

2025
10/19日

10:00▶▶14:00 開会式 9:45~

※天候不良等により中止または、屋内のみでの開催になる場合があります。

会
場

倉敷市水島緑地
福田公園

(体育館・中央エントランス広場等)



第32回倉敷健康福祉まつり

いきいきふれあい フェスティバル

健康づくり

薬剤師による薬相談、薬剤師体験、握力測定、福祉用具展示、フレイル予防、脳トレパズル、見え方クイズ・3D体験、レジンアート体験、まちの保健室、国保特定健診受診啓発・健康に関するクイズ、介護保険制度に関するクイズ、呼吸ケア・リハビリ、飼犬の長寿犬表彰、獣医さん体験・相談室、動物愛護啓発 等

ボランティア体験

ガイドヘルプ体験、点字体験、音訳活動の紹介・読み聞かせ、ボランティア活動PR 等

気象・防災コーナー

液状化実験、マイ避難プランを作ろう!



緊急車両展示、火災予防啓発物配布 等もあり
ます

景品先着1000個

**スタンプラリー
実施!**

台紙は、当日体育館入口・案内所
で配布します。

スポーツ・ レクリエーション

お菓子取り競争、フライングディスク、アイロン
びーびー 等

模 擬 店

保健福祉関係団体による

日用品、手芸品、衣類、陶芸作品、パン、焼き菓子、クッキー、フランクフルト、綿菓子、唐揚げ、フライドポテト、チュロス、クロquette、ごま団子、タピオカドリンク、ちらし寿司、焼きそば、ハンバーガー、ホットドッグ、ポップコーン、カレーライス、ぶっかけうどん、お茶、ジュース、コーヒー、花苗、野菜、ヨーヨー釣り、かき氷 等

■主催/いきいきふれあいフェスティバル実行委員会

■共催/倉敷市・倉敷市社会福祉協議会・倉敷市総合福祉事業団

お問い合わせ先

実行委員会事務局(倉敷市保健福祉推進課)

〒710-8565 倉敷市西中新田640番地

【TEL】086-426-3303 【FAX】086-421-4411

【E-Mail】wfhlt@city.kurashiki.okayama.jp

【URL】https://www.city.kurashiki.okayama.jp/festa/



ホームページ



E-mail



無料送迎バスの運行と駐車場

倉敷駅前、児島支所前、児島市民交流センター前、玉島支所、真備支所、船穂公民館と福田公園の間で無料送迎バスを運行します。

また、福田南中学校を臨時駐車場として使用できます。



第32回倉敷健康福祉まつり

健康づくりキャラクター
「健康くらちゃん」

いきいきふれあい フェスティバル

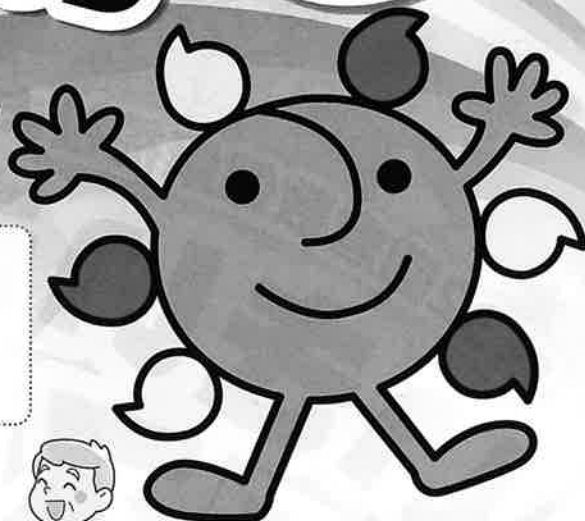


景品先着1000個

**スタンプラリー
実施!**

台紙は、当日体育館入口・案内所で配布します。

いきいきふれあいフェスティバルは、だれもが気軽に集い、健康づくりや生きがいがつくりなどを楽しみながら体験できる場をつくり出し、ハンディのある人もない人もお互いに尊重し、支え合える社会づくりに資することを目的に開催しています。



フェスティバルキャラクター
「サンちゃん」



倉敷市エコイベント指針に基づき、環境にやさしい取り組みを実施しています。

- ごみの持ち帰り、減量化、分別にご協力ください。
- 路線バス・無料送迎バスの利用や自動車の乗り合わせ、自転車での来場にご協力ください。



会場と臨時駐車場のご案内



※駐輪場は福田公園内（第一駐車場の北側）に用意しています。

無料送迎バス発車時刻

①倉敷駅発	②児島支所前発 (児島市民交流センター前経由)	③玉島支所発	④真備支所発 (船穂公民館経由)
8:40	8:50	9:00	8:40
9:10	9:10	9:30	9:10
10:00	10:20	10:20	10:40
10:30			

