

# こうじょ

第285号 2024. 5. 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/0000011079.html

【ホームページ】



「ごみ減量・リサイクル推進週間公民館講座」～台所からはじめよう～社会と私にやさしい暮らし①

食品ロスゼロ

## 食材無駄なし 料理教室

食費の節約や  
生ごみの減量にも。



### 日々の料理で実践できる工夫を紹介

「食品ロス」とは、まだ食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品のことです。使い切れない、食べきれない、賞味期限切れなど、捨ててしまうのはもったいないですね。食材を使い切る料理や、余った食材の保存・活用など、食べものの無駄を出さない方法を取り入れて、ご家庭での食品ロスを減らしましょう

【日時】5月30日(木)10:00~13:00  
【講師】亀山 緑 さん  
(公民館クラブ講師・料理研究家)  
【定員】16名(先着順)  
【材料費】600円  
【持ち物】エプロン・マスク・三角巾・ふきん2枚・手ふき・お茶・筆記用具  
【申込み】5月6日(月)9:30より受付開始

### 【主催講座のお知らせ】

問い合わせ・申込みは、興除公民館へ (Tel298-2660)

#### 5月 第63回興除バリスタ・オープンカフェ 「Enjoy♪ ゴスペル&コーラス」

- 日時:5月25日(土) 14:00~15:30
- 出演:Okayama Feast Gospel Choir
- 曲目:「ハナミズキ」「銀河鉄道999」他
- 会場:興除公民館・ロビー
- 入場料:無料(申込み不要)



#### 6月 「かあちゃん」(出演:岸恵子 2001年)

江戸時代の貧乏長屋を舞台に、人を信じ愛することを信条とするひとりの母親を巡る人情ドラマ。

- 日時:6月21日(金)13:30~15:20
- 定員:30名(先着順)
- 申込み:5月17日(金)9:30より受付開始

興除

キネマ

※上記2講座では、興除バリスタによる香り高い珈琲の販売(1杯100円)があります。ぜひどうぞ!  
(興除キネマは上映前みの販売です。)

\*\*\*\*\*

#### 6月 「防災語ろう会」オープン講座 「南海トラフ地震について、 備えを考えてみよう」

- 日時:6月1日(土) 10:00~12:00
- 講師:岡山市危機管理室 職員
- 定員:30名(先着順)
- 参加費:無料
- 申込み:受付中



### 大人の手芸②



身近にある材料で季節ごとにお家を彩ってみませんか。

- 日時:6月10日(月)10:00~12:00
- 内容:『七夕飾り』をつくります。
- 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:5月13日(月)9:30より 受付開始



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

医療・福祉の専門職が、軽運動や講話で「介護予防」「健康づくり」の秘訣をお伝えします。

- ★日時:時間はいずれも13:30~15:30
- ①5月24日(金)「快眠で健康な毎日を! ~睡眠の質を高める方法~」
- ②6月28日(金)「見逃さないで! 認知症の一步手前の状態とは?」

乳幼児を持つ保護者の皆さん、一度お越しくださいませ!

### のびのび広場 Come



- 日時と内容 (時間はいずれも10:00~11:30)
- 5月17日(金) 段ボールで遊ぼう!
- 6月21日(金) 虫歯をなくそう(お口の健康紙芝居)
- 7月19日(金) 夏祭りだ、夜店ごっこをしよう!
- 9月20日(金) お月見しながら音楽会(オカリナ演奏)
- 10月18日(金) よ〜いドン! で運動会
- 12月20日(金) メリークリスマス(エプロンシアター)
- 1月17日(金) 鬼は外! 福は内! 豆まきしよう!
- 2月21日(金) 楽しいひなまつり
- 3月14日(金) カラフル弁当でお花見しよう!

