



# 西・御南学区のサロン情報



サロン名	内容	対象	会費
ほっとサロンみなん (10:00~12:00)	4月 5日(金):お花見(田中野田1号公園) ⇒昼食準備のため参加希望の方はお問い合わせください。 5月10日(金):手品(御南西公民館)	近隣の方	4月:300円 5月:100円
平田いきいきサロン (13:30~15:00)	4月 3日(水):総会 5月10日(金):ヤクルト(平田公民館)	平田町内	100円
いきいきサロンめだか (13:30~15:00)	4月17日(水):体操・鯉のぼりづくり(今保公会堂) 5月15日(水):体操・脳トレ(今保公会堂)	近隣の方	100円
にこにこサロン辰巳 (13:00~15:00)	4月24日(水):健康教室(辰巳公会堂) 5月22日(水):みんなで歌おう(辰巳公会堂)	近隣の方	100円
中仙道すこやかサロン (10:00~12:00)	4月 8日(月):お花見(中仙道公園) ⇒昼食準備のため参加希望の方はお問い合わせください。	近隣の方	300円

## 和と輪でつながれ21 主催 健康みなんにし21

### 第19回 みなんにし健康まつり

予告

令和6年6月1日(土)

- ★ オープニングレモネー 御南中学校吹奏楽部
- ★ 記念行事 救命救急法
- ★ おかやま市民体操

日頃の生活習慣を見直し、  
楽しく健康づくりを学べる  
コーナーです!

#### 各体験コーナー

- ◆ 健康チェック
- ◆ 見て・体験 詳細は次号の公民館だよりを  
ご覧ください。
- ◆ 食生活
- ◆ 地域包括支援センター
- ◆ 健康市民おかやま21

## 第2回 北区地域活性化動画コンテスト受賞

熊本市北区/ジェイコム九州熊本支局が主催し、崇城大学が募集したコンテストに岡山市北区つながりで開催し受賞しました。

- ・崇城大学IoT・AIセンター賞(御南西公民館も出演する動画)
- ・地域活性化委賞(ベターライフ御南の餅つき大会の動画)

## 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
4月 6日(土)	舟ゆうさん(※雨天の場合7日)
4月20日(土)	草もち&桜もちづくり
5月11日(土)	夏野菜の苗植え& ポップコーン作り
5月18日(土)	さつま芋のつる植え& しゃぼん玉作り
5月25日(土)	ピザ作り

【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。

## 岡山市SDGs海川フォーラム2024で発表

2月10日、川ごみ削減の取組を発表しました。宮木毅さん(西長瀬町内会会長)、高原準一さん(田中町内会会長)からは昔の用水路の様子や現状について報告していただきました。



# みなんにし

第192号 令和6年4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](mailto:minannishikouminkan@city.okayama.lg.jp)  
 ホームページアドレス  
<https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010986.html>



## 主催講座案内

### 歴史塾・御南西

岡山市内の地域の歴史を知り、良さを伝えませんか?【全8回】

- 5月24日(金)「資料を見ながら吉備の中山散策」
- 6月21日(金)「大和政権と吉備の国」
- 7月26日(金)「宇喜多氏と毛利氏の激戦の舞台  
~八浜の戦いと城~」
- 8月23日(金)「西洋美術の流れ  
~ギリシャから現代まで~」
- 9月27日(金)「社寺の古代祭祀」
- 10月25日(金)「神戸事件と瀧善三郎  
幕末の攘夷・開国に関する備前藩の動向」
- 11月22日(金)「道鏡(奈良時代の僧侶)と三人の吉備人」
- 12月20日(金)「書き変わった日本史教科書」

【時間】 10:00~12:00 (③は11:30まで)

【対象・定員】 一般・55人程度

【受講料】 無料(初回は資料代300円必要)

【申込】 4月13日(土)9:30~

公民館窓口または電話にて



### いきいき新聞音読サロン【全3回】

声に出して記事やコラムを読んで、心も体も元気に!  
 声の出し方、姿勢、呼吸の仕方から一緒に進めていきます。  
 仲間とともに同じ記事やコラムを読んで、楽しくディスカッションしませんか。

【日時】 5月14日(火)、6月11日(火)、7月9日(火)  
 いずれも10:00~12:00

【講師】 瀬尾 由紀子さん(山陽新聞読者局次長)

