

胸部レントゲン検診

(肺がん・結核検診) を受けましょう



倉敷市内では、新たに毎年約30人の方が結核の治療を受けています。

結核は、主に肺に炎症を起こす病気です。

菌を出している肺結核の患者の咳やくしゃみなどの「しぶき」と一緒に結核菌が空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことで人から人へうつります。

早期発見のため、年に1回の胸部レントゲン検診を受けましょう

胸部レントゲン検診では、自覚症状のない早期の肺がんや肺結核を発見することができます！
職場やかかりつけ医で受診の機会がない方は、市のけんしんをご利用ください。

<胸部レントゲン検診(肺がん・結核検診)の受診方法>

- ① 地区会場での受診(無料)
- ② 個別医療機関での受診(40歳~70歳未満:1,300円、70歳以上:400円)

※詳しい日程や受診方法は、『倉敷けんしんガイド』または『ホームページ』等でご確認ください。



※65歳以上の方は、年に1回の胸部レントゲン検診を受診するよう、法律に定められています。
特に80歳以上では、半数の方が過去に結核に感染しており、結核を発病する危険性が他の年齢に比べ約5倍高くなります。毎年必ず胸部レントゲン検診を受けましょう。

精密検査が必要と言われたら、速やかに受診しましょう

結核は薬で治る病気ですが、重症化すると命を落とすこともあります。
早期に発見することで、重症化を予防し、周りの方々への感染を防ぐことにつながります。

2週間以上症状が続く場合は、様子を見ず早めに受診しましょう

結核の主な症状



咳・痰

微熱



だるさ

食欲不振



体重減少



息苦しさ



※高齢者の場合は、これらの症状がでないこともあります。
『なんとなく元気がない』と思ったら、早めに受診しましょう。

結核を「0(ゼロ)に」
早めに見つけて、早めに治そう♪

■問い合わせ先 倉敷市保健所保健課 感染症係 Tel.(086)434-9810



「シールほじや」
結核と闘う

(R8年度版)

令和8年度 ～地域健康スポーツ教室～ ニュースポーツで健康づくり!

誰でも!気軽に!すぐに!楽しむ!ことを目的に考案された
ニュースポーツをみんなでワイワイ楽しみましょう♪

3世代・親子での参加も大歓迎!



【児島】

4月26日(日) 9:30～12:00

中山公園体育館

(倉敷市児島小川町2831)

※4月1日(水)から受付開始

★種目

・卓球バレー ・屋内モルック

※4月と10月に

ふらばーるバレーボール大会開催

【玉島】

5月17日(日) 9:30～12:00

玉島市民交流センター体育棟

(倉敷市玉島阿賀崎1丁目10-1)

※4月1日(水)から受付開始

★種目

・囲碁ボール ・ポッチャ ・屋内モルック

※12月に玉島の森で

ソフトバレーボール大会開催

【倉敷】

6月7日(日) 9:30～12:00

倉敷体育館

(倉敷市上富井1-8)

※5月1日(金)から受付開始

★種目

・屋内モルック ・ポッチャ ・バウンズボール

※11月に屋内モルック大会開催

1人でも参加可能です!

【水島】

10月25日(日) 9:30～12:00

水島ふれあいセンター体育館

(倉敷市水島川崎通1丁目1-113)

※9月1日(火)から受付開始

★種目

・屋内モルック

初心者でも楽しく試合形式で!

※2月に福田公園で

ソフトバレーボール大会開催

講師:倉敷市スポーツ推進委員

- ◆定員 40名程度(先着順)
- ◆対象 市内在住・在勤・在学の方
- ◆参加料 無料

- 受付 9:10～9:25
- 開会 9:30～
- 服装・持ち物 ○運動できる服装
○室内用シューズ

●申込方法●

開催日の1週間前までに電話申込み(先着順)○飲み物

《申込み・問合せ先》

●公益財団法人倉敷市スポーツ振興協会
スポーツ活動サポートセンター【スポサポ】

TEL:086-434-3410

(9:00～17:00 日・祝除く)



ホームページは...

