



第188号

発行日/令和5年4月1日

発行/岡山市立灘崎公民館

住所/岡山市南区片岡159-1

TEL・FAX / (086) 362-0408

春です 灘崎公民館で新たな活動をはじめませんか。ぜひ、公民館へお越しください。

### 「主催講座とは」…

地域や社会の課題解決、世情を反映した内容で公民館が企画・実施するものです。

高齢者対象の講座や、環境問題、地域の歴史や子どもの体験活動など、多彩な講座が開かれています。

### 「クラブ講座とは」…

クラブ講座生が自主的に企画・運営している講座です。趣味的な内容のものや体を動かすものなど多彩な活動が行われています。

灘崎公民館では現在33のクラブ講座が開設されています。

### 「ロビーでは」…

主に岡山市内の様々な施設の催し物のチラシを設置したり、ポスターを掲示したりしています。今年度は定期的にロビー展も計画しています。また、新聞を読むこともできます。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

共催: 灘崎3学区栄養改善協議会

### 「残したい灘崎の家庭の味」募集



灘崎地域で昔から食べられている「家庭の味」を募集しています。

子どもの頃からいただいている料理のレシピと、料理にまつわる思い出をお聞かせください。募集後には、そのレシピ集と実際に調理体験ができる料理教室を計画しています。

応募用紙は、公民館にあります。詳しくは、公民館までお問い合わせください。

募集期間 : 4月1日(土)~5月30日(火)

### クラブ講座「おとこの料理」活動再開のお知らせ

クラブ講座「おとこの料理」は、令和2年3月から活動を中止していましたが、令和5年5月以降、準備が整い次第、活動を再開します。

詳しくは、公民館までお問い合わせください。

## 公民館にご来館の皆様へお願い

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

第65回新型コロナウイルス感染症対策本部会議の方針に基づき、令和5年3月13日から岡山市立公民館における新型コロナウイルス感染症対策指針の一部が変更になりました。

なお、今月号の公民館だよりには、4月以降実施予定の行事についてご案内を掲載しておりますが、これらは3月中旬時点での情報です。今後の状況によっては、変更となる可能性があります。何卒ご了承くださいませよう、お願いいたします。また、ご来館の際には、以下の点にご留意ください。

1. 発熱など風邪の症状がみられる方や体調がすぐれない方は、来館をご遠慮ください。
2. 手洗いや手指の消毒を徹底してください。
3. 近距離での会話や発声などの際、飛沫を飛ばさないように、咳エチケットを徹底してください。
4. 大声を出すことや歌うこと、呼気が激しくなる室内活動は、人と人の距離を十分とり、対面での活動なるべく行わないよう工夫してください。また、人との間隔や並び方の工夫などの対策を行ってください。
5. 会食は対面にならないよう配席を工夫し、なるべく少人数、短時間でいきましょう。
6. 直接手と手が接触するなど、身体的接触を伴う活動は、手指消毒等の対策をとった上で行うようにしましょう。

【Eメールアドレス】 [nadasakikoumin@city.okayama.lg.jp](mailto:nadasakikoumin@city.okayama.lg.jp)

【フェイスブック】 <https://www.facebook.com/nadasakikouminkan>

【ホームページ】 <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010929.html>

こちらからもホームページにアクセスできます ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒



灘崎公民館だより「なださき」は、各町内会長様のご厚意で各戸配布していただいております。この場をお借りし、お礼申し上げます。

# なださき大学

主催：灘崎公民館高齢者学習活動部会

参加無料

●日程・演題・講師 ※全て月曜日10:30~12:00

回	日程	演題・講師
1	5月8日	「入学式」※ <u>聴講生は、11:00~12:00</u> 「健康診断結果の見方 ~気をつけること、予防と対処~」 岡山旭東病院健康センター 保健師 榎本 利江さん
2	6月19日	「消費者トラブルにあわないために」 岡山市消費生活センター職員
3	7月10日	「今日が一番若い! ~さあ、一緒に若返りましょう~」 ボランティアグループ「おひさまクラブ」および音楽チーム「ふ〜が」代表 浅間 玲子さん
4	9月4日	「膝痛・腰痛を予防して元気生活!」 岡山市ふれあい介護予防センター南事務所職員
5	10月2日	「シルバーレクリエーション大会」 岡山市レクリエーション協会 鷹取 良枝さん
6	12月11日	「バスガイドさんが案内する模擬旅行 ~瀬戸大橋を渡って高知へ行こう~」 フリーバスガイド 岡村 真美さん
7	1月22日	「二胡の音色で幽玄と癒しのひとときを」 二胡演奏家 田・川(DENSEN)さん、日本二胡普及会専任講師 田中 佳世さん
8	2月19日	「知っておきたい介護保険の知識&体を動かして介護予防!」 岡山市南区西地域包括支援センター灘崎分室職員 岡山市ふれあい介護予防センター南事務所職員
9	3月4日	「時事問題」 山陽新聞社 論説委員 「卒業式」

