

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

【eメールアドレス】kousaikouminkan@city.okayama.lg.jp

主催講座のご案内

■暮らしと環境～エコライフのすすめ～■

食材を無駄にしない料理の工夫

まだ食べることができるのに廃棄してしまうもののことを「食品ロス」と言います。その量は国内で約523万トン(令和3年度)にもなり、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食品支援量(約440万トン)の1.2倍に相当します。また、523万トンのうち約45%は、一般家庭から排出されていると言われています。私たちが台所から始められる工夫について、一緒に学びましょう。

【日時】 **第3回** 9月14日(木) 10:00～12:30**第4回** 10月12日(木) 10:00～12:30

【内容】 乾物など余らせがちな保存食や常備菜を使い切るレシピの紹介と調理実習及び試食。※第3回と第4回は違うメニューをします。

【材料代】 1人1回500円(当日集金)

【持参いただく物】 筆記用具、エプロン、マスク、三角巾、布巾2枚、手拭き、材料代。

【講師】 亀山 緑さん(公民館クラブ講師)

【対象・定員】 食品ロスを意識した料理に関心のある成人、24人(先着順)

【申し込み】 8月17日(木) 9:30～公民館窓口または電話で受付開始。

■大野学区に生息する絶滅危惧種ダルマガエル 秋の観察会 ■

7月の観察会から繁殖期をはさんで3か月。ダルマガエルたちはどのように成長し、生活の場「ダルたん」にはどのような変化があるでしょうか? みんなで観察してみよう!

【日時】 10月14日(土) 10:00～12:00 (小雨決行)

荒天の場合は、10月21日(土) 10:00～12:00に順延します。

※順延または中止の場合は公民館から連絡します。

【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、9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】 9月16日(土)～10月3日(火)の開館時間中に、岡西公民館窓口またはEメールでお申し込みください。

今年もダルマガエルの幼生保護飼育に取り組んでいます!

6月16日、生まれたてのオタマジャクシを預かりました。体長は、5mmほどでしたが、現在、大きいものは35mmを超えています。

ぜひ、ご来館時にはその成長を見守ってください。

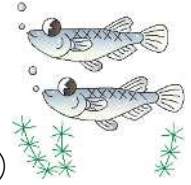


主催講座のごあんない（つづき）

■ 能登川用水を下る お魚ちょ～さ隊 ■

主催：坪田譲治を顕彰する会
共催：石井学区連合町内会、岡西公民館

今年も坪田譲治の作品に出てくる能登川で、魚などの生息状況や観察をします。



【日 時】 10月15日(日) 9:30～12:00 (受付 9:00～)

※小雨決行(中止・延期の場合は午前8時頃連絡します)

【集合場所】 なかよし保育園東の月極駐車場(自家用車の駐車はできません)

【参加費】 無料 【活動場所】 能登川用水(岡山市北区島田本町一丁目)

【対象・定員】 小学生とその保護者15組(先着順)

【持参いただく物】 魚とり用の網、バケツ、飲み物、タオル、帽子、筆記用具、川に入る時に履く靴(運動靴など。サンダル類や長靴は不可)、着替え。

【申し込み】 9月21日(木)～10月5日(木)の開館時間中に、岡西公民館窓口またはEメールでお申し込みください。

■ 子育ておしゃべりタイム ■

子育てサポーター♥kouzai♥のメンバーや、参加者同士でおしゃべりをしたり、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。

【日 時】 ★ 9月11日(月) ★ 11月13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】 就園前の子どもと保護者

【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～80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。

■ 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。

★ 8月18日(金) テーマ「こわい」 ★ 9月19日(火) テーマ「おいしい」

★ 10月17日(火) テーマ「むし」 時間はいずれも11:00～12:00

※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)

