



第225号

発行日/令和8年5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

女性の視点を取り入れた防災

さんかくウィーク2026公民館行事

と避難所運営を考える



誰一人取り残さない防災について日頃から大切なことを参加者と一緒に学びます。

○日時 6月27日(土)10:00~12:00

○場所 瀬崎公民館 第1・2研修室 (ウエルポートなださき 2階)

○講師 服部 育代 さん(一般社団法人ほっと岡山代表理事 防災士)

~ 2011年東日本大震災・原発事故をきっかけに

岡山県へ避難広域避難者支援に携わる ~

○定員 30人(定員になり次第締め切り)

○申込み 5月7日(木)より受付開始。公民館窓口、電話、Eメールで

※お申し込みの際に、①お名前(ふりがな)②住所

③電話番号④年代をお伝えください。こちらの

二次元コードからも申し込みできます。



<同時開催>

防災パネル展

◇開催期間

6月22日(月)

~7月4日(土)

「誰一人取り残さない

ジェンダーの視点で考える

防災パネル」

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や同士でつどい、お茶をのみなお話をしてみませんか。

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)。

○アドバイザー 森石雅子さん(よつばの会代表、DD ネット事務局、岡山県自閉症協会役員)

○日時 5/30(土) 13:30~(お部屋は17:00まで使えます)※毎月末の土曜日に開催予定

○参加費 100円(お茶代として)

○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)

○会場 瀬崎公民館 第3研修室

○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、またはウエルポートなださき1階にあるチラシをご覧ください。



【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 ⇒



食べる、しゃべるに役立つヴォイトレ

なださき大学 聴講生を募集します!

●日時 6/8(月)10:30~12:00

●場所 岡山市ウエルポートなださき 1階 かしの木ホール

●講師 松原 徹さん(NPO法人「音楽の砦」代表ヴォイスクリエーター)

●定員 20人 ●受講料 無料

●申込 瀬崎公民館にて5/1(金)9:30より受付(電話・Eメール可)

※こちらから申込できます⇒



「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。閉館時の電話での申し込みはできません。◆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。

◆換気のため、窓や扉を開けています。温度の調節がしやすい服装でお越しください。

◆水分補給のための飲み物をご持参ください。※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。

「クラブ講座」の申し込みに関して

◆随時見学できます。公民館までお気軽にお問い合わせください。

スマホ教室

主催/公民館 IT 部会

LINE の使い方

- 日 時 5/23(土) 14:00~15:30
- 場 所 灘崎公民館 第1講座室
- 講 師 灘崎公民館 IT 部会
- 定 員 10人



- ※先着順で、定員になり次第、締め切ります
- 持ち物 スマートフォン、筆記用具、水分補給用の飲み物
- 申込み 5/1(金)~19(火)

灘崎公民館(窓口・電話)へお申込みください。

IT 部会メンバー募集

公民館で行うパソコン講座・スマホ講座のサポートや、灘崎文化まつりの記録撮影などにボランティアとして協力して下さる方を募集しています。ご協力いただける方は、灘崎公民館にご連絡ください。公民館活動の充実のために、どうぞよろしくお願ひします。詳しくは、灘崎公民館までお問い合わせください。

なださき音楽の WA♪



歌を歌ったり、リズム遊びや合奏を通して楽しく音楽にふれあう講座です。(今回はリトミック・ハンドベルを使います。)楽譜が読めなくても全然大丈夫です。保護者の皆さんも気軽にご参加ください!

- 日 時 5/23(土)10:00~12:00
- 会 場 灘崎公民館 第2 講座室
- 定 員 20名(先着順。定員になり次第締切)
- 対象 5歳から小学生まで(小学生未満は保護者同伴)
- 参加費 無料 ○持ってくるもの 筆記用具
- 申 込 受付中。公民館窓口または電話で。5/21(木)締切。
- ※詳しいことは、近日常に学校園に配付するチラシをご覧ください。また、灘崎公民館までお問い合わせください。

灘崎シネマ倶楽部



- 日 時 5/16(土)13:30~16:00
- 場 所 七区コミュニティハウス(南区西七区231)
- 上映作品 「スクールオブナーシング」

(2016年・日本制作)

