

# とみやまだより

第354号 2026年4月1日発行  
 発行元 岡山市立富山公民館（中区福泊246-1）  
 Tel&Fax (086)274-0827  
 ホームページ <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010994.html>  
 E-mail [tomiyaamakouminkan@city.okayama.jp](mailto:tomiyaamakouminkan@city.okayama.jp)  
 フェイスブック <https://m.facebook.com/TomiyaamaKouminkan>

## 富山いきいき教室

いきいきと豊かで安心な気持ちで暮らしたい！  
 高齢者をはじめ多くの方が仲間と一緒に、新たな学  
 びにより、生きがいや安心な生活を手に入れましょう。



①5月29日(金)13時～15時 [受付開始] 4月23日(木)～  
 「山野草の寄せ植え」～新しい大切な家族が出来た～  
 金高 正典さん(岡山山草会 会長) ★材料費 2,000 円必要

②6月23日(火)13時～15時 [受付開始] 5月25日(月)～  
 「天気図の見方について」～熱中症にならないための明日の天気～  
 岡山地方気象台職員

※7月以降の講座も計画中です。

〈対 象〉 おおむね65歳以上の方 〈定 員〉 30人(先着順)  
 〈受講料〉 無料(ただし、実費は各自負担)  
 〈申込み〉 毎回申込みが必要です。受付開始日以降に窓口または  
 お電話でお申し込みください。

※日時・講師・内容等が変更・中止になる場合もあります。

## ぐるんぱの会 ～みんなで知ろう発達障がい～

発達障がいや子どもの育ちについての学習、情報  
 交換の場です。不安や悩みを出し合い、肩の力を抜  
 いてほっと一息つきませんか。



〈日 時〉 4月18日(土) 14時～16時  
 〈場 所〉 富山公民館 2階 第1講座室  
 〈定 員〉 20名(先着順) 〈実 費〉 100円(お茶代)  
 〈申込み〉 富山公民館まで (定員以内なら当日参加可)  
 〈託 児〉 定員5名、託児料300円(お申し込みは1週間前まで)

## 富山映画会

4月 **スパイの妻** 2007年 日本 115分  
 監督:黒沢 清 出演:蒼井 優、高橋 一生  
 〈日 時〉 4月9日(木) 10時～11時40分 〈受講料〉 無料  
 〈定 員〉 40名(先着順) 〈申込み〉 受付中

5月 **誰が為に鐘は鳴る** 1943年 アメリカ 170分  
 監督:サム・ウッド 出演:ゲイリー・クーパー、イングリッド・バーグマン  
 〈日 時〉 5月14日(木) 10時～13時(時間注意) 〈受講料〉 無料  
 〈定 員〉 40名(先着順) 〈申込み〉 4月9日(木)9時30分～

## 「岡山市施設予約サービス」ご活用ください！

令和7年4月から、「岡山市施設予約サービス」で公民館の部屋  
 の仮予約がインターネットからできるようになりました。公民館窓口  
 に来られなくても、スマートフォンやパソコンなどから簡単に利用でき  
 ます。初回のみ、利用者登録が必要です。

利用者登録をしなくても、部屋の空き状況を見ることもできます。  
 従来どおり、公民館窓口や電話での予約も可能です。

また、窓口での室使用料の支払いにキャッシュレス決済(PayPay)  
 も利用できます。

詳しくは、公民館にお尋ねいただくか、公民館窓口に備  
 え付けのチラシをご覧ください。

<https://yoyacool.e-harp.jp/okayamacity> ⇒



## とみやま多文化カフェ

異なる文化的背景を持つ人々が気楽に集  
 まって語り合うカフェです。いくつかのテーブ  
 ルに分かれて「やさしい日本語」で話します。  
 席の移動は自由、ゆったりと話しながら会話  
 や文化の違いを楽しみましょう。簡単な外国  
 語の勉強もできるかも。



〈日 時〉 4月11日(土) 13時30分～15時30分(入退室自由)  
 ※5月以降も、毎月第2土曜13時30分～15時30分に実施します。  
 〈場 所〉 富山公民館 1階 美術工芸室 〈参加費〉 無料  
 ※申込みは不要です。お気軽にご参加ください。  
 ※飲食物の持ち込みは自由です。(差し入れ歓迎♪)