●申し込み…4月3日(月)9:30~4月22日(土)17:00

灘崎公民館事務室窓口へお申し込みください。

(電話・Eメール不可)

●場 所…岡山市ウェルポートなださき 1階 かしの木ホール

●定 員…80人 (先着順で定員に達し次第、締め切ります)

聴講生とは…

年間を通しての申し込みはしないで、興味関心のある回のみ選んで参加する方が対象です。

各回ごとに申し込みが必要となります。

【第1回 聴講生募集】

4月17日(月)9:30~受付開始 (定員20人、電話・FAX・Eメール可)

## 灘崎ウォーク

主催 灘崎中学校区 21 推進会

風薫る5月、青空のもと、ウォーキングを楽しみませんか。  
今回は、灘崎公民館を出発して、片岡・宗津を巡ります。



○日 時 5月13日(土)9:30~12:00(予定) 受付 9:30~(雨天中止)

○集合場所 岡山市ウェルポートなださき (岡山市南区片岡 159-1)  
1階 かしの木ホール前

○参加費 50円(当日集金・保険代)

○対象 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

○定員 50人(先着順、定員になり次第締切)

○持参物 水分補給用の飲み物・筆記用具。

○申し込み 必要。灘崎公民館まで電話またはEメール(二次元コード)でお申し込みください。

○申し込み締切…5月11日(木)16:00まで



シリーズ 地域の話題 特別編

地域の様々な話題を紹介するコーナーです。

「灘崎町木・花と灘崎町章」

三月号の灘崎公民館だよりで、昭和五十五年（一九八〇年）に制定された「灘崎憲章」をご紹介しましたが、同じ年に、灘崎町木として「カシ」が、灘崎町花として「サツキ」が制定されました。

まず、灘崎町木として「カシ」が制定された理由は、次の通りでした。「ブナ科に属する常緑広葉樹で、町内山林のいたるところに自生し、灘崎の緑の源となっている。果実は古くより子どもたちの情操を養う遊具、教材となっていた。また、その老木は、我々の心に安らぎをもたらしたものである。『樫』は『堅』に通じ、たくましく心身ともに健康で、強固な意志を象徴している。」

次に、灘崎町花として「サツキ」が制定された理由は、次の通りでした。「ツツジ科の常緑かん木で、ツツジ類の中では王者と言われ、何とも言えない気品をもつ花である。灘崎町内でも、多くの方々が見賞用として栽培されており、この花は美しい心と香り高い文化を象徴している。」

「カシ」と「サツキ」を見かけたときには、以上の内容を思い出してみてください。ところで、灘崎町が制定したものと、忘れてはならないものがあります。それは、「灘崎町章」です。

「灘崎町章」は、昭和三十四年（一九五九年）に制定されました。この図案の意味を調べましたところ、「灘崎の『ナ』の字を図案化したもので、円の外部にはみ出しているのは、将来の発展を意味し、さらに『ナ』の変形は、米、麦が新しい芽を吹き出していることを表している。」とありました。お気づきの方も多いと思いますが、灘崎公民館だよりの表紙の左上には、「灘崎町章」を掲載しています。また、岡山市ウエルポートなださきのパティオ（中庭）の地面には、「灘崎町章」が大きくデザインされています。

ちなみに、灘崎地域内の道路に設置されているマンホールには、「灘崎町章」と町

木「カシ」と町花「サツキ」がデザインされているものが数多く見受けられます。このような視点で身の回りを眺めてみると、新たな発見があるかもしれません。



【灘崎町章】



【町章、町木、町花がデザインされたマンホール】

※カラー版は、道路にはありません

灘崎シネマ倶楽部

今回は、趣向を変え、「爆笑♪大笑い」をお届けします



- 日 時 4月15日(土)13:30~16:00
- 場 所 川張分館(岡山市南区川張 468-1)
- 上映作品 「綾小路きみまろ 爆笑!エキサイトライブビデオ ~人生ないものねだり~」
- 定 員 40人(先着順。定員になり次第締切)
- 持 参 物 水分補給用の飲み物
- 申し込み 4月3日(月)受付開始。  
灘崎公民館まで電話またはEメール(二次元コード)でお申込みください。



