

こうじょ

第298号 2025. 8. 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】



主催:健康こうじょ21推進委員会

健康まつりinこうじょ

★日 時: 9月7日(日) 10:00~12:00 (受付は11:30まで)

★会 場:興除公民館 ★参加費:無料 ★申込み:不要



①中学生ボランティアによる むし歯予防紙芝居実演

①10:10~ ②10:40~

②栄養コーナー

- ・ベジチェック(推定野菜摂取量測定)
- ・野菜フードモデル・野菜量測定

③健康こうじょ21コーナー

- ・健康こうじょ21活動パネル展示

楽しく学ぶ7コーナー

フレイルなどの健康チェックや、栄養や運動についてのお話など、健康に関する展示や体験コーナーがあります。各コーナーを自由に巡って、自分にあった健康的な生活のヒントを見つけていきましょう。

④歯キラキラコーナー

- ・噛む力のチェック・歯磨き剤の展示・選び方、購入ポイント解説



⑤がん検診推進コーナー

- ・乳がんモデル体験
- ・肺気腫・肺の断面モデル展示

⑥リズムカル体操コーナー

- ・音楽に合わせて楽しく体操

⑦介護予防センター

- ・握力測定・フレイルチェック

興除バリスタ珈琲販売付の2講座

8月

-第76回 興除バリスタ・オープンカフェ-

ママ興除「夏の朗読会」

- 日 時:8月23日(土)14:00~15:45
- 出 演:ママ興除とオカリナ・クレッシェンド
- 内 容:朗読とオカリナ演奏
「マッサージ」(東 直子・作)
「リズ」(太宰 治・作)他
- 場 所:公民館ロビー ■入場料:無料(申込不要)



9月

-興除キネマ倶楽部-

「種まく旅人-華蓮のかがやき-」

(2020年日本)

石川県金沢市の伝統野菜「加賀れんこん」を題材に、「農業女子」が活躍する心温まるストーリー。

- 日 時:9月19日(金)13:30~15:30
- 出 演:栗山千明/平岡祐太 他
- 定 員:50名(先着順)
- 参加費:無料
- 申込み:8月9日(土)9:30より受付開始



※珈琲一杯100円 (マイカップご持参で10円割引。)
※興除キネマは上映前(13:00~13:30)までの販売です。

日用品ゆずりますコーナー開設

使わなくなった品物を再活用してもらいましょう。

- 期 間:8月1日(金)~8月21日(木)
- 会 場:興除公民館・ロビー
- 持込対象物品:食器・本・日用品・おもちゃ等

無料

◎身に着けるもの・破損・汚れたものはご遠慮ください。◎8月1日(金)からお持ち帰りいただけます。◎持込品が残った場合、持ち込まれた方に8月21日(木)以降引き取っていただきます。

自然の恵み 発酵調味料

玉ねぎ麴の作り方と使いこなしのコツを学べる料理教室です。(メニュー:玉ねぎ麴のチキンピラフ他)

- 日 時:8月26日(火)10:00~12:30
- 講 師:岡山友の会 ■定 員:16名(先着順)
- 材料費:700円(材料代)
- 持ち物:エプロン・三角巾・手ふき・マスク ■申込み:受付中

のびのび広場 Come



- 日 時:9月19日(金)10:00~11:30
「お月見しながら音楽会(オカリナ演奏を聴こう!)」
- 対象:乳幼児と保護者15組
- 申込み:できるだけ事前に。

シニアの方におススメの楽しく元気になる教室です。

■ 日 時: いずれも13:30~15:30

①8月22日(金)「知ろう! 学ぼう! シニアにあった食べる順番」

②9月26日(金)「自分で出来る! 膝痛予防と対策方法」

■ 受講料: 無料 ■ 申込み: 不要

パソコンボランティアがちばそこうじょパソコン教室

「生活に役立つ文書を作ってみよう -ワード③-」

■ 日 時: 9月4日・11日・18日・25日

いずれも木曜日 10:00~12:00

■ 内 容: ワードを使用した地図や案内図など作成

■ 必要経費: 2,000円(全4回・テキスト代含)

■ 対象・定員: 文字入力ができる方10名(先着順)

■ 申込み: 8月21日(木)~28日(木)

※パソコン持込可(要office2016以上)



「チームKOJO-07」始動!!

結成3年目を迎えた公民館ボランティア「チームKOJO」に、やる気に満ちた中学生のたくさんの応募がありました。第1回チームミーティングを開き、ボランティア活動の説明や担当を決めました。6月28日には、5名の中学生が、ロビーで開催された興除パリスタオープンカフェのスタッフとして頑張ってくれました。

【珈琲やクッキー販売に活躍中】▶



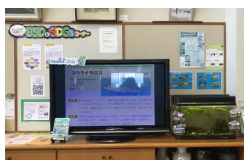
たくさんの生き物に出会えた、ワクワクの観察会でした。

6月29日の身近な用水路の観察会では、前日に仕掛けたワナや網を使って、短時間で15種の魚やエビを捕まえることができました。

実は、岡山県は全国的に見て淡水魚の種類が豊富な地域として知られています。今回の観察会でもその豊かな生態系の一端を実感できました。

ESD・SDGsコーナーをリニューアル!!

身近に生息する魚の水槽や、生態や特徴の解説をわかりやすくご覧いただけます。また、公民館のESD・SDGsの取り組みも紹介予定です。お越しの際は、こちらのコーナーもご注目ください。



すまいる食堂の夏まつり (主催: すまいる)

日時: 8月3日(日) 12:00~14:00 会場: 興除公民館

内容: 食べものコーナー (冷やしぶっかけうどん・フランクフルト 他)

あそびコーナー (射的・スーパーボールすくい・わなげ 他)

申込: 不要 費用: 中学生以下無料/高校生以上300円

▶お問い合わせは、Instagramから(smile.cafeteria2023)



毎月第2月曜 10時~12時

「でんでんむし興除」

興除公民館クラブ活動紹介 ③

障害を持つて家に閉じこもりがちの方が、車椅子でも出来る「ペタンク」というスポーツを通して、一歩外に出て元気に過ごしてほしいという思いでつくられた会です。当事者、家族ボランティアの方達といっしょに、日頃の悩み、介護の事等、皆で話し合いながらいろいろな行事も取り入れながら楽しく活動しています。一人でも多くの仲間が増えるといいなと思っています。

興除★おもちゃの病院



子どものおもちゃを修理します。(原則一家族2個まで)

■ 日 時: 8月29日(金) 10:00~12:00

■ ドクター: 吉備おもちゃの病院院長 宮脇 俊作先生他

■ 受診料: 無料(ただし、実費必要)

■ 申込み: 不要(11時までにご来館ください。先着順で受付)

■ 持ち物: あれば、こわれた部品、付属品、説明書等

「防災語ろう会」オープン講座

公民館に避難してみよう!

■ 日 時: 8月2日(土) 10:00~12:00

■ 内 容: 避難所運営初動体験・備蓄食糧配布(数量限定)・ペットと一緒に避難するためには。

■ 講 師: 岡山市保健管理課生活衛生係

■ 協 力: 中畦南第一町内会自主防災組織 他

■ 参加費: 無料 ■ 申込み: 不要

興除男結!! ケアメンジャー

男性介護者の交流・談話会です。介護の専門家のお話もあります。お気軽にご参加ください。

[日時] 原則 毎月第3月曜日 10:00~12:00
(7月、8月、9月は第4月曜日)

[対象] 認知症などの家族を介護している男性

[申込] 随時(興除公民館まで)

[8月の休館日]

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
24/31	25	26	27	28	29	30

[9月の休館日]

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				