



# いちょうひろば

なが〜い夏休みも終わり、日焼けした小学生が、元気よく学校へ登校する姿が見られるようになりました。学校では、2学期が始まりました。

福浜公民館も新たな気持ちで、秋の各種講座を計画しています。

職員一同、みなさま方のご来館を心よりお待ちしております。

## 令和5年度 主催講座のご案内 ※すべて申込みが必要です。

### 楽しく日常を過ごすための哲学

“哲学”と聞くと「なんだか難しそう…」と思われる方が少なくないと思います。

この講座では、哲学の視点から身近な人間関係（親子関係や夫婦関係など）をおもしろく紐解き、自分の思考システム（考え方のクセ）を自分で確認する作業を進めていきます。

楽しくラクに生活できるように“哲学”を活用してみましよう！

※この講座は、公民館とメキシコ在住の講師をZoomでつないで行います。

日時	10/6(金)、11/10(金)、12/7(木)、1/16(火)、2/9(金) いずれも10時~12時
対象/定員	どなたでも/10名(先着順) (自宅からZoomでの受講もできます。)
講師	たなか なつみ 田中 菜摘さん(岡山大学客員研究員)
託児	あり/子ども1名につき託児料300円必要 (希望する人は講座日の1週間前までに電話または公民館窓口で申込んで下さい。)
申込	参加希望日の3日前までに、電話・Eメールまたは公民館窓口で申込んでください。Eメールの場合は右記の2次元コードから申込んでください。

スプリングコンサート  
**ボランティアスタッフ  
募集中!**

3月に開催予定の『スプリングコンサート』を公民館職員と一緒に企画・運営して下さるボランティアスタッフを募集しています。興味のある方は公民館までお尋ねください。ご参加お待ちしております。



## 使用済みステンレスボトルの回収と再資源化の取組み

岡山市は、タイガー魔法瓶株式会社、平林金属株式会社、岡山食品容器株式会社の各社と、環境分野における連携協定を締結し、ステンレス製ボトルの回収と再資源化に取り組むことになりました。

不要になったステンレス製ボトルは、以下の点にご注意の上、館内にある回収ボックスに入れてください。(1階エレベーター前に設置しています)

- \*回収するのはステンレス製のボトルのみです。プラスチックやアルミのボトルは回収できません。
- \*ステンレスボトルのポーチは回収できません。
- \*ふたはつけたまま回収箱に入れてください。
- \*ステンレスボトルは、よく洗って水気を切ってから回収箱に入れてください。



## 身体の中からきれいになれる 「かんたんエコレシピ」

ゴミを減らして、身体も心も喜ぶおいしいごはん。  
時間を上手に使いたい方には、一石三鳥です。

日時	9/7(木) 10時~13時
講師	赤松 佐知子さん (ナチュラルフードコーディネーター、栄養士)
対象/ 定員	対象:どなたでも/20名(先着順) ※8/31(木)申込〆切
受講料	無料
材料代	1回750円 ※当日集金  Eメールでの申込み ↑
持ち物	エプロン、三角巾、ふきん、手拭き用タオル、 飲み物、持ち帰り用容器、マスク着用
託児	あり/子ども1名300円(要申込) ※受講申込と一緒に申込んでください。
申込	電話・Eメールまたは直接公民館まで申込んでください。(8/31〆切)

※次回は11/2(木)です。

### 9月のメニュー

#### カラフル野菜で 夏のダメージを癒そう♥

- \*夏野菜の重ね煮スープ
- \*ズッキーニのカツ
- \*カラフル豆サラダ
- \*ミックスベリーの  
セミフレッド  
(カシューナッツでつくる  
ヘルシーなアイスクリーク) 他



昨年度の講座の様子と  
出来上がった料理



## 男性料理教室

子育て世代のパパ、仕事を退職して新しいことを始めた  
方、「食」に興味関心がある方・・・  
2カ月に1回のペースで、一緒に調理を楽しみませんか。

日時	9/30、11/11、1/27、2/24 いずれも(土)10時~13時 
講師	畠瀬 徳子さん(料理研究家) Eメールでの申込
受講料	無料(但し、材料代900円×参加回数を事前に 集金します。欠席の場合は2日前の午前中 までに連絡してください。返金します。)
持ち物	エプロン、三角巾(バンダナ可)、手ふき、食器 用のふきん、必要な方は持ち帰り容器
申込	対象:中学生以上の男性 申込受付中。(電話・Eメールでも可)

## 福浜熟年大学

9/28(木) 10時~12時	クスリと笑って暮らせる薬の話 
10/26(木) 10時~12時	ヨーグルトのひみつ& からだは食べた物からできている
11/24(金) 8:30~ 16:50	研修旅行~新見・北房方面~ 定員:40名(先着順) 参加費:7,300円 ※詳細は公民館にある案内をご覧ください。
対象	対象:おおむね65歳以上の方
申込	申込受付中。 (研修旅行以外は電話でも可) ※研修旅行は8/24(木)~受付開始。 参加費を添えて公民館窓口で申込んで ください。

## 福浜シネマ

心に響く名画やドキュメンタリー映画を上映します。

9/16	そして父になる(2013年)【121分】
10/21	晩春(1949年)【108分】
11/18	ローマの休日(1953年)【118分】
	いずれも土曜 10時から12時頃
対象/ 定員	対象:どなたでも/45名(先着順) 
申込	申込受付中。(電話でも可)