- ① 倉敷駅前西ビル南側観光バス駐車場→福田公園
- ② 下電バス・児島支所前バス停→児島市民交流センター前バス停→福田公園
- ③ 玉島支所→福田公園
- ④ 真備支所→船穂公民館（真備支所発の約20分後）→福田公園

①倉敷駅行き	②児島支所前行き (児島市民交流センター前経由)	③玉島支所行き	④真備支所行き (倉敷駅・船穂公民館経由)
12:00	12:10	12:20	11:30
12:40	13:10	13:20	13:00
13:30	14:10	14:20	14:10
14:20			

※倉敷市役所は経由しません。
※真備支所行きは倉敷駅も経由します。
※道路事情により多少遅れることがありますが、ご了承ください。

後援団体

RSK山陽放送、FMくらしき、倉敷ケーブルテレビ、玉島テレビ放送株式会社、山陽新聞社、朝日新聞岡山総局、NHK岡山放送局、OHK岡山放送、KSB瀬戸内海放送、中国新聞備後本社、TSCテレビせとうち、RNC西日本放送、毎日新聞岡山支局、読売新聞岡山支局、倉敷市教育委員会

【お問い合わせ先】 実行委員会事務局(倉敷市保健福祉推進課) ☎710-8565 倉敷市西中新田 640 番地
TEL.086-426-3303 [E-mail] wlfhlt@city.kurashiki.okayama.jp

【フェスティバル前日・当日のお問い合わせ先】
倉敷市コールセンター TEL.086-426-3030



くらしき
生きる支援
生きる力、交える心。

生きるを支えるフォーラム 2025

主催

倉敷市

後援

倉敷市自殺対策ネットワーク会議・倉敷市愛育委員会連合会・くらしき心ほっとサポーター・倉敷市精神障がい者家族会連合会・NPO法人岡山県断酒新生会・NPO法人おかやまたけの会・NPO法人KUKKA

生こ生 ぎのぎ る世づ た界ら めでい に

つながる先に見えるもの

10月25日 土

13:30~16:00

(受付開始12:30)

くらしき健康福祉プラザ
5階プラザホール (倉敷市笹沖180番地)

豆塚 エリ

16歳のとき飛び降り自殺を図り頭髄を損傷、現在は車いすで生活する。全国で自殺予防の講演や文筆家として「生きる」を語り続ける。

第1部 基調講演

NPO法人こんぺいとう企画 理事長

豆塚 エリ氏

「しにたい気持ちが消えるまで ともに歩む」

第2部 クロストーク



基調講演講師
豆塚 エリ氏



実践発表者
ゆるりと福茶屋
三宅 香保里氏



コーディネーター
社会福祉士
佐藤 伸隆氏

現地参加
定員250名
参加費
無料

申込先 倉敷市コールセンター
☎086-426-3030
「生きるを支えるフォーラム」と
お申し込みください

https://apply.e-tumo.jp/city-kurashiki-okayama-u/offer/offerList_detail?tempSeq=48624



アーカイブ配信

11月10日より
視聴できます

※事前申し込みは
不要です



お問合せ先 倉敷市保健所 保健課 精神保健係 ☎086-434-9823

生きづらい

この世界で生きるために

～つながる先に見えるもの～

13:30～16:00

(受付開始12:30)

くらしき健康福祉プラザ

5階プラザホール

(倉敷市笹沖180番地)

参加無料

会場定員250名

手話通訳
要約筆記
あり

プログラム

1. 基調講演 「しにたい気持ちが消えるまで とともに歩む」



豆塚 エリ氏

詩人・エッセイスト。1993年愛媛県生まれ、大分県育ち。別府在住。
16歳のときに飛び降り自殺を図り頸髄を損傷、以後車いすでの生活に。やむなく高校を中退。2013年こんぺき出版を立ち上げ、自身の詩集などを自費出版。2016年、小説の新人賞・太宰治賞最終候補に選ばれる。同年よりNHKハートネットTVにて当事者コメンテーターを務める。2022年、出版社・三栄より自伝的エッセイ「しにたい気持ちが消えるまで」を出版。「2022年ヨンドル選書大賞」受賞。NHK「おはよう日本」や文春オンラインで紹介されるなど反響を集め、現在3刷。文筆家として執筆するほか、全国で自殺予防の講演会を行う。株式会社kokoyori代表取締役として訪問介護事業所tetoteを運営。NPO法人こんぺいという企画理事長。2025年8月に大分市にて就労継続支援B型「ぺんぎんクリエイツ」を開所予定。

