

岡山市立岡西公民館だより

ふれあい

発行:岡山市立岡西公民館

〒700-0054 岡山市北区下伊福西町 1-48

電話/FAX:(086)253-7581

【ホームページアドレス】<https://www.city.okayama.jp/shisei/>

0000010954.html

【メールアドレス】[kousaikouminkan@city.okayama.lg.jp](mailto:kousaikouminkan@city.okayama.lg.jp)

## 岡山市立公民館における新型コロナウイルス感染症対策について

「岡山市立公民館における新型コロナウイルス感染症対策指針」は、同感染症が感染症法上5類に移行したことにとともに、5月8日をもって廃止となりました。

個人の判断で基本的な感染症対策に留意しつつ、活動を行ってください。

### 主催講座のご案内

#### ことぶき学級

住み慣れた地域でいつまでも元気に過ごすため、岡西公民館に集い、健康に楽しく過ごせるヒントを学びませんか。

回	日時	内容・講師
3	7月14日(金) 10:00~11:00	『あなたを守る!シニア世代の交通安全』 ヘルメットの効果に関するお話や反射神経測定ゲーム、反射材プラネタリウムの体験などもできます。 講師:岡山市役所生活安全課 交通安全防犯室 交通指導員
4	9月8日(金) 10:00~11:30	『認知症にどう向き合う? ~親と妻の介護体験から~』 自分・家族・身近な大切な人のために一緒に考えましょう。 講師:妻井 令三さん(元認知症の人と家族の会岡山県支部 代表)
5	10月13日(金) 10:00~12:00	『きこえがどんどん悪くなる? ~高齢化社会をむかえて~』 難聴、耳なりの原因と治療や今後の展望について解説していただきます。 講師:野山 和廉さん(岡山済生会総合病院 耳鼻咽喉科 医長)
6	12月8日(金) 13:30~15:30	『今年の出来事の総まとめ』 1年間のニュースから新しい社会の考え方を学び取り入れましょう。 講師:岡山 一郎さん(山陽新聞社論説委員 主幹)
7	1月12日(金) 11:00~12:00	『新春落語』笑う門には福来る^^みんなでたくさん笑いましょう。 講師:噺の会じゅげむ

【会場】岡西公民館 2階 第1・2講座室及び研修室

【対象】おおむね65歳以上の方

【定員】45人(先着順)

【受講料】無料

【持参いただく物】筆記用具

【申し込み】現在受付中。岡西公民館窓口または電話にてお申し込みください。

#### 今年で11年目♪ ゴーヤプロジェクト2023

6月上旬から、夏の厳しい日差しを遮り、見た目も涼やかな緑のカーテンづくりに取り組みます! 苗付けからネット張り、水やり、収穫…などなど、お手伝いをしてくださる方を募集中です。一緒に活動してくださる方は公民館までぜひご連絡ください!



## 主催講座のごあんない(つづき)

■ **スマホ決済を使ってみよう!** ■ 共催 岡山市創業支援・雇用推進課  
スマートフォン決済のメリットや、スマホを安心してお使いいただく方法などをお伝えします。また、8月1日～31日にかけて実施予定の「【第5弾】がんばろう岡山市! スマホ決済最大20%が戻ってくるキャンペーン」についてもご案内します。

【日 時】 **7月28日(金) 13:30～15:00**

【対象・定員】 スマホ決済に関心がある人・45人(先着順) 【参加費】 無料

【持参いただく物】 筆記用具、お持ちの方はご自身のスマホ。

【申し込み】 **6月20日(火)～7月25日(火)の開館時間中に、岡西公民館窓口**  
または電話にてお申し込みください。

## ■ スマホを使ってみよう!～基本操作を身につけよう!～ ■

「最近スマホに買い替えた」、「長年使っているけれど、操作がよくわからない」…そんなお悩みはありませんか? スマホを現在お使いの方、これから使用をお考えの方、どなたでも参加できます。

