



第230号

発行日／令和8年10月1日

発行／岡山市立瀬崎公民館

住所／岡山市南区片岡159-1

TEL・FAX／(086)362-0408

プロが教える「楽々」おうちで介護術

「プロが教える『楽々』おうちで介護術」では、実際に体験することで、あなたの負担を軽くする介護のポイントを学ぶことができます。「いつか」の介護の前に、「今」知っておきたい転ばせないコツ、体を痛めないコツを、丁寧にレッスンします。

と き	会場	内 容	講 師 他
10/27(火) 13:30~15:30	岡山市ウェルポート なださき 1 階 かしの木ホール	体験しよう！ ～家で使う介護用品 ベッド・車いす・入浴用品等編～	福祉用具事業所 フロンティア・リヒト・ライフケア エコール・トーカイ・パナソニック
11/24(火) 13:30~15:30	瀬崎公民館 第1・第2研修室	お家で最期を迎えるために ～在宅医療の現場から～	三宅 剛司 医師（ハーヴィスクリニック） 岡山市地域ケア総合推進センター職員
12/22(火) 13:30~15:30	瀬崎公民館 第1・第2研修室	つながろう！語ろう！ ～介護はひとりじゃないよ～	岡山市南区西地域包括支援センター瀬崎分室、 岡山市ウェルポートなださき職員

○定 員 30 人(先着順 定員になり次第締め切り)

○受講料 無料

○対 象 どなたでも

○申込方法 瀬崎公民館窓口、または電話・Eメール(二次元コード)

○申し込み 受付中

【主催】岡山市立瀬崎公民館

【共催】岡山市ウェルポートなださき・岡山市南区西地域包括支援センター瀬崎分室



すまいる子育てカフェ

子どもの食事に偏食がある。じっとしていない。トイレトレーニング思うようにいかない。発声が遅い…ひとりで悩んでいませんか？同じ悩みを持つかたでお話をしてみませんか？

お話を聞くだけでも大丈夫です。オンライン(Zoom)で声だけの参加もできます。

○日 時 10/27(火)10:00~12:00、11/27(金)10:00~12:00

○会 場 瀬崎公民館 第3研修室

○講 師 森石 雅子さん(よつばの会代表、DD ネット事務局、NPO 法人岡山県自閉症協会役員)

○参加費 100 円(お茶代として)

○定 員 20 人(先着順 定員になり次第締め切り) ○申し込み 受付中

○対 象 どなたでも(子育てにかかわっている方、子どもの発達に興味がある方のご参加もできます)

※お子さま連れでも大丈夫です(申し込み時にお申し出ください)

○申込方法 瀬崎公民館窓口、または電話・Eメール(二次元コード)



「主催講座」の申し込みに関して

◆申し込みは、先着順で受け付けます。◆場所についての記載がない場合は、瀬崎公民館で開催します。

※状況によっては、講座が延期や中止になることがあります。

◆留守番電話でのお申し込みはできません。

「クラブ講座」の申し込みに関して

◆随時見学できます。瀬崎公民館まで

お気軽にお問い合わせください。

電話 086-362-0408



【Eメールアドレス】nadasakikoumin@city.okayama.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 ⇒



地域応援人づくり講座「防災ははじめの一歩」

西高崎防災塾

第4回 HUG(避難所運営ゲーム)の体験をしてみよう！

大規模災害時において、避難所での出来事や避難者への対応はとても重要です。

スムーズな避難所運営を行うために、HUG(避難所運営ゲーム)を体験します。

○日 時 10/17(土)10:00~12:30

○会 場 西高崎ふれあいプラザ(岡山市南区西高崎45-40)

○対象/定員 一般市民 / 40人(先着順) ○参加費 無料 ○持参物 筆記用具、水分補給用の飲み物

○申込方法 灘崎公民館窓口、または電話、FAX、Eメール(二次元コード) ○申し込み 受付中

○講 師 公民館運営委員会地域づくり部会のみなさん、灘崎公民館職員

○主 催 岡山市立灘崎公民館・市民協働企画総務課 / 共 催 西高崎町内会



なださき音楽のWA♪

ハンドベルや手作りの楽器を使って、楽しく音楽を奏でます。楽譜が読めなくても大丈夫！保護者の皆さんも気軽にご参加ください。

○日 時 10/31(土)10:00~12:00

○会 場 灘崎公民館 第1・第2講座室

○対象/定員 5歳~中学生くらい / 20人程度

○受講料 無料

○持参物 筆記用具、水分補給用の飲み物

○講 師 永禮さとみさん(プロ打楽器演奏者)

榎野美保子さん(ピアニスト)

○申込方法 灘崎公民館窓口、または電話、Eメール(二次元コード) ○申し込み 受付中



灘崎シネマ倶楽部



○日 時 10/17(土)13:30~16:00

○会 場 彦崎老人憩いの家(岡山市南区彦崎 2907-29)

