



京山公民館だより

〒700-0016 岡山市北区伊島町二丁目 9-38 TEL & FAX : 086-253-8302 第148号

ホームページ : <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011028.html> HP 二次元コード 

E-mail : kyoyama_k@city.okayama.lg.jp

2023年11月1日発行



ノルディックウォーク

ノルディックウォークは2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助することで足腰への負担が軽くなる一方で、健康の維持・増進に高い効果があることが注目されています。

今年度2回目の開催です。「元気で長生き!」を目指して参加してみませんか?

日時: 11月20日(月) 10時~11時30分

内容: 晩秋の半田山山麓を歩きます。

定員: 30人

対象: 興味のある方どなたでも

講師: 石尾正紀さん 岡山スポーツ会館・ノルディックウォークインストラクター

参加費: 600円(ポールレンタル料・保険料)

持ち物: タオル、水筒、歩きやすい服装・靴

集合: 岡山県総合グラウンド自由広場
(陸上競技場西)

※雨天中止

申込み: 必要

後援: 北市民健康づくり京山会議

協力: 株式会社岡山スポーツ会館

クラブ講座開設申請

令和6年度(令和6年4月~7年3月)にクラブ講座の開設を希望される場合、新規・継続に関わらず「クラブ講座開設申請書」を提出してください。

受付期間: 11月2日(木)~30日(木)

- クラブ講座は、学びたい人が中心となって自主的に企画・運営するものです。
 - 個人の文化的教養を高めるだけでなく、地域文化の向上やまちづくり等に寄与することをめざしています。
 - 開設には人数・回数(時間数)・受講料等の要件があります。主な要件については下記のとおりです。
 - ・人数は、原則10人以上のクラブ開設希望者が集まれば、代表者が開設を申し込むことができます。
 - ・講師は、クラブ生と公民館とで協議して決めます。
 - ・回数(時間数)は、原則として月2回以内で、準備・片付けを含み1回2時間以内とします。
 - ・受講料(講師への謝礼)は、1回(2時間)500円以内です。
 - ・講師が受け取る謝礼金の額は、1回(2時間)15,000円以内とします。
- ※この他のクラブ開設要件もよくご確認いただき、お申し込みください。

SDGs・健康ウォークラリー

京山学区にある、歴史的文化遺産や自然資源、また地球にやさしい取り組みとして持続可能な社会づくりを実践している施設や企業などの、チェックポイントを歩いて回り、ふるさとの魅力を再発見してみませんか? みなさんお気軽にご参加ください。

日程: 11月25日(土)

9時30分~12時30分

コース: ①京山山麓を巡る

②岡山総合グラウンド周辺を巡る

③伊島のまちなかを巡る



対象: 子どもから大人まで

申込: 必要 京山公民館まで

*詳細は公民館にお問い合わせください。



京山みんなのカフェ

日時：11月13日(月) 10時～12時

「アコーディオン演奏」

太田 和夫さん



12月11日(月) 10時～12時

「クリスマスコンサート」

リバーサイドチャーチ ゴスペルクワイア

場所：2階 第1講座室

参加費：11月 100円(飲み物代)

12月 200円(飲み物・菓子代)



申込み：不要

みんなで作ろう！食べよう！つながる

つしまみんな食堂

日にち：11月25日(土)、12月17日(日)

時間：10:00～13:00

費用：高校生以上 300円

中学生以下 無料

対象：京山学区及び近隣小学校区の

子どもから高齢者の方まで

申込み：必要

詳細を公民館設置のチラシまたは下記 HP で
ご確認の上、LINE 公式アカウントよりお申し
込みください。

<https://bit.ly/3IHyzH2B>

※LINE をお持ちでない方は、京山公民館までお
問い合わせください。



LINE



HP

京山おはなし会

日程：毎月第3土曜日 15時～15時30分

11月18日、12月16日

12月はクリスマス工作も！



場所：1階 研修室

おはなし：岡山ストーリーテリング研究会

対象：お話を聞ける子どもならどなたでも。

大人の方も大歓迎!!



申込み：不要



フードドライブ

家庭で眠っている食品を寄付してください

岡山県内で活動する支援団体(児童養護施設・福祉事業所等)へ寄付します。

受取日時：11月13日、12月11日(月)

10時～12時

京山みんなのカフェの時間内

場所：1階 美術工芸室

対象食品：穀類、缶詰、瓶詰、インスタント食品、レトルト食品、調味料、食用油、コーヒー紅茶等の飲料、ふりかけ、お茶漬け、のり等(冷凍、冷蔵、生鮮食品、アルコールは対象外)

注意事項：賞味期限が1ヶ月以上残っているもの、未開封のもの、破損していないもの、お米は常識の範囲で古くないもの

ウェルカム食堂

毎日、お一人でご飯を食べている方はいませんか？
おいしいご飯を食べて、みんなで顔を合わせませんか？

【原則第3火曜日にオープン】

日にち：11月21日(火)、12月19日(火)

費用：500円

時間：12:00 オープン

場所：京山公民館 料理講座室

申込：必要 京山公民館へ

フード&ライフドライブ

ご家庭で眠っている未利用品(フード)や日用品(ライフ)を持ち寄り、必要としている個人や団体に寄付する活動です。

受取日時：11月19日(日) 10時～12時

場所：京山公民館 1階美術工芸室前

募集物品：米、乾麺、缶詰、インスタント食品、オムツ、お菓子、調味料、洗剤、ティッシュペーパー、トイレットペーパー、生理用品、マスク等

注意事項：賞味期限が2024年2月1日以降のもの、未使用・未開封のもの。生鮮食品、冷凍食品は×。

主担当：つしまみんな食堂

身近なSDGsについて感じてみましょう

京山長寿生きがいセミナー

日程と内容：

11月30日(木)

