

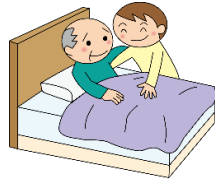


とみやまだより

第350号 2025年12月1日発行
発行元 岡山市立富山公民館（中区福泊246-1）
Tel&Fax (086)274-0827
ホームページ <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010994.html>
E-mail tomiyaamakouminkan@city.okayama.jp
フェイスブック <https://m.facebook.com/TomiyaKouminkan>

主催：富山公民館 共催：とみやまエコクラブ、富山学区婦人会

第18回 富山ESDにこにこカフェ 介護保険の利用について ～「安心」できる制度であるために～



介護を要する高齢者の増加などが社会問題となる中、家族の負担を軽減し、介護を社会全体で支えることを目的に2000年に創設された介護保険制度。現在では約606万人の方が利用し、高齢者を支える制度として定着しています(出典：厚生労働省公式サイト)。

そんな介護保険制度について、専門家の先生に詳しくお聞きします。家族が、そして自分が制度を活用し、よりよい生活を送るためのヒントになることでしょ。参加者同士で感じたこと、考えたことを語り合いましょ。

〈日 時〉1月31日(土) 13時30分～15時30分

〈講 師〉吉田 知代さん(岡山医療生活協同組合 認定医療社会福祉士)

〈場 所〉富山公民館 2階 第1・2講座室

〈実 費〉お茶代100円(当日集金) 〈定 員〉30名(先着順)

〈申 込〉12月15日(月)9時30分より受付開始

富山いきいき教室

〈日 時〉12月11日(木) 14時～16時 (時間注意)

〈内 容〉「時事問題から学ぶ」～皆さん、今、何が気になりますか？～

〈講 師〉岡山 一郎さん(山陽新聞社客員論説委員)

〈定 員〉先着30名(おおむね65歳以上の方) 〈受講料〉無料

〈申込み〉事前申込が必要です。現在、公民館窓口・電話で申込受付中です。定員になり次第締め切ります。

ばそこんチャレンジコーナー

事前申込みが必要です。ご注意ください。

〈日 時〉1月23日(金)13時～15時

1月30日(金)13時～15時

2月 9日(月)10時～12時(全3回)

〈内 容〉Excel で今年の健康管理表を作りましょ

〈参加費〉1回200円 〈資料代〉1部100円

〈定員〉10名(先着順)

※できるだけご自分のパソコンをお持ちください。

〈申込み〉事前申込が必要。公民館窓口・電話で12月8日(月)9時30分より受付開始し、定員になり次第締め切ります。

パソコン講座のボランティアを募集中!

「ばそこんチャレンジコーナー」のサポートの他、学習会や情報交換も行っています。パソコン操作に関心のある方、何かボランティアを始めたい方、楽しみながらあなたのスキルを発揮してみませんか。興味関心のある方は、お気軽に富山公民館までお問い合わせください。

みんなのしゃべり場

地域で育つ子どもたちのために、大人として何ができるかをみんなで考えませんか。地域内の学校園を見学し、学校や子どもたちのことについて、フリートークを行います。12月は児童養護施設 若松園を見学します。現地集合、現地解散です。

〈日 時〉12月15日(月) 10時～11時30分

〈場 所〉児童養護施設 若松園 〈受講料〉無料

〈申込み〉12月11日(木)までに富山公民館にお申し込みください。



ぐるんぱの会 ～みんなで知ろう発達障がい～

発達障がいや子どもの育ちについての学習、情報交換の場です。不安や悩みを出し合い、肩の力を抜いてほっと一息つきませんか。

〈日 時〉12月20日(土) 14時～16時

〈定 員〉20名(先着順) 〈実 費〉100円(お茶代)

〈申込み〉富山公民館まで(定員以内なら当日参加も可)

〈託 児〉定員5名、託児料300円(お申し込みは1週間前まで)



富山映画会



12月「素晴らしき哉、人生!」1946年 130分

監督：フランク・キャブラ 出演：ジェームズ・ステュアート

〈日 時〉12月11日(木) 10時～12時10分(時間注意)

〈受講料〉無料 〈申込み〉受付中

1月「綾小路きみまろ 爆笑!エキサイトライブビデオ 1

最近、あなたは腹の底から笑ったことがありますか?

