福浜公民館だより
# いちょうひろば
第233号　2026. 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
HP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

### 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。

**1/26(火)10:00～12:00**

昨年、大人気でした☆彡
お申込みはお早めに！



【定　員】先着25名
【材料代】1,000円程度（当日集金）
【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、ビニール手袋
【申込み】窓口、お電話、二次元コードで12/17(木)9:30～受付開始

### 福浜いちょう倶楽部

私たちの身の回りの様々な課題や活動について
楽しく学びながら仲間づくりをしませんか。

| | |
|---|---|
| 12/24(木)<br>10時～12時 | 日本酒講座～日本酒の種類と特徴～<br>(日本ソムリエ協会)試飲はありません<br>参加費500円　お土産付き！ |
| 1/30(土)<br>10時～12時 | オールディーズを歌おう<br>(KNDジュークボックス) |

### 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！

| | |
|---|---|
| 1/14(木)<br>10時～12時 | スマホで防災編 |
| 1/21(木)<br>10時～12時 | 特殊詐欺対策編 |
| 参加費無料！先着15名！<br>お申込みは、お電話または公民館窓口へ | |

### かるがもぶんこ　冬のお楽しみ会

えほん・工作・おかし作りが好きな子どもたち
福浜公民館に集まれ～！

| | |
|---|---|
| 日時 | 12/26(土)10時～12時 |
| 内容 | 【絵本】よみきかせ<br>【工作】お正月かざり<br>【調理】チョコディップ |
| 対象<br>定員 | 幼児～小学生(小学生未満は保護者同伴)<br>先着16名 |
| 材料代 | 子ども1人につき200円 |
| 持ち物 | エプロン･三角巾･食器用ふきん･手拭き |
| 12/22(火)までに材料代をそえて窓口でお申込みください。 | |

## 福浜シネマ

往年の大スター出演作品やアカデミー賞受賞作品、楽しく笑えるコメディ映画などいろいろな映画を楽しみましょう。

| | | |
|---|---|---|
| 12/19(土) | 「雨に唄えば」<br>～楽しいダンスと音楽～<br>(1952年　アメリカ　102分) | 歴代ミュージカルでダントツ一位の作品 |
| 1/16(土) | 「風雲児信長」<br>～若き信長の人間ドラマ～<br>(1940年　日本　91分) | 濃姫をもらうところから人質竹千代を返すまでの信長の半世紀 |
| その他 | **日程:**原則第3土曜日10時～終了まで<br>**対象:**どなたでも　**定員:**30名程度<br>**受講料:**無料　**申込み:**不要 | |

## ベジファーストからはじめよう！
**～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 | 12/3(木)、3/11(木)<br>10時～12時 |
| 講師 | 赤松佐知子さん<br>(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:2名(要事前申込み、先着順)<br>託児料:子ども1人につき300円<br>受講申込みの際にお申込みください。 |
| 申込み | 窓口・お電話・二次元コード<br>締め切りは、各回1週間前まで |

## あなたの血管、何歳ですか？
**～今日からはじめる血管をすこやかに保つ体験～**

| ★参加無料　★事前予約不要<br>運動習慣から考える、血管をすこやかに保つヒント | |
|---|---|
| 日時 | 12/12(土)10時～11時30分 |
| 講師 | 岡山医療生協健康づくり教室　作業療法士 |
| 服装 | 動きやすい服・靴 |
| その他 | オリジナルのちょっとポカポカ、血管やわらか運動をします。<br>待ち時間が長くなる場合があります。 |

## おもちゃの病院

おもちゃが患者さんの病院です。
みなさんのお家に、壊れて眠っているおもちゃはありませんか。

| | |
|---|---|
| 日時 | 12/26(土)10時～14時 |
| 対象/定員 | 子どもと保護者/先着10～15組 |
| 参加費 | 無料(部品交換の場合は部品代) |
| その他 | おもちゃは一人一個まで |
| 申込み | 窓口・お電話・二次元コード |

## 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。

| | |
|---|---|
| 日時 | 12/20(日)、1/17(日)<br>10時～13時 |
| 12/20<br>内容 | クリスマスの思い出づくり<br>カツサンド＆クリームシチュー<br>クリスマスケーキ |
| 1/17<br>内容 | みんなおいでよ、もちつき大会！<br>けんちん汁もつくろう。 |
| 持ち物 | エプロン、三角巾、おはし、飲み物 |
| その他 | **定員:**30名(先着順)<br>**参加費:**18歳以下無料、おとな300円 |
| 申込み | 電話で岡山医療生協まで<br>086-271-7880 |

