



第228号

発行日：令和8年8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

【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 ⇒



夏本番！中高生登録制ボランティア「チーム灘」のメンバーが「夏まつり(8月8日)」
「防災フェスティバル(9月12日)」を企画しました。ぜひ、ご参加ください。

夏まつり

夏だ！まつりだ！
公民館であそぼう！
手作りの楽しい企画が盛りだくさん♪
ぜひ、ご参加ください。

○とき 8月8日(土)



13:00(開場)～15:30

○受付 灘崎公民館事務所ロビー入口
(ウェルポートなださき 2階)○会場 灘崎公民館 各部屋
(ウェルポートなださき 2階)

○催し

■お化け屋敷(無料)、輪投げ(無料)

■スーパーボールすくい、ヨーヨーつり、うちの絵付け体験、射的、フランクフルト、フライドポテト、チョコバナナ、かき氷、焼き鳥、ジュース各種、映えスポット など

※有料の催し、食べ物は「チケット制」です。

当日灘崎公民館入口で販売します。

※数に限りがあるものがあります

楽しいスタンプラリーもあるよ♪

※詳しい内容は、保育園・認定こども園・小学校・中学校にチラシを配布します。

防災

フェスティバル

防災・減災について学ぼう！
ぜひ、ご参加ください。

○とき 9月12日(土)



13:30(開場)～16:00

○会場 ウェルポートなださき 1階
かしの木ホール、パティオ 他

○催し(予定)

①煙道体験、②暗闇迷路の体験、③非常食の試食

④地震体験車の体験、⑤火災消火 VR 体験

⑥防災人形劇、⑦防災情報・プリクラ体験

⑧水消火器体験、⑨心肺蘇生&AED、⑩水害着せ替えゲーム、⑪ジャッキアップ&毛布で担架体験

⑫避難所備蓄品組み立て体験、⑬避難所受付体験

※詳しい内容は、保育園・認定こども園・小学校・中学校にチラシを配布します。

協力：灘崎3学区栄養改善協議会、岡山市消防局、岡山市
消防団南第4方面隊、ファーストレスキュー(株)
公民館運営委員会青少年育成部会・地域づくり
部会・IT 部会、岡山市ウェルポートなださき

青春のフォーク&ポップスコンサート

～夏のひととき♪思い出の歌とともに～

○日時 8/18(火) 開場 13:50、開演 14:00、終了 15:30

○出演 公民館クラブ講座 フォークミュージッククラブのみなさん

○会場 ウェルポートなださき 1階 かしの木ホール

○受講料 無料

○申込み 不要

予定曲

「22歳の別れ」、「20歳のめぐり逢い」

「亜麻色の髪の乙女」、「花嫁」ほか

日本音楽著作権協会／(出)許諾第 2504598-501 号

みんな
で
うたおう

えがお
で
うたおう

シニアスマホ教室

スマホを使ってみよう～グーグルの使い方～

○日 時 8/22(土)14:00～15:30

※受付期間 8/3～8/18

LINEの使い方

○日 時 9/26(土)14:00～15:30

※受付期間 9/3～9/18

○講 師 瀬崎公民館 IT 部会のみなさん

○会 場 瀬崎公民館 第1講座室

○定 員 15名(先着順)

○受講料 無料

○持ち物 スマホ、筆記用具、水分補給用の飲み物

○申込み 受付期間中に瀬崎公民館窓口または電話
でお申し込みください。



紙芝居「大山桜ものがたり」

瀬崎地域の宝の一つである大山桜。その言い伝えを地域の方と、地域出身の絵本作家のご協力で紙芝居にすることができました。ぜひこの機会にご覧ください。

○日 定 8/20(木)

○時 間 11:00～12:00(入室は10:50以降)

○会 場 瀬崎公民館 第1講座室

○対 象 どなたでも

○定 員 10人(先着順)