■ ひだまりサロン ■

映画や音楽の鑑賞をとおして、楽しいひと時を過ごしましょう。8月は小学生と交流の時間もあります。

日 時	内 容	持参いただく物
8月25日(金) 10:00～12:00	映画鑑賞と三門小学校若草クラブとの交流会	筆記用具
9月22日(金) 10:00～12:00	福祉音楽はるべの皆さんによる 紙芝居&音楽鑑賞	筆記用具

【対象・定員】 おおむね65歳以上の方・35人(先着順) 【受講料】 無料

【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。



■**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
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)
9月11日(月)10:00~12:00	放置しないで! めまいについて	8月29日(火)
10月23日(月)10:00~12:00	痩せているのに肥満!? サルコペニア肥満とは	10月10日(火)

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

■ 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。お子さんと一緒に参加も大歓迎!

【日時】 ★ 8月4日(金) ★ 9月1日(金) ★ 10月6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。



■ ことぶき学級 ■

いつまでも元気に過ごすため、公民館に集い、健康に楽しく過ごすヒントを学びませんか。

回	日時	内容・講師
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~』 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? ~高齢化社会をわかえて~』 講師:野山 和廉さん(岡山済生会総合病院 耳鼻咽喉科 医長)

【対象・定員】 おおむね65歳以上の方・45人(先着順) 【受講料】 無料
【申し込み】 受付中。電話または岡西公民館窓口で事前にお申し込みください。

地域からのお知らせ

石井中学校区愛育委員会主催 ええとこ探しウォーキング

健康づくりと仲間づくりを目的に、三門学区を歩きますか?

【日時】 10月26日(木) 10:00~12:30 (雨天中止)

【受付時間】 9:45~ 【集合・解散場所】 岡西公民館 【参加費】 無料

【内容】 ええとこ発見図を使い、三門学区内を歩きます。

(岡西公民館~宮裏公園~西崎妙見教会~公民館 約4km)

【対象・定員】 石井中学校区にお住まいで、約4kmのコースを完歩できる方・40人(先着順)

【持参いただく物】 飲み物、帽子、タオル、雨具など各自ウォーキングに必要な物(ウォーキング中に両手がふさがらないようリュックサック等をご用意ください。)

【申し込み】 9月1日(金)~10月16日(月)の開館時間中に、岡西公民館窓口または電話(086-253-7581)でお申し込みください。

※雨天中止の場合は主催者側から連絡いたします。



警報発表・避難情報発令時の公民館業務について

- ① 暴風、暴風雪又は大雪警報のいずれかが発表されたとき、又は当公民館が所在する石井中学校区に警戒レベル3「高齢者等避難」以上の避難情報が発令され、公民館に避難所が開設される場合
- ② 大雨等特別警報が発表されたとき
 - … 上記①または②に該当するときは、公民館通常業務(主催講座、クラブ講座、室貸与、図書貸出等)をすべて停止します。原則として、公民館を利用中のみなさまには速やかに館を出ていただくようになります。
- ③ 上記①・②以外のものが発表(発令)された場合
 - … 通常業務を継続します。ただし、状況によっては通常業務を見合わせる場合があります。

令和5年度 岡西公民館文化祭について

令和5年度文化祭は、11月18日(土)、19日(日)に行う予定です。
開催時刻や内容等の詳細は、次号の公民館だよりでお知らせします。

ステンレスボトルの回収について

岡山市は企業と環境分野における連携協定を締結し、不要になった使用済ステンレス製ボトルの回収と再資源化に取り組めます。ステンレス製ボトル専用回収箱は、岡西公民館事務室前(屋内)に設置しています。回収箱に入れるときは、以下のルールを守ってください。

- ・プラスチックやアルミのボトルは回収できません。
- ・ボトルのポーチは回収できません。
- ・ボトルはよく洗って水気を切ってください。
- ・ボトルのふたはつけたまま入れてください。

資源化物の回収について

公民館駐輪場北側に回収用のコンテナがあります。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

8 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		

9 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



…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)