## 介護予防教室　主催:岡山市ふれあい介護予防センター
## みんな楽笑！福浜元気塾

| | |
|---|---|
| 12/21(月)<br>13:30～<br>15:30 | ちょっと気になる、排尿障害のお話 |
| 1/25(月)<br>10:00～<br>12:00 | 今日から始める転倒予防 |
| その他 | **場所:**福浜公民館<br>**対象:**おおむね65歳以上の岡山市民<br>**定員:**先着50名　**受講料:**無料<br>**持ち物:**筆記用具・飲み物 |
| お申込み・お問合わせは、<br>岡山市ふれあい介護予防センター南事務所<br>086-230-0315へ | |

## わくわく科学教室のボランティアを募集しています！

中高生のみなさん、小学生と一緒に
おもちゃやうどんを作ってみませんか？

| | |
|---|---|
| 日時/内容 | 12/25(金)　12:45～15:00<br>ブーメランとフリスビーを作ろう<br>1/23(土)　9:45～12:00<br>紙とんぼを作って飛ばそう<br>2/6(土)　9:45～12:00<br>13:15～15:30<br>うどんを作ろう！ |
| 持ち物 | なし(2/6はエプロン、三角巾、食器用ふきん、手拭き、実費200円が必要) |
| 申込み | 窓口・お電話・二次元コード |
| その他 | ボランティア証明書を発行します。 |

## 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17,000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

## 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）<br>(休館日をのぞく) |
| その他 | **対象:**どなたでも　**申込み:**必要(当日可)<br>**内容:**ストレッチ体操・口の体操など<br>※動きやすい服装で参加してください。 |

## お知らせ

### 第38回　福浜公民館まつり
### 令和9年2月20日(土)・21日(日)

☆クラブ生による実技発表、展示発表、お茶席
☆コーヒー、焼き菓子、ピザ、プリン、揚げ物の販売
☆地域の団体による健康チェックコーナー
など、楽しい企画が盛りだくさん！
ぜひ遊びに来てください！

2/18(木)～2/21(日)は、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



地域にお住まいの勝田さんがつくった
お花の切り絵です。立体的で美しい作品を
ロビーに掲示しますのでご覧ください。

## さんさん育児相談(予約制)

| | |
|---|---|
| 日時 | 原則偶数月第3金曜日　9:45～11:00<br>(12/18) |

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

## 自動車文庫

| | |
|---|---|
| 日時 | 毎月第4土曜日　10時頃<br>(12/26、1/23) |

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には、中央図書館から取り寄せることもできます。

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

## ★さわやか健康ひろば★　健康市民おかやま21普及イベント

～みんなで学んで、楽しく体験！健康づくりの輪を広げよう！～

★入場無料
★申込み不要

【日時】12月6日（日）10時～13時
【会場】南ふれあいセンター
【内容】フレイルチェック、骨密度測定、もの忘れタッチパネル、健康相談、栄養相談、口腔機能のチェック、歯周病予防、がん予防コーナー、肌年齢チェック、体組成測定、血圧測定、足指チェッカー、おロの機能チェック、小・中学生が描いた健康ポスター展示など
【販売】福祉の店（パン、ピザ、れんこんコロッケ、フライドポテトなど）、ベジ協力店（レタス）

## ★資源化物回収について★

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

**◎回収休止期間**
**12/27（日）～1/4（月）年末年始のため**
**2/18（木）～2/21（日）公民館まつりのため**

## ★令和8年度岡山市立公民館大会「つながるっておもしろい」★

【日時】令和9年1月24日（日）13時～16時30分
【会場】西川アイプラザ5階ホール
地域で活動する人の話を聞いて、みんなで語り合いましょう。あなたの「やってみたい」が動き出す！参加にはお申込みが必要です。詳細は館内設置のチラシをご覧ください。

## 中学生職場体験



11/4～11/6
福浜中学校2年生　4人
あっ晴れ！もも太郎体操のみなさんと、クイズでビンゴ大会をしている様子

高齢者サロンでの交流やクラブ講座への参加、新聞作りなど、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。

**ご協力いただいた地域のみなさま、ありがとうございました。**

中学生が作った新聞はロビーに掲示しています。ぜひご覧ください。

11/9～11/11
福南中学校2年生　4人
煎茶道・東阿部流クラブの体験をしている様子



「中学生がつくった俳句」

小春日に　空を見あげる　白い空
冬の朝　肌につたわる　寒い風
冬の朝　肌がつめたい　とうこうび
冬の朝　七時に起きて　二度寝する

**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 | | | | | | |

■休館日　■文化祭のため通常業務お休み

開館時間：月・火・木・金・土…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。