

とみやまだより

第334号 2024年8月1日発行
 発行元 岡山市立富山公民館（中区福泊246-1）
 Tel&Fax (086)274-0827
 ホームページ <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010994.html>
 E-mail tomiyaamakouminkan@city.okayama.lg.jp
 フェイスブック <https://m.facebook.com/TomiyaamaKouminkan>

富山いきいき教室

高齢者をはじめ多くの方が仲間と一緒に、新たな学びにより、生きがいや安心な生活を手に入れましょう。

〈日時〉8月22日(木)13時～15時

〈内容〉めざそう！快便・快腸生活 ～健康寿命を延ばすには～

〈講師〉渡邊 華央さん(岡山ヤクルト販売株) 〈受講料〉無料

〈対象〉おおむね65歳以上の方 〈定員〉30人(先着順)

〈申込み〉事前申込が必要です。公民館窓口、電話で現在受付中です。定員になり次第締め切ります。

後期日程が決まりました

下表のとおり、後期日程が決まりました。ふるってご参加ください。

日時	学習内容	定員・受付
9月26日(木) 13時～15時	「永瀬清子が愛したふるさと岡山」 白根 直子さん(赤磐市教育委員会 熊山分室 学芸員)	先着 30名 受付開始: 8/26(月)～
10月18日(金) 10時～12時	「大切な自分と家族のための備え」 ～遺産相続・遺言・成年後見について～ 永井 行雄さん(一般社団法人晴ればれ岡山サポートテラス専務理事)	先着 30名 受付開始: 9/17(火)～
11月19日(火) 8時～ 16時30分	バス視察研修「森の芸術祭 in 蒜山」 ～環境にやさしい木材で持続可能な社会を～ ※バス代等の実費が必要	先着 25名 受付開始: 10/3(木)～
12月12日(木) 14時～16時	「時事問題から学ぶ」～みんな得するかもしれない生活の仕方とは～ 岡山 一郎さん(山陽新聞社 論説主幹)	先着 30名 受付開始: 11/11(月)～

主催:認知症サポートリーダー富山会 共催:富山公民館

加齢を華麗に生き高齢期を《幸齢期》にする！ 人生100歳二毛作時代の幸せ探し

～社会貢献を視野に入れた生きがいづくりのお勧め～

退職後に社会貢献をすることによって、より人生を豊かに生きがいをもって過ごすにはどうすればよいか考えてみましょう。

後半では「つるちゃん」の演芸で楽しんで笑いましょう。笑うことは身体にいい影響を与え、健康長寿をもたらすと言われています。



〈日時〉9月23日(月) 10時～12時

〈場所〉富山公民館 2階 第1・2講座室

〈講師〉平松 幹夫さん(シニアライフアドバイザー)

〈費用〉実費100円(資料代) 〈定員〉80名(先着順)

〈申込み〉8月26日(月)から受付を開始します。公民館窓口、電話で受け付けます。

※この講座は認知症サポートリーダー富山会の「第80回オレンジカフェ」も兼ねています。8月の「第79回オレンジカフェ」の詳細は裏面を参照ください。

みんなのしゃべり場

地域で育つ子どもたちのために、大人として何ができるかをみんなでお考えませんか。地域内の学校園を見学し、学校や子どもたちのことについて、フリートークを行います。8月は富山小学校児童クラブ、9月は富山小学校を見学します。現地集合、現地解散です。

