



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)

榎野美保子さん(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 「防災ははじめの一步」

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)

公民館開館時間 9:30~21:00 (日曜日は9:30~17:00)

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 深堀り！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。

