

岡山市立岡西公民館だより 発行:岡山市立岡西公民館

ふれあい

〒700-0054 岡山市北区下伊福西町 1-48
電話/FAX:(086)253-7581
【ホームページ】 <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010954.html>
【Eメール】 kousaikouminkan@city.okayama.lg.jp



岡西公民館 開館40周年記念事業

米粉のクッキーをつくろう!

子育て応援講座
ぽこあぽこ
poco a poco

絵本に出てくるお菓子を手づくりしよう

絵本を読んだ後、お子さんと一緒にお菓子をつくりましょう。

米粉のクッキー生地を混ぜたり、丸めたり、型抜きしたり…自分たちで作った、できたてのお菓子はいつもとはひと味違います。お父さんの参加もしくはお父さん、お母さん一緒に参加もOK。

【日時】 5月25日(土) 10:00~12:00

【講師】 勝野 訓江さん(栄養士)、三門学区栄養改善協議会のみなさん

【内容】 絵本の読み聞かせと米粉のクッキーづくり

※ クッキーには、アレルギー成分(乳成分を含む・大豆・ゼラチン)が含まれる食材を使います。小麦粉は使いません。

【対象・定員】 小学校入学前の子どもとその保護者・10組(先着順)

【託児対象・定員】 生後6か月以上の子ども・5人(先着順)

【材料代】 親子1組500円(当日集金します。お釣りのいらないようご用意ください。)

【持参いただく物】 エプロン、マスク、三角巾、布巾2枚、手拭き、材料代。

託児を申し込まれた方は託児1人につき託児料300円(当日集金)、保育カルテ(申し込み時にお渡しします)、必要に応じておやつ、おむつなど。

【申し込み】 5月7日(火)9:30~5月18日(土)21:00の岡西公民館開館時間中に、公民館窓口またはFAX、Eメールでお申し込みください。

FAX、Eメールでお申し込みの方は、参加する保護者氏名、年代、子どもの名前、年齢、住所、電話番号を明記して送信してください。



主催講座のごあんない

公民館は『出会う・つながる・学び合う・活躍する』場です。講座に参加して、新たな知識や仲間との出会い、新たな一歩を踏み出すきっかけを探してみませんか?

■ ことぶき学級 ■

いつまでも元気に過ごすため、公民館に集い、楽しく健康に過ごすヒントを学びませんか。

第1回 健康寿命を延ばそう! ~健腸長寿メソッド~

【日時】 5月10日(金)10:00~11:30

【対象・定員】 おおむね65歳以上の方・45人(先着順) 【参加費】 無料

【講師】 岡山ヤクルト販売(株)の管理栄養士 【持参いただく物】 筆記用具

【申し込み】 4月12日(金)9:30~岡西公民館窓口または電話でお申し込みください。

※ 令和5年度のことぶき学級を受講されていた方も、改めてお申し込みください。この講座は全7回の予定です。

主催講座のご案内(つづき)

■ ごみ減量・リサイクル週間行事 ごみゼロフリーマーケット ■

自分は使わないけれど、捨てるのはもったいない…そんなものはありませんか？
不用品を捨てるのではなく、必要としてくれる人に譲ることで、リサイクルやリユースを推進し、ごみ減量につなげましょう。

【日時】 6月1日(土) 10:30～12:30 (完売次第終了します)
【参加費】 無料 【事前申し込み】 不要 【持参いただく物】 エコバッグなど

□ フリーマーケット出店者を募集します

【出店者説明会】 5月11日(土) 10:00～11:00

【出店対象】 石井中学校区にお住まいの方、岡西公民館で活動されている方

【募集店数】 8組(先着順)

【出店料】 無料

【出店条件】 出店者説明会に出席し、行事の趣旨を理解したうえで、営利を目的としないこと、著作権など権利侵害をしないこと。
※ 手作りした飲食物での出店はできません。

【募集期間】 4月11日(木)9:30～5月10日(金)17:00の岡西公民館開館時間中に、公民館窓口または電話、FAX、Eメールでお申し込みください。FAX、Eメールでお申し込みの方は、氏名と電話番号を明記して送信してください。

■ 「はるかひまわり」を育てて想いをつなげよう ■

ひまわりを種から育てることを通して、身近な場所の緑化につなげるだけでなく、背景にある災害の悲惨さと共に命の尊さを再考し、「人の尊厳」と「人との関わり大切さ」について考えてみましょう。

今回使う種は、昨年度本事業に参加して下さった方から託されたものです。あなたもひまわりに込められた「想い」をつなげてみませんか？

【配布開始】 5月7日(火) 9:30～ 説明資料と種の配布をします。

【活動内容】 ① 「はるかひまわり絆プロジェクト」の趣旨を知る。

② 自宅等でひまわりを育てる。

③ 上手に花が咲いたら写真を撮って公民館へ。

④ 採れた種の一部を岡西公民館に返却する。

※ 上手に育たなかった場合、③・④は不要です。お気軽にご参加ください。

【対象・定員】 講座の趣旨をご理解いただき、活動内容に賛同して下さる方・50人(先着順)

【申し込み】 事前申し込みは不要ですが、確実に種を受け取りたい方は、

4月11日(木)9:30～岡西公民館窓口または電話にてお知らせください。

■ 今年で12年目！ ゴーヤプロジェクト2024 ■

今年度も、夏の厳しい日差しを遮り、見た目も涼やかな緑のカーテンづくりに取り組みます！

苗付けからネット張り、水やり、収穫など、公民館でお手伝いをして下さる方を募集します。

一緒に活動して下さる方は公民館までぜひご連絡ください！ 収穫したゴーヤは持ち帰ることもできます。

【活動期間】 6月上旬(植え付け)～11月上旬(プランター等の片付け)

