

福 浜 公 民 館 だ よ り

いちようひろば

第227号 2025. 12. 1

発行 岡山市立福浜公民館

〒702-8032

岡山市南区福富中一丁目16-22

TEL・FAX 086-265-4835

HPIは「福浜公民館」で検索、または、このコードをスキャン↑



主催講座のご案内

なんでも聞ける！スマホ講座

スマホは持っているけど使いこなせていない、便利な機能を知りたい、ちょっとしたことを聞きたいけど…そんなご要望にお応えします！

【日程と内容】

①**1/23**(金) LINE編

②**1/29**(木) 検索編

③**2/5**(木) AI活用編

◎時間はすべて10時～12時

◎前半はテーマに沿った講義、後半はなんでも相談タイム

【講 師】小田祥人さん(株式会社タービン代表取締役)
※なんでも相談タイムは大学生がお手伝いしてくれます。

【定 員】15人(先着順)

【参加費】無料

【持ち物】ご自分のスマートフォン

【申込み】12/15(月)より、お電話または公民館窓口でお申し込みください。

おもちゃの病院

「動かなくなったけど捨てたくない」そんなおもちゃはありませんか？この機会にぜひ大事なおもちゃを診てもらいましょう。

【日時】**2/1**(日) 10時～14時

【治療費】無料(ただし修理に必要な部品や電池等の実費は必要)

【治療する先生】「岡山おもちゃの病院」スタッフ

【診察の決まり】

◎子どもが対象です。保護者と一緒に来てください。

◎おもちゃは1人一個を原則とします。

◎コンピューター類、エアガンは対象外です。

◎治すのに時間がかかるため、余裕をもってお越しください。

◎壊れている状況によっては治らないことがあります。

【申込み】事前申し込みが必要です。

お電話、eメールまたは公民館窓口で

お申し込みください。 eメールはこちらから→



福浜公民館だより「いちようひろば」は、町内会の皆さまのご協力で回覧いただいています。ありがとうございます。

手前みそを作ろう！

大豆から作る「手作りみそ」。自家製の味を楽しんでみませんか。

【日 時】**1/30**(金)10時～12時

【講 師】松井春代さん(福浜連合婦人会会長)

【定 員】20人(先着順)

【材料代】1,000円程度(当日集金)

※材料代総額を参加者数で均等割りします。

【持ち物】エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、みそを入れるビニール袋 eメールはこちらから→

【申込み】お電話、eメールまたは公民館窓口でお申し込みください。



クリスマスコンサート

～パンフルートの調べとともに～

演奏だけでなく、軽快なトークもクリスマスソングとともに楽しみましょう！

【日 時】**12/21**(日) 10時～11時30分

【出 演】パンフルート製作・演奏家 今井 勉さん

【演奏曲】コンドルは飛んで行く、Let It Go～ありのまままで～きよしこの夜 他

【定 員】50名(先着順)

【参加費】無料

【申込み】お電話または公民館窓口でお申し込みください。

福浜いちよう倶楽部

12/25 (木)	「寄せ植えて遊ぼう」(砂田園芸) 定 員:30名(先着順) 材料代:1,600円(当日集金) 申込み:必要
1/22 (木)	令和バンドG&B(ジジ&ババ)
その他	時 間:10時～12時 対 象:どなたでも 受講料:無料 申込み:お電話または公民館窓口でお申し込みください。



福浜Cooking

初心者の方、大歓迎です！！旬の食材を使った、身体にやさしい料理を作ってみましょう。作った後は、みんなで食事をしますが、持ち帰りも可能です。

日時	⑤1/24 ⑥2/28 ※①～④は終了しました 土曜日 10時～13時
講師	畠瀬 登美子さん(料理研究家)
対象/ 定員	中学生以上の料理に関心のある方/ 16名(先着順)
受講料	無料
材料代	2,000円(1,000円×2回分) 当日受付時に集金します。
持ち物	エプロン、三角巾、手拭き、食器用ふきん、 マスク着用、必要な方は持ち帰り用の容器
申込み	受付中。お電話、eメールまたは公民館窓口 でお申し込みください。

