

# 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 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)

## 主催講座のご案内

新規講座

### きた北シネマ

日時 2月17日(月) 10時~12時

内容 若草物語(アメリカ・カラー 1949年)  
英語(日本語字幕あり)

参加費: 無料

対象: どなたでも

定員: 50人

※準備のため、なるべく事前にお申込みください。



### 伝説の! ? おかやま歴史人物伝

〈第9回〉

(全10回)

1月21日(火) 13時~15時

内容: 吉岡鉱山の歴史と産業遺産

講師: 産業考古学理事

小西 伸彦さん

参加費: 無料

### 元気で長生きを目指す!

1月16日(木) 10時~12時

内容: ノルディックウォークを通して、健康で  
元気な体をつくりましょう。

集合場所: 北公民館(10時までに集合)

行先: 御野公園、天神社、法界院 約3.5km

定員: 30人

参加費: 200円(保険代含む)

☆ ポールをレンタルする方は、レンタル料  
1回500円が必要です。1月10日  
(金)までにお申込みください。

お申し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。)

### 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 あたかひろば

〔第1月曜日開催〕

♡1月はお休み

♡2月3日(月) 10時~12時

簡単なおひなさま飾りを作りますよ

※支援スタッフ 御野学区愛育委員会



### 子育てひろば Orange Room

〔第3火曜日開催〕

♡1月21日(火) 10時~12時

♡2月18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

### ジェントルマン生きがい喫茶

〔第2土曜日開催〕

1月11日(土) 10時~12時

2月 8日(土) 10時~12時

参加費: 100円(コーヒーと  
菓子付)



男同士で安心して自由に語れる場です。

◆ 年末年始のお知らせ ◆  
12月28日(土)~1月4日(土)  
の期間は休館日となります。

令和元年中は皆様には大変お世話に  
なり、ありがとうございました。

※資源化ごみの回収も年末年始  
【12月28日(土)~1月4日(土)】  
は休みます。

公民館へ持ちこまないでください。  
回収箱も設置してありません。

# 楽しいひまわりの会 中華ちまきを作ろう

日時：2月28日(金) 10時～13時

対象・定員：どなたでも・15名

講師：保母 宏子さん

内容：黒米ちまきとあん入り栗ちまきを作ります。

材料代：500円

申込締切：2月21日(金)

岡山市ふれあい介護予防センター 主催

## 岡北ふれあい元気教室

〔第1月曜日開催〕

日時：1月6日(月) 14時～16時

内容：気になる排泄ケアの基礎知識—尿失禁予防—

対象：おおむね65歳以上の岡山市民

水分補給用の飲み物を持ってご参加ください。

## わ わ 牧石学区笑い笑い☺交流会

日時：2月4日(火) 13時30分～15時30分

場所：旭川敬老園

対象：通いの場(サロン、あつ晴れ!桃太郎体操)実践者、活動に関心のある方

内容：活動報告、情報交換、レクリエーション講座

定員：50名

申込方法：電話またはFAXにて受け付けています。

岡山市社会福祉協議会 永礼(ながれ)まで

電話：(086)225-4051/FAX：(086)222-8621

申込期限：令和2年1月24日(金)まで

主催：笑い笑い☺牧石

岡山市北区中央地域包括支援センター

岡山市北区中央保健センター 岡山市社会福祉協議会

岡山市ふれあい介護予防センター北事務所 岡山市立北公民館



### 今月のクラブ紹介 第4木曜日

### ボランティアグループ ままかりの会

#### ●グループができたきっかけは何ですか。

○20年前に福祉ボランティア養成を目的とした「ボランティア養成講座」が北公民館で開催されました。ボランティアとは何かという講義だけでなく、車椅子を押す実習や目隠しをして歩く体験などがありました。傾聴の仕方も学んだんですよ。2年間受講したあと、15名ほどの人たちとグループを結成しました。

#### ●グループのお名前の由来は。

○お隣に「ままをかり」にいけるような関係でいましょうということで名付けました。

#### ●どんな活動をされているのですか。

○主に北公民館で行われている行事のお手伝いをしています。例えば、北公民館主催の「楽しいひまわりの会」では受付や受講生のサポート、年間計画を立てていた時もあります。みのサマーフェスタでは、民生委員さんと一緒にくじ引きのコーナーを担当したり、北公民館まつりでは、バザーや甘酒を配ったりしています。また、御野地区社



会福祉協議会が行っている高齢者対象の「元気の出る会」のお手伝いもしています。特に毎年12月に行っているクリスマス会の手作りプレゼントを年間を通して作っています。今年はベル型の鍋つかみを作成しました。これまでも手作りサッシュや広告紙で作る肩たたきをプレゼントしてきました。



#### ●「ままかりの会」に参加しての感想は。

○「プレゼント作りだけでなく、公民館行事などに参加して、いろいろな人とふれあうことで勉強になります。」

「和気あいあいとした親睦の会です。」

「手作りも楽しい。いっぱい作らせてもらいました。」

●「ままかりの会」の皆さんには、公民館行事でも大変お世話になっています。今後とも和気あいあいと活動を続けていただきたいと思います。

