

# さんかく館

2023年  
11月1日号  
第444号

(発行所)

岡山市立藤田公民館  
岡山市南区藤田508番地  
☎086-296-2185 fujitakouminkan@city.okayama.lg.jp



〈 共催：藤田老人クラブ連合会 〉

## 藤田みのり教室

11月24日  
13:30~15:30

『健康づくりは笑いから』  
講師：万代京央子さん  
(岡山県笑いヨガ協会代表理事・  
医療福祉大学非常勤講師)

笑い  
ヨガ

12月1日  
10:00~12:00

閉講式  
『カラーガード・防火対策・VR』  
講師：岡山市消防カラーガード

対象 60才以上の方 申込 必要 受講料 無料

子ども  
食堂

## ふじたとんとん食堂

〈 毎月第2土曜日開催 子育て支援 〉

藤田のお米や野菜を使ったおいしく栄養のある料理を食べてもらいたいという思いで始めた活動です。

日時 11月11日(土)・12月9日(土)  
11:00~13:00

対象 藤田在住の子どもと保護者  
費用 高校生以下無料・おとな300円  
※切 11月4日(土)・12月2日(土)



## パソコンなんでも相談

11月14日(火)・12月19日(火) 10:00~12:00

申込  
不要

## パソコン教室 「エクセル応用②」

請求書、実践テクニック等

日時 11/21、28、12/5、12 いずれも火曜日  
10:00~12:00

費用 2,200円  
(エクセル応用①を受講の方は1,600円)

申込  
必要



申込  
不要

## のんびりゆったり子育てサロン

〈 毎月第2金曜日開催 〉

日時 11月10日(金) 10:00~12:00

0才から就園前のお子さんと保護者が対象。  
広い畳の部屋でゆったりと遊んだり、  
育児の情報交換もできますよ♪



## 晴ればれ ☀ 藤田教室

〈 毎月第1月曜日開催 13:30~15:30 〉

日時 11月6日 「肩甲骨を動かして、  
軽やかな体を手に入れよう」  
12月4日 「これでバッチリ！  
ストレス・不眠を和らげる食事」

対象 おおむね65才以上の岡山市民  
持ち物 筆記用具・飲み物 申込 不要・当日受付

介護  
予防  
教室

〈 主催：ふじた健康21推進委員会 〉

## 冬の健康ウォーク

錦コースを約3キロ、ゆっくり歩きます。  
藤田地域を散策しましょう！

日時 12月16日(土) 10:00~12:00

集合場所 藤田公民館 申込 必要 受講料 無料

※ 小雨中止・飲み物持参でご参加ください。



## 食品ロス削減取組み講座

～小さなことから始めよう～

申込  
受付中

最新のバイオガス発電工場へ見学に行きます。

日時 11月9日(木) 10:00~12:00

内容 『食品廃棄物から発電へ～食品リサイクル発電  
工場の見学～』バイオディーゼル岡山(株)  
現地集合・現地解散(南区築港栄町7-49)

講師 おかやまエコマインドネットワークの方

持ち物 筆記用具、飲み物

申込 必要 受講料 無料 定員 30名

## 藤田シネマス 〈 毎月第2金曜日開催 〉

『ハチとパルマの物語(吹き替え)2021年 日露/120分』を鑑賞します。パイプ椅子用の座布団・飲み物を持参してください。

日時 12月8日(金) 13:30~15:30

費用 無料 定員 35名

申込 必要・次回受付開始は11月10日 13:00~



## 寺子屋ふじた

元小・中学校の先生や大学生の人が勉強を教えてくださいよ！公民館で勉強して得意な科目をふやそう！

【毎月第2土曜日】

10:00 からになったよ

日時 11月11日(土) 10:00~11:30

対象 藤田地区の小学生・中学生 受講料 無料

持ち物 宿題やドリル、勉強したい教科書等、飲み物

申込 毎回の申込みは不要です。

ただし、年度最初は登録申込書を提出してください。

毎日

## 放課後自習室

平日 15:00~19:00

土日 10:00~17:00

(水曜日・祝日はお休みです)

