

上道公民館 だより



発行：岡山市立上道公民館

〒709-0631 岡山市東区東平島 191

Tel/Fax (086) 297-2377

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

[URL] https://www.city.okayama.jp/shisei/0000032270.html

[フェイスブック] https://www.facebook.com/JoutouKouminkan

★公民館のご利用にあたって ～新型コロナウイルス感染症対策～

◎来館前に体温測定し、発熱など風邪の症状がみられる場合は、無理をせず来館を控える

◎手洗い・手指消毒 など、岡山市立公民館の対策指針に沿って、対策をお願いいたします。

* 指針は、国・県市の方針等をもとに、随時、情報更新を行い運用しています。

◇主催講座のご案内◇ 1～3ページ

◎事前申し込みが必要です。

◎状況の変化により、日程・内容を変更する場合があります。



ごみ減量・リサイクル推進週間講座

おはなしと店内ツアーで学ぶ！

今日からはじめるエシカル消費

*参加無料



「エシカル」とは「倫理的・道徳的」という意味で、「エシカル消費」とは、よりよい社会に向けた、人や社会、環境に配慮した消費行動のことです。

公民館で座学のあと、エシカルな目線で、ゆめタウン平島店内を見て歩きます。

【日時】5月29日(月) 13時30分～15時

【講師】浦辺敦子 さん

(株)イズミ 顧客サービス部

SDGs推進課 担当マネージャー

【定員】30人程度(先着順)

【持ちもの】筆記用具、水分補給用の飲みもの

【申し込み】受付中。来館か電話で

地域応援人づくり講座(健康)

元気で生きいき!!

*参加無料

【日時】6月29日(木) 13時30分～15時30分

【内容】①骨・フレイルチェック

②お話「お口から元気に」

～噛む力とグミの秘めた力～

③チェックの結果 お知らせ

【対象】どなたでも

【定員】30人程度(先着順)

【申し込み】5月29日(月)9時30分から

受付開始。来館か電話で

さんかくウィーク2023 公民館行事

多様性に対応した防災・減災

*参加無料

高齢者、乳幼児、子ども、障がいのある人、妊産婦、LGBT、外国の人…すべての避難者の避難所生活の質を向上させるために、地域防災に多様性配慮の視点を組み込み、備えましょう。



【日時】6月30日(金) 10時～12時

【講師】小林鈴代 さん(防災士・産業カウンセラー)

【定員】30人程度(先着順)

【申し込み】受付中。来館か電話で

子どもの歯の勉強会 *参加無料

歯磨きの仕方・おやつ工夫・フッ素の利用・歯と口の働き育成など、乳児から小学生までの歯の健康について勉強しましょう。

「平島子育てひろば」内で開催します。



【日時】6月22日(木) 10時～11時 【講師】妹尾裕美 さん(東区保健センター 歯科衛生士)

【定員】15人程度(先着順) *お子さんと一緒にどうぞ 【会場】上道公民館 2階 第1講座室

【申し込み】6月15日(木)までに公民館へ。来館か電話で

はじまりました

*参加無料

上道地区の歴史を学ぶ会

初回は「上道地区の歴史と文化財のあらまし」と題し、多数の写真資料を使った話題提供がありました。郷土の歴史を次の世代へつなぐために、みんなで広く学んでいきましょう。

■第2回■

【日時】7月8日(土)13時30分～15時30分

【内容】話題提供：吉田 誠さん

「上道地区における木野山神社信仰について
(仮)」【申し込み】受付中。6月30日(金)締切。
来館か電話で

じょうとう介護予防教室 *参加無料

主催：岡山市介護予防センター

おおむね65歳以上の方が対象です。
介護予防のための健康づくりに関することを
講話や実技で学びます。

5月25日(木)13時30分～15時30分
生活習慣をいま一度考えてみましょう6月22日(木)13時30分～15時30分
60代からの
Let's チャレンジ! メンタルヘルス

【定員】各回当日先着60人(事前申込不要)

【持ちもの】筆記用具、水分補給用の飲みもの、
動きやすい服装・靴で。【問い合わせ先】岡山市介護予防センター
(TEL086-274-5211)

上道キネマ倶楽部 *参加無料

■5月23日(火)13時30分～15時10分

「ナイアガラ」(1953年 アメリカ)
ナイアガラの景観をバックにしたサスペンス映画。
この映画でマリリン・モンローは大スターとなった。

■6月27日(火)

13時30分～15時10分

「僕の村は戦場だった」
(1962年 ソ連)

