



第204号

発行日/令和6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.lg.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10日)」「防災フェスティバル(9月7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10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(ウェルポートなださき2階)
♪催し

- ・無料...お化け屋敷
わなげ
- ・100円...スーパーボールすくい(110人)、
ヨーヨーつり(100人)
お面の絵付け体験(30人)
フランクフルト・フライドポテト・
かき氷(数に限りあり) 等々



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7日(土)**
13:00(開場)~15:00

○会場 ウェルポートなださき
1階 かしの木ホール ほか

○催し (予定)

- *防災ゲーム
 - ・なまずの学校・防災博士の挑戦状・水着せ替えゲーム
 - ・ジャッキアップ&毛布で担架トライアルゲーム
 - *水消火器体験 *地震体験車の体験
 - *非常食の試食(数に限りあり) *VR体験
 - *やってみよう！ココチェック 等々
- ※詳しい内容は、保育園・認定こども園・小学校にチラシを配布します。

共催:公益財団法人岡山市ふれあい公社

岡山市ウェルポートなださき・岡山市ふれあい介護予防センター

協力:岡山市消防局、灘崎3学区栄養改善協議会

灘崎小学校迫川分校学区連合町内会・岡山市消防団南第4方面隊

灘崎公民館音楽のしらべ(「なだ公サマースクール合同」)

「影絵の世界を楽しもう♪」

灘崎で生まれ、灘崎で育った、「灘崎かげっこ」による影絵劇をお楽しみください。

○日時 **8月27日(火)10:00~11:00**

入場無料

- 出演 灘崎かげっこ
- 演目 「ぞうをください」「花さき山」ほか
- 定員 100人 ○対象 どなたでも
- 持ち物 飲み物
- 会場 ウェルポートなださき1階 かしの木ホール
- 申込 受付中。灘崎公民館窓口・電話・メールでお申し込みください。



二次元コード↑
申込フォーム

夏休み映画会 アニメ **入場無料** 「虹色ほたる永遠の夏休み」

○日時 8月19日(月)
10:00~12:00

- 定員 20人
- 対象 どなたでも
- 会場 第1講座室
- 持ち物 飲み物
- 申込 受付中。灘崎公民館窓口・電話・メールでお申し込みください。

主催:岡山市教育委員会 文化財課

史跡彦崎貝塚講演会

①「沿岸部貝塚と山間部洞窟遺跡の動物資源活用を比較する

— 彦崎貝塚と帝釈峡遺跡群の骨と貝 —

○日時:8月24日(土)13時30分~15時

○講師:石丸 恵理子さん(広島大学総合博物館)

②「原始のアクセサリー」

○日時:9月6日(金)13時30分~15時

○講師:米田 克彦さん(岡山県古代吉備文化財センター)

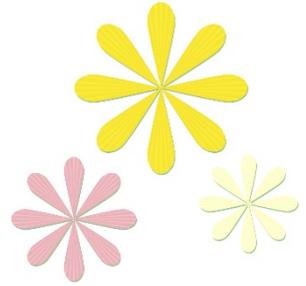
①・②ともに…

○定員:40人(先着順) ○受講料:無料

○会場:灘崎公民館 第1・2研修室(ウェルポートなださき2階)

○申し込み:①は8/5(月)9時から、②は8/19(月)9時から受付開始。

文化財課(086-803-1611)まで電話でお申込みください。



シニアスマホ教室

~スマホ小技&LINE 教室~

※今年5月と同じ内容です。

○日時…①9/14(土)、②9/28(土)
いずれも 14:00~16:00

【全2回の連続講座です】

○内容…①スマホの便利な小技を活用しよう
②LINE を使ってみよう

※android 中心です。

iPhone についてはご相談ください。

○講師…灘崎公民館 IT 部会

○定員…10人(先着順。定員になり次第締切)

○受講料…無料

○持参物…スマホ、筆記用具、飲み物

○申し込み…灘崎公民館まで窓口または電話で、
8/5(月)9:30 から

9/9(月)16:00まで

の間にお申込みください。



人生を豊かに



灘崎公民館×さんかく岡山

岡山市男女共同参画大学

「さんかくカレッジ」基礎講座

していくための秘訣

~連続講座~

① 自分らしい人生設計を立ててみよう!

とき 8月20日(火)10:00~12:00

② 将来のお金の見通しを立ててみよう!(経済的資産)

とき 9月3日(火)10:00~12:00

③ これからの身体のこと考えてみよう!(健康的資産)

とき 9月17日(火)10:00~12:00

④ 学びや気づきをシェアする座談会(社会的資産)

とき 10月8日(火)10:00~12:00

○対象・定員 一般市民・25人(先着順)

○受講料 無料

○持参物 筆記用具、飲み物

○申し込み 受付中。灘崎公民館窓口・

電話・メール(右記二次元コード)

にてお申込みください。



なださき大学 聴講生を募集します!