※ 水やりは6月上旬～10月中旬に、メンバーで交代しながら行います。



■ **介護予防教室『岡西ふれあい元気教室』** ■ 共催:岡山市ふれあい介護予防センター北事務所
健康づくりのための軽い運動や講話を、医療・福祉の専門職がお伝えします。

日時	内容	申込開始日
4月8日(月) 10:00~12:00	基礎から学ぶ あつ晴れ! もも太郎体操	受付中
5月13日(月) 10:00~12:00	物忘れが気になる方の認知症予防講座	4月9日(火)
6月10日(月) 10:00~12:00	元気な時がはじめ時! これから必要となる人生会議 講師:岡山市地域ケア総合推進センター職員	5月14日(火)

【対象・定員】 おおむね65歳以上の方・50人(先着順)

【受講料】 無料 【持参いただく物】 筆記用具、水分補給用の飲み物

【申し込み】 申込開始日をご確認のうえ、岡山市ふれあい介護予防センター北事務所にお申し込みください。

《電話》 086-251-6517

《電話受付時間》 9:00~17:00 (土・日・祝日除く)

■ ひだまりサロン ■

講話や手芸をとおして、楽しいひと時を過ごしましょう。

日時	内容	持参いただく物
4月26日(金) 10:00~12:00	軍手の人形づくり	筆記用具・裁縫道具
5月24日(金) 10:00~12:00	ゴキブリ団子づくり	筆記用具・ペットボトルのふた10個程度
6月28日(金) 10:00~12:00	リボンや毛糸で作るアクセサリーづくり	筆記用具・裁縫道具

【対象・定員】 おおむね65歳以上の方・35人(先着順) 【受講料】 無料

【材料代】 1回300円程度(当日集金)

【申し込み】 受付中。岡西公民館窓口または電話で必ず事前にお申し込みください。

■ 子育ておしゃべりタイム ■

ボランティアグループ「子育てサポーター♥kouzai♥」のメンバーや参加者同士でおしゃべりや、情報交換をしたり、お子さん同士で遊んだり、のんびりしたり…時間の過ごし方は自由です。お気軽にご参加ください。

【日時】 **6月3日、8月5日、11月4日、12月2日、2月3日、3月3日**

いずれも**月曜日 10:00~11:30**(時間内の出入りは自由です)

【対象・定員】 就園前の子どもと保護者・15組

【持参いただく物】 水分補給用の飲み物 【参加費】 無料 【申し込み】 不要

■ 発達障がい定例座談会「あおぞら」 ■

保護者・祖父母・当事者・支援者が集まり、語り合う場です。お子さんと一緒にの参加も大歓迎!



【日時】 **4月5日(金)、5月9日(木)、6月7日(金)**いずれも**10:00~12:00**

【持参いただく物】 筆記用具 【参加費】 無料

【申し込み】 受付中。岡西公民館窓口または電話で事前にお申し込みください。

主催講座のご案内(つづき)

■ おはなし会 ■

読み聞かせボランティアグループ「じゃんけんホイ」メンバーが、乳幼児とその保護者、読み聞かせに関心のある方を対象に開催しています。

- 【日時】 ★ 4月16日(火) 11:00~12:00 テーマ「おともだち」
 ★ 5月21日(火) 11:00~12:00 テーマ「さかな」
 ★ 6月18日(火) 11:00~12:00 テーマ「あめ」

【定員】 20人(先着順)

【申し込み】 事前申し込みは不要ですが、当日参加者名簿に氏名と連絡先の記入をお願いします。

職員退職のごあいさつ

この度、令和6年1月末で退職いたしました。短い間でしたが、皆様には優しく声をかけていただき、感謝しております。

これからも皆様の活動が良いものとなるよう願っています。 公民館主事 西村 正美

ステンレスボトルの回収について

不要になった使用済ステンレス製ボトルの回収をしています。専用回収箱は、岡西公民館事務室前(屋内)に設置しています。回収箱に入れるときは、以下のルールを守ってください。

- ・プラスチックやアルミのボトルは回収できません。
- ・ボトルのポーチは回収できません。
- ・ボトルはよく洗って水気を切ってください。
- ・ボトルのふたはつけたまま入れてください。

資源化物の回収について

公民館駐輪場北側に回収用のコンテナがあります。ルールとマナーを守って気持ちよく使えるようご協力ください！

回収日時…公民館開館日の9:30~17:00(時間厳守)

※ 休館日(水曜日・国民の祝日・水曜日と祝日が重なればその翌日)は出せません。

回収品目…空き缶・空きびん・蛍光管・スプレー缶。

※ 空き缶はアルミ・スチールを分けずにそのまま水色のコンテナへ入れてください。

※ スプレー缶は中身を使い切り、緑のコンテナへ入れてください。

上記以外の品目は回収していませんのでご注意ください。



★ 公民館の食品トレイ回収は令和6年2月末日で終了しました。

★ 家庭から排出される資源化物のみが回収対象です。燃えるゴミは回収していません。

休 館 日

4 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				

5 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	



…休館日

開館時間午前9時30分~午後9時(日曜日は午前9時30分~午後5時)

休 館 日毎週水曜日・国民の祝日・水曜日と祝日が重なればその翌日