〈日時・場所〉8月6日(火) 10時～11時30分

富山小学校児童クラブ なかよしクラブ

9月20日(金) 10時～11時30分 富山小学校

〈受講料〉無料 〈申込み〉8月は8月2日(金)まで、9月は9月15日(日)までに富山公民館にお申し込みください。

富山映画会

8月「ソローキンの見た桜」 2019年 日本 111分

監督:井上雅貴 主演:阿部純子、ロデオン・ガリュチェンコ

日露戦争時、愛媛県松山市のロシア兵捕虜収容所で、ゆいはソローキン少尉の看護にあたることに…。

〈日時〉8月8日(木) 10時～12時 〈受講料〉無料

〈定員〉40人(先着順) 〈申込〉受付中

9月「大地のうた」 2019年 インド 白黒 125分

監督:サタジット・レイ 主演:スビル・パネルジー

インドの小さな村で妻、娘と暮らすハリハールは名家の出身だが給料の低い役人で生活は苦しい。そんな彼に息子が誕生する…。

〈日時〉9月12日(木) 10時～12時10分 〈受講料〉無料

〈定員〉40人(先着順) 〈申込〉8月8日(木)9時30分～

主催:認知症サポートリーダー富山会 共催:富山公民館

認知症多世代サポーター養成講座

認知症を正しく理解して温かく見守り、ご本人やご家族を応援する「認知症サポーター」を目指しましょう。



「認知症サポーターキャラバン」
マスコットキャラクター
ロバ隊長

〈日時〉8月20日(火) 10時～12時

〈場所〉富山公民館 2階 第1・2講座室

〈内容〉認知症を正しく学び自分でできることを考えましょう

〈参加者〉小学校3年生以上で興味・関心のある方はどなたでも

〈定員〉30名(先着順) 〈受講料〉無料

〈申込〉受付中(事前申込必要)

定員になり次第締め切り。申込みは富山公民館まで。

ぐるんぱの会 ～みんなで知ろう発達障がい～

発達障がいや子どもの育ちについての学習、情報交換の場です。不安や悩みを出し合い、肩の力を抜いてほっと一息つきませんか。

〈日時〉9月21日(土) 14時～16時

〈場所〉富山公民館 2階 第1講座室

〈定員〉20名(先着順) 〈実費〉100円(お茶代)

〈申込〉富山公民館まで(定員以内なら当日参加も可)

〈託児〉定員5名、託児料300円(お申し込みは1週間前まで)

警報発令時の対応と避難所について

公民館は、暴風・暴風雪・大雪または特別警報のいずれかが発表されたとき、または富山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た場合、通常業務(主催講座・クラブ講座・室貸与・図書貸出など)を停止します。活動中の場合は活動を中止し、安全に配慮し速やかに帰宅をお願いします。



第20回 富山文化まつり ボランティアスタッフ募集!

今年度の富山文化まつりは10月26日(土)、27日(日)に行われます。この「富山文化まつり」を一緒に盛り上げていただけるボランティアスタッフ(高校生以上の方)を募集しています。 ※公民館窓口に置いている「富山文化まつりニュース第1号」もご覧ください。

〈活動日〉10月25日(金)、26日(土)、27日(日)

10時～16時(いずれか1日でも可)

〈活動内容〉会場設営・来場者案内・交通整理・販売補助など

〈申込み〉富山公民館まで。窓口、電話、Eメールで受け付けます。

開館時間:9時30分～21時 ※日曜日は9時30分～17時

休館日:毎週水曜・祝日・年末年始



ホームページ



Eメール



FACEBOOK

ぽそこんチャレンジコーナー

スマホアドバイザーの方に、スマホの使い方を易しく教えていただきます。

事前申込みが必要です。ご注意ください。

〈日時・内容〉9月 9日(月) 10時30分~12時
スマホ応用2(アシスタント Google レンズ、ギガとは?)
9月27日(金) 13時30分~15時
LINE 応用(無料スタンプの取り方など)

〈講師〉スマホアドバイザー
〈参加費〉無料 〈定員〉各回先着30名
〈備考〉どちらか1回の参加でも可。貸出機有。
ご自分のスマートフォンでもOK。
〈申込〉事前申込必要。公民館窓口、電話で受付中。定員になり次第、締め切ります。



パソコン講座のボランティアを募集中!

興味関心のある方は、お気軽に公民館までお問い合わせください。

共催:岡山市ふれあい介護予防センター

とみやま健康づくり教室

地域の仲間と交流しながら、一緒に健康づくりをはじめましょう。

〈日時〉8月22日(木) 10時~12時
※原則毎月第4木曜日に実施しています。
〈場所〉富山公民館 2階 第1・2講座室
〈内容〉「よい咀嚼(そしゃく)」から始まるフレイル予防
〈対象〉おおむね65歳以上の岡山市民 〈定員〉40名
〈受講料〉無料 〈申込〉申込不要(当日直接お越しください)



「みんなの居場所」

あつまれ!レインボーアットホーム



主催:あつレポつながりの会
協賛:富山学区連合町内会・富山学区自治振興会・富山公民館

地域の皆さんがアットホームで楽しく自由にくつろげる居場所です。ボードゲーム、昔あそび(こま回し、お手玉、あやとりなど)、卓球、折り紙、お絵描き、ぬり絵、おしゃべりなど楽しいことがいっぱい。小さい子どもさんが遊べるコーナーもあります。何をしてもいいし、何もしなくてもOK。宿題もできるよ!



