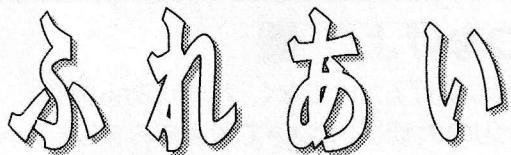


## 岡山市立岡西公民館だより 発行:岡山市立岡西公民館

こうざい  
〒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



## 主催講座のごあんない

三門学区栄養改善協議会 共催

じゃがいもで3色ポンデケージョ・いちごヨーグルトをつくるよ!

子育て応援講座  
ほこ あ ほこ  
poco a poco

## 絵本に出てくる野菜でお菓子をつくろう

絵本を読んだ後、お子さんと一緒にお菓子をつくりませんか。



いちごやじゃがいもをつぶす、にんじんをすりおろす、材料をこねたり丸めたり…自分たちの手でつくった、できたてのお菓子はいつもとはひと味違います。苦手な野菜も食べてくれるかも!?

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17日(土) 10:00~12:00

【講 師】 岡山市保健所所属 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調理実習(じゃがいものポンデケージョ(ほうれん草、にんじん、カレー味)、いちごヨーグルト)

※ いちごヨーグルトにはアレルギー成分(乳成分)を含む材料を使います。  
ポンデケージョに小麦粉や卵は使いません。

【対象・定員】 小学校入学前の子どもとその保護者・8組(定員を超えた場合は抽選します)

【託児対象・定員】 生後6ヶ月以上の子ども・5人

【材 料 代】 親子1組700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、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。

【申しこみ】 4月18日(金)9:30~5月8日(木)17:00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、託児希望の有無(有の場合は人数と年齢)を明記して送信してください。

【受講可否連絡】 5月12日(月)までに、電話、FAX、Eメールのいずれかの方法で、結果を岡西公民館から通知します。

## 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 特殊詐欺情報、新しい手口に対する防犯の心得などについて

【日 時】 5月9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】 岡山西警察署 生活安全課 職員 【持参いただく物】 筆記用具

【申しこみ】 4月11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6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。

## 主催講座のごあんない(つづき)

### ■「はるかのひまわり」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「人との関わりの大切さ」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され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8日(木) 9:30~ 説明資料と種の配布をします。**

**【活動内容】** ① 「はるかの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。

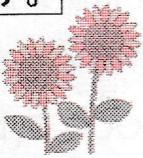
④ 採れた種の一部を岡西公民館に返却する。

※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(金) 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13年目 ゴーヤプロジェクト2025 ■

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くださる方を募集します。

一緒に活動してくだ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
<b>4月14日(月) 10:00～12:00</b>	フレイル予防で健やかな身体づくり	<b>受付中</b>
<b>5月12日(月) 10:00～12:00</b>	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”	<b>4月15日(火)</b>
<b>6月 9日(月) 10:00～12:00</b>	知ってお得！いろんな面から転倒予防を知ろう	<b>5月13日(火)</b>

**【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)



### ■ 発達障害定例座談会「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。お子さんと一緒に参加も歓迎！

**【日 時】 4月4日、5月2日、6月6日 いずれも金曜日 10:00～12:00**

**【持参いただく物】** 筆記用具 **【受講料】** 無料 **【定員】** 20人(先着順)

**【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。

## ■ひだまりサロン■

講話や手芸を通して、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
<b>4月25日(金) 10:00~12:00</b>	ぼたもちづくり	筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、布巾、手拭き
<b>5月23日(金) 10:00~12:00</b>	ゴキブリ団子づくり	筆記用具、あればペットボトルのふた10個程度
<b>6月27日(金) 10:00~12:00</b>	「福祉音楽講座はるべ」の皆さんによる音楽鑑賞	筆記用具

【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】 4月、5月は1回300円程度(当日集金)、6月は不要です。

【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「子育てサポートー ❤ 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2日(月)10:00~11:30(時間内の出入りは自由です)**

【対象・定員】 就学前の子ども(0~5歳)と保護者・15組 【申し込み】 不要ですが先着順

【持参いただく物】 水分補給用の飲み物、タオルなど 【参加費】 無料

子育てサポートー ❤ kouzai ❤ とは

平成28年度の当館主催講座「子育てサポートー養成講座」を受講された50代から80代までの幅広い世代のメンバーによるボランティアグループです。

## 公民館の施設がインターネットからも仮予約できるようになります

令和7年4月から、「岡山市施設予約サービス」からも、公民館の利用予約ができるようになります。(窓口、電話でも引き続き受付します。)

岡山市施設予約サービスのページへは、こちらからアクセスできます。→  
<https://yoyacool.e-harp.jp/okayamacity>



### 【公民館空き状況の確認】

令和7年4月1日(火)午前9時から、閲覧可能です。施設の空き状況は、公民館開館時間内外にかかわらず、いつでも見ることができます。

### 【公民館利用の仮予約について】

#### ◆公民館利用予約

… 令和7年4月3日(木)午前9時30分から。以降、公民館開館中のみ仮予約申請が可能です。令和8年3月までは、毎月最初の開館日は、施設予約サービスから予約ができません。

※ 実際に部屋を予約するには、利用者登録が必要です。

#### ◆利用者登録

… 令和7年4月1日(火)午前9時から。(登録には、メールアドレス等が必要です)

#### ◆公民館使用料の支払い方法

… 「現金支払」と、「バーコード決済(Pay Pay)」が選べるようになります。

※ 岡山市の領収書及び適格請求書が必要な場合は、現金での支払いをお願いします。

詳しくは、公民館設置のチラシをご覧いただくか、窓口でお尋ねください。

## 主催講座のごあんない(つづき)

## おはなし会

読み聞かせボランティアグループ「じやんけんホイ」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15日(火) 11:00~12:00 テーマ「ぽかぽか」  
 ★ 5月20日(火) 11:00~12:00 テーマ「おかあさん」  
 ★ 6月17日(火) 11:00~12:00 テーマ「おとうさん」

【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。

## 1月 職員異動のごあいさつ

## 【退職のごあいさつ】

大変お世話になりました。至らぬところばかりでしたが、皆様のおかげで大過なく過ごすことができました。誠にありがとうございました。

地域やご利用の皆様の益々のご活躍とご健勝をお祈りいたします。

夜間事務職員 藤澤 康彦

## 【着任のごあいさつ】

1月に着任しました。管内はかつて実家のあった地域であり、住民の皆様のお役に立てるよう努めます。よろしくお願いします。

夜間事務職員 池田洋一郎

## ステンレス製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(次欄の休館日カレンダー参照)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。

(町内のごみ収集ステーションへ所定の日時にお出しください)

★ 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
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 每週水曜日・国民の祝日・水曜日と祝日が重なればその翌日 ※ 次号は、6月1日発行予定です。