2. クロストーク 豆塚 エリ氏 × 三宅 香保里氏 × コーディネーター 佐藤 伸隆氏



三宅 香保里氏

3歳と1歳半の姉妹の母、43歳
小学校教員時、不登校児童に学びの場が足りないことを知る。また育児をしながらの職場復帰の苦労や地域で人がつながる居場所づくりの大切さを知り、多世代交流コミュニティカフェ『ゆるりと福茶屋』を立ち上げる。自身が赤ちゃんを抱えての昼食に困った経験から、ミルクとオムツの無料提供。手ぶらで来られるママの拠り所を目指し、多くの赤ちゃん和妈妈が集う場所となっている。福茶屋は小中高校生のフリースペースも兼ねているが、昨年度、非常勤図工の専科を担い、面白さに目覚め、4月に夢を育む図工教室だるま堂をスタートさせた。



佐藤 伸隆氏

社会福祉士。平成18年度まで滋賀県社会福祉協議会に勤務。その後、滋賀短期大学で保育士養成に携わる傍ら、同志社大学、龍谷大学等で非常勤講師を務めた。令和2年3月まで、新見公立短期大学地域福祉学科講師として、地域福祉論や社会保障概論を担当。
社会福祉活動として、大津市社会福祉審議会委員、高島市成年後見サポートセンター運営委員長、栗東市地域福祉活動計画策定委員長などを務める。

(司会・進行) 社会福祉法人 倉敷市社会福祉協議会

【アーカイブ配信の視聴方法】

11月10日から、アーカイブ配信を視聴できます。
二次元コードからページを読み込んでご覧ください。

(期限：2026年3月31日まで)



【現地参加方法】

電話または電子申請からお申し込みください

申込先：倉敷市コールセンター

☎086-426-3030

「生きるを支えるフォーラム」とお申し込みください

https://apply.e-tumo.jp/city-kurashiki-okayama-u/offer/offerList_detail?tempSeq=48624



【主催】倉敷市

【後援】倉敷市自殺対策ネットワーク会議・倉敷市愛育委員会連合会・くらしき心ほっとサポーター・倉敷市精神障がい者家族会連合会・NPO法人岡山県断酒新生会・NPO法人おかやまたけのこ会・NPO法人KUKKA

【問い合わせ先】倉敷市保健所 保健課 精神保健係 ☎086-434-9823



倉敷市倉敷西高齢者支援センターたより

皆さん、こんにちは！今年は例年に比べて猛暑が続いておりますが、体調崩されていないですか？今回は、「秋バテ」についてご紹介します。夏バテという単語は聞いたことがあるかとは思いますが、秋バテと呼ばれる症状もあるのをご存じでしょうか。秋バテにならずに、体調を整えて秋を楽しみましょう。

秋バテの原因

クーラー



真夏と
同じ温度…

ストレス



暑くて
イライラ！

食べ物



冷たい物
とりすぎ…

冷え



朝晩の
気温の変化

秋バテの原因と主な症状



朝晩と日中の
寒暖差

気温変化に身体が
対応できず…



疲労感
自律神経の
乱れ



食欲不振
下痢・便秘
慢性疲労

『秋バテ』は、夏の間にためてしまったカラダの冷えから、自律神経を乱し、血のめぐりを悪くして内臓の機能をマヒさせているのです。自律神経の乱れ（ストレス）と冷え（血のめぐり）こそが、『秋バテ』の主な原因です！！

秋バテの予防と対策方法

【食事編】

- ① 1日3食できるだけ同じ時間帯に食事を摂る
- ② ゆっくり噛んで食べる
- ③ 体を温める食べ物 ※
- ④ 朝はコップ1杯の白湯を飲む

※ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物を積極的に摂取する

体を温める食べ物…しょうが、ニラ、ねぎ、トウガラシ

ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物…かぼちゃ、さつまいも、梨、さんま、鮭など



【生活リズム編】

- ① エアコンの設定温度は屋内と屋外の気温差が5度以内に
- ② 朝夕の涼しい時間帯にウォーキングや軽い運動をしましょう
- ③ 37℃～39℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ④ 朝いちばんに日光浴を浴びましょう