「爆笑王 やすしきよし 5 漫才復活宣言」の2本立て

〈日 時〉1月8日(木) 10時30分～12時(時間注意)

〈受講料〉無料 〈申込み〉12月11日(木)9時30分～

とみやま健康づくり教室

〈日 時〉12月25日(木) 10時～12時

〈場 所〉富山公民館 2階 第1・2講座室

〈内 容〉腰痛を予防しよう! 自宅でできる腰痛体操

〈対 象〉おおむね65歳以上の岡山市民

〈定 員〉40名 〈受講料〉無料

〈申込み〉申込不要(当日直接お越しください)



富山健康市民おかやま21 ロビー展

「中学生禁煙啓発ポスターコンテスト」の「in 中区」と「in 富山」の入賞作品と喫煙防止教室の様子を公民館ロビーに掲示します。

〈期 間〉1月5日(月)～1月27日(火)



クラブ休止のお知らせ

下記の4クラブが、諸事情により活動を休止することになりました。

- ・正派若柳流日本舞踊(9月末まで)
- ・楽しい心理学(10月末まで)
- ・富山ぞうさん(11月末まで)
- ・折り紙(3月末まで)

年末年始の お知らせ

公民館休館日 資源化物回収休止

12月28日(日)～1月4日(日)

12月25日(木)～1月5日(月)

※この期間は、資源化物(空き缶、空きびん、蛍光管、スプレー缶)の回収は受け付けていません。ご理解とご協力をお願いします。



ぽけっと文庫 冬のおはなし会

ぽけっと文庫さんによる楽しい冬のおはなし会です。
心あたまる時間を一緒にすごしましょう。
プレゼントもあるよ！

〈日 時〉12月13日(土) 14時～15時

〈内 容〉日本や外国の昔話、
幻燈「かさじぞう」、わらべうた など

〈場 所〉富山公民館 2階 第2講座室 〈参加費〉 無料

※チラシ(公民館窓口にあります)もご覧ください。

ぽけっと文庫は毎月おはなしの会を開いています！

毎月第3金曜日の15時30分～16時30分に、スタッフの皆さんが本を読んでくれたり、おはなしを語ってくれたりします。簡単な工作やわらべうたもします。絵本やお話の楽しさを味わいましょう。

〈日 時〉1月16日(金)15時30分～16時30分

※12月は「冬のおはなし会」のためお休みです。

〈場 所〉富山公民館 1階 研修室(和室)



主催: 認知症サポートリーダー富山会

第94回「オレンジカフェ青春」

〈日 時〉12月22日(月) 10時～12時

〈場 所〉富山公民館 2階 第1・2講座室

〈内 容〉◆～健康寿命を延ばすために～

第1部 認知症と栄養のはなし

講師 岡山旭東病院 診療技術部

リハビリテーション課 副主任 山本 昌和さん

栄養課 管理栄養士 池尾 明日香さん

進行役 地域医療サポート室 室長 河村 武人さん

第2部 ◆美しい歌声で脳のリフレッシュ

アンサンブル メリー・ラークス

〈参加費〉100円 〈定 員〉50名

〈申込み〉必要・当日参加可

〈申込先〉TEL・FAX 086-276-5332 福森さんまで



富山地区元気の出る会

平成3年に発足して34年。高齢者や障がいのある方が、住みなれた地域でボランティアと共に、月に一度活動しています。今月は「クリスマス会」です。

〈日 時〉12月15日(月)