共催:岡山市ふれあい介護予防センター

## とみやま健康づくり教室

地域の仲間と交流しながら、一緒に身体づくり・  
 健康づくりに取り組みましょう。



令和8年度も、原則毎月第4木曜日に実施します。

〈日 時〉 4月23日(木) 10時～12時  
 〈内 容〉 「フレイルチェックとゴム体操で猫背改善！」  
 〈場 所〉 富山公民館 2階 第1・2講座室  
 〈対 象〉 おおむね65歳以上の岡山市民  
 〈受講料〉 無料 〈申込〉 申込不要(当日直接お越しください)

## TVT(富山ボランティアチーム)活動報告会

3月15日(日)、地域活動に興味・関心がある富山学区の中高生  
 で結成されたTVT(富山ボランティアチーム)の活動報告会を行いました。

地域イベントの手伝  
 いや企画活動につい  
 て中高生が発表し、地  
 域の大人との交流も  
 行いました。世代を越  
 えて互いに学び合う機  
 会となりました。



## 「百間川をきれいにしよう」 清掃活動のご報告

3月8日(日)、富山の自然を楽しむ会、富山公民館の共催で「百間  
 川をきれいにしよう」清掃活動を実施しました。学区内の各種団体に  
 呼びかけたところ、43人の方々(中高生ボランティア21人含む)の参  
 加がありました。集められたごみは47.7kgになり、おかげをもちま  
 して百間川をきれいにすることができました。今後とも皆様方のご  
 協力をいただき、どのように  
 すればごみを減らすことが  
 できるかを考えていきたいと  
 思います。

また、6月に倉安川での清  
 掃活動を予定しています。  
 引き続きご協力をよろしくお  
 願いいたします。



↑集めたごみの計量をしています



ホームページ



Eメール



FACEBOOK

### ぽそこんチャレンジコーナー

スマホアドバイザーの方に、スマートフォンの使い方をやさしく教えていただきます。**事前申込みが必要です。**



〈内容・日時〉

5月11日(月)10時30分~12時

はじめてのAI検索(AIとは?、生成AIを体験しよう)

5月22日(金)14時~15時30分

詐欺対策(特殊詐欺とは?、スマホでできる詐欺対策)

〈講師〉スマホアドバイザー 〈参加費〉無料 〈定員〉各回先着30名

〈備考〉どちらか1回の参加でも可。

貸出機有。ご自分のスマートフォンでも可。

〈申込み〉受付を公民館窓口か電話で4月13日(月)9時30分より開始し、定員になり次第締め切ります。

### パソコン講座のボランティアを募集しています!

「ぽそこんチャレンジコーナー」のサポートの他、学習会や情報交換も行っています。パソコン操作に関心のある方、何かボランティアを始めたい方、興味関心のある方は、お気軽に富山公民館までお問い合わせください。

### 「みんなの居場所」

### あつまれ!レインボーアットホーム



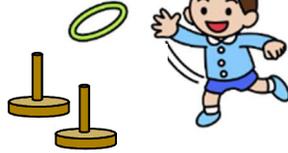
主催:あつレボつながりの会

協賛:富山学区連合町内会・富山学区自治振興会・富山公民館

地域の皆さんがアットホームで楽しく自由にくつろげる居場所です。ボードゲーム、昔あそび、卓球、ぬり絵、おしゃべりなど楽しいことがいっぱい。小さい子どもさんが遊べるコーナーもあります。何をしてもいいし、何もしなくてもOK。宿題もできるよ!

大人の参加也大歓迎!地域の皆さんとおしゃべりしたり、子どもたちと交流したり、楽しい時間を過ごしましょう

4月は、アメリカからとみやまこども園に教育実習に来られている学生さんが2人参加して、絵本の読み聞かせなどをしてくれます。また、輪投げコーナーもあります。



〈日時〉4月10日(金)、5月8日(金) 15時30分~18時

この時間内なら、何時に来て何時に帰ってもOK!