少子高齢化が進み、2014年に新成人となる若者の数が過去最低を記録。現代社会を背景に、自らの意志で看護の道を選んだ若者たちが、葛藤しながらも命と対峙していく姿を描いた物語。

(原案/山崎かおる 出演/榎木孝明、吹石一恵、桐島ココ、大和田健介 ほか)

- 参加費 無料
 - 定 員 50人(先着順。定員になり次第締め切り)
 - 申 込 必要。5/7(木)9:30より受付開始。
- 灘崎公民館まで電話、FAX または Eメール (右記二次元コード)でお申し込みください。



「残したい灘崎の家庭の味」募集

共催:灘崎3学区栄養改善協議会

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。



子どもの頃から親しんで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2日(木)~7月31日(金)

今日からはじめるエコ宣言!

~ 食品ロス削減大作戦 part2 ~



身近な環境問題について、様々な分野からその現状と正しい知識を共に学んで、エコライフを始めましょう!
今年度のテーマも、「食品ロス削減!」楽しく学んで賢い消費者になろう。

No.	とき	内 容	講 師 他
1	6/15(月) 10:00~12:00	エシカル消費を学ぶ!	岡山市消費生活センター職員
2	7/13(月) 10:00~12:00	食品ロス削減! まずは!キッチンを片付けてみよう!	西後 真湖実さん ライフオーガナイザー 冷凍生活アドバイザー
3	9/28(月) 10:00~12:00	フードマイレージ「買い物ゲーム」 ワークショップ実践 家庭から食品ロスを減らす!	赤井 藤子さん おかやまエコマインドネット ワーク消費生活アドバイザー
4	10/5(月) 10:00~12:30	持ち帰り食材で料理を作ろう!	灘崎3学区栄養改善協議会

◇受講料 無料

◇定 員 25人 ◇対 象 どなたでも

◇申 込 連続講座ですが、希望する回のみ参加も可能です。公民館窓口に設置してある申し込み用紙に①~⑥の必須事項をご記入の上お申し込みするか、右の二次元コードから、またはお電話でお申し込みください。

①お名前(ふりがな)②住所③電話番号④年代⑤メールアドレス(持っている方のみ)⑥参加希望日



灘崎の干拓の歴史を訪ねて ふるさと史

児島湾は大昔「吉備の穴海^{あなうみ}」と呼ばれていました。大昔の吉備の穴海は今と違い広大な内海でした。そこへ北から吉井川・旭川・笹ヶ瀬川が中国山地・吉備高原を浸食した土砂を流し出し、児島湾の北岸は堆積作用で陸地化が進みました。その後、長い歴史の中で灘崎の干拓が進み、今の灘崎が生まれました。今回は、干拓の歴史を地図、絵図、写真でみることで灘崎の歴史(移り変わり)を学びます。座学のあとは実際に土手を歩いて干拓の歴史にふれるウォーキング(約6km)を行います。

No.	日時	内容	講師・会場ほか
①	5/23(土) 10:00~12:00	講演 「地図、絵図、写真で見る灘崎の歴史」	講師 橘 英雄さん(ふるさと史案内人) 会場 灘崎公民館 第1・2研修室 受講料 無料
②	5/30(土) 9:00~12:30	灘崎の樋門を巡るウォーキング	講師 橘 英雄さん(ふるさと史案内人) 集合場所 岡山市サウスヴィレッジ正門前 (岡山市南区片岡 2468 番地) 参加費 50円(当日集金・保険代) ※雨天中止

○対 象 どなたでも(小学生以下は保護者同伴) ○定 員 40人

○持参物 水分補給用の飲み物・筆記用具 ②に参加の方は、歩きやすい服装、弁当

○申 込 必要。受付中。

灘崎公民館まで電話、または E メール(右記二次元コード)でお申し込みください。

※講演のみ、ウォーキングのみの参加も可能です。申込時にお伝えください。



自習スペースを利用してください

灘崎公民館では、ロビーに「自習スペース」を設置しています。公民館が開館している時間帯に開放します。

【午前 9 時 30 分 ~ 午後 6 時 日曜日は午後 5 時まで 水曜日と祝日は休館】ひとりで集中して勉強したいときや、ちょっとした空き時間に、自由に使える空間として利用できます。お気軽にご利用ください小・中・高校生が学習に利用するだけでなく、大人のみなさんの読書や休憩にも利用してください。

「ひょうたん育て隊」募集!

