

主催講座案内

さんかくウィーク2025公民館行事 **牛乳パックカーレース**
～作って競争して、改造してからまた走らせて…～
おとうさんの子育て応援講座「おとうさん、出番ですよ！」オープン講座

牛乳パックとペットボトルのキャップ、ストローと竹串で簡単に作れる牛乳パックカーを作って走らせましょう。

【日時】6月8日（日）10：00～12：00
【講師】筒井愛知さん（就実大学 非常勤講師）
【対象・定員】生後10ヶ月～就学前の子どもと保護者 15組
【持ち物】持ち物については、チラシをご覧ください。
【参加費】無料
【申込】5月12日（月）から公民館窓口または電話にて受付



図書コーナー

公民館の図書コーナーには大人向けの本が約6000冊、子ども向けの本が約4100冊あります。岡山市に在住・在勤の方はどなたでもご利用いただけます。
読みたい本がない場合も、予約カードに記入して公民館窓口へ提出していただくと、中央図書館から取り寄せることができます。詳細は公民館までお問い合わせください。

【貸出期間】2週間 【貸出冊数】お1人5冊まで
※御南西公民館で借りた本は、御南西公民館へ返却してください。



職員の異動がありました

【お世話になりました】
この度北公民館へ異動となりました。御南西公民館に配属となった5年前はコロナ禍で先が見えない不安を感じたことを今でも鮮明に覚えています。そのような中で様々な行事を再開するにあたり、地域の方々にはたくさん支えていただきました。また、活動を通じて多くの人と出会い、数々の新しい経験をさせていただいたこと、心より感謝いたします。5年間本当にありがとうございました。

最後になりましたが、皆様のさらなるご健勝とご活躍をお祈り申し上げます。

公民館主事 和田 桃

【よろしくお願いします】

このたび、和田さんの後任として吉備公民館より異動してまいりました。まだまだ分からないことが多く、みなさまにご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが、一日も早く地域になじめるよう努めてまいります。みなさま、どうぞよろしくお願いいたします。

公民館主事 杉山 知代

【よろしくお願いします】
この度、岡山市役所へ転職し、御南西公民館への配属となりました。初めての公民館勤務でありわからない事が多いですが、地域になじみ公民館業務に一生懸命努めていきますのでよろしくお願いいたします。

主事 長谷川 俊博

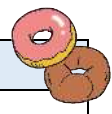
親子土曜塾

主催：ベターライフ御南

【日程】全て10時～12時ごろ

開催日	行事
5月10日（土）	夏野菜の苗植え＆ポップコーンとたい焼きづくり
5月17日（土）	さつま芋のつる植え＆しゃぼん玉づくりとお菓子づくり
5月24日（土）	ピザづくり
6月7日（土）	ドーナツづくり
6月21日（土）	ポッチャ競技体験＆綿菓子とギョーザづくり

【参加費】大人200円、中学生以下無料 各行事軽食つき
【場所】旧白石幼稚園跡地（北区久米348番地）
【申込】不要、午前10時までに旧白石幼稚園跡地へ集合
徒歩か自転車でお越しください。（駐車場なし）
※この事業は岡山市区づくり推進事業に指定されています。



◆資源化物回収について◆

【回収日時】公民館開館日の9:00～17:00
※水曜・祝日・年末年始は休館

【回収品目】洗った空き缶・空き瓶、蛍光管、スプレー缶
※ペットボトル・紙パック・食品トレイ・廃油・電池等は回収できません。
※資源ゴミを持ち込む際に道端に車を停めると、通行の妨げになります。必ず公民館の駐車場に停めてください。



みなんにし

第200号 令和7年5月1日
発行：岡山市立御南西公民館
〒700-0951 岡山市北区田中 157-110
Tel/Fax 086-244-1855
Eメール：minannishikouminkan@city.okayama.lg.jp
ホームページアドレス
<https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010986.html>



第20回

みなんにし健康まつり

令和7年6月7日（土）

9時30分～12時30分

全体受付開始 9時15分～

オープニングセレモニー・救急救命法の申込みは、5月8日（木）9時30分～

和と輪でつなかれ **21** 主催 **健康みなんにし21**

みんなで取り組もう！健康づくり

入場無料

会場：岡山市立御南西公民館
岡山市北区田中 157-110
電話&FAX 086-244-1855



ステージ&学びのコーナー

会場：実技室

オープニングセレモニー

御南中学校吹奏楽部 演奏
9：30～10：10
定員50人 **要申込**

記念行事 救急救命法講習

講師 前田 晃 さん
Aコース 10：30～11：10
Bコース 11：15～11：55
A・B 両コースの内容は参加者の希望を取り入れて異なることがあります。
各コース定員15人 **要申込**
中学生以上対象

みんなで楽しもう！OKAYAMA!市民体操 動脈マッサージ

健康みなんにし21
12：00～（30分程度）



各体験コーナー 9:45～12:30

（各コーナーの受付は12時15分まで）

- ◆見て・体験 講座室・料理講座室
（フッ素洗口、ストレスチェック、手洗いチェック
ピークフロー、乳がん肺がん啓発 他）
- ◆健康チェック 講座室
（身長・体重・体脂肪率・腹囲・握力・骨密度 他）
- ◆食生活コーナー 料理講座室
（BMI測定、野菜の計量体験、塩分測定 他）
塩分測定を希望する方は、**うちの味噌汁を50ml程度お持ちください。**
- ◆介護予防コーナー 図書コーナー
- ◆中国学園大学 ロビー
（朝ごはんについて考えよう）
- ◆健康市民おかやま21 ロビー
（パネル展示、21推進宣言）

シールラリーで各体験コーナーを回ろう！

手作り焼き菓子販売（ひらた旭川荘ラポールかえで）9:30～ 売り切れ次第終了します。

