

参加
無料

第20回

倉敷市民

スポーツ

フェスティバル



みんなで楽しく、スポーツ体験!

日時

令和7年10月5日(日)

雨天中止

HPでご確認ください

9:30 開会イベント、10:00~15:00 スポーツ体験

会場

玉島の森 倉敷市玉島乙島8255-1

パラアーチェリー 日本代表 大江佑弥選手
開会イベントで世界レベルの
実力を披露!

参加者アンケートに
ご回答いただいた方の中から
抽選で20名様に
豪華賞品プレゼント!
(回答はチラシ内面をご確認ください)

主催

倉敷市民スポーツフェスティバル実行委員会

[倉敷市、(公財)倉敷市スポーツ振興協会、倉敷市スポーツ推進委員協議会、倉敷市スポーツ少年団、倉敷市障がい者スポーツ推進協議会]

後援 倉敷市教育委員会

協力 (福)倉敷市総合福祉事業団、玉島商工会議所、パラアーチェリー大江佑弥選手、JA晴れの国岡山倉敷青空市やさい畑、(一社)岡山県キッチンカー協会、倉敷市射撃協会、(一社)岡山県山岳・スポーツクライミング連盟、シンコースポーツ(株)、そうごう薬局、倉敷アブレイズ、(株)明治、ポートレース児島、スラックラインリサーチ、岡山テコンドー道場、吉備国際大学シャルム岡山高梁、全日本剣道連盟杖道水島支部、ムラサキスポーツ、学生ボランティアのみなさん(敬称略・順不同)

お問い合わせ先

実行委員会事務局 (倉敷市スポーツ振興協会スポサポ)

TEL.086-434-3410





わが街健康プロジェクト。

～心かよう地域医療～
love our community

初参加も
大歓迎！

2025年11月18日 火

2025年秋講演会

会場 倉敷市民会館 2階 大会議室

受付開始

13:30

講演会

14:00～15:10

講演1

「学ぼう！高齢化社会における
誤嚥性肺炎のリスクと予防と治療」

川崎医科大学附属病院 呼吸器内科 部長（教授）小賀 徹 先生

講演2

「誤嚥性肺炎を予防するための健康づくり」

倉敷記念病院 言語聴覚士 石川 愛央衣 先生



参加費無料

定員150名

お一人ずつ事前申し込みが必要です

お申し込み方法は裏面を御覧ください



駐車場有料◎30分毎100円
※台数に限りがあります。できるだけ
公共交通機関をご利用ください。



当日、発熱・咳症状がある方は
参加をご遠慮いただくことがあります

主催

わが街健康プロジェクト。事務局



公式ホームページ
<https://www.wagapro.net/>



公式 Facebook



公式 YouTube



共催医療機関・後援

AOI 倉敷病院 川崎医科大学附属病院 倉敷記念病院 倉敷スイートホスピタル 倉敷成人病センター 倉敷第一病院 倉敷中央病院
倉敷中央病院リバーサイド 倉敷平成病院 倉敷リハビリテーション病院 グリーン在宅クリニック 児島聖康病院
重井医学研究所附属病院 しげい病院 玉島中央病院 チクバ外科・胃腸科・肛門科病院 茶屋町在宅診療所 つばさクリニック
藤戸クリニック 松田病院 水島協同病院 水島第一病院 水島中央病院

