

パソコン教室

共催：ITボランティアグループ 岡南ネットサロン

月	日	内容	費用	申し込み開始
8 月	8(金)	スマホ教室(LINE 基礎)	無料	7/14(月)9:30～
9 月	5(金)	なんでも相談室		8/12(火)9:30～
	12(金)	スマホ教室(LINE 応用)		
	19(金)	なんでも相談室		
	26(金)	なんでも相談室		
10 月	3(金)	なんでも相談室		9/8(月)9:30～
	10(金)	スマホ教室(YouTube/LINE 防災)		
	17(金)	なんでも相談室		
	24(金)	なんでも相談室		

※7 月のパソコン教室は、4、11（スマホ教室）、18、25 です。※8 月のパソコン教室はお休みです。

【時間】13:30～15:30（スマホ教室は 13:30～15:00）

【定員】13 人 【申込先】岡南公民館まで（電話可）

【持参物】パソコン教室は、USB メモリー、持参可能な方はパソコン

スマホ教室は、あればスマホをお持ちください。

※パソコン教室はWindows10・MicrosoftOffice2016を基準にしています。

パソコンフリー 教室

【日 時】パソコン教室（スマホ教室）がある日の 16:00～18:00（入室は 17:00 まで）

【参加費】無料

【持参物】パソコン（公民館のパソコンは貸出不可）

【申 込】必要（それぞれパソコン教室の申込開始日と同じ）

IT ボランティア募集

岡南ネットサロンでは、スタッフを募集しています。詳細は公民館へお問い合わせください。



オレンジクロスプロジェクト実施中！

健康づくり教室～老いも若きも健康増進～

岡南市地域包括支援センターでは、認知症当事者の方、デイサービス利用者の皆様と一緒にオレンジクロス作りをしています。完成品は、小学校などに寄付します。ご協力をお願いします。

昨年、10 月 22 日（火）岡南公民館にて、ダイヤ工業の協賛のもと、新しい健康チェック測定も取り入れ（血管年齢測定、骨密度測定、体組成計もしました）体幹を鍛え、若々しい身体をつくるための運動もしました。今年度は、10 月 28 日（火）午前中に開催予定です。



あおぞらわかば作業所のみなさん

ありがとうございました(๑´˘˘๑)

先日、公民館の近くにある就労継続支援事業所「あおぞらわかば作業所」のみなさんが、公民館内の網戸の張替えをしてくださいました。長年のほこりや紫外線の影響で経年劣化が進んでいましたが、職員さんと利用者さんの丁寧な対応で新品同様に生まれ変わりました。ぜひ、公民館で新鮮な風を感じていただきたいです。

地域の皆様のご来館心よりお待ちしております。

食器と文房具のリユースコーナーの報告

令和 7 年度ごみ減量・リサイクル推進週間行事

今年は、5 月 30 日（ごみ 0）の日にちなんで公民館のロビーに食器と文房具のリユースコーナーを設けました。例年より多くの方々にご参加いただきました。40 名の方に食器を持ち込んでいただきました。持ち帰り初日には、開館時間の 1 時間以上前から並ばれ、時間差で入場していただくなど、（5 人ずつ、5 分間、5 点まで）大変混雑しましたが、食器が割れるなどのトラブルも一切なく、お目当ての食器をお持ち帰りいただきました。

ご協力いただいた皆様のおかげで、ごみにならずに有効活用することができました。



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

岡南公民館だより

2025 年（令和 7 年）7 月 1 日

発行：岡南市立岡南公民館

〒702-8047 岡南市南区若葉町 22-16

Tel & Fax (086) 262-3483

ホームページ <http://www.city.okayama.jp/shisei/0000010973.html>

Eメール kounankouminkan@city.okayama.lg.jp

フェイスブック <https://www.facebook.com/KounanKouminkan>

ホームページ
はこちら
から ⇒



フェイスブック
はこちら
から ⇒



笑顔(●' ˘ '●)食堂 ～みんなちがってみんないい～

地域には、障害のある人、外国人、セクシャルマイノリティの人、社会に生きづらさを感じている人など様々な人が暮らしています。みんな同じかけがえのない大切な存在です。みんなで料理を作って交流し、相互理解を深めませんか。あおぞらわかば作業所のみなさんと仲良くおいしい料理を作りませんか。

