

岡南公民館だより

2026年(令和8年)7月1日

発行:岡山市立岡南公民館

〒702-8047 岡山市南区若葉町 22-16

Tel&Fax(086)262-3483

Eメール kounankouminkan@city.okayama.jp

ホームページ <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010973.html>



ホームページ

主催講座のご案内

7月～9月上旬の主催講座のご案内です。

会場は岡南公民館です。

申込の記載がないものは申込不要です。

受講料・材料代・費用等の記載がないものは無料です。



令和8年度地域応援人づくり講座

ふくなん安全・安心取り組み隊(基礎講座)①②③

②身近な浸水被害(内水)に備えよう!

近年のゲリラ豪雨などの局地的な集中豪雨の増加によって、岡山市でも浸水被害のリスクが高まっています。そこで、「身近な浸水被害(内水)」に係る学習を通し、地域の防災意識を高めましょう!

③洪水・土砂災害から家族と地域を守ろう!

世界の平均気温は上昇し、気候変動の影響のリスクが高くなると予想されています。国内においても、短時間の強雨が全ての地域で増加することが懸念されており、岡山市でも洪水・土砂災害リスクが高まっています。「洪水・土砂災害」のリスクを正しく理解し、地域の被害の軽減に取り組みしましょう!

②③【日時】7月16日(木)13時30分～15時30分

【講師】岡山市下水道河川局下水道河川計画課職員

【対象】すべての年齢層

【定員】20人程度

【持ち物】筆記用具、飲み物

【申込】7月3日(金)午前9時30分
から窓口または電話で申込



①岡山市作成「防災マニュアル」の学習を通し、地域の防災意識を高めましょう!

【日時】8月8日, 8月15日, 9月19日, 10月10日
各土曜日 13時30分～15時30分

【対象】すべての年齢層

【申込】受付中。公民館窓口または電話で申込

からだの中からキレイになる

かんたんエコレシピ

令和8年度岡山市食品ロス削減取り組み講座

野菜も丸ごと使って栄養満点のメニューに。体と環境にやさしいおいしいお料理です。

【日時】①9月17日 ②11月19日

③1月21日 ④3月4日

各木曜日 10時～13時



【講師】ナチュラルフードコーディネーター、栄養士
ホリスティックヘルスコンサルタント
赤松 佐知子さん

【①9月17日のメニュー】

辛さ調整OK! 野菜の甘さ広がるトムヤムクン風重ね煮スープ、テンペの生春巻き ガドガドソース添え、ミックスナッツと塩麹のエスニックサラダ、ひよこ豆いり玄米ご飯、甘酒ココナッツのミニミニアサイーボウル(南国&薬膳トッピング) 状況によりメニューが変更になることがあります。

【材料代】各回800円(当日集金)

【定員】18名(先着順)

【託児】②③④あり、無料、事前申込必要。①は無し。

【持ち物】エプロン、三角巾、手ふき、食器用ふきん、マスク、タッパー、筆記用具、水分補給のための飲み物

【申込】7月6日(月)9時30分から受付開始。下記の各回締切日までに公民館窓口または電話で申込。

【締切日】①9月10日(木) ②11月12日(木)

③1月14日(木) ④2月25日(木)

長寿教室

★7月21日(火)10時～12時
アンガーマネジメント

～イライラのコントロール～

【講師】フリーアナウンサー 中村恵美さん



★8月18日(火)10時～12時
熱中症、ヒートショック予防について

【講師】岡山旭東病院

地域医療サポート室 藪野室長



ほっぺ文庫

季節にちなんだ絵本の読み聞かせやおもしろ手遊び、簡単な工作を楽しみます。

【日時】7月25日、8月22日 各土曜日
10時～11時30分

【対象】乳幼児～小学校低学年の子ども



子育てほっとる一む

運営:地域子育てサポーター「ふくなん子育ておうえん隊」

子どもを遊ばせたり、おしゃべりしたり。
手遊びや絵本の読み聞かせも楽しんで!

【日時】原則、毎週月曜日10時～12時
(7月20日、8月10日はお休み、
8月31日はスタッフ不在です)



【内容】7月27日～8月24日は参加者のみなさんから希望があれば、水遊びも予定しています。

【対象】乳幼児と保護者 ※入室自由です。

公民館の小さな映画会

開場: 13時, 上映: 13時30分から

★7月25日(土)

「ウォーナーの謎のリスト」

第2次世界大戦時、京都や奈良の
寺社仏閣などは、何故、空襲を免れることができたのか?



