

きたこうみんかん

岡山市立北公民館

〒700-0081 岡山市北区津島東一丁目3-14

Tel・Fax (086) 254-4633

eメール kitaokuminkan@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）

こうほくESD通信⑥3

リレーインタビュー：岡北学区の未来をみつめて

【健康市民おかやま21】



「健康市民おかやま21」は、中央保健センターの保健師さんや地域の皆さんからお話をうかがいました。

「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ぼそう！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」の活用を力を入れています。

▼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36中学校区それぞれの地域で、地域の組織・団体や、地域に詳しい人たちが、

地域を何度も歩き、話を重ねる中で、普段見過ごしていた地域資源やそこに住む人の「ええとこ（いいところ）」を再発見し、自分たちの住んでいる地域のええとこ（いいところ）を盛り込んで作ったウォーキングマップです。

▼「ええとこ発見図」は、岡北中学校区にも、もちろんあります。御野学区には、「水の散歩道」・「歴史の散歩道」・「緑の散歩道」、牧石学区・牧山地区には「神社仏閣コース」・「青ねぎコース」・「黄なら・大戸の滝コース」と名付けられたウォーキングコースが設定されています。

▼この「ええとこ発見図」を作成したのは、

み健康21推進の会と牧石学区健康21の会の皆さんです。「ええとこ発見図」が、健康づくりに活用され、地域への愛着や人と人との絆をますます深めるきっかけになることを願って作りました。「ええとこ発見図」を作成した時は、実際に歩いて距離を測ったり、名所の由来を調べたりするのが大変でしたが、みんなで協力して作ったので、「ええとこ発見図」が出来上がった時には達成感がありました。「いいのができたね」と喜び合いました。北公民館でも配布してもらっています。

「ええとこ発見図」を活用したウォーキングも実施されましたね。

▼十一月二十五日（土）には牧石楽しく歩こう会（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



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。

光政公御涼所跡などを見学しながら歩きました。昼食も旭川の河原で手作りの豚汁とおにぎりをいただき、和気あいあいと過ごしました。

また、十二月十八日（月）には、み健康21推進の会がメンバーを中心に「歴史の散歩道」を歩きました。金万家の家の中で兜など貴重なものを見せていただいたり、金万家の歴史をうかがったりすることができました。どちらの会も地域の歴史に詳しい方の案内で地域の「ええとこ」を再発見しながら、和やかにウォーキングを楽しみました。

▼岡山市では、このマップを片手に自分が住んでいる地区以外にも気軽にウォーキングを楽しんでもらおうと、昨年九月から十二月には、市主催の「ええとこ発見図36か所めぐり（ウォークラリー）」も実施されました。たくさんの方々がこのマップを活用して、ぜひウォーキングに取り組んでほしいと思っています。



歴史の散歩道（御崎宮）

その他の活動としてはどのようなことをされていますか？

▼牧石学区健康21の会は、四月に「牧石ふれあいまつり」で「市民体操」の体験と健康チェックコーナーを開設しました。

み健康21推進の会では七月に「みのサマーフェスタ」で健康チェックコーナーを開設しました。

また、十月にあった「北公民館まつり」でも合同で健康チェックコーナーを開設し、「血管年齢測定」や「フッ素洗口体験」など、多くの人が参加いただきました。健康チェックは、「自分の体や生活習慣を見直す機会になりよかった」という声が聞かれ、毎年好評です。



市民体操の実演風景



健康チェックコーナー

「健康づくりの活動を地域の協力で地道に続けていくことが、健康寿命の延伸に繋がるのだと感じました。」

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

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

参加
無料

必ず
申込

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

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～

参加
無料

必ず
申込

岡山市地域子育て支援課・岡山市立北公民館共催事業

かんたんパパ&プレパパ応援! パパがつくるおうちごはん 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もごさい。
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す。今年も、ナンバーワンより、地域の公民館としてオンラインワンを目指してがんばっていきたくと思っています。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♡

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

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

申込
不要

参加
無料



楽しいひまわり会 朗読を聞く会

参加
無料

必ず
申込

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 生きがひ喫茶

☆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

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。

参加
無料

申込
不要

