

いちのみや

一宮公民館
〔公式〕
Instagramを
発信中!!

公民館活動の様子を
動画や写真で
ご覧ください! Instagram
フォロー
いっしょ!おねがいします♪



ホームページ



フェイスブック

発行 岡山市立一宮公民館 No.178号 2026年6月1日発行
〒701-1211 岡山市北区一宮638-1 電話・Fax (086)284-6224
E-mail ichinomiyakouminkan@city.okayama.jp

高齢者教室

今年も、高齢者教室が始まります!

公民館に集い、日々の生活を充実するための
学びと仲間づくりをしましょう。

<一宮地区の老人クラブ(10クラブ)との共催>

★講座の詳細は、チラシをご覧ください★

- 【対象】おおむね65歳以上の方
- 【受講料】無料(バス研修旅行は実費必要)
- 【定員】60名(老人クラブからの申込みと一般申込みを合わせた人数。先着順。)
- (★今年度から研修旅行も先着順です。)
- ※実費の入金は後日

【申込み】**6/2(火)9:30~**
窓口・電話で受付開始します

※「辻先生の健康教室」の申込みは、
定員に達しました。※初回は、6月15日(月)10:00~

一宮公民館主催講座のご案内

| 回 | 日時 | 内容 |
|---|--------------------------|----------------------------------|
| 1 | 6月18日(木) 13:30~15:00 | <開講式> 【文化】「日本酒のお話」 |
| 2 | 7月16日(木) 13:30~15:00 | 【生活】 「楽しくスッキリおかたづけ」 |
| 3 | 8月20日(木) 13:30~15:00 | 【歴史】 「一宮の歴史について学ぼう」 |
| 4 | 9月17日(木) | 【バス研修旅行】淡路島方面 |
| 5 | 10月29日(木) 13:30~15:00 | 【健康】「秋のコンサート」 ~みんなで歌ってみんなで元気~ |
| 6 | 11月19日(木) 13:30~15:00 | 【社会】「SDGsについて学ぼう」 |
| 7 | 12月17日(木) 13:30~15:00 | 【健康】 身体を動かし元気いっぱい <閉講式> |

ザ・フリースカイと歌おう!

~ サマーコンサート ♪ ~
7/23(木) 10:00~11:30

【定員】30名 【参加費】無料 【申込み】**6/23(火)9:30~** 窓口・電話で受付を開始します

「一宮バンド ザ・フリースカイ」は、5人組のボランティアグループです。地域での支え合い、介護予防、高齢者の居場所づくりを目的として、公民館講座「地域応援人づくり講座」の修了生が結成しました。懐かしい曲の数々♪歌って、笑って、楽しいひと時を一緒に楽しみませんか?

いちのみや学びなおし教室

小学校や中学校でならった国語、算数・数学・英語を勉強します。どんな勉強をしたらよいかは、講師の先生と相談できるので安心して自分のペースで学ぶことができます。

【対象・定員】義務教育の年齢(15歳)をこえている人約10名
【持ち物】筆記用具、勉強したいドリル・問題集など
【開催日・時間】**6/6、20(土)** **7/18(土)** 8月やすみ
9/5、19(土)、**10/3、17(土)**、**11/7、21(土)** 12月やすみ、
1/16(土)、**2/6、20(土)**、**3/6(土)** いずれも **10:00~12:00**

※ご都合に合わせて、参加できる日に参加してください。
【申込み・問合せ】公民館窓口・電話にて

中学生ボランティアグループ「サンクフル THANK-FULL」
今年も活動が始まります!

中山中学校の生徒の皆さんを中心とする公民館の登録制ボランティア「サンクフル」。今年も4月から募集を開始、5月より活動がスタートしています。

中学生たちの「自分たちが育った地域に感謝の気持ちをもって活動したい」という意欲を大切に、若者と地域住民がともに学び合える機会や場を、公民館・学校・地域全体で連携しながらつくっていきたくて考えています。地域の皆さまのサポートをどうぞよろしくお願ひします。



防災ボランティア養成講座

～災害時、地域と高校生に何ができるか～

岡山一宮高校は、地域の防災拠点に指定されている高校です。地元、岡山一宮高校と一宮公民館との連携事業として毎年恒例となっている、**高校生と地域の方が共に学ぶ防災講座**。

