

# ふれあい

岡山市立岡西公民館だより 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】 <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010954.html>

【Eメール】 [kousaikouminkan@city.okayama.jp](mailto:kousaikouminkan@city.okayama.jp)



## 主催講座のご案内

### ことぶき学級

公民館に集い、明るく健康に過ごすヒントを学びませんか。

| 回 | 日時                      | 内容・講師                                               |
|---|-------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1 | 9月10日(木)<br>13:30~15:30 | 外来で取り組んでいる在宅医療支援のお話<br>講師:岡山済生会外来センター病院 権代好美さん(保健師) |
| 2 | 10月8日(木)<br>13:30~15:30 | 交通安全と青切符について<br>講師:岡山西警察署 署員                        |



【対象・定員】 おおむね65歳以上の方・45人(先着順) 【受講料】 無料

【申込み】 新規受講者受付中。電話または窓口で事前にお申し込みください。

### ハーモニアスライフ～未来をつくる暮らしの選択～(発酵編)

| 回 | 日時                       | 内容                                                 | 持ち物                                                     |
|---|--------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1 | 10月8日(木)<br>10:00~12:00  | 食を大切に生きる生き方(座学)<br>食品ロスや桃太郎のまち岡山コンポストについてご紹介       | 筆記具、飲み物                                                 |
| 2 | 10月15日(木)<br>13:00~16:30 | からだは食べたもので<br>できている(実習)<br>～無添加の材料で<br>お味噌を作ってみよう～ | 材料代 800円・筆記具、ハン<br>ドタオル、エプロン、飲み物<br>※350gの味噌を持ち帰り<br>ます |
| 3 | 10月22日(木)<br>10:00~13:00 | からだが喜ぶ発酵ご飯(実習)<br>～無添加調味料で作って食べる～                  | 材料代 800円・筆記具、ハン<br>ドタオル、エプロン、飲み物                        |

【講師】 'Ai cooking studio 代表 福島亜衣さん 【受講料】 無料 【定員】 15人

【申込み】 全回受講可能者を優先して先着順で受け付けます。10月3日(土)17時までに窓口または電話、FAX、メールにて「氏名・年代・住所・電話番号」をご連絡ください。お子さんを同伴したい場合は申込み時にご相談ください。

### おはなし会

申込み不要

読み聞かせボランティアグループ「じゃんけんホイ」  
のメンバーがお話の世界をお届けします。



★ 9月15日「じいじ・ばあば」

★ 10月20日「そら」

いずれも火曜日 11:00~12:00

【対象】 乳幼児から大人まで

### 発達障害定例座談会「あおぞら」

【日時】 9月4日、10月2日、11月6日

いずれも金曜日 10:00~12:00

【申込み】 受付中。電話または窓口で事前にお申し込みください。

主催:「みんなのクリスマス」実行委員会

### 中高生ボランティア募集!

12月20日(日)10~15時に  
クリスマスイベントを開きます。  
手伝ってくれる中高生は公民館  
へ申し込んでください。

【集まる日】 時間はいずれも 13:30~

9/27・10/25・11/22(日)、12/19(土)

☆ 全部来なくても大丈夫です。

☆ ボランティア証明書を発行します。

【すること】

材料の準備、工作、看板描き、

当日ブース担当など



申込みメール

## 主催講座のご案内(つづき)

共催: おかやま大野ダルマガエル保全プロジェクト

■ 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!** ■

ダルマガエルをはじめ、生き物を探して観察します。生物多様性と私たちの暮らしの関係を知ろう!

【日 時】 **10月3日(土)10:00~12:00 (少雨決行、大雨中止)** ※中止の際は前日17時までに連絡【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)

※場所の詳細は公民館へお尋ねください。 ※徒歩または自転車でお越しください。

【対象・定員】 小学生から大人まで・30人(先着順) ※小学生は保護者同伴のこと

【受講料】 無料 ※任意の保険には加入しません。行き帰りの道中も含めケガや事故にご注意ください

【持参物】 **帽子、タオル、水分補給飲料、筆記具、汚れてもいい服装&靴または長靴**【申込み】 **前日17時までに「保護者氏名・年代、子どもの名前・学校・学年、住所、電話」**を公民館へ

## 「地域応援人づくり講座」

■ 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  
岡山市市民協働企画総務課

坪田譲治の作品に出てくる能登川用水で、魚などの生息状況を観察します。

【日 時】 **10月18日(日)9:30~12:00 (雨天中止)** ※中止の際は当日午前8時までに連絡【集合場所】 なかよし保育園北の月極駐車場 (自家用車の駐車はできません)

【活動場所】 能登川用水(岡山市北区島田本町一丁目)

【受講料】 無料

【対象・定員】 小学生とその保護者15組(先着順)

【持参物】 **魚とり用網、バケツ、帽子、タオル、飲料、筆記具、ぬれてもいい運動靴(サンダルや長靴は不可)、着替え**【申込み】 **9/25(金)~10/9(金)に「保護者氏名・年代、子どもの名前・学校・学年、住所、電話」**を公民館へ

## ■ 介護予防教室 申込み不要

『**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

|          |                            |
|----------|----------------------------|
| 9/14(月)  | 見逃さないで!<br>認知症の予備軍MCI      |
| 10/26(月) | ちょこっと動いて健康に!<br>スイッチ・テン    |
| 11/9(月)  | アイフレイルって何?<br>目の健康を守るためのお話 |

\* 時間はいずれも **10時~12時**【対象・定員】 おおむね65歳以上の方・50人  
(先着順) 【持参物】 筆記具、水分補給用飲料■ **パソコン・スマホのおたすけ隊** ■

共催: 岡西ICTボランティア

【日 時】 **9月26日、10月24日(土)****10:00~11:45**

【持参物】 筆記具、相談内容に応じた機器

【相談料】 無料 【定員】 各回 **3人**(先着順)【申込み】 各日 **1週間前までに**窓口または電話で  
次の項目をお知らせください。①相談内容 ②持込み機器のメーカーと  
型番 ③氏名・年代・住所・電話番号※的確なサポートができそうにない相談内容につ  
いてはお断りすることもあります。

## 休 館 日

| 9 月 |    |    |    |    |    |    | 10 月 |    |    |    |    |    |    | 11 月 |    |    |    |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|----|----|------|----|----|----|----|----|----|------|----|----|----|----|----|----|
| 日   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日    | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日    | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|     |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |      |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 1    | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 6   | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 4    | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 8    | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 13  | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 11   | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 15   | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 20  | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 18   | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 22   | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 27  | 28 | 29 | 30 |    |    |    | 25   | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 29   | 30 |    |    |    |    |    |

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 ※ 次号は、11月1日発行予定です。