



健康で豊かな生活をめざす
愛育活動の情報誌

発行／岡山市愛育委員協議会
事務局／〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1-1
岡山市保健福祉会館2階
TEL.086-803-1263 FAX.086-803-1758

2026.2

ベジ・ファーストで健康に

野菜モグモグ デジタルスタンプラリー展開中！

ーベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクトー

参加してね

ベジ・ファーストを推奨する協力店をめぐって、スタンプを集めよう！抽選でステキな景品をゲット！

楽しくお店をめぐって、おいしく野菜を食べよう！

●スタンプラリー実施期間
2026年2月1日(日)～2月28日(土)

スタンプラリー
協力店・応募方法は
こちら▶

公式
HP公式
インスタ
グラム

野菜から食べよう！野菜をもっと食べよう！

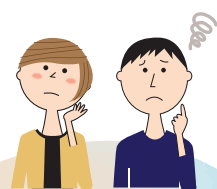
岡山市は、生活習慣病を予防するため、「ベジ・ファースト(野菜から食べよう)」をスローガンに、自然に野菜摂取が増える環境づくりを進めています。

問い合わせ先

岡山市保健所健康づくり課 ☎086-803-1263

今日からできる ストレス 対処法

適度なストレスは、集中力や意欲を高める良い刺激にもなりますが、
ストレスを溜めすぎるとこころや体の調子を崩してしまうこともあります。
ストレスと上手に付き合うために、ご自身にあったストレス対処法を見つけてみましょう！



ストレスへの対処法は
どんなものがあるの？

オススメのストレス対処法

■話す・相談する

誰かに話すことで、自分の考えを整理したり、
イライラや不安を落ち着かせたりすることができます。

■『こうでなければならぬ』という考え方をやめてみる

「○○さんならこの状況をどう考えるだろう」と別の視点から考えて
みることで視野が広がり、気持ちが楽になることがあります。

■ストレス反応をやわらげる

腹式呼吸をすることで、ストレスにより緊張した気持ちや体をゆるめたり、自分に
対して「頑張ってるね」などの労いの言葉をかけてあげたりすることも効果的です。

■休養をとる

睡眠やアロマ、音楽を聴く等、のんびりと過ごして心身を休めたり、ストレッチや散歩等、
軽い運動を行ったりすることで、リフレッシュや疲労回復の効果があります。

身近な人に相談しても心の落ち込みやイライラへの対処法がわからない…相談する相手が見つからない…
そんなときは専門家にご相談を！ こころの健康マップやこころの健康相談をご利用ください。

こころの健康マップ

市内の保健・福祉・医療サービスの
情報を掲載しています。市内の各保
健センターで配布しています。イン
ターネットからもご覧いただけます。

岡山市HP



こころの健康相談

こころの健康の専門医が市内の保健センターで
相談に応じます。(各保健センターに要予約)

※医療機関を受診されている方は
主治医へご相談ください。

ご家族からの相談も
可能です！



問い合わせ先

岡山市保健所健康づくり課 精神保健係 ☎086-803-1267



おやこクラブと
ともに40年

あいトーク



おやこクラブは、昭和30年代に小串地区愛育委員会が母親たちの勉強会として立ち上げたのが始まりです。その活動も今年度で40周年を迎えました。愛育委員はこれまで、季節の行事や勉強会等のお手伝いを通して、子どもたちの健やかな成長を願い、ともに歩んできました。これからも、安心して子育てができるよう応援しています。今号では地域で子育てを楽しむおやこクラブの魅力をお伝えします。

安心して子育てができる地域をめざして

Q1

いま、おやこクラブではどのような活動をしていますか？

公民館等で定期的に集まり、季節の行事(夏まつり・芋掘り・運動会等)や、公園での外遊び、講師を招いたイベントなど、親子で楽しめる活動をしています。企画はみんなで作くりあげるので、「やってみたい!」が形になるのも活動の魅力です。

おやこクラブ(岡山市おやこクラブネットワーク)に聞きました!

