とみやまだより

第362号　2026年12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 tomiyamakouminkan@city.okayama.jp
フェイスブック https://m.facebook.com/TomiyamaKouminkan

住まいから考える豊かな暮らし

住みなれた家で、これからも快適に暮らしていくために、住まいを見直してみませんか？

介護保険を活用した制度や申請手続きなどについて、建築士の方が分かりやすくお話しします。ご自身やご家族のこれからの暮らしを一緒に考えてみましょう。



〈日 時〉 **1月23日（土）13時30分～15時30分**
〈講 師〉 一般社団法人 岡山県建築士会女性部会のみなさん
〈定 員〉 30人（先着順） 〈実 費〉 無料
〈申込み〉 事前申込必要。公民館窓口・電話で受付。

とみやま多文化カフェ

～ おしゃべりしながら、せかいと であう じかん ～

外国人 も 日本人も やさしい 日本語で、日本や いろいろな国のことを 話しませんか？ 日本語が あまり 話せなくても だいじょうぶ！

12月は、山陽学園大学の 留学生の みなさんも 来てくれます。





〈日にち〉 **12月12日（土曜日）、1月9日（土曜日）**
13時30分～15時30分（出入り自由）
※毎月 第2土曜日の同じ時間に 行います。
〈場 所〉 富山公民館 1階 美術工芸室
※申込みや お金は いりません。その日に 参加しても よいです。

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〉 **12月19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も可）
〈託 児〉 定員5名、託児料1人300円（お申し込みは1週間前まで）

富山健康市民おかやま21 ロビー展

「中学生禁煙啓発ポスターコンテスト in 富山」の作品と喫煙防止教室の様子を公民館ロビーに掲示します。



〈期 間〉 **12月26日（土） ～ 1月25日（月）**

地域応援人づくり講座

富山学区サロン等交流会

富山学区のサロンや高齢者・子どもの居場所など、地域の集いの場の情報交換会です。お気軽にご参加ください。

〈日 時〉 **1月29日（金）13時30分～15時30分**
〈定 員〉 50名（先着順） 〈参加費〉 無料
〈申込み〉 できるだけ事前にお申し込みください。

富山いきいき教室

参加費無料

〈日 時〉 **12月17日（木） 14時～16時 （時間注意）**
〈内 容〉 **「時事問題から学ぶ」～皆さんが聞きたいことに答えます～**
〈講 師〉 岡山 一郎さん（山陽新聞社客員論説委員）
〈対 象〉 おおむね65歳以上の方 〈定 員〉 30人（先着順）
〈申込み〉 事前申込必要。公民館窓口・電話で受付。

みんなのしゃべり場

地域で育つ子どもたちのために、大人として何ができるかをみんなで考えませんか。地域内の学校園を見学し、学校や子どもたちのことについて、フリートークを行います。

11月は児童養護施設 若松園を見学します。現地集合、現地解散です。



〈日 時〉 **12月17日（木） 10時～11時30分**
〈場 所〉 児童養護施設 若松園（中区海吉206） 〈参加費〉 無料
〈申込み〉 12月12日（土）までに富山公民館にお申し込みください。

ぱそこんチャレンジコーナー



〈日 時〉 **1月22日（金）13時～15時**
2月 8日（月）10時～12時
2月26日（金）13時～15時 （全3回）
〈内 容〉 **スマホの写真をパソコンに取り込んでみよう**
〈参加費〉 1回200円 〈資料代〉 1部100円
〈定員〉 10名（先着順）
※できるだけご自分のパソコンをお持ちください。
〈申込み〉 事前申込みが必要です。公民館窓口・電話で12月14日（月）9時30分より受付開始し、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中！

「ぱ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、楽しみながらあなたのスキルを発揮してみませんか。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。

年末年始のお知らせ

公民館休館日 … 12月28日（月）～1月4日（月）
資源化物回収休止 … 12月25日（金）～1月4日（月）

※この期間は、資源化物（空き缶、空きびん、蛍光管、スプレー缶）の回収は受け付けていません。ご理解とご協力をお願いします。

開館時間：9時30分～21時　※日曜日は9時30分～17時
休館日：毎週水曜・祝日・年末年始

ホームページ　Eメール　FACEBOOK

富 山 映 画 会

参加費無料

12月　深夜食堂　ディレクターズカット版　5～8 話　2009 年　100 分

監督：登坂　琢磨ほか　　主演：小林　薫

〈日　時〉**12月10日（木）10時～11時40分（時間注意）**

〈定　員〉40人（先着順）〈申込み〉 受付中

1月「爆笑王やすしきよし４　爆笑！漫才大全 in 武道館」
「藤山寛美遺笑集５　アットン婆さん」 の2本立て

〈日　時〉**1月14日（木）10時～12時20分（時間注意）**

〈定　員〉40人（先着順）〈申込み〉12月10日（木）から受付開始

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、体も心も健康になりましょう！　毎月原則第４木曜日の10時～12時に実施しています。