倉敷スポーツナビ

検索

■主催:倉敷市/倉敷市スポーツ推進委員協議会

■主管:公益財団法人倉敷市スポーツ振興協会

Let's ナイター一体力測定☆

◆日にち◆

5月13日 (水)

◆会場◆

倉敷体育館 (倉敷市上富井1-8)

◆対象・時間◆

市内在住・在勤・在学の対象者 (令和8年4月1日現在)

●20~64歳 【40名】18:45~20:15



Let's 一体力測定☆



◆日にち◆

6月10日 (水)

◆会場◆

水島緑地福田公園体育館 (倉敷市福田町古新田1027)

◆対象・時間◆

市内在住・在勤・在学の各対象者 (令和8年4月1日現在)

●1部 65歳以上 【30名】9:15~10:45

●2部 20~64歳 【40名】11:00~12:30

スポーツ庁の「新体力テスト実施要項」に基づいた測定です。

筋力・柔軟性・持久力などの簡単な測定であなたの体力年齢を確認しませんか？
運動を始めるきっかけとして、また日頃の成果を試す機会としてぜひご参加
ください！自分の体力を知ることから始め、若返りを目指しましょう☆

◆申込方法◆

下記申込み先へ、開催日の1週間前までに電話 (先着順)

●20~64歳●

反復横とび
立ち幅とび
20mシャトルラン

測定共通種目

握力
長座体前屈
上体起こし

●65歳以上●

開眼片足立ち
10m障害物歩行
6分間歩行

《申込み・問合せ先》



公益財団法人倉敷市スポーツ振興協会

スポーツ活動サポートセンター【スポサポ】

Tel 086-434-3410 (9:00~17:00 日・祝除く)



ホームページは…

倉敷スポーツナビ

検索



暑い夏を元気に
乗り切ろう!

参加
無料

65歳からの 介護予防実践教室

教室期間：令和8年7月～9月の3ヵ月間毎週

● はつらつコース

健康講話や自宅でも簡単に続けられる運動を行います。運動は立位や椅子に座ってできるものや、床にマットを敷き、横になってする運動もあります。

● 椅子の はつらつコース

健康講話や自宅でも簡単に続けられる運動を行います。運動は立位や椅子に座って行います。床へ降りるのが不安な方にもおすすめです。

● 男のはつらつ コース

内容は、はつらつコースと同様で、健康講話と運動を行います。男性同士、和気あいあいと楽しく健康長寿を目指しましょう。

● ステップコース

専用のマットの上を前後・左右・斜めに決められたステップを踏んで歩きます。身体と頭を同時に使って楽しく転倒予防をしていきましょう。

● ぴんしゃん倶楽部

脳トシや運動、作業活動などを通して、認知症予防に取り組みます。グループワークが多い教室なので、お話が好きな方や仲間を見つけたい方にもおすすめです。

● はつらつコース in倉敷北高齢者福祉センター

椅子のはつらつコースと同様の内容を倉敷北高齢者福祉センターで行います。ご近所の方とお誘い合わせの上、お申込みください。



申込締切:令和8年6月6日(土)

申込締切後はキャンセル待ちでお受けいたします

お申込み・お問い合わせ

☎086-434-9861

(火～土曜日 8:30～17:15 祝日除く)

〒710-0834 倉敷市笹沖180番地

くらしき健康福祉プラザ2階 介護予防事業



ホームページ

令和 8 年度 7 月開始教室

	午前	午後	
火		はつらつコース (30人) 14:00~15:30	
水	はつらつコース (30人) 10:00~11:30	椅子のはつらつコース (30人) 14:00~15:30	
木		★はつらつコース in 倉敷北高齢者福祉センター (20人) 13:45~15:15	
金	ぴんしゃん倶楽部 (30人) 10:00~11:30	はつらつコース (30人) 14:00~15:30	ステップコース (15人) 14:00~15:00
土	はつらつコース (30人) 10:00~11:30	男のはつらつコース (30人) 14:00~15:30	

【対 象】 市内在住の 65 歳以上の方

【会 場】 暮らしき健康福祉プラザ 2 階、

★教室のみ倉敷北高齢者福祉センター（倉敷市宮前 92-1）

【期 間】 令和 8 年 7 月～9 月の 3 ヶ月間

【受 講 料】 無料（ぴんしゃん倶楽部は実費負担の場合あり）

【申込方法】 6 月 6 日（土）までに健康福祉プラザ窓口にて申込用紙を提出、または電話

※原則初参加者優先、応募多数の場合は抽選

※当事業主催のプラザ会場での教室へ重複したお申し込みはできません

※お申し込みは本人または同居家族に限ります

「いつものわたし」ができる 地域の支え合い

～一人でできること、みんなでできること～

住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けるために。
支え合いは特別なことではありません。これまで地域の中で自然に行われてきた関わりや日常生活の延長線にあるものこそが、支え合いの出発点で、地域を支える大切な「お宝」になっています。

