

# きたこううみんかん

## こうほく ESD 通信 63

リーンタビュー: 岡北学区の未来をみつめて

### 岡山市立北公民食官

〒700-0081 岡山市北区津島東一丁目3-14

Tel・Fax (086) 254-4633

eメール [kitakouminkan@city.okayama.lg.jp](mailto:kitakouminkan@city.okayama.lg.jp)

<http://www.city.okayama.jp/kouminkan/kita/index.html>

**休館日** 水曜日・祝日・年末年始（水曜が祝日の時は翌木曜日も休館）



「ええとこ発見図」  
岡山市立北公民館  
（御野学区・牧石学区・牧山学区）

平成28年3月  
健康市民おかやま21（第2回）



青ねぎコース

### 健康市民おかやま21とは

第1次（平成15年～平成24年）  
○生活習慣の改善を図り、がんや脳卒中などの生活習慣病を予防する等によってすべての市民が健康で自分らしく生きることができるよう、市民が主体的な健康づくりに取り組むための指針として、平成15年に市民の方とともに策定。



### 第2次（平成25年～）

○「健康市民おかやま21（第2次）」では、「すべての市民が健康で、心豊かに生きられるまち」を目指し、「健康を自覚できる人の増加」と、「健やかな暮らしを支える社会環境の実現」を上位目標に掲げ、ヘルスボランティアや各種団体・機関と連携しながら、社会全体として個人の健康を支え、守る環境づくりに平成25年から10年間取り組んでいきます。

■「健康市民おかやま21」は全国的にも注目されているようですが？

▼岡山市が推進している「健康市民おかやま21」は、平成二十四年度「第一回健康寿命をのばそう！アワード」（主催厚生労働省）で優良賞を受賞しました。市民が中心になって会を組織し、健康づくりの事業を企画・実施し、地域で地道に活動に取り組んでいることへの評価でした。

「健康市民おかやま21」の活動を支えているのが、地域ごとに構成された「推進委員会」のメンバーの方々です。「健康市民おかやま21」の活動は、平成二十

五年度からも第二次計画を策定して、活動を継続中です。

■具体的にはどのような活動をされているのですか？

▼第二次計画では、特に運動習慣の定着を目指して、「OKAYAMA!!市民体操」の普及と「ええとこ発見図」の活用に力を入れています。

■平成二十八年三月に完成した手作りマップの「ええとこ発見図」は、岡山市内組織・団体や、地域に詳しい人たちが、

歩こう会（牧石コミュニティ協議会）と牧石学区健康21推進の会が共催するウォーキング大会で「青ねぎコース」を歩きました。旭

川荘ギャラリーや池田

36中学校区それぞれの地域で、地域の

組織をもつて、地域に詳しい人たちが、

歩こう会（牧石コミュニティ協議会）と牧石学区健康21推進の会が共催するウォ

## 2月主催講座のご案内

お申込みは北公民館に直接またはお電話にて。  
各講座の詳細は窓口のちらしをごらんください。  
(ホームページにも掲載しています。)

### 伝説の!?おかやま歴史人物伝

**日時** 2月20日(火)13時~15時

参加  
無料

必ず  
申込

**内容** 土光 敏夫

(石川島播磨重工業・東京芝浦電気(東芝)の経営再建、経団連会長・第二次臨時行政調査会長を務める)

**講師** 元関西高校教諭

難波 俊成さん

### きてみて!!むかし再発見 ~わがまちを歩こう~

**日時** 2月16日(金) 9時40分~11時40分

参加  
無料

必ず  
申込

**講師** 大月 要さん(元中学校長)

**内容** 閉講(講座のまとめ)

~人生いろいろ~

岡山市地域子育て支援課・岡山市立北公民館共催事業

パパ&プレパパ応援! パパがつくるおうちごはん

### かんたん洋風ちらし寿司&スープを作ろう!

**日時:** 2月25日(日) 10時~14時

パパが料理を作っている間、幼児は体を動かす遊び、  
ママ&乳児は広い畳のお部屋でゆったりと過ごしましょう♪  
午後はみんなで体を動かして遊びましょう!

**対象** 概ね3歳までの子育て中のパパと子ども&  
これからパパになる人、15組(申込み先着順)と一緒に参加を希望するママ

**参加費** 無料

**持参物** エプロン、三角巾、ふきん(手ふき用と食器用)

**申込期間** 1月15日(月)~2月16日(金)、北公民館に直接または  
電話にて。なお、定員になりしだい締め切ります。

★その他詳細は窓口のチラシをご覧ください。

### 高齢者の総合相談窓口

### 北区中央地域包括支援センター 北方分室を開設しました!

**受付時間** 月~金曜日 午前8時30分~午後5時  
(祝日・年末年始を除く)

**住所** 岡山市北区北方  
一丁目10-20  
オークタウン  
マンション1階  
**電話** 086-201-7201  
**FAX** 086-201-7202

※ 担当職員不在の場合はございます。

来所相談の際は、電話にてご確認ください。



食器のリサイクルコーナー

ご不要になった食器を持ってきてください。ご入用の方に差し上げます。



岡山市立北公民館  
職員一同

旧年中は公民館の活動にご支援・ご協力をいただきまして誠にありがとうございました  
今年は、ナンバーワンより、地域の公民館としてオンラインをを目指してがんばっていきたいと思っております  
ますますのご支援をよろしくお願いいたします

明けまして  
おめでとう  
ございます



### 地域ぐるみで子育て支援を!

0歳児から参加OK。子育て仲間や支えてくれる人と地域でつながりあっていきましょう♡

申込  
不要

### 子育てサロン あったかひろば

[第1月曜日開催]

♡2月5日(月)10時~12時

支援スタッフ 御野学区愛育委員会(ほか)

参加  
無料

### 子育てひろば Orange Room

[第3火曜日開催]

♡2月20日(火)10時~12時

支援スタッフ 岡北学区在住の子育て支援者



### 楽しいひまわりの会

参加  
無料

必ず  
申込

### 朗読を聞く会

**日時** 2月23日(金) 10時~12時

**対象・定員** どなたでも・30名

**出演** 北公民館クラブ講座「かざぐるま」の皆さん

**内容** 短編小説や詩などの朗読

### しゃべりば♡きたカフェ

みんなで集まってお茶を飲みながら、おしゃべりしませんか。情報交換や仲間づくりをして楽しい時間をすごしましょう。

**日時** 2月24日(土) 10時~12時

必ず  
申込 参加費  
100円

**内容** ひなまつりをしよう!

~和紙を使って、ひな飾り作り~

**当日持参** 参加費 100円(お茶と菓子付)



### ジェントルマン生きがい喫茶

★2月はお休みです。

ふれあい介護予防センター主催

### 岡北ふれあい元気教室

参加  
無料

申込  
不要

**日時** 2月5日(月) 14時~16時

**内容** 目指すお口はどんな口?

~自分だけの健口メニュー~

**当日持参** 水分補給用の飲物

☆運動しやすい服装でお越しください。