8月は夏休みなので、いつもとちがう時間に行います。いつもの時間には来れない人も、この機会に来てみては?
〈日時〉8月18日(日) 9時30分~12時
この時間内なら、何時に来て何時に帰ってもOK!
※9月は9月13日(金) 15時30分~18時に実施します。
〈場所〉富山公民館2階 第1・2講座室 〈参加費〉無料
〈対象〉幼児から高齢者まで(地域にお住まいの皆さん)
※就学前のお子さんは保護者の方と一緒にどうぞ。
※Instagramもチェックしてね!⇒



主催:認知症サポートリーダー富山会

第79回「オレンジカフェ青春」

〈日時〉8月26日(月) 10時~12時
〈場所〉富山公民館 2階 第1・2講座室
〈内容〉◆これからでも・すぐにでも・だれにでもできる
認知症のリスクから遠ざかる方法は?
講師 社会福祉法人 翔洋会 理事 藤原 正晴さん
◆篠笛コンサート「二蝶」
奏者 小西 満智子さん・赤木 貴久子さん
〈参加費〉100円 〈定員〉40名 〈申込〉必要
〈申込先〉TEL・FAX 086-276-5332 福森さんまで



「認知症啓発展」開催

~知ってますか?人口統計から見える富山学区を?~
認知症に関する理解を深めていただくためのパネル展示です。
〈期間〉8月17日(土)~30日(金) 〈場所〉富山公民館 1階ロビー

ピックアップウオーク富山からのお知らせ

ピックアップウオーク富山 会員募集中!!

日々の散歩やランニングのついでにゴミを拾って、わが町をきれいに美しくする取り組みに参加して下さる会員を募集しています。今、世界中で海ゴミが大問題になっていますが、身近なところからSDGs推進活動に取り組んでみませんか?



会員になられた方には、火ばし・軍手・ゴミ袋のグッズ一式を進呈します。
〈問合せ〉ピックアップウオーク富山 事務局
TEL:080-2911-1120(難波)

主催:NPO 法人オカヤマビューティサミット

もったいないマーケット

ご寄付による生活用品や食料品などを無料で選んでお持ち帰りいただけます。8月は絵本の配布もあるよ!

〈日時〉8月24日(土) 13時~16時 ※駐車場あり
〈場所〉未来へつながる居場所「結」(岡山市中区湊 467-5)
〈費用〉無料 〈対象〉ひとり親家庭
〈申込〉右下の二次元コードを読み取って公式LINE登録をお願いします。8月中旬以降、イベント開催案内を送付します。
〈問合せ〉NPO法人オカヤマビューティサミット
TEL:086-206-2700



さんさん育児相談 (旧赤ちゃんすこやか相談)

身長・体重などの計測や発育・発達に関する育児相談を行っています。予約が必要です。日時、会場、予約方法の詳細については、岡山市ホームページをご確認ください。

※右の二次元コードからどうぞ。

〈対象〉1歳未満の乳児の保護者
〈持参物〉親子手帳、バスタオル
〈問合せ先〉中区保健センター TEL(086)274-5164



愛育委員の皆さんによる 富山ふれあいひろば

富山学区愛育委員会の皆さんが、「さんさん育児相談」を富山公民館で実施しない月の第2木曜日に開催します。手遊びなどお子さんとのふれあい遊びをしたり、お母さん同士の交流をしたりしましょう。 ※8月はお休みです。

〈対象〉就園前のお子さんと保護者 〈参加費〉無料
〈場所〉富山公民館 1階 実技室 〈申込み〉不要
〈次回開催日〉9月12日(木) 10時~12時

富山どうさんクラブ

就園前の子どもたちを自由に遊ばせながら、保護者の方が育児の悩みを話し合ったり、情報交換をしたりします。原則として、毎月第1・3火曜日に活動しています。 ※8月はお休みです。
〈日時〉9月3日(火)、17日(火) 10時~11時30分



ぽけっと文庫



毎月第3金曜日の15時30分~16時30分に、スタッフの皆さんが本を読んでくれたり、おはなしを語ってくれたりします。簡単な工作やわらべうたもあります。絵本やお話の楽しさを味わいましょう。 ※8月はお休みです。
〈次回開催日〉9月20日(金) 15時30分~16時30分

かえで文庫

山崎にお住まいの菅田さんがご自宅で開いている家庭文庫です。わらべうたと絵本の読み聞かせなど。子育て相談も。
〈日時〉9月19日(木) 10時~11時 ※8月はお休みです。
〈場所〉菅田さん宅(山崎) 〈申込〉3日前までに菅田さんまで
〈申込・問合せ先〉菅田 桂子さん TEL(086)276-1357