第二次世界大戦中の独ソ戦によって両親を失った12才の少年イワンの物語。

【申し込み】受付中。来館か電話で



初歩からのパソコン

*参加無料

・スマホなんでも相談

公民館ITボランティア「PC上道」スタッフが、パソコン・スマホ・タブレットに関する相談にお答えします。パソコン等の機器は、持ち込みをおすすめします。

5月のテーマは「スマホ LINE の設定・使い方」です。6月のテーマはありません。

【日時】5月14日・28日、

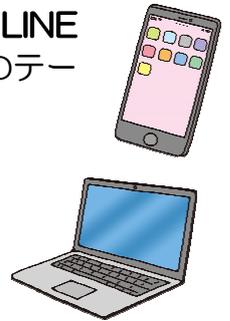
6月11日・25日

(第2・4日曜)

14時～16時

【申し込み】受付中。来館か電話で

相談内容・使用機器(OS)・機器持ち込みの有無をお知らせください
各実施日の5日前(火曜日)締切



◇新設クラブ◇ お仲間募集!

持ちもの等、詳細は申し込み時にご確認ください。問い合わせ・申し込みは、公民館へ。

ひのき棒体操

主に椅子に座って行う、90cmのひのき棒を使った全身運動です。

【日時】第2・4月曜日13時30分～15時

【講師】藤原ともみさん(健康運動指導士)

【受講料】1回500円

【ひのき棒レンタル】年500円

リラックスヨガ

女性対象(小学生以上)、おやこで参加可能。

【日時】第1・3木曜日19時～20時30分

【講師】野村友香さん(ヨガインストラクター)

【受講料】月額1000円

季節の和菓子

【日時】偶数月第1金曜日10時～12時

【講師】藤原益子さん(公民館講師)

【受講料】500円 【材料代】500円

【申し込み】初回は6月2日

5月25日(木)締切

■上道(かみつみち)ボランティア部 プレゼンツ! ■

中・高・大学生が年間を通じてボランティア活動を行う、「上道(かみつみち)ボランティア部」ができました。

まずは、「ボードゲーム」と「ポッチャ」の2つの人気企画を運営し、上道住民のふれあいをサポートします。

みなさん、ぜひご参加ください。

令和5年3月30日実施「ポッチャで世代交流!」の様子→



世代交流ボードゲーム *参加無料

簡単なカードゲームから、「映える」盤面のボードゲームまで、各種用意しています。

運、戦略、心理の読み合い…、どんなゲームをプレーするかは、当日のお楽しみ。



【日時】5月13日(土)10時~11時30分

【対象】5歳以上どなたでも

【定員】20人(先着順)

【持ちもの】水分補給用の飲み物

【申し込み】受付中。5月9日(火)締切。

来館か電話で

世代交流ポッチャ *参加無料

赤チームと青チームが、ボールを投げたり転がしたりして、どれだけの(白ボール)に近づけられるかを競う、楽しいニュースポーツ。

シンプルだけど奥深い、頭脳プレーです。

【日時】7月8日(土)13時30分~15時

【対象】5歳以上どなたでも

【定員】24人(先着順)

【持ちもの】水分補給用の飲み物

*動きやすい服装でおいでください。

【申し込み】受付中。7月4日(火)締切。

来館か電話で



小学生の絵画造形教室

季節に合わせた作品を作ります。全8回の連続講座。詳細は、小学校に配布するチラシをご覧ください。

【日時】6月17日、7月15日、9月16日、10月21日、(10月28日~29日文化祭で作品展示)、11月18日、12月16日、1月20日、2月17日(いずれも毎月第3土曜日)

9時50分集合

10時~11時45分(多少前後します)

【講師】土井比登実さん(公民館講師)

【対象・定員】上道中学校区に住んでいる小学生15人(先着順)

※子どものみ参加。

保護者の見学は、初回に限ります。

【材料代】2400円(8回分。初回に集金)

※欠席予定がある場合、欠席予定の回の、前の回までに連絡があった場合のみ、最終回に一括して返金します。

【持ちもの】絵の具セットほか

【申し込み】受付中。5月20日(土)締切。

来館か電話で

おはなしの会

*参加無料

「小鳥の森文庫」によるストーリーテリングや絵本の読み聞かせです。



【日時】5月13日、6月10日

11時~11時30分(毎月第2土曜)

【内容】5月「こすずめのぼうけん」「田の久」

6月「サルのみも」「旅人馬」ほか

【会場】上道公民館1階ロビー(キッズコーナー)