【日時・内容】

日 時	内 容
<b>6月27日(火) 10:30～12:00</b>	インターネットと防災 インターネットを使って、情報を探す方法を学びます。
<b>7月25日(火) 10:30～12:00</b>	二次元コードの読みとり方 カメラの操作や、カメラを使って二次元コードを読み取る方法を学びます。

【対象・定員】 おおむね60歳以上の方・30人(先着順)  
※ スマートフォンをお持ちでない方は、講座中に限り貸出が可能です。

※ お使いの機種や契約している通信会社は問いません。

【持参いただく物】 筆記用具、お持ちの方はご自身のスマホ。 【参加費】 無料

【申し込み】 受付中。岡西公民館窓口または電話でお申し込みください。

## ■ ひだまりサロン ■ お互いに教えあいながら、各々で取り組める手芸や工作を行います。

日 時	内 容	持参いただく物
<b>6月23日(金) 10:00～12:00</b>	保冷エコバッグづくり	裁縫道具・筆記用具
<b>7月28日(金) 10:00～12:00</b>	ペットボトルの風鈴づくり	筆記用具



【定 員】 35人(先着順) 【対 象】 おおむね65歳以上の方

【受 講 料】 無料

【参 加 費】 1人1回200円程度(材料代。当日集金)

【申し込み】 受付中。電話または岡西公民館窓口で**必ず事前**にお申し込みください。

## ■ 子育ておしゃべりタイム ■

地域の子育て経験者が集まってできた『子育てサポーター♥kouzai♥』のメンバーに、子育ての不安や悩みを相談したり、参加者同士でおしゃべりしたり、情報交換したり、お子さん同士で遊んだり、のんびりしたり…時間の過ごし方は自由です。お気軽にご参加ください。お待ちしております♪

【日 時】

★ **6月12日(月)** ★ **7月10日(月)** ★ **9月11日(月)**

時間はいずれも**10:00～11:30**(時間内の出入りは自由です)

【対象・定員】 就園前の子どもと保護者・8組(先着順)

【持参いただく物】 水分補給用の飲み物 【参加費】 無料 【申し込み】 不要

子育てサポーター ♥kouzai♥ は、平成28年度に開催した主催講座「子育てサポーター養成講座」を受講した40代～70代の幅広い世代の人たちによって組織されたボランティアグループです。

## ■ 大野学区に生息する絶滅危惧種 ダルマガエルを観察しよう！ ■

【日 時】 7月8日(土) 10:00~12:00 (小雨決行)

荒天の場合は、7月15日(土) 10:00~12:00に順延します。

【集合・観察場所】 ダルマガエル保全水田「ダルたん」(岡山市北区野殿西町)

※ 車の駐車スペースはありません。徒歩または自転車でお越しください。

※ 集合・観察場所がわからない方は、公民館へお尋ねいただくか、6月中旬に公民館に設置のちらしをご覧ください。



【講師】 「おかやま大野ダルマガエル保全プロジェクト」のみなさん

【対象・定員】 小学生から成人まで・30人(先着順)※小学生は保護者同伴でお越しください。

【持参いただく物】 帽子、タオル、水分補給できるもの、保険代1人24円(当日集金)、筆記用具。

※ 田んぼに入って観察するため、靴や服が泥で汚れます。汚れてもよい服と靴(長靴など)でご参加ください。また、必要に応じて着替えをご用意ください。

【申し込み】 6月17日(土)~7月2日(日)の開館時間中に、岡西公民館窓口または電話でお申し込みください。

## ■ いきいき健康講座 ■

### 第1回 糖尿病予防教室 ~健康でいるために今すべきこと~

糖尿病の予防と最新の治療、合併症を予防するための工夫、健康長寿の秘訣などについてお話しいただきます。

【日 時】 7月11日(火) 10:00~12:00

【講師】 中塔 辰明さん(岡山済生会総合病院 診療部長・糖尿病センター長)

【対象・定員】 成人の方・45人(先着順)