〈日　時〉**12月24日（木）　10時～12時**

〈場　所〉富山公民館　2階　第1・2講座室

〈内　容〉年のせい？我慢していませんか？　～手のトラブル～

〈対　象〉おおむね65歳以上の岡山市民

〈参加費〉 無料　　〈定　員〉40名

〈申込み〉申込不要（当日直接お越しください）

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「クリスマス会」です！

〈日　時〉**12月21日（月）　13時30分～15時30分**

〈場　所〉富山公民館　2階　第1・2講座室

〈内　容〉Part1…　手づくりミュージカル「ドラネコ座」の皆さんの
ミニミュージカル♪　『目安箱』より
Part2…　ビンゴゲーム大会

〈問合せ先〉 TEL（086）274－0912　　大河原さんまで

会員募集中！

主催：NPO法人オカヤマビューティサミット

もったいないマーケット

NPO 法人オカヤマビューティサミットでは、毎月ひとり親さんの家庭に物資の支援やこどもの居場所を提供するイベントを行っています。12月は全国のサンタさんから、子どもさんへクリスマスプレゼントもあります 。お気軽にお申込み・ご参加ください。

〈日　時〉 12月26日(土)13時～16時

〈場　所〉 未来へつながる居場所「結」
（岡山市中区湊 467-5）※駐車場あり

〈費　用〉 無料　　〈対　象〉 ひとり親家庭

〈内　容〉 ご寄付による生活用品や食料品などを無料で選んでお持ち帰りいただけます。

〈申込み〉 まずは、右の二次元コードをスマートフォン等で読み取って、ひとり親家庭のみなさんに役立つ情報を発信している「シンママシンパパクラブ」公式LINEに登録をお願いします。12月中旬以降、イベント開催案内の記事を送信しますので、その記事を参照の上、お申し込みください。

〈問合せ先〉 NPO法人オカヤマビューティサミット
TEL：086－206－2700

主催：あつまれ！レインボーアットホーム運営委員会
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

「みんなの居場所」 あつまれ！レインボーアットホーム

小さいお子さんから高齢者まで、地域の皆さんが楽しく自由にくつろげる居場所です。ボードゲーム（人生ゲーム、カタンなど）、昔あそび（こま回し、お手玉など）、卓球、お絵描き、ぬり絵、おしゃべりなど、何をしてもいいし、何もしなくてもOK。宿題もできるよ！



12月は「クリスマスのガーランドを作ろう！」。ひもに折り紙などをつるしたかざりを作ります。ほかにも楽しいことがあるかも！？

1月は、おれんじパル富山会のみなさんと「サポくまのかるた」をしたり、百人一首、福笑い、こま回しなどのお正月遊びをしたりします。

〈日　時〉　**12月11日（金）、1月8日（金）　15時～17時**
＊この時間内なら、何時に来て何時に帰ってもOK！
※10月～3月は実施時間が冬時間のため、15時～17時になります。ご注意ください。

〈場　所〉富山公民館2階　第1・2講座室

〈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、保護者の方がご一緒にお越しください。

ATUREBO.TOMIYAMA

〈参加費〉 無料　　※インスタグラムもチェックしてね！ ⇑

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105回 オレンジカフェ「青春」



〈日　時〉 **12月15日（火）　10時～12時**

〈場　所〉 富山公民館　2階　第1・2講座室

〈内　容〉 ◆住みなれた地域で暮らし続けるために
第一部　自分らしく生きるために
あなたはどこでどのような医療やケアを望みますか
講師：　岡山市地域ケア総合推進センター　小西　一恵さん
第二部　美しい歌声で脳と体のリフレッシュ
新生メリー・ラークスの皆さん

〈参加費〉 100円　　〈定　員〉 50名　　〈申　込〉 必要

〈申込み・問合せ先〉 TEL・FAX　086－276－5332　福森さんまで

＊おれんじパル富山会スタッフ募集
ボランティアに興味のある方なら誰でもOK
認知症サポーター資格をお持ちの方大歓迎

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、岡山市ホームページをご確認ください。右の二次元コードから閲覧することができます。※予約が必要です。

〈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。子育て相談にも応じます。

〈日　時〉 **12月17日（木）　10時～11時**

〈場　所〉 菅田さん宅（山崎）　〈申込み〉 3日前までに菅田さんまで

〈申込み・問合せ先〉 菅田　桂子さん　TEL（086）276－1357

※ 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！
スタンプカードを持っていない人は、公民館でお渡しします。