★9月26日(土)

「シンプルギフト/はじまりの歌声」

病気や災害で親を亡くしたウガンダと日本の東北の子どもたちが、ニューヨークのブロードウェイの舞台を目指す姿を追った感動のドキュメンタリー映画。お互いの言葉や文化の違いを乗り越えながら、音楽で心をひとつにした感動作。秋、岡南公民館が涙に包まれる。

※8月の上映はおやすみです。

ゆったりすとカフェ

焙煎から始めるこだわりのコーヒー。

散歩のついでに少し足を延ばして…近所のあの人を誘って…
映画鑑賞をした後に、カフェで過ごすのもおすすめです。

【日時】7月25日、9月26日 各土曜日
13時30分～16時(L.O. 15時45分)

【費用】コーヒー1杯150円(小さな菓子付き)



公民館の畑であそぼう

野菜の世話をしながらおしゃべりを通して交流を深めてみませんか。

★7月の開催日時: 7月17日(金) 10時～12時

★8月の開催日時: 8月21日(金) 10時～12時

ふくなんプロギング部

■ジョギング(Jogging)と拾う(スウェーデン語のPlocka upp)を掛け合わせた、スウェーデン発祥の新しいフィットネスです。プロギングには、「フィットネス・ダイエット効果」、「地域・自然環境への貢献」、「誰でも気軽に楽しめる」というメリットがあります。皆さんも一度、チャレンジしてみませんか。

【開催日時】7月11日(土) 10時～11時

※8月はお休みです。

【清掃場所】当日発表します。

【集合場所】岡南公民館



※動きやすい服装と帽子、飲み物、タオル等をご持参下さい。

ふくなん健康UP教室

共催:岡山市ふれあい介護予防センター・岡南公民館

～からだが動くところ弾む みんなでつくる元気の輪～
軽い運動や講話を医療・福祉の専門職がお伝えします。

★7月13日(月) 10時～12時

・知ろう!学ぼう!シニアにあった食べる順番

★8月10日(月) 10時～12時

・基礎から運動を学ぼう ～ストレッチ・筋トレ～

【対象】おおむね65歳以上の岡山市民

【定員】各回45名(先着順)

【持ち物】筆記用具、水分補給ができるもの

※体調及び健康管理は、自己責任のもとご参加ください。

※講座内容の詳細は岡山市ふれあい介護予防センター南事務所
(Tel 230-0315)へお問い合わせください。



まだ元気な今だから聞いておきたい

介護と認知症講座

これからの安心のために、一緒にゆったり学んでみませんか。

★7月の開催日時: 7月28日(火) 10時～12時

【内容】認知症を遠ざける13のポイント!

★8月の開催日程: 8月25日(火) 10時～12時

【内容】介護保険サービスってなに?①

【定員】各回30名(先着順)

ふくなん介護者サロン

参加者全員で、介護の悩みや不安に思っていることなどを話し合い、介護者が前向きに介護に取り組めるようみんなで一緒に考えませんか。

★7月の開催日時: 7月9日(木) 13時～15時30分

★8月の開催日時: 8月20日(木) 13時～15時30分

【参加費】100円/回(茶菓子代) ※初回無料

老いも若きも健康増進♡♡

いきいき福南けんこう21 健康づくり教室

主催:ふくなん健康21、共催:南区南保健センター、岡南公民館
骨密度測定や体組成計などによる体のチェックや運動指導員のストレッチもあります。一緒に健康づくりを始めませんか。

【日時】9月29日(火) 9時30分～12時00分

【対象】福島・南輝学区にお住まいの方

【定員】先着30名 ※定員に達した時点で締め切ります。

【持ち物】筆記用具、必要な方はお茶など水分補給ができるもの

【申込】申し込み期間中に公民館窓口または電話で申込

【申込期間】8月24日(月)～9月18日(金)

【内容の問い合わせ】南区南保健センター

電話:(086)261-7051 担当:山吹、井上

※駐車場に限りがあります。なるべく徒歩か自転車でお越しください。



←昨年度の様子

パソコン教室

★開催月日:7月3日,7月17日,7月24日 各金曜日

★開催時刻:13時30分～15時30分

※パソコン(Windows10以降)とUSBメモリーをご持参ください。

※お申し込みは、6月8日(月)9時30分より、岡南公民館(電話でもOK)で承ります。

※定員(13名)になり次第、お申し込みを締め切りさせていただきます。

■8月は、お休みとなります。



パソコンフリー教室

★開催月日:7月3日,7月17日,7月24日 各金曜日

★開催時刻:16時～18時

※パソコン(Windows10以降)をご持参ください。

※お申し込みは、6月8日(月)9時30分より、岡南公民館(電話でもOK)で承ります。

※定員(13名)になり次第、お申し込みを締め切りさせていただきます。

■8月は、お休みとなります。



スマホ教室

★開催月日:7月10日(金)