【受講料】 無料 【持参いただく物】 筆記用具

【申し込み】 6月12日(月) 9:30~岡西公民館窓口または電話にて受付開始。

## ■ おはなし会 ■

読み聞かせボランティアグループ「じゃんけんホイ」メンバーが、乳幼児とその保護者、読み聞かせに関心のある方を対象に開催しています。

★ 6月20日(火) テーマ「みず」

★ 7月18日(火) テーマ「しぜん」

時間はいずれも 11:00~12:00

★ 8月18日(金) テーマ「こわい」

※8月に限り、小学生の参加も可能です。

【定員】 20人(先着順)

【申し込み】 事前申し込みは不要ですが、当日参加者名簿に氏名と連絡先の記入をお願いします。(記入いただいた連絡先は、個人が特定されない形での公民館利用統計や、日程変更等の連絡で使用することがあります)

## ■ 発達障がい定例座談会「あおぞら」 ■

保護者・祖父母・当事者・支援者が集まり、語り合う場です。語り合う時間を大切に！ 子育ての先輩が相談に乗ってくれますよ！ お子さんと一緒にの参加も大歓迎☆ お気軽にご参加ください。

【日 時】 ★ 6月2日(金) ★ 7月7日(金) ★ 8月4日(金) ★ 9月1日(金)

時間はいずれも 10:00~12:00

【参加費】 無料

【持参いただく物】 筆記用具

【申し込み】 受付中。岡西公民館窓口または電話にて事前にお申し込みください。



■**介護予防教室『岡西ふれあい元気教室』**■ 共催:岡山市ふれあい介護予防センター北事務所  
いつまでも元気で暮らせるよう、介護予防に関する講話と実技を行います。

日時	内容	申込開始日
6月12日(月)10:00~12:00	発見! 自分に合った運動	受付中
7月10日(月)10:00~12:00	知って得するお口の知恵袋	6月26日(月)
8月28日(月)10:00~12:00	これでバッチリ! ストレス・不眠を和らげる食事	8月16日(水)

【対象】おおむね65歳以上の岡山市民の方 【受講料】無料 【定員】40人(先着順)

【持参いただく物】筆記用具、水分補給用の飲み物、マスク

【申し込み】申込開始日をご確認のうえ、岡山市ふれあい介護予防センター北事務所にお申し込みください。

《電話》086-251-6517 《受付時間》9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

## 職員異動のごあいさつ

### 【退任のごあいさつ】

このたび藤田公民館へ異動することになりました。2年間と短かったですがお世話になりました。コロナ禍で思うように活動ができませんでしたが、皆様がとても温かく充実した2年間でした。

本当にありがとうございました。

皆様のご健勝と石井中学校区の益々のご発展を心よりお祈り申し上げます。

福井 智江

### 【着任のごあいさつ】

この度、4月1日付けで京山公民館から異動して参りました。早く仕事に慣れ、地域の事を学び、皆様のお役に立てるよう努めていきたいと思っております。よろしくお願ひします。

西村 正美

## 資源化物の回収について

ルールとマナーを守って気持ちよく使えるようご協力ください!

**回収日時**…公民館開館日の9:30~17:00(時間厳守)

※ 休館日は、水曜日・国民の祝日・水曜日と祝日が重なればその翌日

**回収品目**…空き缶・空きびん・蛍光管・食品トレイ(発泡・透明)

※ 空き缶はアルミ・スチールを分けずにそのまま水色のコンテナへ入れてください。

※ スプレー缶は中身を使い切り、緑のコンテナへ入れてください。

※ 食品トレイは洗ったものを灰色のコンテナへ入れてください。

上記以外の品目は回収していませんのでご注意ください。



家庭から排出される資源化物のみが回収対象です。燃えるゴミは回収していません。

## 休館日

### 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	

### 7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					

□ …休館日

開館時間 午前9時30分~午後9時(日曜日は午前9時30分~午後5時)

休館日 毎週水曜日・国民の祝日・水曜日と祝日が重なればその翌日・年末年始(12月28日~1月4日)