または来館

**福祉ネイルもできます。（有料）**

**園芸教室　庭木の手入れ**

道具の使い方や剪定の手順、病害虫対策や施肥など

日常管理、季節の花木（ツツジやアジサイ）の手入れなど。

【日時】　６月６日（金）　1３：３0～1５：00

【講師】　岡山市公園協会　職員

【定員】　１５人（先着順）　【参加費】　２００円　（当日集金）

【持ち物】　筆記用具・作業用手袋・あれば剪定鋏

【申込み】　**５月９日（金）から**窓口または電話で



**その他の　主催講座**

**パソコン学習会**★毎月・第２・４火曜日★１０時～１２時

5月１３日、２７日、6月10日、24日

**足守笑顔教室**（あっぱれ桃太郎体操など）

★毎週金曜日★１０時～１１時

5月9日、１6日、２3日、30日、

６月６日、1３日、２０日、２７日

**足守中学校区防災会議**

　月1回土曜日（週は不定期） 1７時～１９時

**プログラミングと電子工作クラブ**

★毎月・第３日曜日★

　５月１8日、６月１５日　 1５時～１７時

★インターネット 「岡山市施設予約システム」で公民館の室利用予約ができるようになりました。★

📖　**足守図書館**のご案内　📖

●足守図書館の本を借りたいときは？

岡山市立図書館の利用者カードが必要です。当館で発行できます。年齢制限なし。住所確認ができる物をご持参ください。

📖**貸出期間：2週間**

📖**貸出冊数：制限なし**（２週間で読み切れる冊数。）

足守公民館一階ロビー南側のスペースは「足守図書館」となっています。

図書館のほとんどの本は借りることができるので、借りて家でゆっくり読む人が多いですが、館内には、その場でも読めるように、長机、椅子が用意され、ソファもあります。

　最近、「足守の偉人コーナー　緖方洪庵・木下利玄など」が設置されているのをご存じですか？図書館入り口の左側に表示プレートがかかっているのですぐ分かります。足守に生まれ育った偉人の人生や功績にふれることができます。

小学生、中学生の皆さんが学んで書いた「洪庵利玄顕彰作文コンクール」の作品集も置いているようですので、是非大人の方も手に取って読んでみていただきたいです。

小中学生のみなさん、今年の顕彰作文を書く時の参考資料にもしてくださいね。

溝手千賀子

（公民館だより編集委員）

**↓**こんなこともできますよ!

📖**リクエスト本の取り寄せ**ができます。

・窓口の予約カードに記入　　または

・岡山市立中央図書館ホームページより、インターネットで予約（受取館を足守図書館と指定してください）

📖市立図書館蔵の**CD/DVDの取り寄せ**ができます。

📖**雑誌を貸出**しています。（新刊除く）

📖**県立図書館の本を**取り寄せできます。県立図書館利用者カードも発行できます。



　県道７１号建部大井線の吉入口にある新日近橋を日近川の左岸に渡り、少し下った弓矢の山裾に「地蔵堂」があります。編集委員のみんなで世話人の小田さんにお話を聞きに伺いました。

右から順に、『延命地蔵尊』『八十八か所巡りの二十五番の石仏』『文英様石仏』『名号石』だそうです。建てられた年代が違うようなので、あちこち散らばっていたのを集めたのかな？と思いましたが、昔からここにあったそうです。古くからあるお地蔵様なので霊験あらたかで、お参りするとおかげがあるそうですよ。お堂の奥には厨子がありますが、中は空でした。昔は仏像や経典のようなものを入れていたのでしょうか？

　また、地蔵堂に向かって左手には「宝篋印塔」があります。これが岡山県埋蔵文化財で検索すると出てくる「弓矢馬場宝篋印塔」なのでしょうか？この付近には他にありませんので。矢田の宝篋印塔は岡山市の重要文化財になっているので、いろいろと文献がありますが、この宝篋印塔には、ほとんどなくて残念です。言い伝えでは、、弓矢姫をお祀りしているそうです。後世のためには記憶ではなく記録に残してほしいですね。

　　　　　文：福田瑞江

　　　　写真：岡嶋信男

（公民館だより編集委員）

**あっちこっち**

**見てある記**

**弓矢地蔵堂と宝篋印塔**









◇暴風・大雪警報、特別警報が発令された場合、公民館は通常業務を中止します。

◇災害時には市の指定避難所になります。開館情報をご確認ください。

～ちょっと気分転換～

立夏を過ぎてもう初夏ですが、「春が来た♪」を歌いながら身体を動かしてみましょう！そのまま手拍子や足踏み、スキップなどでもよいのですが、今回は1番は【たぬき】、2・3番は【くなし】で歌います。