安全かつ効果的な体力づくり
~活動的な生活を続けるために~

●日時 9/9(月)10:30~12:00

●講師 岡山市ふれあい介護予防センター
南事務所職員

○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

○申し込み 受付中(電話・FAX・Eメール可)

※動きやすい服装でお越しください

●●● ロビー展 ●●●

常山の歴史展

8月8日(木)まで「常山の歴史展」を開催しています。灘崎公民館秘蔵の常山城址の古図や常山の水墨画、など一挙公開中!ぜひ、ご覧ください。

灘崎公民館では、個人・団体によるさまざまなロビー展を開催しています。現在、展示して下さる個人・団体を募集しています。

詳しくは、灘崎公民館までお問い合わせください。

主催：灘崎中学校区21推進會

なださき健康学びの森

日時 8月31日(土) 10:00~12:00 (受付終了)

場所 ウェルポートなださき1階 かしの木ホール・すこやか相談室

申し込み 不要(当日、直接会場にお越しください)


 参加費
無料

楽しみながら、健康について学べるイベントです。

シールラリーもあるよ♪ 子どもが体験できるコーナーもたくさんあるよ。

- **楽しい!リズミカル体操コーナー** 場所:かしの木ホール
運動指導員の先生と一緒に、楽しく運動しましょう♪
- **“血管年齢”測定コーナー** 場所:かしの木ホール
血管年齢を簡単に測定できます。
- **野菜と“かるうま”で健幸! 我が家の逸品料理募集してます!** 場所:すこやか相談室
「ベジファースト」「かるうま減塩」について、学べるコーナーです。
栄養士に食事の個別相談もできます。試食もあり、ベジチェック*もできます。
*ベジチェック:手のひらをセンサーにあてて、推定野菜摂取量が測定できます。
- **がん検診推進コーナー** 場所:かしの木ホール
乳がん・肺がんについてモデルやパネル展示をします。
乳がんの「しこり」を実際に触ってみてください。
- **“歯”キラキラコーナー** 場所:かしの木ホール
フッ素洗口体験:むし歯予防のためにフッ素でうがいをしてみよう!
噛む力チェック:色が変わる「咀嚼力判定ガム」を使います。

お問い合わせ先:南区西保健センター (086)281-9625



ひょうたん日記②

ひょうたん育て隊

5月17日に植え付けたひょうたんの苗も約2か月経ちました。この2か月の間、酷暑のため干からびそうになったり、うどん粉病に襲われたりと過酷な日々を過ごしてきましたが、今は梅雨の晴れ間のベランダで30個ほどの実をつけ、すくすくと育っています。

なお、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、公民館までご連絡ください。



「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。
- ◆場所についての記載がない場合は、灘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。
- ◆留守電ではお申し込みはできません。

「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。



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。

2024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 8/23(金)10:00~12:00 ◆ 内 容 身近なものを使ってながら運動に Try
- ◆ 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」

※参加自由

- ◆ 日 時 8/21(水)14:30~14:50 ◆ 内 容 えほん「ほんとはスイカ」
- ◆ 日 時 9/ 4(水)14:30~14:50 ◆ 内 容 えほん「カシャッ！」
- ◆ 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

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 腰はカラダの要！腰痛予防改善のための「腰ケア&トレーニング」

- ◆ 日 時 9/8(日)10:00~11:30 ◆ 講 師 河本 慶次 先生 (柔道整復師)
- ◆ 受講料 630円 ◆ 会 場 ウェルポートなたさき1階 かしの木ホール
- ◆ 定 員 20名 ◆ 申込締切日 8/27(火)

「マンスリーステージ第14回「音のひろば」

申込不要

- ◆ 日 時 8/24(土)13:00~16:00(予定) ◆ 参加費 無料
 - ◆ 会 場 ウェルポートなたさき1階 かしの木ホール ◆ 定 員 50名
 - ◆ 内 容
- 13時~ ジョイフルエコースなたさき (曲目)all of me、川の流れのように、瀬戸の花嫁、Birdland 等
 14時~ 八高s(はちこうず) (曲目)未定
 15時~ まゆかGG (曲目)ダイヤ・パイプ、雨の思い出、京都の恋、二人の銀座 等
 ・内容詳細は館内掲示やホームページでお知らせします。

岡山市灘崎文化センター

【お問い合わせ】☎(086)362-1600

灘崎文化センターへミュージカルを観に行こう！

申込不要・入場無料

とある劇場の奮闘記です。皆様お誘い合わせの上是非ご来場下さい♪

- ◆ 日 時 9/14(土)14:00~15:30(13:30~開場) ◆ 会 場 灘崎文化センター2階 大ホール
- ◆ 出 演 手作りミュージカル ドラネコ座 ◆ 演 目 「虹の劇場」

地域の自然保護活動に取り組む なたさきホテルの会

【お問い合わせ・お申し込み】なたさきホテルの会事務局 (尾藤 090-5379-0407)

なたさきホテルの会 「郊外学習」参加者募集

今年は県内有数のホテルの里、真庭市の北房ホテルの会に訪問研修します。参加をご希望する方は下記宛にご連絡ください。

- ◆ 日 時 8/7(水)10:00~17:00 ◆ 参加費 2000円(昼食代込み)
- ◆ 日 程 10:00 灘崎文化センター前集合出発—12:00 昼食真庭市 北房「ほたる庵」—同施設「しんぴお」研修—13:00 真庭市役所で「北房ホテルの会」交流研修—14:30 道の駅「醍醐の里」—17:00 灘崎文化センター前帰着
- ◆ 定 員 10人(先着順) ◆ 申し込み締め切り…8/4(日)
- ◆ 備 考 交通機関は貸切マイクロバス ※ 問い合わせ 090-5379-0407(事務局 尾藤)