○受講料 無料

○持ち物 水分補給用の
飲み物

○申込み 瀬崎公民館窓口または電話でお申し込みください。



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 8/22(土)10:00～12:00

○定 員 20人程度

○受講料 無料

○対 象 5歳～中学生くらい

○持参物 ペットボトル、筆記用具

○講 師 永禮さとみさん(プロ打楽器演奏者)

槇野美保子さん(ピアニスト)

○申 込 瀬崎公民館窓口、または電話
Eメール(右二次元コード)



なださき大学 聴講生を募集します！

カラダは食べたものからできている
～元気な人生100年のためのヒント～

○日 時 9/7(月)10:30～12:00

○講 師 (株)明治、岡山市薬剤師会

○場 所 ウェルポートなださき1階かしの木ホール

○定 員 20人 ○受講料 無料

○申 込 必要。受付中(電話・FAX・Eメール可)

なださき大学 修学旅行

県北への旅

～旧遷喬小学校、山田養蜂場、湯郷温泉街～

○日 時 10/20(火)8:30～受付開始【雨天決行】

○定 員 40人(26人に満たない場合は中止)

○参加費 12,000円(バス代、昼食代、保険代含む)

○申 込 参加費を添えて公民館窓口でお申し込みください。

○申込締切 9/10(木)12:00まで

※キャンセルする場合は、**9/14(木)12:00までに必ず**
瀬崎公民館へご連絡ください。それ以降でキャンセルの
場合は、キャンセル料が発生します。

※詳細は公民館窓口に置いてあるチラシ兼申し
込み書をご覧ください。

※なださき大学の学生でない方も
申し込みできます。

※天候、交通事情及び参加者の健康状態により、日程の一
部を変更することがあります。



すまいる子育てカフェ



子育てで、お子さんの行動が理解できず悩んだことはありませんか。同じ悩みをもつ保護者同士でつどい、お茶をのみなながらお話してみませんか。専門家の方とお話もできます。カフェで悩みの解決の糸口が見つかるかも。自宅などからZoomでオンライン参加もできます(無料)。

○日 時 8/29(土) 13:30～

※毎月末の土曜日に開催予定

○参加費 100円(お茶代として)

○会 場 瀬崎公民館 第3研修室

○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)

○申 込 必要。

瀬崎公民館窓口、または電話・

Eメール(二次元コード)

※詳しくは瀬崎公民館ちらし、または
公民館ホームページをご覧ください。

プロが教える「楽々」おうちで介護術

受講料無料

家で見てあげたいけれど、体も心もへとへと…。

そんなあなたの負担を軽くする「楽々おうち介護術」を、5回でやさしくお伝えします。これから介護に備えたい人向け「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、プロが5回シリーズで丁寧にレッスンします。

No.	とき	内 容	講 師 他
1	8/25(火) 13:30~15:30	知っておきたい介護保険のお話	岡山市南区西地域包括支援センター 灘崎分室 職員
2	9/29(火) 13:30~15:30	体験しよう！ ～飲み込みやすい食事 ・排泄の工夫編～	<食事> 老人保健施設 ゆめの里 管理栄養士・言語聴覚士 ・排泄> 福祉用具事業所 フロンティア・リヒト・ライフケア リブドゥ・カミ商事
3	10/27(火) 13:30~15:30	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
4	11/24(火) 13:30~15:30	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
5	12/22(火) 13:30~15:30	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灘崎分 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

○申込み方法 灘崎公民館窓口、または電話・Eメール(二次元コード)

<連続講座ですが、希望する回のみ参加も可能です>

【主催】岡山市立灘崎公民館

【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灘崎分室



灘崎公民館主催講座 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

あなたの、家族の命を守るために！いざという時のために役に立つ防災の基礎知識を学びます。

第2回 8月22日(土)10:00~12:00 会場:西高崎ふれあいプラザ(岡山市南区西高崎 45-40)