○上映作品 「種まく旅人~華蓮のかがやき~」

○内 容 「加賀れんこん」を題材に通称「農業女子」が登場する心温まるヒューマンストーリー

○出 演 栗山千明、平岡隆太他

○参加費 無料 ○対象/定員 どなたでも / 30人

○申込方法 灘崎公民館窓口、または電話、FAX

○申し込み 受付中

※上映作品・時間は変更になる場合があります。

スマホ教室

○テーマ Google Maps(グーグルマップ)を使おう

○日 時 10/24(土)14:00~15:30

※申込期間 9/26(土)15:30~10/19(月)

○講 師 灘崎公民館 IT 部会のみなさん

○会 場 灘崎公民館 第1講座室

○定 員 15名(先着順)

○受講料 無料

○持参物 スマホ、筆記用具、水分補給用の飲み物

○申込方法 灘崎公民館窓口または電話

令和9年度「クラブ講座開設説明会」

○日 時 ①10/ 9(金) 10:30~12:00

②10/10(土) 14:00~15:30

※同一内容を2回開催します

○定 員 ①・②ともに35人

○内 容 クラブ講座開設申請について

※資料は当日配布します



なださき大学 聴講生募集

「シルバーレクリエーション大会」

○日 時 12月7日(月)10:30~12:00

○講 師 鷹取 良枝さん(岡山市レクリエーション協会)

○会 場 岡山市ウェルポートなださき 1階かしの木ホール

○受講料 無料

○対象/定員 どなたでも / 20人

○申込方法 灘崎公民館窓口または電話、FAX

○申し込み 受付中

第14回「灘崎文化まつり」開催

日 時 11月15日(日)9:30~15:30(予定)

現在、参加団体(クラブ講座・グループ・個人・町内会など)で実行委員会を組織し、準備を進めています。地域の皆様に楽しんでいただける「まつり」になるよう、話し合いを重ねています。

当日は、ご近所お誘いあわせの上、ぜひお越しください。

なお詳細につきましては、「灘崎公民館だより『なださき』11月号」に掲載します。



「チーム灘」が「日本 ESD 学会 第9回大会」に参加しました!

8月29日(土)、岡山大学で開催された「日本 ESD 学会 第9回大会」で、「チーム灘」が実践発表を行いました。「チーム灘」メンバーで作成した掲示物を使ったポスターセッションで、これまでの実践について発表しました。

当日は、国内だけでなく世界各国からも多数の参加者がありました。ESD 活動を行っている一般の団体や研究者、大学生・高校生に向けて、堂々と「チーム灘」の取り組みを伝えることができました。多くの方々から「チーム灘」の主体的な活動に対して高い評価をいただき、メンバーにとって大きな自信につながる貴重な経験になりました。



防災フェスティバル開催!

中高生登録制ボランティア「チーム灘」が企画・運営する「防災フェスティバル」を9/12(土)に開催しました。



人形劇の様子

例年人気の「地震体験車」や「非常食の試食」、「くらやみ迷路体験」、「煙道体験」に加えて、今年は「避難所備品組み立て体験」や人形を使って防災について知ってもらう「人形劇」も実施しました。

当日は、約350人の方にご参加いただきました。幅広い年齢層の人たちに様々なブースで楽しく学んでもらえました。多くの参加者が会場にいられましたが、「チーム灘」のメンバーで一致団結し、皆様のサポートにより無事に終えることができました。私たち「チーム灘」にご協力とサポートをしてくれた、岡山市消防団南第4方面隊、瀬崎出張所、岡山市消防団南第4方面隊、(株)ファーストレスキュー、瀬崎地区栄養改善協議会、青少年健全育成部会、地域づくり部会、IT 部会の皆様ありがとうございました。「防災フェスティバル」を企画・運営した私たちも学べるものがたくさんありました。

約4か月の準備期間と、このフェスティバルを通じて学んだ「防災」というものがいかに大切なことかを知ることができました。「チーム灘」メンバーより



避難所備蓄品組み立て体験



地震体験車の様子



心肺蘇生(AED)体験の様子

ロビー展 (9/1~9/29)

認知症の理解と関心を深める情報と、瀬崎認定こども園の園児たち(年長)に塗ってもらったサポクまの展示をしました。



また、ゆめの里デイケアとデイスサービスみらいで作ったかわいい作品も飾ってくれました。



リサイクルコーナー

～家庭にある不用品を必要としている方に～
「私はもう使わないけど、まだ使えるなあ…」そんなご家庭の不用品を必要としている方に提供するコーナーです。おかたづけなどで出てきたものを出品してみませんか。

○期 間 12/4(金)～12/24(木)