【日 時】 8 月 20 日（水）10:00～

【講 師】 福南中学校区栄養改善協議会のみなさん

あおぞらわかば作業所職員のみなさん

【メニュー】 夏野菜のカレー、サラダなど

【対 象】 どなたでも（小学 4 年生以下は保護者同伴）

【参加費】 200 円/人（8/13（水）以降は返金できません）

【申 込】 8/12（火）までにお米 1 合と材料代を公民館窓口へご持参ください。（電話不可）



災害に強い地域をはぐくむ

主催：岡南市立岡南公民館・さんかく岡山 共催：福島学区婦人会
令和 7 年度岡南市男女共同参画大学「さんかくカレッジ」基礎コース

コミュニケーション(全 5 回)

災害が起きたとしたら、どなたの顔が思い浮かびますか？あなたは思い浮かべてもらえますか？普段の生活の中で、様々な人たちがコミュニケーションをとりやすい地域づくりをすすめていくことは、災害弱者を減少させることに役立つと考えています。

【日 時】 第 1 回 9 月 12 日（金）13:30～15:30 他 4 回

【講 師】 斉藤容子さん（関西国際大学・客員教授）

【内 容】 みんなつらいよ、避難所生活！～避難所で暮らす私を想像したら～

【対 象】 どなたでも

【受講料】 無料

【定 員】 30 人（先着）

【託 児】 申込時にお伝えください。（無料）※子どもを連れての受講も大歓迎です。

【申込み】 8 月 28 日（木）までに岡南公民館まで（電話可）



からだの中からきれいになれる

主催：岡南市立岡南公民館
令和 7 年度岡南市食品ロス削減取り組み講座

かんたんエコレシピ(全 4 回)

野菜もまるごと使って栄養満点の食材に。アレンジ自在で、時短したいあなたにぴったり「重ね煮」や、火を使わないローフード、マクロビのメニューもピックアップ。昨年度も、からだと環境にやさしいおいしい料理を作りました。

【日 時】 第 1 回 9 月 18 日（木）10:00～13:00 他 3 回

【講 師】 赤松佐知子さん（ホリスティックコンサルタント、ナチュラルフードコーディネーター、栄養士）

【対 象】 どなたでも

【材料代】 800 円

【定 員】 16 人（先着）

【託 児】 申込時にお伝えください。（無料）

【申込み】 9 月 9 日（火）までに材料代を添えて、岡南公民館窓口へ

【持ち物】 エプロン、マスク、三角巾、手拭き、食器用ふきん、タッパ、筆記用具



ほっぺ文庫

季節にちなんだ絵本の読み聞かせ、面白い手遊び、簡単な工作をして過ごします。
初めての方、大歓迎です。

【日 時】 7月26日、
8月23日
いずれも土曜日 10:00～11:30
(原則、毎月第4土曜日)

【参加費】 無料
【申 込】 不要
【対 象】 幼児と小学 1・2 年生以下

子育てほっとるーむ

遊びとおしゃべりの場所。ふくなん子育て応援隊の手遊びや絵本の読み聞かせもあります。お友達づくり場所としてもご活用ください。

【日 時】 7月7日、14日、28日
8月4日、18日、25日
いずれも月曜日 10:00～12:00

※赤字は水遊びもできます。

【参加費】 無料
【申 込】 不要

※水遊びの回は、バスタオル、

濡れても良い服装でお越しください。

※公民館のおもちゃは、使った後にみんなで消毒しています。

長寿教室

様々な内容の講座を実施しています。
ご興味がある講座にぜひお越しください。

【日 時】 7月15日（火）10:00～12:00
【内 容】 あのだいじょうから 80 年岡山空襲の証言
【日 時】 8月19日（火）10:00～12:00
【内 容】 安心して老後を過ごすために
【日 時】 9月16日（火）10:00～12:00
【内 容】 極地を知ろう！南極クラス
【対 象】 概ね 65 歳以上の方
【申 込】 必要