【後援】

倉敷市 倉敷商工会議所

☆☆ 地域がいきいき ☆☆ 団体募集 ☆☆



無 料

運動グループを作ろう

みんなで集まって続けられる運動などをお伝えします

期 間

①令和8年4月～6月（毎週） ②令和8年7月～9月（毎週）
③令和8年4月～9月（隔週）

日 時

火～土曜日の毎週は① ②、隔週は③
午前（9:45～11:15）、または午後（13:45～15:15）

対 象

市内在住の65歳以上の団体（5人程度～）
※令和6年4月以降に本教室を受講している団体はお申込みいただけません

会 場

地域の公民館や公会堂（参加者の皆さんでご準備ください）

内 容

みんなが集まって続けられる運動、家でもできる簡単な運動
健康講話（高血圧、口腔、栄養、認知症予防など）

締 切

令和8年1月24日（土）電話か窓口で申込み受付

- ・ 初参加団体優先、教室終了後も継続して活動を希望する団体優先、申込多数の場合は抽選。
- ・ 商行為や宗教的活動を目的とする団体はお申込みいただけません。

申込み・問合せ

くらしき健康福祉プラザ 2階 介護予防事業



086-434-9861

〒710-0834 倉敷市笹沖180

火～土曜日 8:30～17:15 祝日除く



乳がんと仕事と暮らし 支援セミナー

日 時

2025年10月26日(日) 14:00~15:10
(開場 13:30)

会 場

倉敷中央病院附属予防医療プラザ 5F 古久賀ホール
〒710-0056 岡山県倉敷市鶴形1丁目11番11号(裏面会場案内をご確認ください)

申込・問い合わせ先

右記二次元コードより事前申込みをお願いします。
086-426-3415(倉敷市労働雇用政策課)



申込・質問はこちら



プログラム(共催:中外製薬株式会社)

司 会

川崎医科大学 乳腺甲状腺外科学 教授

平 成人 先生



講演① 14:00~14:20

「乳がんを知ると失わずに済むいくつかの事」

川崎医科大学 乳腺甲状腺外科学 准教授

野村 長久 先生



講演② 14:20~14:40

「諦めない乳がん治療~いろいろなハードルへの対処法~」

倉敷中央病院 外科 部長

山口 和盛 先生



講演③ 14:40~14:50

「治療と仕事の両立~がん相談支援センターに相談してみませんか?~」

倉敷中央病院 がん相談支援センター 室長

松嶋 史絵 先生



Q&Aコーナー 14:50~15:10

応募時に寄せられた中から選択した質問に対し、当日登壇する先生から回答いたします。

川崎医科大学 乳腺甲状腺外科学

倉敷中央病院 外科

福間 佑菜 先生

上野 彩子 先生



併設としてベジチェック*測定ブースを設置!(共催:明治安田生命保険相互会社)

*ベジチェックは野菜摂取量を推定する機器です。

明治安田では、健康寿命の延伸への取組みとして全国で「健康チェックイベント」を開催しています。

先進的な健康測定機器を気軽にご体験ください。



本セミナーは、倉敷市と地方創生に係る包括連携協定を締結している明治安田生命保険相互会社との連携により開催します。

主 催:「高梁川流域就職・職場定着促進事業」実行委員会

※定員に達していない場合は、当日参加も受け付けます。また、個人情報保護法に基づき、ご記入いただきました情報は、セミナー運営のみ使用し、他の目的には一切使用いたしません。

健康づくりの輪を広げよう会新聞

第9号: R7.10.1 発行
発行元: 健康づくりの輪
を広げよう会
事務局: 倉敷市保健所
086-434-9822



健康づくりの輪を広げよう会(通称: 広げよう会)ってなあに?

倉敷地区の健康づくりについて考え、地域に健康づくりの輪が広がるように
色々な組織団体と協力して活動しています。

「腸活」を切り口にくらしき健幸プランを推進中!

くらしき健幸プランとは、1人ひとりが健康で豊かな生活につながるよう推進する計画

- 胎児期から高齢期まで人の生涯を切れ目なく捉えた健康づくり
- 健康づくりを支える『地域の環境づくり』
- 「健康管理」「運動」「休養」「たばこ」「飲酒」「歯・口」「食育」の7分野を切り口にした健康づくり



大腸がん検診に力を入れる理由

- ・倉敷市のがんにかかる人の第1位は「大腸がん」
- ・大腸がんにかかる人は年々増加している
- ・しかし、大腸がん検診の受診率は低い

腸活

を切り口に!

