

福浜公民館だより

いちようひろば

第232号 2026. 10. 1

発行 岡山市立福浜公民館

〒702-8032

岡山市南区福富中一丁目16-22

TEL・FAX 086-265-4835

HPIは「福浜公民館」で検索、または、このコードをスキャン↑



主催講座のご案内

親子で♪学ぶ♪ユニバーサル防災 福浜2026

主催：福浜公民館防災イベント実行委員会

楽しい体験を通して、防災について学ぶイベントです。防災士や消防団、地域の皆さんと一緒に、いざという時に役立つことを身につけよう！

【日時】 **12/13 (日) 9:00～13:00**

参加費無料

Free



こちらから↑どうぞ

【対象・定員】原則小学校3年生以下の親子と外国人50名程度(先着順)

【持ち物】防寒着、飲み物、ハンカチ

【申込み】事前申し込みが必要です。お電話、eメール、公民館窓口でお申し込みください。

【その他】JA岡山福浜支所、浅野産業の駐車場をお借りしています。お車はそちらにお停めください。

【内容】

★段ボール迷路で危機一髪(煙道体験) ★水消火器で射的ゲーム ★AEDを使った心肺蘇生法

★VR(バーチャルリアリティ)で火災発生時の部屋を体験(タブレットも使用します)

★防災グッズ、避難時持ち出し薬 ★災害伝言用ダイヤル ★簡単ロープワーク ★非常食体験

★電気自動車からの給電でコーンスープ提供

【協力団体】

NTT西日本株式会社岡山支店、岡山市消防団福浜分団、岡山市南消防署、岡山トヨタ自動車株式会社岡南店、岡山労災看護専門学校、しゅうじつ薬局、日本語教室福浜、日本防災士会岡山県支部、日本ボーイスカウト岡山連盟岡山第4団、First Rescue、福浜・平福学区愛育委員会、福浜・平福学区栄養改善協議会、福浜・平福学区連合町内会、福浜・平福連合婦人会(五十音順)

シリーズ企画！

あなたの血管、何歳ですか？

～今日からはじめる 血管をすこやかに保つ体験～

岡山医療生活協同組合
福浜公民館
共催企画

① 10/24(土) 13:30～15:00	専門職の解説から考える、血管をすこやかに保つヒント 講師：岡山協立病院健診センター 保健師 ☆血管年齢測定を行います ☆これからも元気に歩き、食べて、笑って過ごすために、血管を大切に するコツを紹介します
② 11/7(土) 13:30～15:00	食の生活習慣から考える、血管をすこやかに保つヒント 講師：岡山協立病院健診センター 管理栄養士 ☆管理栄養士のおすすめレシピをお伝えします ☆血管を健康に保つために必要な栄養素や食材の選び方、調理のポ イントなどをわかりやすくお伝えします
③ 12/12(土) 10:00～11:30	運動習慣から考える、血管をすこやかに保つヒント 講師：岡山医療生活協同健康づくり教室 作業療法士 ☆オリジナルのちょっとポカポカ、血管やわらか運動をします ☆動きやすい服装と靴でご参加ください ☆血管年齢の再測定を行います

★受講料無料

★事前申込み不要

★どなたでもご参加
いただけます

生活習慣病は自覚症状が少なく、高血圧や糖尿病、脂質異常症等、気づかないまま進行することがあります。その結果動脈硬化がすすみ、心筋梗塞や脳卒中等の重大な病気につながる可能性もあります。

今の自分はどうなのか
な？少し意識して考えてみ
ませんか。

ふくはましぜん探検隊

日時	10/24(土)10時～12時
講師	日本自然保護協会自然観察指導員 橋本智明さん
対象	小学生以下の子ども
定員	30名(保護者を含む)
内容	・「秋の昆虫」さがし ・昆虫食やどんぐりの試食もできます
服装/持ち物	長袖、長ズボン、帽子/水筒
材料代	1家族100円(当日集金) 
申込み	窓口・お電話・eメール
その他	・小学3年生以下は保護者同伴 ・集合場所は住吉宮北側の公園 ・雨の場合は、福浜公民館で活動 (どんぐり鉄砲を作ったあて大会)