福浜シネマ

12/20	「ヴェニスの商人」 (1980年 157分)	シェイクスピアの戯曲 正義や差別とは何か を問う。
1/17	「五億円のじんせい」 (2019年 112分)	五億円の募金で心臓 手術に成功した少年 が、人生に向き合う旅
その他	日 程:原則第3土曜日 10時～ 対 象:どなたでも 定 員:30名 受講料:無料 申込み:不要	

あっ晴れ！もも太郎体操

日程	毎週木曜日 9時30分～(30分程度) (休館日をのぞく)
その他	対 象:どなたでも 内 容:ストレッチ体操・口の体操・下肢筋 力アップ体操で「元気な身体づくり」。体操 終了後は、おしゃべりタイムや脳トレなども しています。 受講料:無料 申込み:必要(当日申込み可) ※動きやすい服装で参加してください。

介護予防教室

主催:岡山ふれあい介護予防センター

みんな楽笑！福浜元気塾

日時	毎月第4月曜日 10時～12時 ※2月は24日13時30分～15時30分
対象/ 定員	対象:おおむね65歳以上の岡山市民 /50名(先着順)
受講料	無料
内容	健康づくりに関わる講話・実技
持ち物	筆記用具・水分補給ができるもの
教室についての申込・問合せ先は 岡山市ふれあい 介護予防センター南事務所(086-230-0315)へ	

ベジ・ファーストから始めよう ～1日350g以上の野菜を食べよう～

地元で採れる旬の野菜を使って、野菜たっぷりの
おいしくて身体にもやさしい料理を作ります。

日時	③12/4(木) ④3/2(月) 10時～12時 ※①②は終了しました
講師	赤松佐知子さん (ナチュラルフードコーディネーター、栄養士)
対象/定員	どなたでも/20名(先着順)
受講料	無料 但し材料代800円が必要 (当日集金)
持ち物	エプロン、三角巾、ふきん、タオル、持ち 帰り用容器、飲み物
託児	定 員:3名(要事前申込み、先着順) 託児料:子ども1人につき300円 受講申込みの際にお申し込みください。
申込み	お電話、eメール、または公民館窓口でお 申込みください。eメールはこちらから→ 締め切り:各回1週間前まで



岡山市日本語教室〈福浜教室〉

岡山市在住の外国人人口は、現在15,000人を超
えています。外国人市民も安心して生活を送るこ
とができるよう、日本語教室が開設されています。

お近くにお住まいの外国人市民がいらっしゃいま
したら、ぜひお声掛けください。

【日 程】原則 第2・3・4日曜日 10時～12時

【受講料】無料

【申込み】不要

【内 容】生活に必要な日本語と日本文化を楽しく
学びます。

*主催 岡山市国際課

かるがもぶんこ



絵本の読み聞かせと簡単な工作をします。

日時	季節のお楽しみ会 12/21、3/15 日曜日・10時～12時 通常の文庫 1/15 木曜日・10時～11時頃
対象/定員	就学前の子どもと保護者/20名(先着順) ＊季節のお楽しみ会は幼児から小学生、小学生未満は保護者同伴
受講料	無料 (季節のお楽しみ会は材料代が必要)
申込み	各回、講座日の1か月前から受け付け開始。 お電話、eメール、または公民館窓口でお申し込みください。

子育て座談会「ニッコリーナ」

12/11 (木)	子育て・家庭生活座談会 講師:助産師 小林智子さん
1/22 (木)	時短メイク講座 講師:POLA 大西雅子さん
2/26 (木)	おひな様をつくろう！ 講師:木下純子さん
その他	時 間:10時～(1～2時間程度) 対 象:未就学児とその保護者 定 員:10組程度 受講料:無料(ただし実費が必要な回あり) 申込み:講座日の1か月前から受け付け開始。お電話、eメール、または公民館窓口でお申し込みください。

「やさしい日本語講座」開催しました



前半は「やさしい日本語」についての講義、後半は「やさしい日本語」を使い外国人の方とコミュニケーションをとるワークショップを行いました。
やさしい日本語…日本語があまり得意ではない外国人の方とコミュニケーションをとるため、わかりやすい言葉や表現に言い換えた日本語のこと。

なごやかスペースみらい

主催:なごやかスペースみらい実行委員会

子どもから高齢者までどなたでも参加できます。
一緒に昼食を作って、楽しく食事をしましょう。

【日 程】原則 第3日曜日 10時～13時

(12/7、1/18、2/15、3/22)