\* 中高生対象に  
空き部屋を開放します。  
窓口で受付をして  
ください。



## わくわく子どもまつり in 岡山ドーム

公民館では「キッズITコーナー」「子育て支援コーナー」「ちょこっとしゃべり場&作品展」の3ブースを開きます。ご家族で楽しい時間をお過ごしください♪

日時：11月5日(日) 10:00~15:00

場所：岡山ドーム・北長瀬未来ふれあい総合公園



《休館日》水曜日・祝日(11/3文化の日、11/23勤労感謝の日)  
《開館時間》平日・土曜日 9:30~21:00 日曜日 9:30~17:00

# ふじたあつちこっち

3地域の広報協力員(第一:梅木さん、第二:畑尻さん、第三:河相さん)が取材に出向きました。

## 第一学区

### ボランティア活動を頑張る都老人クラブ

8月5日、都老人クラブの7人は、今年も都町内南端の倉敷川沿いの宮島公園の掃除を行いました。いつもの年より暑い中、休み休み水分補給しながら頑張りました。皆さん散歩のとき、藤棚の下で一休みしてください。また、お盆前の8月6日、都墓地の掃除を都老人クラブ南沖親和会の会員5人で行いました。慣れた手つきで戦没者慰霊塔、六地藏、通路などをきれいにしました。この日も暑い中、水分補給しながら頑張りました。



### みんなで一緒に取り組もうフレイル対策

9月13日、大曲ファミリーパークで岡山市ふれあい介護予防センターの頓宮奈美さん、日向奈津子さんのお2人を講師に、あっぱれ藤田んぼの会の皆さん8人で、あっぱれ桃太郎体操、脳トレなどをされました。フレイルを予防・改善するためには「社会参加」「運動」「栄養(食生活・口腔機能)」の3つが大切だそうです。



## 第二学区

### 過去の災害から学ぶことは？

7月2日(日)「真備町の災害から学ぶ」講演会が公民館で行われました。元灘崎公民館長で自らも被災者である尾藤寿実さんを講師に迎え、お話を聞きました。「悔



いと悲しみに思い出したくない事ばかり。ですが、伝え受けとめてもらう【伝承】が、事前の備えや災害の時の大きな力になる」と活動を続けられています。

9月24日(日)二藤防災訓練・公民館避難所開設訓練が行われました。AEDや消火器体験のほか、起震車体験では大きな揺れに「キャー!」という声もあがっていました。防災意識を高め、住人同士のコミュニケーションを深めることがとても大事だとあらためて感じる行事でした。



## 第三学区

### グランドゴルフ大会・三校合同避難訓練

9月17日、都六区連合町内会主催「グランドゴルフ大会」が開催されました。最高の天気で日差しも強く、参加者は開会式をテントの中で行うということになりました。参加者37名。優勝は河内幸女さん、準優勝は小見山弘子さんとベテランが勝ち取りました。ここ数年中止が続いていたので、久しぶりということもあり大いに盛り上がりました。



9月26日、興陽高校・第三藤田小学校・六区保育園、三校合同避難訓練が行われました。9時40分地震発生!小学校教員・児童一同避難開始。同じく六区保育園でも職員・園児一同避難開始。どちらも興陽高校3号館3階に向かいました。小学校も保育園も藤田安全パトロール隊の御協力を得て無事到着しました。



興陽高校でも避難訓練が行われ、教員・生徒一同運動場に避難しました。万が一の事態に落ち着いて対応するためにも、避難訓練の実施は非常に大切なことですね。



**「第14回 ふじた桃太郎どんぶらこまつり」**  
**日時: 11月19日(日) 9:00~14:30**  
**場所: 第二藤田小学校** 飲食模擬店・団体の演目・防災や健康に関するテント・餅つき・お茶席など3世代が集う毎年恒例のまつりです。ぜひ足をお運びください。[第二藤田連合町内会・実行委員会より]