【対象】 山陽新聞の紙面を使うため、山陽新聞の読者の方  
 ※サロン期間中の3カ月間だけの購読も可能

【受講料】 無料 【定員】 20名

【申込】 公民館窓口または電話にて



### ことぶき大学

健康で心豊かな生きがいのある生活を送るために、一緒に楽しく学びましょう。【全8回】

- 5月 7日(火) 開講式  
「歌って脳トレ倶楽部」
- 6月 3日(月) 「食育セミナー  
~チョコレートの世界によろこそ~」
- 7月 2日(火) 「法務省・法務局OBによる  
~安定した老後を過ごすために~」  
※講座終了後、個別相談可能
- 8月 6日(火) 「目指せ!元気な100歳!  
~これから始める貯筋運動~」
- 9月 9日(月) 「岡山旭東病院 健康講座  
~健康な血管であるために~」
- 10月 7日(月) 「生活まるごと元気アップPART10  
~脳トレにチャレンジ~」
- 11月 5日(火) 「研修旅行」 ※別途申込必要
- 12月 3日(火) 「住宅火災を考えよう  
~火災、消火及び避難を学ぶ~」  
閉講式



【時間】 ①③④⑤は10:00~11:30

②⑥⑧は10:00~12:00

【対象・定員】 おおむね60歳以上の方・55人

【受講料】 無料(ただし、研修旅行費用は別途必要)

【申込】 4月12日(金)9:30~

公民館窓口または電話にて

続きは裏面をご覧ください!



### 共催：くらしのたね / 協力：社会福祉法人 南野育成園 子育て座談会～発達障害を考えよう～

子育て孫育てで気になることや発達障害について、お喋りや情報交換をしませんか。ホッとできるひとときを一緒に。

【日 時】5月21日(火)、6月18日(火)  
いずれも10:00～12:00

【対 象】発達障害に関心のある方  
【定 員】15名  
【申 込】公民館窓口または電話にて受付



### 託児ボランティアグループ「りんごの会」親子講座〔全6回〕 みんなでいっしょに楽しもう!

「りんごの会」は地域の親子を応援するグループです。季節の遊びや、折紙、工作などで一緒に遊びませんか。

- ① 6月6日(木)「はじめまして!交流会」
  - ② 7月4日(木)「星に願いを★七夕会」
  - ③ 9月5日(木)「リトミックを楽しもう」
  - ④ 10月3日(木)「ミニ運動会&しゃぼん玉」
  - ⑤ 12月5日(木)「クリスマス会」
  - ⑥ 1月16日(木)「レクリエーションを楽しもう」
- いずれも 10:00～11:30



【対象・定員】就園前の親子・12組  
【材料代】親子1組200円初回に集金  
【申 込】4月4日(木)9:30～  
公民館窓口または電話にて受付



### わくわく文庫

【日 時】4月8日(月)、5月13日(月)  
いずれも10:00～11:30

【内 容】季節のわらべ歌、読み聞かせ、工作など  
【年会費】子ども1人につき100円

### みなんにし親子ひろば

【日 時】4月22日(月)、5月27日(月)  
いずれも10:00～11:30

【内 容】親子のふれあいあそび、情報交換など  
【対 象】2才の誕生日を迎えるまでのお子さんと保護者  
※下に弟・妹がいる場合は、2才以上のお子さんも参加可能です。



いずれも  
申込不要



### おとうさんの子育て応援講座 おとうさん、出番ですよ!

身体を使った遊びや絵本の読み聞かせ、遠足等、親子で楽しくふれあいませんか。【全7回】

- ① 5月12日(日)「はじめまして&外遊びをしよう」
- ② 6月9日(日)「親子で防災さんぽ  
～地域を歩いて災害に備えよう～」  
※さんかくウィーク 2024 行事
- ③ 7月14日(日)「自然観察をしよう」
- ④ 9月8日(日)「牛乳パックカーを作ろう  
～一番早い車はどれだ!!～」

- ⑤ 10月13日(日)「お好み焼き&たこ焼きパーティー」
  - ⑥ 11月10日(日)「クリスマス会の準備&ダンボール遊び」
  - ⑦ 12月8日(日)「みんなで楽しむクリスマス会☆」
- いずれも 10:00～12:00

【対 象】生後10ヶ月～就学前の子どもと父親  
【定 員】15組  
【材料代】1家族500円(7回分前納)  
【申 込】4月6日(土)9:30～  
材料代を添えて公民館窓口にて受付