介護予防教室

主催:岡山ふれあい介護予防センター

みんな楽笑！福浜元気塾

日時	毎月第4月曜日 10時～12時 ※日程変更 11/30(第5週) 12/21 13時30分～15時30分
場所	福浜公民館
対象/定員	おおむね65歳以上の岡山市民 /50名(先着順)
受講料	無料
内容	健康づくりに関わる講話・実技
持ち物	筆記用具・水分補給ができるもの
教室についての申込・問合せ先は 岡山市ふれあい 介護予防センター南事務所(086-230-0315)へ	

ベジファーストからはじめよう！

地元で採れる旬の野菜を使って、野菜たっぷりの
おいしくて身体にもやさしい料理を作ります。

福浜シネマ

10/17	「自転車泥棒」 (1948年イタリア 88分)	戦後の貧困にあえぐイタリア社会をリアルかつ悲哀に満ちたタッチで描き出す
11/21	「真昼の暗黒」 (1956年日本 112分)	今もある自白強要の冤罪。八海事件を扱ったノンフィクション
その他	日 程:原則第3土曜日 10時～ 対 象:どなたでも 定 員:30名 受講料:無料 申込み:不要 	

あっ晴れ！もも太郎体操

日程	毎週木曜日 9時30分～ (休館日をのぞく)
その他	対象:どなたでも 内容:ストレッチ体操・口の体操・下肢筋力アップ体操で「元気な身体づくり」。体操終了後は、おしゃべりタイムや脳トレなどしています。 受講料:無料 申込み:必要(当日申込み可) ※動きやすい服装で参加してください。

介護予防教室

主催:岡山ふれあい介護予防センター

みんな楽笑！福浜元気塾

日時	毎月第4月曜日 10時～12時 ※日程変更 11/30(第5週) 12/21 13時30分～15時30分
場所	福浜公民館
対象/定員	おおむね65歳以上の岡山市民 /50名(先着順)
受講料	無料
内容	健康づくりに関わる講話・実技
持ち物	筆記用具・水分補給ができるもの
教室についての申込・問合せ先は 岡山市ふれあい 介護予防センター南事務所(086-230-0315)へ	

ベジファーストからはじめよう！

地元で採れる旬の野菜を使って、野菜たっぷりの
おいしくて身体にもやさしい料理を作ります。

日時	③12/3(木) ④3/11(木)10時～12時
講師	赤松佐知子さん (ナチュラルフードコーディネーター、栄養士)
対象/定員	どなたでも/20名(先着順)
受講料	無料 但し材料代800円が必要 (当日集金)
持ち物	エプロン、三角巾、ふきん、タオル、持ち帰り用容器、飲み物
託児	定 員:2名(要事前申込み、先着順) 託児料:子ども1人につき300円 受講申込みの際にお申し込みください。
申込み	窓口・お電話・eメール eメールはこちらから→  締め切り:各回1週間前まで

かるがもぶんこ

季節を感じる絵本の読み聞かせや簡単なお楽しみ
工作をしています。お気軽にご参加ください。

日時	10/15、11/19(木) 10時～11時頃
対象	未就学児と保護者
受講料	無料
申込み	窓口・お電話・eメール 

こころをほどく感覚のじかん ～みて、ふれて、感じる、心地よいひととき～

福浜公民館にスヌーズレンがやってきます。五感で楽しむ空間を体験してみませんか。

スヌーズレン…光、音、香り、触覚などの感覚刺激を用いて、障がいの有無にかかわらず、人が安心してリラックスし、自分のペースで過ごせるように設計された環境や活動の総称

①10/10(土) 10時～12時	体験＆お話 スヌーズレンについて知る
②10/31(土) 10時～12時	お子さまも一緒に、体験会♪
③11/14(土) 10時～12時	光を当てるとキラキラ☆ おもちゃ作り(材料代:1,200円)
対象/定員	関心のある方/各回20名
受講料	無料
申込み	窓口・お電話・eメール ① ↑  ③ ↑ 

福浜いちよう倶楽部

私たちの身の回りの様々な課題や活動について楽しく学びながら仲間づくりをしませんか。

10/21(水) 8時～18時30分	館外研修「食のテーマパーク新世界と大阪城公園」 旅行代金8,000円が必要 定員(40名)まであとわずか！
11/26(木) 10時～12時	クリスマス前の寄せ植え 定員:30名 材料代:1,600円 