★開催時刻:13時30分～15時30分

※お申し込みは、6月8日(月)9時30分より、

岡南公民館(電話でもOK)で承ります。

※定員(13名)になり次第、お申し込みを締め切りさせていただきます。

■8月は、お休みとなります。



主催講座の様子

4月～6月に実施した公民館主催講座の様子をお伝えします。

■長寿教室・視察旅行

★5月19日(火)、徳島県へ視察旅行に行ってきました。

・鳴門市ドイツ館見学、鳴門の渦潮観潮、醤油蔵・酒蔵見学と感動の一日でした。最後は、ビンゴ大会で盛り上がりました。



■食器と文房具のリユースコーナー

～あなたの善意でだれかを笑顔にしませんか～

ごみ減量・リサイクル推進講座

5月11日(月)～6月29日(月)の間、公民館ロビー食器・文房具のリユースコーナーが開設され、大勢の方が利用されました。ロビーには自宅で使わなくなった新品または新品同様の食器がずらりと並び、持ち帰る方たちが心躍らせながら楽しそうに食器を選んでいる様子が印象的でした。自分ではもう使わないけれど、次の誰かに笑顔で持ち帰ってもらえると嬉しいですね。「リユース」について考え、体験する機会となりました。



公民館からのお知らせ

ロビー展のご案内

愛育活動の写真展

主催：南輝学区愛育委員会

愛育委員会ってなに！？活動写真を見て感じて、愛育委員会を知りませんか。

★展示期間：7月7日（火）～7月28日（火）



図書コーナー・ロビー利用のご案内

公民館には、地域の皆様にご利用できる図書コーナーがあります。また、読みたい本がある方は、リクエストも受け付けます。ぜひ、ご利用ください。

- ・1人5冊まで（予約本は含みません）
- ・貸出期間は2週間まで（延長も可です）



公民館のロビーでは、おしゃべりや飲食もOKです。お友達を誘って、ぜひ遊びに来てください。

クーリングシェルターのお知らせ

岡山市では、危険な暑さから避難できる場所として、市内の施設をクーリングシェルターに指定しています。クーリングシェルターは、熱中症特別警戒アラート発表期間中、開館時間内に一般の皆さんに開放されます。岡南公民館は、ロビーが指定されています。※自動販売機はありません。常温の水が出る給水スポットがあります。給水スポットをご利用の方はマイボトルをご持参ください。

令和8年度 子育てミニ情報が完成しました

福南中学校区で乳幼児を子育て中の方に役立つ、さまざまな情報をまとめています。岡南公民館ホームページや公民館内にありますのでご利用ください。



警報発令時・避難所開設時の公民館業務について

梅雨と台風の季節になりました。

公民館では、以下の場合に主催講座・クラブ講座・貸室・図書業務などを停止します。

- ・暴風、暴風雪、大雪いずれかの警報発令時
- ・福南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時
- ・大雨、河川氾濫、土砂災害いずれかの危険警報発令時
- ・大雨等特別警報発令時

インターネットで公民館の施設予約ができます

お持ちのパソコンやスマートフォンから、空き部屋の確認や、部屋の仮予約ができます※。

これまで通り窓口・お電話での予約も可能です。詳しくは、館内チラシをご覧ください。窓口へお尋ねください。

「岡山市施設予約サービス」のサイトはこちらから
 → <https://yoyacool.e-harp.jp/okayamacity>
 ※初回のみ利用者登録が必要です。

予約できる期間

免除団体の方

利用したい月の3か月前の月の開館1日目から利用希望日の4日前まで予約できます。

有料利用の方、公民館クラブ講座の方

利用したい月の1か月前の開館1日目から利用希望日の4日前まで予約できます。



着任・退任のごあいさつ

【着任あいさつ】

6月より勤務しております。まだ不慣れな点もありますが、地域の皆さまとの繋がりを大切にしながら笑顔でお迎えできる様努めてまいります。どうぞよろしくお願いたします。

公民館主事 岩本 陽子

【退任あいさつ】

この度、5月末日をもちまして退任することとなりました。地域の皆様の温かいご支援を賜り、3年間業務に励むことができました。この間に学んだことを活かして、これから日々精進してまいります。大変お世話になりました。

公民館主事 土居 義明

休館日のお知らせ

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

【休館日】

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

【開館時間】

9時30分～21時（日曜日は17時まで）