- ・『腸活』は心身の健康と繋がりが深い!
- ・『腸活』はどの世代にも馴染みやすい

倉敷市健康づくり公式 Instagram

月1回腸活を切り口に
した情報を発信中!!
フォローしてね♪



倉敷市健康づくり公式 Instagram

閲覧数
ランキング
を check+



1位

大腸がん検診

簡単!! 痛みなし!!
便潜血検査



ちよう腸 イイコト
はじめましょ
- Part 3 -



かずと保健師

2位

広げよう会メンバー
究極の2択!?

~あなたはどっち?~



ちよう腸 イイコト
はじめましょ
- Part 10 -



倉敷市健康づくり

3位

Happy度占い
あなたの
腸Happy度
は何%?



ちよう腸 イイコト
はじめましょ
- Part 1 -



かずと保健師

生涯を通じた健康づくり

乳幼児期

里帰りサロンうーちゃん
(子育てサロン)

心ほっとサポーターが
「脳腸相関」を啓発。
保健師から「赤ちゃんのうん
ち」や「ママの腸活」をテーマ
にミニ講話を行いました。



成人期

茶屋町学区愛育委員会

胸部レントゲン健診

地区会場に来られた方に、
腸活を啓発+



高齢期

中庄高齢者支援センター

講師の方をお呼びして、腸活を
テーマに講座を開催。



だいのへんか



ドルフィン・キッズ保育園

年間を通じた食育活動や
5歳児クラスを中心に
「味噌づくり」を行っています

★広げよう会メンバーの他にも、地域の新たな
組織・団体に健康づくりの輪が広がっています★

広げよう会メンバーの活動は裏面をチェック!

倉敷地区愛育委員会

赤ちゃんからお年寄りまで幅広い方を対象に、地域ぐるみで健康づくりを推進する活動をしています。

快便生活 と 大腸がん検診で 腸を守る・あなたを守る

愛育委員会では積極的な大腸がん予防を進めています。

「いうんちくん」プロフィール



大腸がんクイズ

Q1 大腸がんを早期で発見し治療した場合、どのくらいの割合で治るでしょうか？

①95%以上 ②75% ③50%

Q2 便潜血検査の結果が「要精密検査(陽性+)」の場合、その後の対応はどちらでしょうか？

①もう一度便潜血検査を受ける
②精密検査を受ける

②20 ①10
を答のゾノグ



各学区で健康に関する催し(ミニ健康展・ウォーキング大会等)やけんしんのお知らせ等を回覧し、生活習慣の改善や大腸がん検診を受けることを呼びかけて、大腸がんの予防を推進しています。

倉敷地区くらしき心ほっとサポーター

精神障がいに対する偏見除去や心の健康づくりの推進を目指して、地域への啓発活動を行っています。

自殺予防週間・月間に合わせて

街頭啓発をしています

駅やスーパーなどで
声をかけました！！

ちょっとした不安でも
人に話すのって大事！
色んな人に相談窓口を
知ってほしいです。



ほっと一息
ついていますか？

脳腸相関

って知っていますか？
脳と腸はお互いに
影響しているんだよ。



脳腸相関

腸の動きが良くなると
気分がスッキリする



ストレスが和らぐと
腸の動きが良くなる



腸の動きが悪くなると
不安・うつばい・イライラ

ストレスを感じると
便秘・下痢になることも...