## 座談会「みんなで学ぼう発達障がい」

発達障がいについて、理解を深め、自分が困っていること  
や感じていること、思っていることなどを話し合える気軽な  
交流&学びの場です。どうぞお気軽にご参加ください。

日時	9/11(月)10時~11時 ミニ学習会&座談会
対象/ 定員	対象:発達障がいに関心がある人・学びたい人・ どなたでも/定員:20名(先着順)
受講料	無料
持ち物	筆記用具、飲み物
申込	申込受付中。電話または公民館窓口で申込んで ください。

## 子育て座談会「ニコリーナ」

9/19 (火)	親子で体カトレーニング 講師:藤井結美さん
9/28 (木)	サツマイモを収穫しよう 場所:小規模多機能ホーム「あゆむ」
10/12 (木)	ハロウィン飾りをつくろう! *要材料代 講師:木下純子さん
11/9 (木)	親子でできるヨガ教室 講師:赤松佐知子さん
	いずれも10時開始、1~2時間程度
対象/ 定員	就学前の子どもと保護者/ 8組(先着順) <span style="float:right">Eメールでの申込</span>
申込	各回1か月前から申込み受付開始 (電話・Eメールでも可)



## かるがもぶんこ

絵本の読み聞かせと簡単な工作をします。

日時	9/21、10/19、11/16 いずれも木曜 10時~11時半頃
対象/ 定員	就学前の子どもと保護者/ 20名(先着順)
受講料	無料
申込	各回、講座日の1か月前から申込開始。 (電話・Eメールでも可)



9月は折り紙でお月見のカードを作ります♪  
スタッフが優しくお手伝いをしますので、  
年齢が小さいお子さんでも大丈夫ですよ!



# 夏の子どもたちin福浜公民館

### ★第1回わくわく科学教室 7/23(日)開催

夏休みに入って最初の日曜日に今年度の「わくわく科学教室」が始まりました。この日のテーマは猛暑の夏にピッタリの『液体窒素で低温の世界を体験してみよう!』でした。

県立玉野高校 藤田先生のご指導により液体窒素(マイナス196℃)を使ってジュースをシャーベットにしたり、フィルムケースとドライアイスでロケット発射や雲海を作ったり...とさまざまな実験を通して低温の世界を親子で楽しく体験しました。

今年度から福浜中学校の生徒の皆さんがボランティアスタッフとして子どもたちの活動をサポートしてくれています。

現在ボランティア受入れが若干名可能です。

ご興味おありの方は公民館までお問合せ下さい。



### ★夏休み子どもの居場所 8/5(土)、18(金)、19(土)開催

今年度も大学生や中学生にボランティアとしてご協力いただきました。

#### ○自主学习&工作、防災の話

各自で持ってきた夏休みの宿題や教材で自主学习をした後、広告紙とポリ袋でフライングディスクを作ったり、天気やハザードマップについての話を聞いたり、紙の食器を作ったりしました。

#### ○「オリエント美術館ってどんな美術館？」

オリエント美術館の職員からオリエント美術館について、「オリエント」という名前の由来や展示している作品などのお話を聞いた後、円筒印章を作りました。



## ★夏休みクラブチャレンジ

新型コロナウイルス感染症が5類相当に移行し、制限なしで開催できるようになった今年、22クラブ講座に「夏休みクラブチャレンジ」に協力していただき、のべ約40名の子どもたちが参加しました。

“将棋をしよう(囲碁将棋同好会)”では、勝つためにはどこに指せばいいのかアドバイスをいただきながら、講座生と囲碁や将棋を指しました。



“お茶席を体験しよう(煎茶道・東阿部流)”では、お茶席での作法を教えていただいた後、お点前も体験し、講座生の皆さんと楽しく体験することができました。



“自分だけの組みひもに挑戦!(洋裁)”では、リリアンの系で組みひものブレスレットを作りました。講座生の皆さんからやり方を教えてもらい、ドット柄や斜めストライプ柄のステキなブレスレットができ上がっていました。



パンを作ろう  
(キッズパン)



絵を描こう①  
(福浜洋画)



お花を活けよう  
(いけばな池坊)



絵を描こう②  
(水彩画)



## ロビー展

### おかやまっ子作品展

11/4(土)から11/17(金)まで、公民館のロビーで『おかやまっ子作品展』を開催します。今回は、福浜小学校の児童の皆さんが図画工作科の学習で取り組んだ絵や立体、工作等を展示します。



## お知らせ

### ★ 自動車文庫

10月28日(土)

- ◆ 毎月1回・第4土曜日10時半ごろに、中央図書館から「自動車文庫」が来館します。公民館に所蔵する本と一緒に選んでください。
- ◆ 公民館で見つからない本は、公民館窓口で予約して、中央図書館から取り寄せることもできます。

### ★ さんさん育児相談(予約制)

10月20日(金)

※ 偶数月の第3金曜日(2月は第2)に開催

- ◆ 受付時間 9:40~11:00
- ◆ 詳しいことは、南区南保健センター(261-7051)または南区南さんさんステーション(902-0223)へお尋ねください。



## 休館日

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

10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				

11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		

◆ 開館時間: 月・火・木・金・土曜日…9:30~21:00 日曜日…9:30~17:00

◆ 休館日は、毎週水曜日と祝日です。水曜日と祝日が重なった場合は、翌木曜日にも休館します。