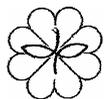
【申し込み】事前申込不要

◇お知らせ◇

男性用トイレにサニタリーボックスを設置

前立腺がんや膀胱がんなどの病気で尿漏れパッドやおむつを使用する方が、安心して外出し日常生活を過ごしていただくことができるよう、男性用トイレ(個室)へサニタリーボックスを設置しました。

また、人工肛門・人工膀胱を増設している方へ、多目的トイレはオストメイト対応(温水機能付き)になっています。



【民生委員のコーナー】第17回

上道地区民生委員・児童委員協議会会長
井上 英二

『子どもの自殺者 過去最多の 512 人』 ショッキングな見出しでした。

日本では、全世代の自殺件数は年々減少傾向にあります。が、死を選択する子どもは、増加し続けています。原因は、学業不振・進路の悩み・親子関係・友人との不和・いじめ・病気などなどがあげられ、コロナ禍で他人との接点が薄れたことが助長したのではとされています。文部科学省は周りの大人がSOSのサインを見逃さないための方策を考え、子どもたちにたいしては、自殺予防教育に重点をおいた指導で対応しようとしています。

でも、何故子どもたちは死を選んでしまうのでしょうか。

東京大学の汐見名誉教授は、「現代の子どもは困難を解決する力が弱く、かつての子どもが身に付けていた『遊びのちから』が失われたことに起因する。」と述べています。

私たちの子どもころの遊び場は、山であり川でした。竹を切り水鉄砲や竹とんぼを作ったり、木を伐りダンボールで作った基地で遊んだりする中で、子どもたちはコミュニケーション力を培い、成功体験を積み重ねていったように思います。すなわち、それは『遊びのちから』の蓄積でした。

時代の変わり目は1970年代、コンピュータゲームの普及で大きく遊びは変わってしまいました。

遊びには3つの「間」が必要と言われ、それは「時間」「空間」「仲間」の3つです。コンピュータゲームでは、この3要素の中で必要なのは「時間」だけ。本来の遊びとは言えないかもしれません。

この時代、学校も大きく変わりました。荒れる中学校、いじめ、不登校、こんな言葉がクローズアップされるようになりました。

「ゲームは悪」だと決めつけているわけではありませんが、日本人は少し使い方を間違えたのかもしれないですね。保育園で「家でもしっかり遊んでくださいね。」と言われた父親が「うちの子はまだ2歳だからちょっと早いと思います。」と答えたそうです。その父親にとっては「遊び=ゲーム」なのだと考えると、私たち大人が子どもたちの命と向き合い、子どもたちが死を選ぶ前に、別の解決策を身に付けることができるよう私たち大人にできることは何かを考えていきたいと思っています。

お知らせ

毎年8月と3月に行っております「一人暮らしの高齢者訪問事業」ですが、今年度から、少し対象年齢を上げて70歳以上の方とさせていただきます。

ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

◎職員の異動◎ 令和5年4月1日付

【転任】主任(社会教育主事) 長門 昌子

操山公民館へ

上道公民館では、コロナ禍での3年間でしたが、新館移転、学校園との連携事業など、大変貴重な経験をさせていただきました。ありがとうございました。新しい公民館を大いにご活用ください！

上道地区の皆様のみますますのご活躍を心よりお祈りしています。

【着任】主査(社会教育主事) 下別府 良和

行政職として22年勤務しましたが公民館業務は経験がなく毎日が勉強の連続です。歴史あふれる上道地域に早く馴染み、皆様のお力になれるように頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

【転任】地域担当職員 岡野 恭子

操山公民館へ

7カ月と短い期間でしたが、いろいろとお世話になりました。地域の皆様の温かい人柄に触れて私自身心が和み、又元気を頂きました。サロンの皆様との交流体験を今後の業務に生かしていきたいと思っております。担当地域は変わりましたが、上道公民館で勉強させて頂いたことを基本に今後も精進する所存です。皆様お身体ご自愛くださいませ。ありがとうございます。

【着任】地域担当職員 井上 智都子

操山公民館から

一日も早く、歴史ある自然豊かな上道地域に馴染み、皆様方と共に、より良い地域づくりに努めてまいりたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

◇公民館の開館時間・休館日

*同一施設内ですが、地域センターとは異なります。

◆開館時間

9:30~21:00 (日曜 ~17:00)

◆休館日

水曜・国民の祝日・年末年始・水曜が祝日の場合はその翌日も

5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			

6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	