〈場所〉富山公民館2階 第1・2講座室 〈参加費〉無料

〈対象〉幼児から高齢者まで(地域にお住まいの皆さん)

※小学生は、一度家に帰ってから来てください。

※帰り道がご心配な方はお迎えをお願いします。

※就学前のお子さんは、保護者の方が一緒にお越しください。



ATUREBO.TOMIYAMA

※Instagramもチェックしてね! ↑

岡山市委託事業「ひとり親家庭等電話・SNS相談」

### さえずりホットライン (電話・LINE 無料相談)

ひとり親家庭のための子育ての悩み、仕事の悩み、生活の悩み等...「どうしたらいいんだろう」「こんなこと聞いてもいいのかな」いろんな気持ちをはなせる相談窓口です。ひとり親家庭の支援や親子の居場所提供などの活動を行っている女性の相談員が対応します。

「さえずりホットライン」は岡山市の委託を受けて、NPO法人オカヤマビューティサミットが運営しています。

ひとり親家庭等電話LINE相談

電話:080-8519-9334

LINE:右の二次元コード参照

〈受付時間〉平日 18時~21時 土日祝 10時~21時

〈問合せ先〉NPO法人オカヤマビューティサミット

TEL:086-206-2700

※対応時間外も可能であれば、折り返します。お気軽に連絡ください。



主催:おれんじパル富山会 (旧 認知症サポートリーダー富山会)

### 第98回 オレンジカフェ「青春」

〈日時〉4月27日(月) 10時~12時

〈場所〉富山公民館 2階 第1・2講座室

〈内容〉◆~安心安全な暮らしを守るために~

第1部 認知症施策推進基本計画について

講師 岡山市中区地域包括支援センター職員

第2部 富山公民館詩吟同好会の皆さんによる詩吟披露

〈参加費〉100円 〈定員〉50名 〈申込〉必要

〈申込先〉TEL・FAX 086-276-5332 福森さんまで

オレンジカフェ「青春」を主催する団体の名称が4月1日から「おれんじパル」に変更になりました。

おれんじは認知症のシンボルです。パルは仲間という意味です。活動内容は今までと何も変わりません。



「認知症サポーターキャラバン」マスコットキャラクター ロバ隊長

### 富山地区元気の出る会

平成3年に発足して35年目。高齢者や障がいのある方が、住みなれた地域でボランティアと共に、月に一度活動しています。今月は「春のピクニック」です。若葉の季節にそよ風が心地よく...湖畔を散歩しましょう! ♪



〈日時〉4月20日(月)

〈行先〉池の内大池湖畔公園(中区湊)

〈集合時間〉11時(現地集合) 〈解散〉13時30分頃

〈参加費〉1,000円(弁当代など)

〈問合せ先〉TEL 086-274-0912 大河原さんまで

会員募集中 ボランティアも歓迎!

### さんさん育児相談 (旧赤ちゃんすこやか相談)

身長・体重などの計測や発育・発達に関する育児相談を行っています。日時、会場、予約方法の詳細については、下の二次元コードから岡山市ホームページをご確認ください。4月、7月、10月、1月には富山公民館で実施します。 ※予約が必要です。

〈日時〉4月16日(木) 13時30分~15時30分

〈場所〉富山公民館 1階 研修室(和室)

〈対象〉1歳未満の乳児の保護者

〈持参物〉親子手帳、バスタオル

〈問合せ先〉中区保健センター TEL(086)274-5164



### かえで文庫

菅田桂子さんがご自宅で開いている家庭文庫です。わらべうたと絵本の読み聞かせなどをします。子育て相談にも応じます。

〈日時〉4月7日(火)10時~11時 〈場所〉菅田さん宅(中区山崎)

〈申込み〉3日前までに菅田さんまで (TEL 086-276-1357)

### 資源化物回収のご案内

富山公民館では、資源化物の回収ボックスを建物北側のピロティに設置しています。どうぞご利用ください。

〈回収日時〉公民館の開館日の9時~17時

〈回収品目〉空きびん・空き缶・スプレー缶・蛍光管

・スプレー缶は中身を使い切り、穴をあけずに入れてください。

・乾電池、ペットボトル、古紙などは回収しません。ご自宅の最寄りのごみステーションに、所定の曜日にお出しください。

※公民館で岡山市環境局発行のガイドブック「保存版 ごみ減量・リサイクルガイド ど〜すりゃ〜ええ?」をお分けしています。

※記事に の印がある講座は「とことん富山スタンプラリー」の対象講座です。スタンプカードを持ってきてね!