「コミュニティパントリーの普及と拡大
～食品ロスからSDGsを考える～」

12月11日(月)

「西日本災害から学ぶ
～大切な人の命を守る防災～」

時間：13:30～15:30

定員：50人(先着順)

対象：概ね65歳以上の方

受講料：無料

申込み：公民館窓口へ直接またはお電話で

毎月介護予防教室

京山ふれあい元気教室

日程と内容：毎月第3金曜日

13時30分～15時30分

▶11月17日「肩甲骨を動かして、
軽やかな体を手に入れよう」

▶12月15日「たかがめまい、されどめまい」

場所：2階 第1・2講座室

対象：概ね65歳以上の岡山市民

参加費：無料

持ち物：タオル、水筒等、筆記用具

申込み：不要 当日受け付けします

問合せ先：ふれあい介護予防センター北事務所
(電話086-251-6517)

子育てトーク

「なかなかわが子のことを話す場がない…」
気になる育ち傾向のお子さんを持つ保護者の
みなさん、ちょっと先輩保護者とおしゃべり
してみませんか？



日時：11月14日(火) 10時～12時

場所：1階 研修室 参加費：無料

定員：15人 申込み：必要

その他：水分補給のため、水筒等をご持参く
ださい。

京山公民館・ほっとスペース放課後実行委員会
ほっとスペース放課後スタッフ会共催

「子どもとの接し方について」

日時：11月18日(土)
13時～14時30分

講師：赤木 雅宣さん

ノートルダム清心女子大学人間生活学部 児童学科教授

この講座は、ほっとスペース放課後スタッフ研修
会として実施しますが、**どなたでも参加できま
す。参加費無料です。**ぜひご参加ください(^ ^)/
お申し込みは、京山公民館へ。
※ほっとスペース放課後とは…
小学生の放課後の居場所です。スタッフと一緒に
宿題をしたり、さまざまな遊びをして過ごして
います。

子育てサロン☆きらら

子育て仲間と楽しくおしゃべりしませんか～♪
子育てサポーター☆きららのスタッフとお待ち
しています。

日時：毎月第1・2・3木曜日
10:00～11:30

11月2日・9日・16日

12月7日・14日・21日

1月11日・18日



場所：なかよしのへや

費用：無料

申込み：不要

絵本の読み聞かせや
ちょっとした工作もあるよ

京山にここウォーク

日時：毎月第1・3水曜日 9:00～(1時間程度)

場所：県営グラウンド スタジアム玄関前

※集合場所詳細は保健センターへお尋ねください。

内容：OKAYAMA 市民体操の後、それぞれのペ
ースでウォーキングします。

(雨天中止)

問合せ：北区北保健センター

☎086-251-6515



みんなでおしゃべりしましょう！！ Let's chat in Japanese!!

みなさんで自由におしゃべりする会です。

日時：12月9日(土)11:30~12:30

費用：無料(お金はいりません)

その他：・お茶とおかしがあります
・外国人も日本人も、だれでも自由に参加できます 協力：フレンドリー京山



“カルタ”をいただけませんか？

みなさんのお宅に不要になったカルタはありますか？国際交流事業で活用させていただきます。公民館までお持ちください。

京山文化祭を開催しました

去る10月7日(土)・8日(日)に、第27回京山公民館文化祭を開催しました。各クラブ講座の展示発表や実技発表、茶道裏千家クラブによるお茶席、将棋や絵画の体験コーナー、京山会議による健康チェックコーナーや、京山地区青少年育成協議会の表彰式、公民館功労者感謝状贈呈式など、盛り沢山の内容で盛況のうちに終了することができました。



ボランティアスタッフ募集中!!

京山公民館では、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へお申し込みください。

- 「ほっとスペース放課後」
活動日 火曜日と金曜日 15:30~17:00
- 「フラワーボランティア」
玄関前の花の植え替え作業
活動日 不定期
- 「子育てサポーター☆きらら」
就園前の子どもと遊んだり、遊んでいる子ども
の安全を見守ります
活動日 毎月第1・2・3木曜日 10:00~11:30
※詳細については、公民館にお尋ねください。

ランドセルプロジェクト

小学校を卒業して使わなくなったランドセルがご自宅にありますか？

つしまみんな食堂では、石川県白山市で中古ランドセルの取り扱いを通して子育て世帯やこども食堂への支援をされている取り組みに参加しています。譲っていただいたランドセルは、汚れが目立つ部分をクリーニングした後、支援を必要とされているご家庭へ提供されています。

受取り：つしまみんな食堂開催時・京山公民館(随時)

ランドセルが必要な方へ



公民館でもお渡しできるランドセルを用意しています。ご希望の方は公民館までご相談ください。

休館日のお知らせ

| 11月 | | | | | | |
|-----|----|----|---|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | ■ | 2 | ■ | 4 |
| 5 | 6 | 7 | ■ | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | ■ | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | ■ | ■ | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | ■ | 30 | | |

| 12月 | | | | | | |
|-----|----|----|---|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | ■ | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | ■ | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | ■ | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | ■ | ■ | ■ | ■ |
| ■ | | | | | | |

| 令和6年1月 | | | | | | |
|--------|----|----|---|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | ■ | ■ | ■ | ■ | 5 | 6 |
| 7 | ■ | 9 | ■ | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | ■ | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | ■ | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | ■ | | | |