今回のフォーラムでは、そうした「お宝」に気づき、これから地域に関わっていきたい方の「活動の入り口」になることを目指して開催します。

はじめての方も、経験のある方も「少し話を聞いてみたい」という方も**大歓迎!**
あなたの「できること」が、地域の支え合いにつながります。



開催日時

令和8年

6.28

日

受付 13:00～

開会 14:00～16:00

会場

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)

定員

先着 280名

対象者

支え合い活動に
関心のある方

参加費
無料

基調講演



講師

特定非営利活動法人
全国コミュニティ
ライフサポートセンター

理事長 池田 昌弘 氏

ホールでいろいろな
支え合い活動の展示
を予定しています

事例発表① 「一人でできること」

水島/連島西浦地区
環境支部長 他
梶房 澄男 氏



ポイント

緑化活動から始まる地域の
見守り、支え合い。

事例発表② 「みんなでできること」

児島/赤崎地区
とくまる会
梶田 裕子 氏



ポイント

移動販売の買い物に来た人
たちのおしゃべりタイムが
いつの間にかサロンに。

申込み &
問合せ先

社会福祉法人 倉敷市社会福祉協議会地域づくり推進係 (倉敷市笹沖180番地)

TEL: 086-434-3301 Fax: 086-434-3357

E-mail: yamamoto@kurashikisyakyo.or.jp

※裏面をご覧の上、電話・FAX・メール・二次元コードにてお申込みください。

※午前10時の時点で暴風警報、特別警報(大雨、暴風)のいずれか一つでも発令されている場合、中止となります。
※災害や感染症の流行等の状況により急速中止となる場合があります。市ホームページ等で最新の情報をご確認ください。

主催: 倉敷市・倉敷市社会福祉協議会

令和8年度 支え合いのまちづくりフォーラム 6月28日(日)
 申込先:社会福祉法人倉敷市社会福祉協議会 地域づくり推進係
 TEL:086-434-3301 FAX:086-434-3357
 E-mail:yamamoto@kurashikisyakyo.or.jp



※FAX・メールにてお申込みの方はこちらに必要事項をご記入ください。 二次元コードからの電子申請も可能です。

No.	参加者氏名	連絡先	該当する所属に○を記入してください
1	()	—	・民生委員・愛育委員・栄養委員・地区社協 ・コミュニティ協議会・NPO・ボランティア ・高齢者支援センター・サロン参加者 ・社会福祉法人・事業所・企業関係 ・所属なし ・その他()
2	()	—	・民生委員・愛育委員・栄養委員・地区社協 ・コミュニティ協議会・NPO・ボランティア ・高齢者支援センター・サロン参加者 ・社会福祉法人・事業所・企業関係 ・所属なし ・その他()
3	()	—	・民生委員・愛育委員・栄養委員・地区社協 ・コミュニティ協議会・NPO・ボランティア ・高齢者支援センター・サロン参加者 ・社会福祉法人・事業所・企業関係 ・所属なし ・その他()

※ ご記入いただいたお名前・ご連絡先はフォーラム開催に際してのみ使用し、他の目的で使用することはありません。

講師プロフィール

池田 昌弘 氏

特定非営利活動法人
 全国コミュニティ
 ライフサポートセンター
 理事長

社会福祉法人全国社会福祉協議会、社会福祉法人栃木県社会福祉協議会、社会福祉法人東北福祉会「せんだんの杜」副社長(特別養護老人ホームなどの施設長を併任)を経て、2005(平成17)年7月から現職。ユニットケア、小規模多機能型居宅介護、共生型サービスの制度化に関わる。

2009年から、宮城県仙台市内で24時間365日型の属性を問わない緊急宿泊受け入れを行う「国見・千代田のより処ひなたぼっこ」を運営。

近年は日常の暮らしのなかにある住民同士の支え合いを「地域のお宝」とし、制度やサービスを上手に活用しつつお宝を生かす地域づくりを推進している。

主な委員等

○重層的支援体制構築推進人材養成研修・広報啓発事業委員会 委員

(厚生労働省,2021年度～)

○地域づくり加速化事業委員会 委員(厚生労働省,2022年度～)

○生活支援体制整備事業アドバイザー

(宮城県・福島県・栃木県・奈良県・和歌山県・沖縄県)

○みやぎ元気プラン策定委員会委員(宮城県,第3期～)

主な著書

『支え合いの地域づくり 池田昌弘が各地を訪ねて考えたこと』CLC,2016年

『マンガでわかる 生活支援コーディネーターのための地域支え合いの見つけ方・活かし方』CLC,2016年

『コロナ下で考える 気にかける地域づくり』CLC,2020年

会場のご案内【くらしき健康福祉プラザ】
 〒710-0834 倉敷市笹沖180



「ささえあい」通信
 公式LINE アカウント



倉敷市社協から、LINEを使って通いの場や支え合い活動に関連するお役立ち情報を発信します。

ぜひご登録ください!