いつ起こるか分からない災害に備えて、地域と高校生に何ができるかを考えます。

【日時】7月25日(土) 9:30～12:30

【場所】岡山一宮高等学校 公孫樹会館

【内容】

- ・ HUG(避難所運営ゲーム)をやってみよう
一宮高校生が作成した避難所運営ゲームを使って、防災の基本的な知識を分かりやすく学びます。
- ・ 防災ワークショップ
高校生、地域からの意見を出し合い、災害時に何ができるかを話し合います。備蓄の見学や防災食の試食も行います。

【講師】森田 靖さん(岡山県登録災害ボランティアコーディネーター)

【定員】地域の方20名程度 (※高校生は、約30名参加予定)

【受講料】無料 【持ち物】筆記用具、飲み物、スリッパ

【申込み】公民館 窓口・電話で受付

一宮公民館主催
地域応援人づくり事業
岡山一宮高校で！

高校生と共に学ぶ！！

岡山一宮高校+公民館 連携事業

高校生のパソコン教室

初心者大歓迎！
パソコンに興味がある方、初心者の方も大歓迎です。高校生が先生！
やさしく・ていねいに、指導していただきます。

【日程】8月3日(月) 14:00～16:00

【場所】岡山一宮高等学校 コンピューター室

【内容】現在 計画中…♪ ※決定し次第お知らせします！

【講師】岡山一宮高等学校の生徒の皆さん

【対象・定員】地域の方 20 名 (定員になり次第〆切)

【受講料】無料

【持ち物】筆記用具、飲み物、スリッパ
パソコンは高校のものを使用します。
個人のパソコンの持ち込みはできません。

【申込み】公民館の窓口・電話で受付

「一宮公民館 みらい会議」にも
高校生が参加しました！

3月23日に、「一宮公民館 みらい会議」を開催しました。毎年恒例の「いちのみやフォーラム」を一新し、若い世代(中高生)から子育て世代、そして高齢者まで、地域の方、世代を支える地域の在り方、「高齢者が安心して暮らし続けられる社会」など話し合いました。

☆NEW!講座☆

ファイナンシャルプランナーから学ぶ【体とお金の健康】

ファイナンシャルプランナーは、国民に一番近いお金の専門職なのだそうです。「健康」を切り口に、将来の安心(体もお金も)につながる連続講座(全2回)を企画しました。

第1回:6/22(月)13:30～15:30 【講師】加藤 寿典さん

テーマ:まずは楽しく「おから味噌づくり」

そのあと学ぶ「健康と医療費のはなし」

前半は、おから味噌を調理(出来上がったお味噌は各自持ち帰り)。後半は、医療費やこれからの備えについてのお話。

第2回:6/29(月)13:30～15:30 【講師】末藤 文晴さん

テーマ:「まだ大丈夫」が一番危ない？

元気な今こそ考える「認知症への備え」

認知症は、誰にとっても身近な問題。ご本人も家族も困らないように、認知症と介護、成年後見制度について基礎から分かりやすく学ぶ。

【対象・定員】将来に備えたい方、ファイナンシャルプランナーと気軽にお話してみたい方、15名(先着順) ★原則として2回続けて参加できる方優先

【受講料】無料 【材料代】800円(第1回の当日集金、保存容器代を含む)

【持ち物】第1回は、エプロン・三角巾など調理に必要なものと筆記用具、飲み物。
第2回は、筆記用具、飲み物。

【申込み】6/15(月)〆切、公民館 窓口・電話で受付

介護予防教室 (6～8月の予定)

●一宮ふれあい元気教室

6/1(月)、7/6(月)、8/3(月)

10:00～12:00 一宮公民館にて

申込み:不要/参加費:無料

●平津ふれあい元気クラブ

6/8(月)、7/13(月)、8/10(月)

10:00～12:00 平津コミュニティハウスにて

申込み:不要/参加費:必要

●桃丘ふれあい元気クラブ

6/19(金)、7/17(金)、8/21(金)

10:00～12:00 桃丘コミュニティハウスにて

申込み:不要/参加費:無料

小学生むけ♪

なつやすみ企画! 「ザ・キッズ☆」

もうすぐ夏休み!今年も、宿題のお手伝いや工作などを企画中!
各小学校を通じてチラシでお知らせします☆

いちのみや環境学習講座

《共催》認定特定非営利活動法人おかもやまエネルギーの
未来を考える会、吉備の国エコライフ協議会、一宮公民館

地球にも人にもやさしい暮らしをめざして ～身近なところからはじめよう～

まず、知ることから始めてみませんか！

三宅先生の分かりやすい説明で、難しい社会情勢がぐっ
と身近になりますよ☆ クイズ&体操も織り交ぜた楽しい講
座で、いっしょに学びましょう♪ <全2回>

第1回 7/7(火) 10:00～12:00

テーマ 「石油危機と身近なごみ問題」

第2回 12/15(火) 10:00～12:00

テーマ 「食品ロスについて考える」(仮)