～支援センターからのお知らせ～

倉敷市では、高齢者の方々の日常生活の状況等を把握し、効果的な介護予防・生活支援サービスを行い、出来る限り寝たきりにならず、住み慣れた地域で安心して暮らしていただけるよう支援するために65歳以上の方を対象に**実態把握調査**を行っています。

この調査は、倉敷市が委託した高齢者支援センター職員が訪問して生活の全般的なことを聞き取ります。

倉敷西高齢者支援センターでは、65歳以上のお一人暮らし、お二人暮らし世帯を中心に訪問をしています。倉敷西高齢者支援センターの職員が、訪問をさせていただくことがあるかもしれません。ご協力をお願いします。

今後、何かあったらお気軽に相談してくださいね！



★今回の脳トレ★

□にひらがなを入れて言葉を完成させよう！

1 う □ い す

2 く だ □ の

3 こ □ も り

4 さ い □ ろ

5 に □ と り

6 ね く □ い

7 み □ づ き

8 め ぐ □ り

9 さ □ さ ま

10 し ま □ ま

11 さ □ だ ち

12 す い □ う

13 す □ む し

14 せ ん □ い

15 そ □ ば ん

16 た ま □ ぎ

解答

1 うぐいす 9 さかさま

2 くだもの 10 しまうま

3 こうもり 11 さかだち

4 さいころ 12 すいそう

5 にわとり 13 すずむし

6 ねきたい 14 せんせい

7 みかづき 15 そろばん

8 めぐすり 16 たまねぎ

発刊

倉敷市倉敷西高齢者支援センター

(倉敷市委託事業)

〒710-0803 倉敷市中島770-1

TEL086-466-3156

緊急速報！

自宅の固定電話への
迷惑な国際電話(+1等)
無償で休止できます!!

犯人は、国際電話利用
休止をしていない電話を
狙っています。

利用休止申し込みは、申込用紙に、
①電話番号、②契約者の住所・氏名等
を記載するだけ。簡単で、すぐにできる。

倉敷警察署でも手続きできます。

(来訪専門受付 平日8:30-17:15)

【担当】倉敷警察署生活安全課企画係

086-426-0110

地域子育て支援拠点を体験しよう♪

予約不要

利用無料

親子でおでかけ

ふらっと広場

in イオンモール倉敷



開催時間: 10:00 ▶ 13:00

お買い物のついでに、ふら と立ち寄りませんか？

(開催日: 毎月第1・3水曜日 ※変更の場合あり)

会場: イオンモール倉敷 2Fキッズパーク

対象: おおむね0～3歳のお子さまと保護者さま

身長・体重
測れます

絵本やおもちゃ
で遊べます

スタッフに
質問や相談
ができます



気軽 遊びに てくだ いね。 待ちし おります ♪

地域子育て支援拠点は倉敷市の委託事業です。
市内の地域子育て支援拠点からスタッフが出張しています。

主催 倉敷市、倉敷市内の地域子育て支援拠点
共催 イオンモール倉敷

R7年度

おでかけ広場in中島憩の家

親子が気軽に遊びに来て、交流できます。
開催中は、いつ来て、いつ帰っても自由です。

金曜日 10時～11時30分

4月18日 5月16日 6月20日

7月18日 8月お休み 9月19日

10月17日 11月21日 12月19日

R81月16日 2月20日 3月13日

会場…中島憩の家(中島284-2)

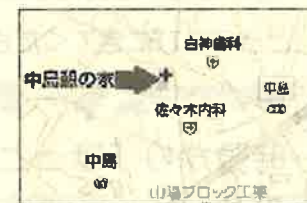
対象…0～3歳くらいの乳幼児と保護者

身長・体重測定

子育てに役立つ情報
いろいろあります

絵本やおもちゃで
遊べます

利用無料、予約不要です。
遊びに来てくださいね♪



主催 遍照地域子育て支援センター 086-465-1746
子育てひろば「ほっとハウス」086-489-0862
協力 中島憩の家

ほっとハウス。



倉敷市上富井 628-12

086-489-0862

10月のおたより

なんだか、
おばあちゃんのうちにいるみたい。

庭越しにご近所さんご挨拶。
木のおもちゃ、泥遊び、畑の香り。
見上げればカラフル電車。

ありのままの自分で、
ほっと安心できる場所。
子育てのよろこびもしんどさも、
誰かと分かち合える場所。

どうぞ遊びにきてください。

一時預かり「ほっとステイ」

どんな理由でも、ちょっと預けられる一時預かりです。
たまには、ほっと一息つきませんか？

対象 6ヶ月～3歳の乳幼児（未就園）
場所 子育てひろば「ほっとハウス」
時間 9:00～16:00の間の4時間
料金 1時間当たり300円
※詳しくは、「ほっとハウス」までご連絡ください。

We have an English speaker
on Wednesdays.