ゆるっと脳トレ(全5回 連続講座)

- 日 程 すべて金曜日 10:00~12:00  
① 5月26日 ② 7月14日 ③ 9月8日 ④ 11月10日 ⑤ 1月12日
- 講 師 服部 和憲 さん(元高校教諭、健康21「すこやか福田」会長)
- 定 員 25人(先着順。定員になり次第締切)
- 場 所 灘崎公民館 第1・2研修室
- 申し込み 4月3日(月)受付開始。  
灘崎公民館まで電話またはEメール(二次元コード)でお申込みください。



**大山桜 第18回さくら祭り in 奥迫川 4/1(土)~4/10(月)10:00~14:00(雨天中止)**

迫川集会所にて、うどん・地区特産のタケノコ・野菜等販売予定です。(土日のみ)

お車までお越しの際は、「大山桜駐車場」にお停めください。

詳しくは、実行委員会にお問い合わせください。

主催:奥迫川さくら祭り実行委員会 連絡先:090-6835-3819(藤原)



## 近隣施設 & 地域情報

こちらのコーナーでご案内している行事は、3月中旬時点での情報です。

新型コロナウイルス感染拡大など、今後の状況の変化によっては中止または延期となる可能性があります。

詳細につきましては、各主催団体へお問い合わせください。

### 2023年度 介護予防教室「できる!元気で長生き なたさき」

【お問い合わせ】岡山市ふれあい介護予防センター南事務所 TEL:086-230-0315

◆ 日 時 4/28(金)10:00~12:00

◆ 内 容 **「座り過ぎには要注意! 座位時間を減らして健康に」**

◆ 受講料 無料

◆ 対 象 おおむね65歳以上の岡山市民

◆ 場 所 岡山市ウェルポートなたさき 1階 かしの木ホール

※参加の際には以下の点にご留意ください※

・発熱、体調不良がある場合、参加をお控えください。

・特に、感染症による重症化リスクが高い疾患がある方は、教室への参加をお控えください。

・会場入場時に検温と体調確認を行い、その結果によっては参加を控えていただく場合があります。

・マスクの着用をお願いします。・タオル、水分、筆記用具をご持参ください。

### 岡山市立灘崎図書館

【お問い合わせ】TEL:086-362-5277

「おはなしのへや」 ◆ 場 所 岡山市立灘崎図書館 かみしばいコーナー ◆ 対 象 幼児から

◆ 日 時 4/ 5(水)14:30~14:50 ◆ 内 容 えほん「いちご」

◆ 日 時 4/19(水)14:30~14:50 ◆ 内 容 えほん「ともだちべんとう」

・参加自由(入室人数を制限する場合があります)



### 岡山市ウェルポートなたさき

【お問い合わせ】TEL:086-363-5001、FAX:086-363-5011、Eメール:j\_welp@mx.okayama-fureai.or.jp

【お申し込み】来館・ハガキ・FAX・Eメールのいずれかにてお願いいたします。

「ママとベビーのためのピラティス」~無料体験会~

申込〆切5/6(土)

◆ 日 時 5/16(火)10:30 ~ 11:30 ◆ 参 加 費 無料

◆ 講 師 Jun さん(PLUS BODY インストラクター) ◆ 定 員 親子15組

◆ 参加対象 首がすわった生後3ヶ月~1歳未満(5/16時点)の乳児と母親

※対象外のお子様(兄弟等)は一緒にご入室いただけません。

◆ 場 所 岡山市ウェルポートなたさき 2階 なたさきひろま

※今回は、無料体験会となります。本講座は5月30日~7月18日(毎週火曜日)全8回で開催予定です。

シニアのためのかんたん運動講座「スクワットを極めて健康な足腰をつくろう」申込〆切5/11(木)

◆ 日 時 5/22(月)10:00 ~ 11:30 ◆ 受 講 料 630円

◆ 講 師 前川 真治 さん(健康運動指導士) ◆ 定 員 20名

◆ 場 所 岡山市ウェルポートなたさき 1階 かしの木ホール

### 地域の自然保護活動に取り組む なたさきホテルの会

【お問い合わせ・お申し込み】なたさきホテルの会事務局(尾藤 090-5379-0407)

● 令和5年度「総会」 4/30(日)13:00~15:00 ※時間が変更になりました

● 「ホテルウォーク」開催 ~4年ぶりの開催です。放流したホテル、出るかな~ ※当日受付

◆ 開催日 6/4(日)18:00集合 ◆ 場 所 旧迫川分館跡地(駐車場は裏の広場をご利用ください)