

足守公民館だより

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
@shiseiokawフェイスブックは
こちらから！

にっこり ほっこり 未来・地域につながる 足守

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！

◆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！

◆子ども用品 フリーマーケット

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。

出店・お買い物
お待ちしております！

【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。

◆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

令和7年度岡山市立足守公民館主催「足守ことぶき教室第2回」
さんかくウィーク 2025 公民館行事

どなたでも
ご参加ください！

意外と知らない自分の素顔

コンタケミンスケさんのえほんから

自分のこと、ちゃんと知っているかもしれないし、全然知らないかもしれない。知らなかったら考えればいい！自分を知って何をすればいいの？

絵本『ぼくのニセモノをつくるにはさの世界に触れながら、紙を描いたり、心の中で考えたり、誰かに話してみたり…。ちょっとちがう自分が見えたりして。』

2025
日時 6/9 10:00～12:00
定員 40名 参加費 無料
会場 岡山市立足守公民館 2階 第1・2講座室

講師 東海林みゆき
助産師・上級助産師候補
士。足守公民館で子育て
サロンをしています。

●岡山市男女共同参画推進週間(6/21～6/27)
●さんかくウィーク2025では、市民の皆さんに男女共同参画への理解を深めていただくため、推進週間の前後1週間を含めた期間に、さまざまなイベントを行います。

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



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)

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

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

★7/1は
特別プログラム
が追加されます

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

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)

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～

【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

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。

えほんのもり ★毎月・第4土曜日★

地域のボランティアメンバーと、絵本のよみ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う♪

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

園芸教室 庭木の手入れ

道具の使い方や剪定の手順、病虫害対策や施肥など
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

足守図書館のご案内

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 緒方洪庵・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あります。

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)

●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。)

↓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。

あっちこっち

見てある記

弓矢地藏堂と宝篋印塔

県道71号建部大井線の

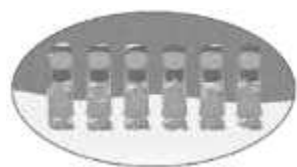
吉入口にある新日近橋を日近川の左岸に渡り、少し下った弓矢の山裾に「地藏堂」があります。編集委員のみんなで世話人の小田さんにお話を聞きに伺いました。

右から順に、『延命地藏尊』『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いうようなので、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



ったそうです。古くからあるお地藏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。昔は仏像や經典のようなものを入れていたのでしょうか？

また、地藏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。



文：福田瑞江
写真：岡嶋信男
(公民館だより編集委員)

◇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【ためき】、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、隣の人などでもいいですね。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、あそんでしまってください。坪井智子（公民館だより編集委員）



クラブ講座生募集中！

見学に来てね！

●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)

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

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

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！



「食品ロス削減講座」に夫が参加して

主催講座感想

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ぐ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てした。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。

待ちは、「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、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

ご挨拶

館長が交代しました。

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。
どうぞお元気で過ごしてください。ありがとうございます。
前足守公民館館長 富谷忠明

足守公民館館長 藤田智之