岡山市日本語教室〈福浜教室〉

岡山市在住の外国人人口は、現在18,000人を超えています。外国人市民も安心して生活を送ることができるよう、日本語教室が開設されています。

お近くにお住まいの外国人市民がいらっしゃいましたら、ぜひお声掛けください。

【日 程】原則 第2・3・4日曜日 10時～12時

【受講料】無料

【申込み】不要

【内 容】生活に必要な日本語と日本文化を楽しく学びます。
*主催 岡山市国際課

なごやかスペースみらい 主催:なごやかスペースみらい実行委員会

子どもから高齢者までどなたでも参加できます。一緒に昼食を作って、楽しく食事をしましょう。

【日 程】原則 第3日曜日 10時～13時
(10/18、11/15、12/20)

【メニュー】

10/18:風味豊かな中華おこわ、きのこ汁

11/15:キャンプめし

12/20:カツサンド&クリームシチュー
クリスマスケーキ

【定 員】30名(先着順)

【参加費】子ども(18歳未満)無料、大人300円

【持ち物】エプロン、三角巾、おはし、飲み物

【申込み・問合せ先】電話で岡山医療生協(086-271-7880)まで

わくわく科学教室

③12/25(金) 13時～15時	ブーメランとフリスビーを作ろう
④1/23(土) 10時～12時	紙とんぼを作って飛ばそう
2/6(土) ⑤10時～12時 ⑥13時30分～15時30分	うどんを作ろう！
対象/定員	小学生※2年生以下は保護者同伴 30組
材料代	400円
講師	倉敷工業高等学校教諭 藤田学さん
その他	詳細は公民館へお尋ねください

Thank you



いけばな池坊クラブの皆さんが、季節のお花を公民館入口に飾ってくださいました。
お花の名前も書いてあるので、来館される方が立ち止まり、「きれいじゃなあ」「これはリンドウかなあ」と話が弾んでいます。
いけばな池坊クラブの皆さん、ありがとうございます。

お知らせ

クラブ講座開設申請

令和9年度(令和9年4月～10年3月)にクラブ講座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1日(日)～30日(月)**

◎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。

◎開設には、人数・回数(時間数)・受講料等の要件があります。

◎詳細は公民館事務室へお尋ねください。

警報発令時の対応と避難所について

暴風・暴風雪または大雪警報のいずれかが発表された時、または公民館が所在する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表され、公民館に避難所が開設される場合は、主催講座・クラブ講座・貸室・図書貸出などの通常業務を見合わせます。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。

また避難所が開設された場合、受入れ可能人数が限られているため、配慮が必要な方を優先します。

ご理解とご協力をお願いします。

自習スペースがあります

ロビーの一角に自習スペースを設けています。どなたでも無料でご利用いただけますので、勉強、読書等にご活用ください。

※飲食可ですが、ごみは各自お持ち帰りください。

おかやまっ子作品展

平福小学校の児童が図画工作の授業で作った作品を展示します。児童の皆さんの力作をぜひ見に来てください。

【期間】11/7(土)～11/20(金)

【場所】福浜公民館 1Fロビー

さんさん育児相談(予約制)



◆10/16(金)、12/18(金)

◆受付時間 9時45分～11時

◆詳細は、南区南保健センター(TEL:261-7051)

または南区南さんさんステーション

(TEL902-0223)へお尋ねください。

自動車文庫

◆10/24(土)、11/28(土)、12/26(土)

◆毎月第4土曜日10時頃に、中央図書館から「自動車文庫」が来館します。

お好みの本を選ぶことができますので、ぜひお越しください。

ご希望の本がない場合は、中央図書館から取り寄せることもできます。

資源化物回収について

いつもマナーを守ってご利用頂きありがとうございます。改めて下記項目にご留意ください。

①ピンは色別に分けてボックスに入れてください。

(無色、茶、青・緑など)

②ピン、缶ともにきれいに洗ってください。

③ビニール袋等はお持ち帰りください。

④ペットボトルは回収していません。

休館日のお知らせ

10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

11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					

12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: 月・火・木・金・土曜日…9時30分～21時 日曜日…9時30分～17時

◆ 休館日は、毎週水曜日と祝日、年末年始です。水曜日と祝日が重なった場合は、翌木曜日にも休館となります。