親子の世界が
広がりました!

片山さん(令和6年度会長)



おやこクラブは
大きな家族です。

山崎さん(令和7年度会長)



Q3

おやこクラブは、あなたにとってどんな存在ですか？

保護者の方や地域の愛育委員さんが見守ってくださったり、声をかけてくれたり、こどもの成長をともに喜んでくれたりするので心強いです。私にとって「地域の中で支え合える大きな家族のような存在」です。

Q4

お子さんにとって、おやこクラブはどんな場所だと思いますか？

おやこクラブは、同年齢のこどもや地域の方々と出会えるきっかけになる場所です。顔見知りのお友達と定期的に会えることを、毎回楽しみに参加しています。また家ではできない遊びや体験を通して、新たなこどもの成長を発見したりすることがあります。地域の人に見守られながらお友達と一緒に遊ぶ中で思いやりや協力する気持ちが育っていると思います。

最後に、子育て中のお母さん・お父さんへメッセージをお願いします

親子で遊ぶだけでなく、子育ての悩みを話したり気分転換ができる場所です。妊娠中からの参加も歓迎しています。産後も“帰る場所”があることは、きっと「心の支え」になると思います。育休中のお母さん・お父さんも気軽に参加できますので、家の中だけで頑張らず、ぜひ一歩外に出てみてください。きっと新しい出会いがあり、親子の世界が広がりますよ。

おやこクラブについて詳しくはこちら



岡山市おやこクラブ
インスタグラム



わくわく
子どもまつり
in
岡山ドーム
2025/11/2

親子や家族など、大勢の方々が来場された「わくわく子どもまつり」。今年も晴天に恵まれ、にぎやかで楽しい会場となりました。

針と糸を持っての「お手玉作り」は、初めて経験する方がほとんどでしたが、愛育委員と一緒に作ったお手玉をとっても喜んでもらえました。持ち帰ったお手玉で楽しく遊んでくれたら...と思います。来年もみなさん来てくださいね!



探訪

part II

それぞれの **地 域** のそれぞれの **愛 育 活 動** をシリーズで紹介しています。

大野学区

コロナでできなかった調理実習を6年ぶりに再開しました。今回は、『ベジ・ファースト』をスローガンに、「照り焼きれんこんハンバーグ」「しらすサラダ」など野菜中心の献立にしました。栄養委員さんのアドバイスをいただきながら、和気あいあいと野菜摂取の大切さを学び、美味しく頂きました。「野菜いっぱいだととても美味しい!」と皆さん喜んでくださいました。この1食で約270gの野菜が摂れました。



甘酒
プリン

幡多学区

操山の麓、歴史とロマンの里、風光明媚な地域です。健康講座・ええとこ発見ウォーク、おやこクラブとの交流会など工夫して活動しています。「竜操ええとこ発見ウォーク」では、かつて軽便「けえべん」の愛称で親しまれていた西大寺鉄道の歴史を学びながら、藤原駅前～大師駅跡までの4キロを2時間かけて楽しく歩きました。これからも地域の人々と一緒に健康づくりの輪を拡げていきたいと思っています。



大宮地区

大宮地区上阿智は、岡山孤児院を設立し、生涯で3,000人の孤児の父となった石井十次ゆかりの地です。定例会研修で「石井十次に学ぶ会」が作成した『石井十次物語』の紙芝居を上演していただきました。十次の功績と福祉の精神を学び、地域の人々が互いに支え合うことの大切さを再認識しました。(資料室は、旧大宮幼稚園にあります)



上阿智大師堂

平福学区

毎年、学区の体育大会の中で「早期発見早期治療がん検診を受けましょう」と書いた横断幕や、「乳がん大腸がんの検診を受けてください」と書いた手作りの看板を持って行進をしています。総勢24名が行進組と配布組に別れ、観客席に啓発用ミニチラシ入りポケットティッシュを配布しながら「がん検診を受けてくださいね」と声をかけます。集まった全町内のみなさんに検診の大切さが伝わったと思います。