シニア男性！第二の人生は「料理」から

男おひといさま料理カンタン教室

受講者募集！
シニア男性
初心者限定

期間：R8年9月～R9年2月
期間内に**(7+2)回**の講座

会場：ライフパーク倉敷



多くの卒業生から絶賛(開設16年目)
「7回の講座で料理の
基本と理論を習得できる」

料理学んで**頭脳イキイキ・健康増進・夫婦円満**

たった**7回**で基本がカンタンに「もの」にできる**秘訣**は

- ① 受講者全員が料理初心者 気楽で伸び伸び
- ② ベテラン女性講師と男性サポーター6人が支援
- ③ 判りやすい「写真付きレシピ」で理解が容易
- ④ 食材の購入実習で役立つ知識を習得

第6回「食育活動表彰」(農林水産省主催)

ボランティア部門で消費・安全局長賞を受賞



主催：シニア世代のサバイバル男料理の会 後援：倉敷市

●日程 (日程は会場確保の都合で変更することがあります)
基本講座(7回) 9/11(金) 9/25(金) 10/9(金) 10/23(金)
11/18(水) 12/2(水) 12/11(金) (必須)

フォロー講座(2回) R9年 1/8(金) 2/12(金) (任意)
13:30~17:00

●会場 ライフパーク倉敷 調理実習室
倉敷市福田町古新田 940 (福田公園の北隣)



●定員 21名(応募者多数の場合は抽選)
50歳以上で料理経験の殆どない人を対象にします

●受講料 基本講座 16,100円 (2,300円/回×7回) 受講は必須
フォロー講座 4,600円 (2,300円/回×2回) // 任意

●応募締切 8月14日(金)必着

●ネット検索先 「まちづくりびと@倉敷 シニア世代のサバイバル男料理の会」
講座期間中に懇親会を開催します(参加自由)

●申込方法
Eメールまたは「はがき(裏面)」に
① 郵便番号、住所 ② 名前(ふりがな)
③ 年齢 ④ 電話番号(自宅・携帯)
をご記入の上、右記にご連絡下さい
※お送り頂いた情報は本講座目的
以外には使用しません

●申込先・問合せ先
シニア世代のサバイバル男料理の会
E-mail survotoko@yahoo.co.jp
電話 090-6600-4607 小西
(ハガキで申込みの方は、まず小西まで
お電話ください、ライフパーク倉敷
は申し込み先ではありません)

●講師紹介
田中まり先生 (ホームページ <http://www.shoutao.net>)
管理栄養士、健康教室「壽桃(しょうたお)」を主宰、倉敷・岡山地区の
カルチャースクールや公民館等で健康教室、男性料理教室、薬膳料理
教室を開催、RSK ラジオなどにも出演
長年にわたり「食と健康」について取り組まれ、食を通じて心と体の
バランスを整え理想の姿になるための食事などを指導されています



●参加者の声(抜粋) 15年間卒業生(合計378人)のアンケートより
・料理の基本がカンタンに理解でき、料理をする「きっかけづくり」ができました
・自宅での料理作りでも、丁寧な写真付レシピが大変役に立っています
・男性サポーター(教室の卒業生)が、初心者立場になって支援してくれました
・食材のもつ「栄養を最大限生かす作り方」に感動しました
・料理作りを通して会話が深まり、大変さも理解され夫婦仲も向上しました(奥様より)

地域子育て支援拠点を体験しよう♪

予約不要

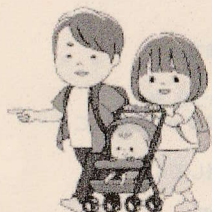
利用無料

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、ふらっ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



気軽に遊びに来てくださいね。お待ちしております♪

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

R8年度 倉敷市育児参加促進講習

プレパパ・プレママ クラス

妊娠おめでとうございます。赤ちゃんを迎えるパパ・ママを対象に、助産師による妊娠、出産、育児などについてのセミナーを開催しています。

対象 赤ちゃんを迎えるパパ・ママ (おひとりでの参加もOKです)