13時30分～15時30分

〈場 所〉富山公民館 2階 第1・2講座室

〈内 容〉Part1:「ぽけっと文庫」さんによるおはなし会

昔話、わらべうた、幻燈など、ほっこりと温かな時間を一緒に過ごしましょう！

Part2:「ビンゴゲーム大会」

皆さんで盛り上がり…お楽しみに！

〈問合せ先〉TEL(086)274-0912 大河原さんまで

会員募集中 ボランティアも歓迎！



「みんなの居場所」 あつまれ！レインボーアットホーム あつしぽ

主催: あつまれ！レインボーアットホーム

協賛: 富山学区連合町内会・富山学区自治振興会・富山公民館

地域の皆さんがアットホームで楽しく自由にくつろげる居場所です。ボードゲーム(人生ゲーム、ドンジャラ、将棋、カタンなど)、昔あそび(こま回し、けん玉、あやとり、お手玉など)、卓球、折り紙、お絵描き、ぬり絵、おしゃべりなど、楽しいことがいっぱい。小さい子どもさんが遊べるコーナーもあります。何をしてもいいし、何もしなくてもOK。宿題もできるよ！

12月は、折り紙でかわいいクリスマスリースを作ります。

1月は「お正月あそびをしよう！」と題して、こま回し、福笑い、かるたなどで楽しめます。百人一首もあるよ！

〈日 時〉12月12日(金)、1月9日(金) 15時～17時

この時間内なら、何時に来て何時に帰ってもOK！

※10月～3月は実施時間が冬時間になって

15時～17時になります。ご注意ください。

〈場 所〉富山公民館2階 第1・2講座室

〈対 象〉幼児から高齢者まで(地域にお住まいの皆さん)

※小学生は、一度家に帰ってから来てください。

※帰り道がご心配な方はお迎えをお願いします。

※就学前のお子さんは保護者の方と一緒にどうぞ。

〈参加費〉無料

※Instagramもチェックしてね！ →



ATUREBO.TOMIYAMA

岡山市令和7年度困難を抱える女性への支援事業

withyou ホットライン

こんな相談、どこにもできないと思ってた…。

家族や人間関係の悩み、パートナーのこと、学校や職場のことなどなど、ひとりで不安にならずに、まずは連絡してみてね。

若年(子供・学生)女性～女性(大人)のお悩みに対して、女性の相談員と一緒に考えていきます。

[月～木・土・日] 10時～16時 [金曜日のみ] 14時～21時

YORIBA カフェ「meet」

実際にお会いして軽食しながら、色々とお話ませんか？

第3日曜日 12時00分～16時00分

場所: 岡山市中区湊467-5



【電話】090-6242-5424

【LINE】右の二次元コードから

※「withyou ホットライン」は岡山市の委託を受けて、NPO法人オカヤマビューティサミットが運営しています。

【問合せ先】NPO法人オカヤマビューティサミット

TEL (086)206-2700



さんさん育児相談 (旧赤ちゃんすこやか相談)

身長・体重などの計測や発育・発達に関する育児相談を行っています。日時、会場、予約方法の詳細については、岡山市ホームページをご確認ください。 ※予約が必要です。

〈対 象〉1歳未満の乳児の保護者

〈持参物〉親子手帳、バスタオル

〈問合せ先〉中区保健センター TEL(086)274-5164

*1月15日(木)には富山公民館を会場に実施します。



愛育委員の皆さんによる 親子ふれあい広場

主催: 富山学区愛育委員会

友達づくりの場として、くつろぎながらホッとできる場です。

子育ての悩みはありませんか？富山学区担当の保健師さんも来られます。

〈日 時〉12月11日(木)10時～11時30分

〈場 所〉富山公民館 1階 実技室

〈対 象〉就園前のお子さんと保護者 10組

〈内 容〉工作、紙芝居など

〈参加費〉無料 〈申込み〉富山公民館まで



かえで文庫

山崎在住の菅田さんをご自宅で開いている家庭文庫です。わらべうた、絵本の読み聞かせなどをします。子育て相談にも応じます。

〈日 時〉12月3日(水)、1月14日(水) 10時～11時

〈場 所〉菅田さん宅 〈申込〉3日前までに菅田さんまで

〈申込み・問合せ先〉菅田 桂子さん TEL(086)276-1357

