

# 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](mailto:kitakouminkan@city.okayama.lg.jp)  
<http://www.city.okayama.jp/shisei/0000022493html>

**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

### ほくほく 北★北 シニアカレッジ

- ① 5月29日(月)13:30~15:30  
「岡山に残る全国最古の放送局」
- ② 6月30日(金)13:30~15:30  
「弥生時代の赤泥(ソブ)製鉄の可能性 中間報告」
- ③ 7月28日(金)13:30~15:30  
「美術品がみせる『表情』の向こう側」
- ④ 8月29日(火)13:30~15:30  
「バスガイドさんが案内する模擬体験旅行～山陰～」
- ⑤ 9月29日(金)13:30~15:30  
「俳句写真入門」
- ⑥ 11月30日(木)13:30~15:30  
「古代吉備の国ミステリーゾーン秦の郷」
- ⑦ 12月22日(金)13:30~15:30  
「正倉院蔵ガラス容器のルーツをもとめて」
- ⑧ 1月30日(火)13:30~15:30   
「在宅医療と人生会議のすすめ」
- ⑨ 2月29日(木)13:30~15:30  
「落語を楽しもう」

【対 象】 おおむね65歳以上の方  
【定 員】 各回先着40名 【参加費】 無料  
**※4月4日(火)9時30分より窓口または電話で受け付けます。**申込時に受講される回をあらかじめ選んでいただきます。複数回選択可能ですが、各回40名先着順となります。ご了承ください。

### 「やさしい日本語」で話そう


「外国人と話そう やさしい日本語」講座を行いました。ダフエプロジェクトの江見優子さんを講師にお招きし、外国の方に日本語で分かりやすく伝えるためには、どういえばいいのか例文を用いて学びました。ポイントは「**はっきり言う・さいごまで言う・みじかく言う**」ことだそうです。それぞれの頭の文字をとって「**はさみの法則**」と覚えればよいそうです。方言も伝わりにくいので使わないほうが良いとのこと。参加者は熱心に話を聞いていました。



### ★子育てサロン あったかひろば

- ◆4月3日(月)10時~12時 「親子でリトミック」
- ◆5月1日(月)10時~12時 「情報交換・工作」  
支援スタッフ 御野学区愛育委員会

### ★子育てひろば Orange Room


- ◆4月18日(火)10時~12時   
【内 容】 情報交換  
支援スタッフ 岡北学区在住の子育て支援者

【対象・定員】 乳幼児とその保護者・10組(先着順)  
【参加費】 無料

岡山市ふれあい介護予防センター  
岡山市立北公民館共催

### 岡北ふれあい元気教室


- ① 4月3日(月)14時~16時  
「座りすぎには要注意！」  
座位時間を減らして健康に」
- ② 5月1日(月)14時~16時  
「60代からの認知症予防～セルフチェック～」

【受講料】 無料  
【対 象】 おおむね65歳以上の岡山市民   
【定 員】 各回先着50名まで  
【持ち物】 筆記用具・水分補給が出来るもの  
※事前の申込みは、不要です。

お問い合わせは・・・  
岡山市ふれあい介護予防センター北事務所  
086-251-6517 8:30~17:00(土・日・祝を除く)

### ジェントルマン 生きがい喫茶

どなたでも安心して自由に語れる場です。  
お話を聴くだけの参加も大歓迎です！

- 【日 時】 5月13日(土)10時~11時30分   
※4月はお休みです。
- 【参加費】 100円(コーヒー代・はじめて参加の時のみ)

# 元気で長生きを目指す！ ノルディックウォーク

2コースに分かれて実施します。どちらかのコースを選んでお申し込みください。



## 【レギュラーコース】(全10回)

- ◆内容:地域探検・ええとこ発見(約5~7km)
- ◆日時:第3木曜日 10時~12時(7・8月は休み)  
第1回 4月20日(木)10時に天満屋ハピータウン岡北店前バス停集合  
行先:妙善寺

## 【シニアコース】(全10回)

- ◆内容:花木の観察・体操・脳トレなど(約3km以内)
- ◆日時:第4金曜日 10時~12時(7・8月は休み)  
第1回 4月28日(金)10時に北公民館集合  
行先:岡大筋~運動公園

【講師】NPO 法人フォレストワン 森脇 一雄さん  
(ノルディックウォーキング協会インストラクター)

【参加費】200円(傷害保険料他)  
ポールをレンタルする方は、2週間前までに連絡必要(1回のレンタル料500円)

【持ち物】ノルディックウォーク用ポール・歩きやすい服装・かかとから着地しやすい運動靴・タオル・飲み物・あれば歩数計

【定員】各コース20名(先着順)

【申込み】窓口または電話でお申し込みください。

きた♪北ミュージック

## 気まぐれピアニストの enjoy music ~ピアノの美しい音色とトークで癒しのひとときを~

ポピュラー、ジャズ、映画音楽など、ピアニスト中司賢一さんによる様々なジャンルの曲とトークをお楽しみ下さい。



【日時】第1回 5月12日(金) 14時~15時

【対象】どなたでも 【定員】40名(先着順)

【参加費】無料

※お申し込みは、4月6日(木) 9時30分より  
窓口または電話で受け付けます。

★地域からのお知らせ★

## たいよう 子ども食堂

~みんなで遊んだり、食べたりして、  
地域でのつながりを作りませんか~

【日時】4月30日(日)10時30分~13時

【場所】岡山市立北公民館

【対象】すべての方

【定員】24人(先着順)

【メニュー】ハンバーグ定食・味噌汁

【参加費】子ども無料、大人300円

【申込み】4月16日(日)までに、北公民館窓口  
又は、お電話でお申し込みください。

※サポーターを募集しています。

お問合せは、086-223-8620(代表)まで



## 「避難所開設訓練」の報告

2月18日(土)、新型コロナウイルス感染症対策に配慮した「避難所開設訓練」を行いました。地域、岡北中学校のボランティア、学校園の先生方など大勢の人が集まってくださいました。

かなりの確率で発生が予想されている南海トラフ巨大地震や豪雨などの災害を考えると、避難所開設訓練は必須です。できる限り公助に依存せず、自助、共助の観点から、地域の方が自主的に避難所運営に関われるように企画しました。

まずDVDで「避難所運営」を視聴した後、受付役、

一般の人役、体調不良者役、妊婦役を決めました。この時、素晴らしかったのが、中学生のボランティアが案内役をやってくれたことと、地域の方々が積極的に立候補してくださったことです。

その後、実際に受付をし、福祉室でテントと簡易ベッドの組み立てと収納の講習をしました。

今後も、今回見つけた課題を解決しながら継続することが大切だと思います。



【図書の貸出】一度に一人5冊まで、2週間借りられます。児童書、絵本も多数ありますのでご利用ください。