月	火	水	木	金	土
		1 AM はじめての日	2 終日 0歳 & マタニティ タイム PM 助産師さんとおしゃべり会	3	4 お休み
6	7 AM 0・1歳 タイム	8	9 終日 0歳 & マタニティ タイム PM 離乳食相談	10	11 お休み
13 お休み	14 AM キラッとたいむ (予約の方のみ) ※通常のひろばは 13時からです PM 相談タイム	15	16 終日 0歳 & マタニティ タイム	17	18 AM パパと あそぼう
20 AM OTOEMI リトミック (予約の方のみ)	21 AM 0・1歳 タイム	22	23 終日 0歳 & マタニティ タイム	24	25 AM プレパパ & プレママ クラス
27 AM お誕生日会	28 AM キラッとたいむ (予約の方のみ) ※通常のひろばは 13時からです PM 相談タイム	29	30 終日 0歳 & マタニティ タイム	31 AM 2歳から タイム	

開所時間は9時～14時です

利用対象者：乳幼児（0歳～3歳くらい）と保護者、プレママ、プレパパ
(授乳室・ベビーベッド・ベビースケール有り)

参加費：無料

開所日・時間：月～金曜日 10:00～15:00 (月2回 土 午前中)
(駐車場は10台分あります)

お休み：土・日・祝日、年末年始

運営：NPO 法人よりはぐプロジェクト

2025.10

☆はじめましての日

10/1 (水) 午前中ははじめての方のみのご利用です。

☆0歳・マタニティタイム

10/2・9・16・23・30 (木) 終日
0歳のお子さんと保護者、プレママ・プレパパのみのご利用になります。

☆助産師さんとおしゃべり会

10/2 (木) 13:00～14:45 予約不要・参加費無料
助産師シャノン香織さんとおしゃべりしましょう。

☆0歳・1歳タイム

10/7・21 (火) 午前中は0歳・1歳のお子さんと保護者のみのご利用になります。

☆離乳食相談

10/9 (木) 13:00～14:45 予約不要・参加費無料
助産院でお仕事をされていた看護師の
松田美津枝さんをお話を聞いてくれます。

☆キラッとたいむ ※要予約

10/14・28 (火) 9:30～11:00
午前中は予約の方のみのご利用になります。

☆相談タイム ※要予約

10/14・28 (火) 13:00～15:00のうち30分
保育室などでお子さんを遊ばせながらスタッフが個別に
お話しをお聞きします。
公式LINEで希望の日にち、時間を連絡してください。
通常のひろばは開いています。

☆パパとあそぼう ※予約不要

10/18 (土) 10:00～11:30
プレパパ・乳幼児とパパのご利用になります。
初めて来られる方は、ママと一緒に参加していただいて構いません。

☆OTOEMI リトミック ※要予約 10組

10/20 (月) 10:30～11:10 対象：0歳～未就園児
参加費：こども1人500円 (2人目からは+200円)
講師：乳幼児リトミックインストラクター坂本有衣さん
午前中は予約の方のみのご利用になります。

☆プレパパ・プレママクラス ※要予約

10/25 (土) 10:00～12:00

予約の方のみのご利用になります。

☆お誕生日会 ※予約不要

10/27 (月) 午前中は予約のお子さんと保護者のみのご利用になります。

☆2歳からタイム ※要予約 8組

10/31 (金) 午前中は2歳以上 (入園前) の
お子さんと保護者の方のみのご利用になります。
下のお子さんも一緒に来ていただいて構いません

☆ハーフバースデー ※予約不要

毎週木曜日のイベントがない日は5～7か月のお子さんの
手形・足形がとれます♪

希望者はスタッフまでお声掛けください。

LINE 公式アカウント→
おともだちになってね。



Instagramはこちら→[kosodatehiroba_hothouse](https://www.instagram.com/kosodatehiroba_hothouse)