【講師】三宅 直生 さん(環境省登録環境カウンセラー)
石井 かよのさん(吉備の国エコライフ協議会)

【定員】30名 【受講料】無料 【持ち物】筆記用具、飲み物
【申込み】公民館窓口・電話で受付中

もも太郎パソコン教室《共催》一宮ITサポーター会 相談コーナー(7/10)とパソコン教室(7/17)

インターネットを使う機会が増えるほど、パスワードの数も
増え続けています。安全で便利なパスワードの管理の方法を学
びましょう。※今回は、パソコン用(Windows11)のパスワード
管理ソフトのセミナーです。

7/17(金) 13:30～15:30

「あなたはパスワードの管理どうしていますか？」

【講師】一宮ITサポーター会 中山 雅之さん
【受講料】無料 【持ち物】ノートパソコン、USBメモリ(デ
ータの入っていないもの) 【定員】20名

※7/10(金)13:30～15:30…パソコン初心者相談コーナー。

申込みは3日前までに！※8月はお休みです

【申込み・お問合せ】公民館 窓口・電話で

わいわいクラブ～高齢者の集いの場～

パートナーを亡くされた60～90代の方を対象にした集いの場
です。お茶を飲みながら、わいわい楽しく情報交換やおしゃべり
をしましょう♪ ミニ講座もお楽しみに！

【日時】★毎月の第1金曜 14:00～16:00★

◆6/5(金) <ミニ講座> 腹話術を楽しもう♪

◆7/3(金) <ミニ講座> あっぱれ桃太郎体操の体験会！

◆8月はお休み

【対象】パートナーを亡くされた高齢者の方

【参加費】300円/回(茶菓子代)

【持ち物】マイカップ(ご自身用のコップ)

【申込み】窓口・電話で受付中

男女共同参画週間 さんかくウィーク2026

ママのための命のおはなし



子育て真っ最中のみなさん★ 子どもの「性」のこと、
気になりますよね。男の子の子育てなら、なおさら…？先々
心配になることはあるけれど、だいじょうぶ！助産師さんや
同じ子育て中のママ同士でおしゃべりしてみませんか！

《中山おやこクラブ「びよびよクラブ」共催》

【日時】6/9(火) 10:30～12:00

【講師】西村 聡美さん(助産師)

【対象】就園前の子どもの保護者(子どもさんも一緒にどうぞ♪)

【定員】15名 【受講料】無料

【申込み】公民館窓口・電話・

2次元コードにて受付中→



一宮おもちゃの病院

こわれてしまったお気に入りのおもちゃ、
治療してだいじに使おう♪ ★毎月の第4日曜日★

【日程】6/28(日)、7/26(日) 9:30～11:00

【対象】子ども(必ず保護者と一緒に)

【治療費】無料(修理に必要な部品や電池等は実費必要)

【担当医師】吉備おもちゃ病院

お願い ◆おもちゃは1家族2個まで

◆コンピューターゲーム類、エアガン、電動ガン等は
対象外 ◆修理時間がかかる場合はいったんお預かり
します。後日受け取りをお願いします。

シニアのためのスマホ教室

今年こそ!! あなたもスマホデビューをして、コミュニケーシ
ョンの幅を広げてみませんか!便利かつ、安全・安心にスマホ
を使うために、スマホ教室へご参加ください!

| 回 | 日にち | 内容 |
|---|----------------------------|---|
| ① | 6/25(木) 10:30 ～12:00 | スマホ体験 <ステップ1> ・スマホとは・地図アプリ ・カメラを使ってみよう |
| ② | 7/13(月) 10:30 ～12:00 | スマホ体験 <ステップ2> ・文字入力の方法・インターネット の使い方・アプリとは |
| ③ | 7/21(火) 10:30 ～12:00 | LINEライン <基礎> ・LINEとは・友達を追加しよう ・やりとりをしよう・LINE詐欺につ いて・カメラを使ってみよう |
| ④ | 9/1(火) 10:30 ～12:00 | LINEライン <応用> ・無料スタンプの取り方 ・通知のオフ・ブロック ・LINE電話とは… |

【対象・定員】シニアの方、各回 20名(定員になり次第〆切)