★対象・定員:乳幼児とその保護者・15組

★申込み:できるだけ、事前に。

▼裏面もご覧ください。

# 6月 水辺の生きもの観察会



公民館周辺の水路で魚などの生きものをつかまえます！

- 【日時】 6月2日(日) 10:00~12:00
  - 【集合場所】 興除公民館
  - 【採取場所】 公民館東側用水路
  - 【講師】 (株式会社ウエスコ)大嶋さん、久保さん、笹田さん
  - 【定員】 先着15組(小学生以下保護者同伴)
  - 【参加費】 一人50円(保険代)
  - 【持ち物】 水筒・軍手・長袖長ズボン(汚れてもよい服装) タオル・帽子・雨具・あれば虫取り網やバケツ
  - 【申込受付】 4月27日(土)9時30分より開始
- ※曾根・興除・東疇小学校には4月中旬に申込用紙を配布しています。



★毎月第2・4月曜 10時~12時 講師 水島典子さん

## 「椅子に座ってストレッチ」

興除公民館クラブ活動紹介 ㊹

昨年10月より始めた新しいクラブです。運動指導員の水島先生をお迎えしてストレッチや頭の体操をしたり、最後はみんなで笑って終了、とっても楽しいクラブです。是非一度見学をお待ちしています。水島先生には9月に公民館で開催の「健康学びの森」にもご協力いただいています。

## 「防災語ろう会」報告 ㊹

「自助・公助」をオーブン講座で学んでいく方針で今年度も進めていきます。第1回は明治安田生命保険相互会社の佐藤さんの講演「備えて安心在宅避難のすすめ」でした。災害からの避難の種類と長短所の説明から、在宅避難をするための備えまで詳しく解説していただきました。



後半は、災害ゲーム「シャッフル」をグループに分かれて行いました。災害時に役立つ内容を4つの過程に分けて書いたカードを適切な順番に並べるゲームです。AEDの使い方など緊急を要するものから、紙食器の使い方も避難所生活で役立つものまで広範囲なことを確認することができました。次回は6月1日(土)で岡山市危機管理室の「南海トラフ地震について、備えを考えよう」です。皆様お気軽にご参加ください。

## ロビー展のお知らせ

- 【絵手紙大好き 重松利佳さんと津村の交流展】
- ★期 間:5月10日(金)~23日(木) ※日曜日17時閉館
- ★出 展:津村幸宵子さん

## ご家庭で使わないものを有効活用！「日用品ゆずりますコーナー」開設

家庭で使っていないものを公民館へ持ってきてください。ほしい方にゆずって、活用してもらいます。

- 【期 間】 6月1日(土)~6月20日(木)
- 【場 所】 興除公民館 ロビー
- 【持ち込み対象物品】 食器・本・日用品・おもちゃ等

※身に着けるもの・破損・汚れたものはご遠慮ください。  
※6月1日(土)から持ち帰り可です。  
※持ち帰る方がいなかった物品は、持ち込みした方に6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ぶちばそこうじよによる

## 6月 パソコン教室 ワード入門 ㊹



- 日 時:6月6日・13日・20日・27日  
いずれも木曜日 10:00~12:00
- 内 容:ワードの機能を使って、回覧文書や案内文、お品書きなどを作成します。
- 必要経費:2,000円(全4回・テキスト代含む。)
- 対象・定員:マウス操作・文字入力ができる人・10名
- 申込み受付期間:5月23日(木)~5月30日(木)

## 公民館ボランティア「チームKOJO」メンバー募集

昨年度より活動をはじめ、興除ハリスターオープンカフェ、子どもチャレンジ、地域未来塾、健康学びの森、そして文化祭と、それぞれの場で活躍しました。今年度は昨年度より多くの機会に活動する姿が見られると思います。声をかけていただければ幸いです。中高生の皆さんで参加してみたい人は、興除公民館へ直接申し込んでください。

## 令和6年度 興除学区子育てミニ情報

興除中学校区内の認定こども園や保育園、おやこクラブ、子育て支援講座等の情報を集めた「興除学区子育てミニ情報」ができました。公民館窓口の他に、西保健センターにもありますので、ご利用ください。



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	

5月の  
休館日