### 親子ふれあい教室 A・B〔全8回〕

音楽に合わせて歌ったり、運動したり、工作をしたり、毎回楽しい内容が盛りだくさんです。遊びを通じて親子ともに  
お友だちづくりをしましょう♪

Aクラス・Bクラスどちらからお選びください。

【日 時】Aクラス 5月～2月 第1金曜日  
Bクラス 5月～2月 第3金曜日  
いずれも 10:00～12:00

【講 師】井上 麗子さん  
(日本レクリエーション協会公認レクコーディネーター)

【対象・定員】就園前の親子・各クラス15組  
【持ち物】上履きまたは体育館シューズ(裸足でもOK)、  
はさみ、のり、セロテープ、クレヨン、  
敷き物、除菌シート

【受講料】無料  
【申 込】4月4日(木)9:30～  
公民館窓口または電話にて受付



### 産後ケアヨガ&ふれあいタイム

子育て中のお母さん、赤ちゃんと一緒に自分をいたわりながら、リフレッシュしませんか。

【日 時】5月24日(金)13:30～15:00  
ドアオープン 13:00～

【講 師】生本 かずみさん(ヨガ講師)  
【対 象】生後3～7カ月までの赤ちゃんとお母さん  
【定 員】親子6組  
【申 込】4月22日(月)9:30～  
公民館窓口または電話にて受付



### 御南西ふれあい元気教室

【日 程】4月23日(火)10:00～12:00  
「基礎から学ぶ あっ晴れ!もも太郎体操」  
5月28日(火)10:00～12:00  
「タイプ別 便秘解消でお腹から元気に」

【対 象】おおむね65歳以上の岡山市民  
【準備物】運動できる服装、お茶等水分補給できるもの  
【申 込】不要



### 赤ちゃんスマイル はじめの一步

【日 時】4月20日(土)、5月18日(土)  
いずれも10:00～11:30

【内 容】子育ての情報交換、読み聞かせ、  
中学生とのふれあいなど  
【持ち物】飲み物、バスタオル等  
【定 員】5組 【申 込】公民館窓口または電話にて受付  
【対 象】1歳の誕生日を迎えるまで



#### ◆ボランティアスタッフ募集◆

「赤ちゃんスマイル はじめの一步」で読み聞かせや  
わらべ歌をしていただける方を募集しています。  
子どもが好きな方、子育てが落ち着いた方、大歓迎です★  
お気軽に御南西公民館までご連絡ください。

### お知らせ

平成30年から6年間継続した「みなんにしシネマ」は、  
新年度に向けて全事業を見直し、この度閉講することとなりました。

健康みなんにし21主催

### みなんにしディスコンの会

ディスコンはどなたでも気軽に楽しむことができるスポーツ  
です。あなたも一緒に楽しみませんか!

【日 時】4月22日(月)、5月27日(月)  
いずれも13:00～15:00

【定 員】20人 【対 象】どなたでも  
【持ち物】上履き、タオル、お茶  
【申 込】公民館窓口または電話にて受付



健康みなんにし21主催

### 21元気教室

「いつまでも笑顔で!いつまでも元気で!」  
OKAYAMA 市民体操や脳トレなど行います。

【日 時】4月2日、9日、16日、30日  
5月7日、14日、21日  
全て火曜日 13:00～15:00

【内 容】OKAYAMA 市民体操、あっ晴れ!もも太郎体操  
脳トレ 他

【対 象】おおむね65歳以上 【持ち物】水筒  
【服 装】運動できる靴、動きやすい服装  
【申 込】公民館窓口または電話にて受付



### じよぼら会のパソコン教室

#### パソコン相談室

【日 時】4月6日、13日、20日、27日  
5月11日、18日、25日  
いずれも土曜日13:00～14:30

【内 容】パソコン、スマホの初歩  
【受講料】無料  
【申 込】ご来館時に受付票にご記入ください。



共催：岡山市公園協会

### たのしい園芸教室

【日 時】6月27日(木)13:30～15:00  
【内 容】はじめての挿し木

【対 象・定員】一般・15名【材料代】300円(当日集金)  
【準備物】筆記用具・作業用手袋・剪定ばさみ・持帰り用袋  
【申 込】5月6日(月)9:30～  
公民館窓口または電話にて受付