【受講料】無料 【持ち物】自分のスマホ、筆記用具、飲み物

【申込み】各回の1週間前までに、窓口・電話で申込み

★参加希望の回をお知らせください。貸出用のスマホもあります

一宮公民館主催講座

子育てサロンにこっと😊

のんびり ゆったり♪お子さんといっしょに遊んだり大人同士がおしゃべりしたり、親子が“にこっと”できる場です。

「子育て応援サポーターにこっと😊」がお待ちしています♪

6/22(月) 7/27(月)

参加費 無料★
申込みはなくてもOK♪

10:00~11:30 ★第4月曜日★

【対象】就園前の子どもとその保護者

【問合せ・申込み】窓口・電話・

2次元コードで⇒



きもの着付クラブ(朝・夜) 主催

「ゆかた一日(無料)講習会」

◆日時: 7/2(木)

朝 10:00~11:30

夜 18:30~20:00

※どちらの日も講習の前後に打水大作戦を実施

◆場所: 一宮公民館(1階・福祉室)

◆持ち物: ゆかた・半巾帯・小物一式

◆受講定員: 各5名程度(定員になり次第〆切)

◆申込み・問合せ: 284-1401(クラブ代表・清水さん)

募集中!

クラブ講座生

おやこであそぼう

音楽に合わせて体を動かしたり、歌を歌ったり、かんたんな工作をしたり。おやこで楽しい時間をすごしませんか!

【日程・内容】7/24(金)10:00~12:00

「つくってあそぼう!」

【対象】就学前の子どもと保護者(きょうだいの方もどうぞ)

【受講料】無料 【定員】おやこ10組

【講師】井上麗子さん(日本レクリエーション協会公認)

【持ち物】はさみ、のり、カラーペン、クレヨン、敷物、除菌シート

【申込み】7/18(土)までに、窓口・電話・

2次元コードで受付中 → → →



公民館 ロビー展

【クラブ講座 作品展示】5~7月の予定

- ・木彫りくお面・神楽面> 5/28(木)~6/11(木)
- ・川柳入門 6/1(月)~15(月)
- ・写真クラブ 6/16(火)~30(火)
- ・心を贈る絵手紙 6/16(火)~30(火)
- ・パンフラワー 7/14(火)~28(火)

ロビー展 一般募集!
あなたの作品を展示してみませんか?
普段はクラブ講座生の作品展や公民館企画のパネル展を行う「公民館ロビー展」。この度、一般参加を募集します! あなたも、自身の力作を披露してみませんか?

ロビー展 <一般> 募集要項

- スペース … パネル(180×90)1枚分 両面使用可
… 長机(45×180)1本分
- 期間 … 最長2週間

★申込み★ 希望の期間を公民館まで、電話・窓口にてお知らせください。営利・宗教・政治活動に関する内容はご遠慮ください。

一宮公民館★カレンダー

6月

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

7月

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

20日:海の日

★6・7月の休館日★ 毎週水曜日 7/20(海の日)

《開館時間》9:30~21:00(日曜は17時まで)

《休館日》水曜日・祝日、年末年始

休館日

職員の異動

ありがとうございました

令和3年度より館長として5年間、微力ながら運営委員の皆様をはじめ、地域の皆様に支えられ全うすることができました。心より深く感謝申し上げます。

就任当初はコロナ禍でのスタートでしたが、在任中、多くの方々と出会い、学び、素晴らしいアイデアや力をお借りしました。文化祭の改革や中学生ボランティアサンスフルの活動などの公民館事業の数々は何ものにもかえがたい公民館の財産であり大きな喜びとなりました。私にとりましても楽しく幸せな時間でした。本当にありがとうございました。

今後とも、公民館と地域の皆様の連携が深められ、一宮地域全体が益々発展されますことを願って退任のあいさつとさせていただきます。

横山 嘉光

この度、北公民館に異動することになりました。一宮公民館には8年間勤務しました。途中コロナ禍もあり、地域の皆様にお会いできない期間もありましたが、多くの方々に支えていただきながら様々な活動に取り組めたことは、私にとって大切な財産です。

この経験を今後にかかしてまいりますとともに、一宮地区の皆様のご健康とご多幸を心からお祈りいたします。本当にありがとうございました。

坪井 玲子

よろしくお願いします

横山さんの後任として参りました。一日も早く地域になじめるよう努めて参ります。みなさまどうぞよろしくお願いいたします。

館長 熊代 正英(御南西公民館より)

4月から赴任しました廣瀬です。坪井さんの後任で参りました。よろしくお願いいたします。

副主査 廣瀬 佳一郎(御津公民館より)