１番：「た」を声に出さず、お腹をポン（ポンポンポン）

２・３番：「く」のかわりに肩をトン（トントントン）

　片手や両手、隣の人となどもいいですね。抜くところを変えてもおもしろいです。地域のサロンでもどうぞ！

１　春が来た　春が来た　どこに来た　山に来た　里に来た　野にも来た

２　花が咲く　花が咲く　どこに咲く　 山に咲く　里に咲く　野にも咲く

３　鳥が鳴く　鳥が鳴く　どこで鳴く　 山で鳴く　里で鳴く　野でも鳴く

＊作詞の高野辰之さん、作曲の岡野貞一さん、あそんでしまってごめんなさい。　坪井智子（公民館だより編集委員）



**主催講座感想**

**クラブ講座生募集中！**

**●ABCであそぼう！**

絵を見て英語で表現したり、日常会話を通して英会話の反復練習を行います。

【日時】１～４土曜日　９：３0～1０：１0

【講師】 久山　和彦さん

【対象・定員】 年長から小学６年生までのお子さんとその保護者・３０人

【受講料】 1,000円（月額）

**「食品ロス削減講座」 に夫が参加して**

**見学に来てね!**

待ちかねた桜の開花宣言がようやく出た三月二十八日です。
　夫が講座で作った料理とレシピを持ち帰ってくれました。三回シリーズの最終回では、持ち寄った椎茸、ワケギ、万能ネギなどの食材で野菜中心のたくさんのご馳走を作ったそうです。また酒粕を使ったプリンのような美味しいスイーツもいただきました。
　夫がこの食品ロス料理教室に参加するようになり、持ち帰ってくれる料理が楽しみでした。私たちの周りに何処にでもある身近な食材で工夫された料理の数々は、親しみやすく、何度か自宅でも作ってみました。
　他にも気に入ったメニューは、「白菜を利用したチヂミ（お好み焼きよりも簡単、あっさりした味わい）」、「白菜を使った餃子（豚ミンチと野菜のバランスがちょうど良く、美味しい）」などです。
　夕食の献立に頭を悩ます日々ですが、食材を無駄にしない工夫が大切だと改めて教えられました。物価高の昨今、この食品ロス料理教室に大きな力を頂いたと思います。
　畠瀬先生はじめ食材の持ち寄りにご協力くださった皆様に心よりお礼申し上げます。またこのような意義ある楽しい企画が催されますよう願っております。

山本純子

**地域情報**

●広島の高校生が描いた

**「原爆の絵」展** ２０２５in岡山

５月１５日（木）～１７日（土）

１０時～１５時３０分

会場：足守公民館ロビー

（主催）　新日本婦人の会岡山支部

●**「行政相談」＆「人権相談」**

（行政相談委員と人権擁護委員による

無料相談）

5月15日（木）10時～15時

　 　会場：足守公民館

●**「行政相談」**

６月1３日（金）10時～1２時

　 　会場：福祉交流プラザ大井

**🌸　ご挨拶　🌸**館長が交代しました。

第一藤田小学校を退職し、着任いたしました。

歴史がある足守地域の拠点として、多くの方々が気軽に利用し、つながりがより深まり、交流の場になっていくよう、公民館運営をみなさまと共に進めていきたいと思います。

公民館に是非お立ち寄りください。お会いできることを楽しみにしております。よろしくお願い申し上げます。

足守公民館館長　藤田智之

山笑う季節となりました。お変わりありませんか。

地域のみなさまには大変お世話になり、心から感謝と御礼を申し上げます。

公民館で、ほっこり、にっこりとやさしい時間を過ごされたでしょうか。

公民館を利用されている方が『楽しい（今生きていることが）』と言われた言葉に感銘を受け、私も『楽しい』を実感できるように過ごしていきたいと思っています。

どうぞお元気でお過ごしください。ありがとうございました。

前足守公民館館長　冨谷忠明

木下利玄没後百年を記念して、

利玄の歌をご紹介します。

＊近水園の牡丹園へも足を

お運びく**ださい！**

**牡丹花は咲き定まりて静かなり**

**花の占めたる位置のたしかさ**



次回　「足守公民館だより」は　7月発行予定です♪