○会 場 瀬崎公民館ロビー

※物品を活用したい方は、期間中いつでもお持ち帰りください。また、公民館の開館時間外・休館日は出品・持ち帰りはできませんのでご注意ください。

※出品されたい方は、ルールなどがありますので、詳しくは瀬崎公民館、ウェルポートなださき1階かしの木ホール前に置いてあるちらしやホームページをご覧ください。

巨大カボチャ展示中

瀬崎小学校迫川分校子どもたちが、「どでカボチャ名人」畠山耕一さんのご指導のもと、総合学習の一環で、校内の畑で観賞用の品種「アトランティック・ジャイアント」を栽培しました。

今回、児童のみなさんのご厚意で、収穫したカボチャを瀬崎公民館ロビーで10月中旬まで展示できるようになりました。迫川分校の児童が丹精込めてジャンボサイズに育てた、巨大カボチャをぜひご覧ください。



展示中のどでカボチャ

ESD 学生インターンシップ報告

8/20(木)～9/4(金)まで、瀬崎公民館でノートルダム清心女子大学 三宅晴香さんがインターンシップとして活動を行いました。

この度、7日間「ESD 学生インターンシップ」として瀬崎公民館の活動や地域課題について勉強させていただきました。「なださき音楽の WAJ」では、子どもたちと楽器を作り、一緒に演奏しました。イベントの最後に子どもたちの「楽しかった!」という声を聞き、とてもやりがいを感じました。そして、音楽に苦手意識を持つよりも早く、子どもの頃から音楽の楽しさに触れることで、大人になっても音楽を通して地域と繋がることができるのではないかと感じました。

この活動を通して、地域住民の交流の一つの方法として音楽が活用できるのではないかとこの可能性を感じ、公民館の中で音楽を利用した多世代交流の企画ができるのではないかと考えました。そして公民館の利用者の方々に、瀬崎地域の課題や地域住民、子どもとの関わりについてのアンケート調査を実施させていただきました。その結果、多世代交流のイベントとして、「盆踊り」を踊って次の世代へ継承するというアイデアをいただきました。今後は、いただいたご意見をもとに、世代を超えて地域の人々が交流する方法について考えていきたいと思います。

アンケート調査に回答していただいた皆様、ご協力ありがとうございました!

ノートルダム清心女子大学 三宅 晴香

近 隣 施 設 & 地 域 情 報

※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。

2026年度 介護予防教室「できる!元気で長生き なださき」

【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 ☎086-230-0315

「ウォーキングで体を鍛えよう」

- ◆ 日 時 11/27(金)10:00～12:00
- ◆ 対 象 おおむね65歳以上の岡山市民 ◆ 受講料 無料
- ◆ 持参物 筆記用具 ◆ 場 所 岡山市ウェルポートなださき 1階 かしの木ホール

岡山市立瀬崎図書館 【お問い合わせ】☎086-362-5277

「おはなしのへや」 ※参加自由

- ◆ 日 時 11/4(水)14:30～14:50、11/18(水)14:30～14:50
- ◆ 内 容 絵本や紙芝居の読み聞かせなど
- ◆ 対 象 幼児から ◆ 会 場 岡山市立瀬崎図書館 かみしばいコーナー

岡山市ウェルポートなださき 【お問い合わせ】岡山市ウェルポートなださきイベント担当

☎(086)363-5001 FAX(086)363-5011 Eメール j.welp@mx.okayama-fureai.or.jp

ミュージックステージ第31回「音のひろば」

- ◆ 日 時 10/24(土)13:30～15:00(予定)
- ◆ 出演者 13:30～トリス(曲目:昴、愛はかげろう、木蘭の涙、チャンピオン、冬の稲妻、他)
14:20～おやつつ時間(曲目:革命道中、晴る、拝啓少年よ、lulu、他)
- ◆ 参加費 無料 ◆ 定 員 60名程度 ◆ 会 場 岡山市ウェルポートなださき センターパティオ

瀬崎文化センター 【お問い合わせ】☎086-362-1600

【ハンドメイド教室】タンポポ綿毛の固まるハーバリウム ～大人気!かわいい球体のハーバリウムです!～

- ◆ 日 時 10/24(土)10:00～12:00
 - ◆ 材料費 1500円 ◆ 定 員 10名程度 ◆ 会 場 瀬崎文化センター2階 第一研修室
- ※お申込みは瀬崎文化センターに来館か電話でお願いいたします。

瀬崎地域各学区体育協会・青少年育成協議会・老人クラブ連合会共催

第19回 瀬崎カップグラウンドゴルフ大会

- 開催期日 11/14(土) ※予備日:11/21(土)
8:00受付開始、8:40開会式、9:00全ホール全員一斉スタート
- 開催会場 瀬崎中学校グラウンド ○参加資格 瀬崎中学校区在住者
- 参 加 料 GG協会員・一般(高校生以上)及び老人クラブ会員の参加者…500円
幼保・小・中学生…無料
- 申込締切 10/23(金) 締切厳守

※詳しくは、9/28(月)以降、公民館・児童館等に設置される「実施要領」をご覧ください。

【お問い合わせ】瀬崎学区体育協会会長 綱島保和 (090-2294-0610)