倉敷地区栄養改善協議会

栄養教室を修了した人が、栄養委員として“食”を通して地域の健康を守る活動をしています。

腸活×3ベジで腸内環境を整えよう！

1 善玉菌を腸にとどけるために！

乳酸菌

ビフィズス菌

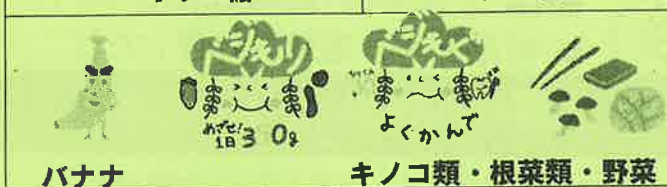


チーズ こうじ キムチ ヨーグルト 納豆

2 善玉菌のエサとなるもの

オリゴ糖

食物繊維



バナナ

キノコ類・根菜類・野菜

いうんちのためにバランスの取れた食生活を心がけよう

～野菜(ベジタブル)を食べる3つの習慣～

ベジわん 食事の1番最初に野菜食べる
ベジもぐ よくかんでゆっくり野菜を食べる
ベジもり たくさん(350g)野菜を食べる



健康くらちゃんつきいち会

自分自身の健康づくりと、地域への健康づくりの啓発のために、皆で楽しく活動をしています。

健康くらちゃんつきいち会

会員大募集！

つきいち会って何？
毎月1回以上集まって、体を動かしたり健康について学んでいるよ！



調理実習で
腸活レシピを作成！



毎月必ず、ディスコンで
運動しているよ！

昨年の活動は

腸活 胃 づくし！

その他、脳トレ、折り紙教室、講師をお呼びしてストレッチなど自由に活動しているよ！

学区や性別、年齢関係なし！見学も大歓迎！
お気軽にお問い合わせください！

お問い合わせ：086-434-9822(倉敷保健推進室)

倉敷市ボランティア連絡協議会だより

コラボくらしき

第23号

2025.9月

『コラボ』とは、共に働く、協力するという意味の『collaboration』とボランティア『volunteer』を組み合わせて作った造語です。ボランティア同士が協力しあい、助け合うことで、よりよい地域社会づくりに貢献することを目指します。

令和七年度総会

倉敷市ボランティア連絡協議会 総会



(令和7年4月19日 於:くらしき健康福祉プラザ 5階 プラザホール)



総会後は、総会に参加した団体と個人の会員による自己紹介や活動紹介が行われ、その後、「ジャンケン大会」を行い、「福祉の店」の「クッキー」を配付しました。



コ ラ ボ ラ 活 動 紹 介

令和7年度の総会を開催しました

令和7年4月19日（土）、くらしき健康福祉プラザ5階プラザホールにて、令和7年度の総会を開催しました。議事審議では、令和6年度の事業報告並びに収支決算・会計監査報告、役員改選、令和7年度の事業計画（案）並びに収支予算（案）が承認されました。

また、今年度は、参加した団体・個人の自己紹介や活動報告を行い、最後にじゃんけん大会により「福祉の店」の「クッキー」をおみやげとして配りました。

参加した会員は、団体会員が19団体の49名と個人会員2名の51名でした。

なお、今年度は、下記のような事業を実施し、ボランティア個人やグループ間の交流を深め、研修し、情報発信を行うことで、倉敷市のボランティア・市民活動の推進を図り、豊かな地域をつくることを目指していきます。

《令和7年度の主な事業内容》

『全体会議の開催』

開催日：令和7年11月9日（日）

場 所：くらしき健康福祉プラザ

『交流会の開催』

開催日：令和7年6月14日（土）

内 容：三ツ矢サイダーミュージアム見学
（兵庫県明石市二見町南二見 1-33）

『研修会の開催』

開催日：令和7年9月20日（土）

場 所：倉敷物語館2階会議室

内 容：倉敷美観地区を知る研修

開催日：令和8年1月25日（日）

場 所：くらしき健康福祉プラザ

内 容：普通救命講習

『情報発信』

広報紙の発行 第23号：令和7年9月発行

第24号：令和8年3月発行

『大会派遣』

ボランティア全国フォーラム2025

開催日：未定

場 所：未定

『共催（参加）事業』

- ・災害ボランティアセンター設置運営訓練
- ・いきいきふれあいフェスティバルへの参加



倉敷市ボランティア連絡協議会
運営委員会の様子



倉敷市防災備蓄倉庫の見学

コラボ活動紹介

令和6年度 くらしきボランティア大会

講演会



【テーマ：ワタシの得意を役割に
～笑顔の種まき大作戦～】

心にやる気のタネまきを!!