今年も公民館では、ひょうたんを育てることになりました。子どもたちと一緒にひょうたんを育てるボランティアを募集します。育ててみたい方は、公民館までご連絡ください。



お礼

3月13日に、料理講座室を利用しているクラブ講座生、地域の団体のみなさんに料理講座室の清掃をしていただきました。おかげさまで、とても綺麗になりました。ありがとうございました。



紙芝居「大山桜ものがたり」お披露目公演

4月4日(土)、5日(日)の2日間、奥迫川集会所で、紙芝居「大山桜ものがたり」のお披露目公演を行いました。公民館事業「奥迫川『桜守』事業」の一つとして取り組みましたが、紙芝居の制作に当たって、地域の皆さんから多くのご協力をいただきました。さらに今回は、奥迫川桜守の会、作者の山本美亜さん、灘崎かげっこ、地域の有志の皆さんに出演もしていただき、地域の皆さんによる手づくりの作品となりました。お花見に来られた家族連れや地域の方々など、2日間で約 250 人もの皆さんにご覧いただき、大好評でした。紙芝居のエンディングには、オリジナル楽曲「大山桜」(作詞 藤原現吾、作曲 大賀良子)を合唱し、地域のすばらしさをみんなで再確認できました。これからも多くの方々にご覧いただく機会を設けたいと考えていますので、楽しみにしておいて下さい。



灘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。灘崎公民館は、ロビーが指定されています。



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 ☎086-230-0315

- ◆ 日時 5/22(金)10:00~12:00
- ◆ 内容 「知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番」
- ◆ 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たさき 1階 かしの木ホール
- ◆ 持参物 筆記用具

岡山市立灘崎図書館 【お問い合わせ】☎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 5/20(水)・6/3(水)・6/17(水)14:30~14:50
- ◆ 内容 絵本や紙芝居の読み聞かせなど
- ◆ 「おはなしひろば」 ◆ 場 所 灘崎文化センター 小ホール ◆ 対 象 幼児から
- ◆ 日時 6/6(土)10:30~11:15
- ◆ 内容 人形劇「だるまちゃんとてんぐちゃん」「ぐりとぐら」ほか

岡山市ウェルポートなたさき

☎(086)363-5001 FAX(086)363-5011

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

いきいき健康講座① ~100歳まで元気に歩く！ゆったり下半身トレーニング~

- ◆ 日時 6/21(日)10:00 ~ 11:30
- ◆ 参加費 820円
- ◆ 定員 20名
- ◆ 講師 前川 真治 先生(健康運動指導員)
- ◆ 会場 ウェルポートなたさき 1階 かしの木ホール
- ◆ 申込締切日 6月11日(木)

ウェルポートなたさきの令和8年度前期連続講座の受講生を随時募集しています。
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。

★今月のおすすめ講座★

「リンパマッサージ&体調改善エクササイズ」金曜日10:00~11:30

リンパマッサージはリンパの流れをよくすることで免疫力をアップさせ、冷え性にも効果的です。
体調改善エクササイズはこりや体の不調をやわらげる筋肉ほぐしを行い、体を健康に導きます。



地域の自然保護活動に取り組む なたさきホタルの会

【お問い合わせ】なたさきホタルの会事務局(尾藤 ☎090-5379-0407)

「初夏の瞬き」を、奥迫川ホタルウォーク」開催

灘崎の初夏を飾る恒例の集いです。今年も楽しい一時をどうぞ。

- ◆開催日 5/31(日) 18:00~(17:30受付開始) ◆申込 当日受付 小雨決行
- ◆集合場所 旧迫川分館(御崎神社横広場) 駐車場(旧迫川分館裏広場)
- ◆日 程 17:30 受付開始→18:00 ホタルと友だちになろう会→18:45旧迫川分館広場 出発
→19:30 奥迫川集会所到着→20:00 ホタル観賞→自由解散
- ◆バザー うどん・おでん・たこ焼き・稲荷ずし・アイス・ジュース
- ◆参加費 無料
- ◆ホタル教室 講 師 岡本 勇さん
- ◆主催 なたさきホタルの会
- ◆協力 公益財団法人 環境ネットワーク・奥迫川自治会・迫川自治会・茂曾路自治会・灘崎公民館