公民館の小さな映画会

日 時	作 品	
7/26(土)	サクラサク (120 分)	2021 年/ 日本
9/27(土)	横道世之介① 160 分映画・前半	2013 年/ 日本

※ 開場:13:00～ 上映:13:30～
※ 「横道世之介」は、9 月・10 月の 2 回に分けて上映します。

【参加費】 無料 【申 込】 不要

ゆったりすとカフェ

～さてと そろそろ 出かけてみよう
一人で行こうか 誘おうか…～
スタッフが当日に自家焙煎するこだわりのコーヒー。
公民館の映画会と同日開催です。

【日 時】 7月26日、9月27日いずれも土曜日
13:30～16:00 (L.O.15:45)
【費 用】 コーヒー100 円

介護・認知症ケア講座

～介護や認知症で悲しむ人がいない社会を目指して～

現在、介護をしている方（介護者）や介護について学びたい方を対象に、介護や認知症に対する皆さんの悩みや不安を解消していくことを目指します。
楽しく学びませんか。

【日 時】 7月22日（火）、8月26日（火）
10:00～12:00
※7 月は、簡単聞こえチェックもします。
【対 象】 介護者、介護や認知症について学びたい方
【受講料】 無料
【持ち物】 筆記用具 【申 込】 不要

共催：南区南地域包括支援センター・岡南公民館

ふくなん介護者サロン

介護の合間の気分転換に一緒にお話ししませんか。
明日の元気につながる、
楽しい時間をお過ごしください。

【日 時】 7月10日、8月21日
いずれも木曜日
13:00～15:30
【対 象】 介護をしている方・介護経験がある方
【参加費】 100 円/回（茶菓子代）
※初参加の方は、無料です。
【申 込】 不要

子どものためのプログラミング道場
CoderDojo Konan

CoderDojo は、7～17 歳を対象とした非営利のプログラミング道場です。2011 年にアイルランドから始まり、世界では 100 カ国・2,000 以上の道場、日本には 193 以上の道場があります。各地の CoderDojo は、それぞれの有志がボランティアで運営していて、CoderDojo では、Ninja 同士(参加している子供を Ninja といいます)で教えあったり、わからないことがあれば、現役プログラマーを中心としたメンターさんに質問したりできます！

【参加にあたって】
道場開催日：毎月第 3 日曜日 ※状況により変更となる場合があります。
受付時間：13:00～
開催時間：13:30～16:00（交流時間を含む）
開催場所：岡南公民館 大講座室
申込み：①岡南公民館の窓口またはお電話で。
②右記の QR コードから。

開催予定イベント-CoderDojo Kounan- |DoorKeeper

学習サポート室

得意な科目も、苦手な科目も。
みんなの自習を応援します。

【日 時】 7/5、9/6、9/20、
10/4、10/18
いずれも土曜日 10:00～12:00
【講 師】 地域の大人、大学生ボランティア
【受講料】 無料
【定 員】 各回 16 人（先着）
【持参品】 宿題、教科書やドリルなど、
筆記用具
【申 込】 公民館窓口まで（電話可）

公民館の畑で遊ぼう

公民館の畑では、つるむらさき、トウモロコシ、かぼちゃ、四角豆、おかひじきなどを植えています。季節に合わせてほぼ毎月何か植えていく予定です。
野菜が育っていく姿を、子どもたちに見てもらいたいな…
いろんな人たちが畑に集まって、ワイワイ楽しめる場所になったらいいな…
そして、ワイワイいいながらたくさんできたら、一緒に料理して食べたいな…と
夢は広がっています。この畑を舞台に一緒に活動してくださる方を募集しています。
野菜の手入れ、草とり、水やり…野菜づくりが初めての方も大歓迎です。

今回は、7月18日（金）10時から
定例会をします。
ぜひ一度、定例会にお越しください。
また、お家に植える予定で購入した種や苗が余った場合、
公民館の畑に植えて育てることも大歓迎です。

ふくなん健康 UP 教室

共催：岡山市ふれあい介護予防センター・岡南公民館

～ からだが動くと こころが弾むみんなでつくる元気の輪 ～

日 時		テーマ
7月24日	木曜日 13:30～ 15:30	お口のケアグッズの選び方・使い方
8月28日		聞こえの講話【講師】外部講師 かんたん聞こえチェック（簡易の聴力測定）

【対 象】 概ね 65 歳以上の人 【参加費】 無料
【定 員】 各回 45 人 【持参品】 筆記用具、飲み物 【申 込】 不要
※講座内容の詳細は介護予防センター（tel 230-0315）へお問い合わせください。