【メニュー】

12/7:絶品チキンナゲット、たっぷりたまごサンド

1/18:みんなおいでよ、もちつき大会

2/15:みんなでつくろう！巻きずしの会

3/22:みんなのリクエストでメニューが決まる！

【定 員】30名(先着順)

【参加費】子ども(18歳未満)無料、大人300円

【持ち物】エプロン、三角巾、おはし、飲み物

【申込み・問合せ先】電話で岡山医療生協(086-271-7880)まで

【その他】ボランティアとして参加される大人で、当日食事を希望される場合は100円必要。学生ボランティアは無料。



【かるがも文庫】 【ニッコリーナ】 【福浜Cooking】

「福浜いちよう倶楽部視察研修」

10月22日(水)、40名で視察研修に行ってきました。少し肌寒いお天気でしたが、瀬戸内の島、本島で歴史を学んだり、瀬戸内芸術祭のアートに触れたり、充実した一日を過ごしました。



「中学生職場体験」

福浜中学校2年生3人が11/5～11/7の3日間、職場体験に来てくれました。高齢者サロンでの交流や主催講座のお手伝いなど、緊張しつつも楽しく利用者の方と触れ合うことが出来ました。



お知らせ

さわやか健康ひろば

主催：健康市民おかやま21推進団体「いきいき南グループ」
岡山市南区南保健センター

見て！聞いて！体験して！楽しく学んでみませんか！健康になるためのヒントが一杯ありますよ。

ご家族、お友達とぜひお出かけください。

【日時】12/7(日)10時～12時

【場所】南ふれあいセンター

【内容】

- ◎フレイルチェック
- ◎体組成、血圧測定
- ◎車椅子体験
- ◎肌年齢、お口の機能、骨密度チェック
- ◎ベジチェック
- ◎ニュースポーツ体験、輪投げ
- ◎健康ポスター展示
- ◎がん予防パネル展示
- ◎介護用品展示
- ◎専門職による健康相談



資源化物拠点回収について

公民館建物の北側に回収ボックスを設置しています。

回収対象：空き缶、スプレー缶、ガラスビン、蛍光管

※ペットボトル、乾電池は回収していません。

※ビニール袋はお持ち帰りください。

回収時間：開館日の9時30分～17時

また下記の期間は回収を休止します。ご注意ください。

回収休止期間

◎12/24(水)～1/4(日) 年末年始休館日のため

◎2/19(木)～22(日) 文化祭のため

公民館まつりのご案内

第37回福浜公民館まつりが開催されます。日頃の活動の成果を、ぜひご覧ください。

詳細は次号で発表します。

【日時】2/21(土)、22(日)

【場所】福浜公民館

【内容】

- ◎クラブ講座生展示発表、実技発表
- ◎地域の学校園、施設の皆さんの活動発表
- ◎お茶席、喫茶コーナー
- ◎健康チェックコーナー
- ◎キッチンカーも来るよ！

【その他】 当日手伝ってくれる中学生・高校生ボランティアスタッフを募集します。詳細は学校を通じて配布するチラシをご覧ください。公民館事務室へお尋ねください。



さんさん育児相談(予約制)

◆12/19(金)、2/27(金)

◆受付時間 9時45分～11時

◆詳細は、南区南保健センター(TEL:086-261-7051)または南区南さんさんステーション(TEL:086-902-0223)へお尋ねください。



自動車文庫

◆12/27(土)、1/24(土)、2/28(土)

◆毎月第4土曜日10時頃に、中央図書館から「自動車文庫」が来館します。

お好みの本を選ぶことができますので、ぜひお越しください。

ご希望の本がない場合は、中央図書館から取り寄せることもできます。



休館日のお知らせ

12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			

1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

2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

◆ 開館時間：月・火・木・金・土曜日…9時30分～21時 日曜日…9時30分～17時

◆ 休館日は、毎週水曜日と祝日、年末年始です。水曜日と祝日が重なった場合は、翌木曜日も休館となります。

◆ 2/19～2/22は公民館まつりのため、通常業務(本の貸し出し返却・コピーも含む)を全てお休みします。