「あそびの工房 もくもく屋」

事務局長 田川 雅規 氏を講師にお迎え
えて、ボランティア活動を行うことへの元気
が出るお話をしていただきました。

先生は、割烹着を着用して、気さくで面白く、
笑顔で活動できる言葉を、身体全体を使って伝
えていただきました。

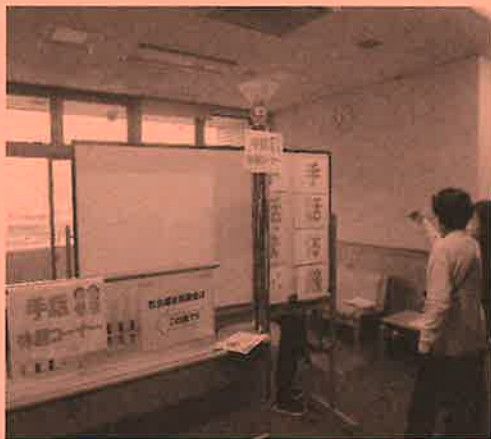


令和7年3月2日：くらしき健康福祉プラザ5階 プラザホール

交流会

～くらしきボランティア大会～

点字・朗読・手話・要約筆記の体験
倉敷市ボランティア連絡協議会の紹介



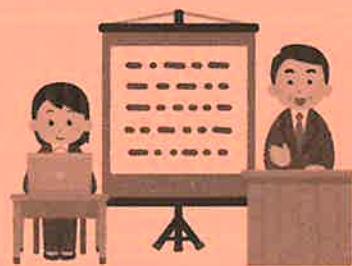
ボランティアの相談・登録
いきいきポイント制度なんでも相談会
サロン活動紹介・福祉の店「あゆみ」出店
スタンプラリー（粗品進呈）



令和7年3月2日：くらしき健康福祉プラザ3階

『要約筆記体験研修講座』

令和7年1月26日(日) 10:00~12:00の日程で、
くらしき健康福祉プラザ3階 ボランティア交流室にて開催されました。
(協力: 倉敷要約筆記サークル)



●「要約筆記」についての内容説明



●「要約筆記」の実技体験。



●参加された方の感想

- ・要約筆記は、奥が深いと思いました。
- ・要約筆記の需要が一番多いとわかりました。
- ・要約筆記の必要性がわかり、とても勉強になりました。ただ、難しかったです。
- ・要約筆記の難しさがわかった。また、文字で書き、わかりやすく説明することの大切さもわかった。

倉敷市ボランティア連絡協議会は、地域課題の解決のために、市民のボランティア活動及び市民活動等への参加促進、ボランティア団体及び市民活動団体(NPO 法人含む)の活動促進を図り、相互の連携・交流及び情報発信を行うことにより、豊かな地域をつくることを目的として、平成25年3月17日に設立しました。

ボランティア団体の横のつながりを強化し、地域のニーズを的確に把握することに努めていきます。

また、倉敷市社会福祉協議会のホームページ(ボランティア活動→ボランティアセンター→倉敷ボランティアセンター→ボランティアグループ内)にボランティアグループ登録団体の一覧があります。

会 員 募 集



当協議会は会員(団体・個人)が相互に交流を深め、活動を共にし、協力し、連携することで、倉敷市内のボランティア活動の推進を図って行きます。興味・関心のある方は、下記事務局までお問い合わせください。
(年会費: 団体会員 1,000 円 個人会員 200 円)

(会員に関するお問い合わせは・・・)

倉敷市ボランティア連絡協議会 事務局まで

〒710-0834 倉敷市笹沖 180 番地 くらしき健康福祉プラザ3階

社会福祉法人 倉敷市社会福祉協議会 倉敷ボランティアセンター内

電話: 086-434-3350 FAX: 086-434-3357

E-mail: volun@kurashikisyakyo.or.jp