定員 先着4組 参加費 無料

会場 倉敷市地域子育て支援拠点

子育てひろば「ほっとハウス」倉敷市上富井628-12

講師 シヤノン香織さん(助産師)

土曜日 10時~12時

3回参加の方を優先します。空きがあれば1回のみ参加も可能です。



助産師シヤノン香織さん(産前産後サロン 助産院あいのわ)

これまで周産期センターや個人病院で勤務したのち、2019年に「産前産後サロン助産院あいのわ」を開業。母乳育児相談や訪問活動を中心に、「かかりつけ助産師」として妊活中から妊娠・出産・子育ての悩みと向き合っている女性に寄り添いを届けています。



1回目
妊娠出産について

- ・妊娠中の過ごし方
- ・出産に向けての体づくりと心づくり

4/11
7/25
10/24
1/23

2回目
赤ちゃんについて

- ・沐浴練習
- ・赤ちゃんのケア

5/23
8/22
11/28
2/27

3回目
産後の生活について

- ・母乳育児について
- ・新生児との新しい生活

6/27
9/26
12/26
3/27

※開催日が変更になる場合があります。参加お申込みの方にはLINEで連絡いたします。

ご予約お問い合わせはこちら

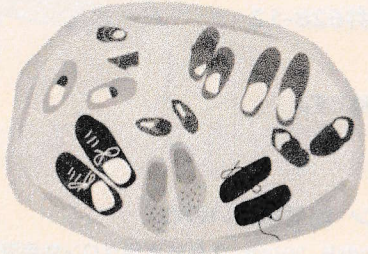
倉敷市地域子育て支援拠点
子育てひろば「ほっとハウス」
倉敷市上富井628-12
<https://yori-hug.jimdofree.com/>
086-489-0862

LINE公式アカウントを
友だち登録してー
「プレパパ・プレママ
クラス参加希望」
とメッセージお願いします



子育てひろば

ほっとハウス。



倉敷市上富井 628-12

086-489-0862

6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にご挨拶。
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 はじめましての日	2 AM 0・1歳 タイム	3	4 終日 0歳 & マタニティ タイム	5 AM OTOEMI リトミック (予約の方のみ)	6 お休み
8	9 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	10	11 終日 0歳 & マタニティ タイム	12 AM 運動教室 (予約の方のみ)	13 お休み
15	16 AM 0・1歳 タイム	17	18 終日 0歳 & マタニティ タイム PM 離乳食相談	19 AM お誕生日会 (予約の方のみ)	20 AM パパと あそぼう
22	23 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	24	25 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	26	27 AM プレパパ & プレママ クラス (予約の方のみ)
29 PM フルーツ演奏と 保育園のお話し (予約の方のみ)	30 AM 0・1歳 タイム	開所時間は 8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 9:00～15:00 (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

4月から開所時間が
変わりました！！

- ☆はじめましての日
6/1 (月) 午前中ははじめての方のみのご利用です。
- ☆0歳・1歳タイム
6/2・16・30 (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。
- ☆0歳・マタニティタイム
6/4・11・18・25 (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。
- ☆OTOEMIリトミック 2・3歳 ※要予約 10組
6/5 (金) 10:00～10:40
対象：2・3歳のお子さん(入園前)と保護者
参加費：こども1人500円(2人目からは+300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利用になります。
- ☆キラッとたいむ ※要予約
6/9・23 (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
6/9・23 (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で希望の日にし、時間を連絡してください。
通常のひろばは開いています。
- ☆運動教室 ※要予約各回5組
6/12 (金) ①10:00～10:30 ②10:50～11:20
対象：①1歳のお子さんと保護者(歩けなくても大丈夫です)。
②2歳以上(入園前)のお子さんと保護者
参加費：100円程度 講師：寺島志乃先生(Almoスポーツ教室)
- ☆離乳食相談
6/18 (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
松田美津枝さんがお話を聞いてくれます。
- ☆お誕生日会 ※要予約 10組
6/19 (金) 午前中は予約のお子さんと保護者の方のみのご利用になります。
- ☆パパとあそぼう ※予約不要
6/20 (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も構いません。
午前中は予約の方のみの利用になります。
- ☆助産師さんとおしゃべり会
6/25 (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。
- ☆プレパパ・プレママクラス ※要予約
6/27 (土) 10:00～12:00 予約の方のみのご利用になります。
- ☆フルーツ演奏と保育園のお話し ※要予約 10組
6/29 (月) 13:30～14:30
フルーツ演奏と支援センター新田の先生による
保育園生活のお話しをさせていただきます。

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