①災害時における岡山市の対応(避難所開設など) 講師:岡山市危機管理室 職員

②南海トラフ地震と災害への備え

講師:備前県民局地域づくり推進課 職員

第3回 9月12日(土)13:30~16:00 会場:ウェルポートなださき 1階 かしの木ホール

「防災フェスティバル」に参加しよう

第4回 10月17日(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)

HUG(避難所運営ゲーム)の体験をしてみよう！ 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

○定 員 若干名(定員になり次第締め切り)

○受講料 無料

○対 象 どなたでも

○申込み方法 灘崎公民館窓口、または電話・Eメール(二次元コード)

<連続講座ですが、希望する回のみ参加も可能です>



目指せ！健康&快適な暮らし - 気候変動対策でウェルビーイングな日常を -

○日 時 9/5(土)13:30~16:00

○定 員 30人 ○受講料 無料

○講 師 中平徹也さん、藤原真由美さん

○会 場 灘崎公民館 第1講座室

○申 込 灘崎公民館窓口、または電話

主催:特定非営利活動法人岡山 NPO センター

■内 容 【気候変動の現状と、健康で快適な暮らしをするために】

・省エネ、再エネ、スマートムーブなどについて

家庭でできる取り組み

・令和5年度おかやま塾参加者とその後の取り組み

・わが家のこれからの暮らし方(ワーク)

健康まなびの森

主催：瀬崎中学校区 21 推進会

桃太郎のまち
健康推進

皮援団

○日 時 8/3(月) 13:30~15:30(最終受付15:00)

○会 場 ウェルポートなださき 1階 かしの木ホール

○参 加 無料

申込
不要

当日のコーナー紹介

- ①歯キラキラ(歯間ブラシの使い方)、②ベジ・チェック、モデル展示、③かるうま(減塩商品の展示・試食)
- ④リズムカル体操(リズム体操・ストレッチ体験)、⑤運動機能測定(7つの運動能力測定)
- ⑥骨密度測定、⑦がん検診推進(乳がん触診モデル、肺がんモデル、パネル展示)
- ⑧瀬崎中学校区21推進会活動紹介 など、たのしく体験・学習できるコーナーがたくさんあります。

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

- ◆ 日 時 9/25(金)10:00~12:00 ◆ 内 容 深掘り！お口の体操で健康生活
- ◆ 対 象 おおむね65歳以上の岡山市民 ◆ 受講料 無料
- ◆ 場 所 岡山市ウェルポートなださき 1階 かしの木ホール ◆ 持参物 筆記用具

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 8/5(水)14:30~14:50 ◆ 内 容
- ◆ 日 時 5/19(水)14:30~14:50 えほんやかみしばいのよみきかせなど
- ◆ 場 所 岡山市立瀬崎図書館 かみしばいコーナー ◆ 対 象 幼児から

岡山市ウェルポートなださき

☎(086)363-5001 FAX(086)363-5011

【お問い合わせ】岡山市ウェルポートなださき講座担当 Eメール j_welp@mx.okayama-fureai.or.jp

プール臨時休業のお知らせ・・・機械設備点検のため、以下の期間プールを臨時休業します。

- ◆ 期 間 8/26(日)~8/31(日)

プール・スタジオ教室のお知らせ

ウェルポートなださきではプール教室とスタジオ教室を行っています。

定員に余裕がありますので、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

・内容詳細は館内掲示やホームページでお知らせします。

ひょうたん日記②ひょうたん育て隊

5月に植え付けたひょうたんの苗も約2か月が経ちました。猛暑の中がんばって実をつけたひょうたん。大きく成長しています！

引き続き「ひょうたん育て隊」のボランティアスタッフを募集しています。

ご協力くださる方は、瀬崎公民館までご連絡ください。



瀬崎公民館はクーリングシェルターに指定されています

岡山市では、危険な暑さから避難できる場所として、市内の施設をクーリングシェルターに指定しています。クーリングシェルターは、熱中症特別警戒アラート発表期間中、開館時間内に一般の皆さんに開放されます。瀬崎公民館は、ロビーが指定されています。

