

東山公民館だより

第118号 2023.10.1

発行 岡山市立東山公民館

住所 〒703-8282 岡山市中区平井四丁目13-33

TEL&FAX (086) 276-6202

eメールアドレス

higashiyamakouminkan@city.okayama.lg.jp

ホームページアドレス

<https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010852.html>

ご来館の皆様へのお願い 公民館のご利用に際して、次のこと
にご理解とご協力をお願いします。

★申込みが必要な主催講座は、必ず事前に申し込んでください。申込みがない場合、当日のご参加をお断りすることがあります。また、FAX、eメールでの申込みは、館からの受付完了通知がない限り無効です。

★靴を脱いで入館していただきますので、なるべく**上履き・靴袋持参**でご来館ください(スリッパも用意しています)。

★館内に**飲物等の自動販売機はありません**(水筒やマイカップ持参で使用していただく常温給水機は設置されています)。

東山公民館
eメールアドレス東山公民館
ホームページ東山公民館
フェイスブック

第20回東山公民館文化祭

日時:10月14日(土) 9時30分~16時00分 場所:岡山市立東山公民館

10月15日(日) 9時30分~16時00分 (岡山市中区平井四丁目13-33 ☎276-6202)

10月14日(土)の実技発表

☆実技室

10:10~	女声コーラス Amabile
10:30~	詩吟 岡山岳風会福寿支部
11:00~	あの歌・この歌・皆で楽しく!
11:20~	少林寺流空手道
11:50~	手づくりミュージカル「ドラネコ座」
12:10~	トーンチャイム
12:45~	社交ダンス同好会
13:15~	楽しいダンス教室
13:30~	ピアノクラブ A・ピアノクラブ B
14:00~	中高年から始めるらくらくピアノ
14:30~	八重山うた 大哲会 岡山支部
15:00~	新日本舞踊 あいの会

☆中庭 10:00~10:30 気功・太極拳

10月15日(日)の実技発表

☆実技室

9:30~	箏・三弦を楽しむ会
9:55~	はじめての太極拳
10:15~	KIRARAZUKA
10:40~	ジャズボーカル入門
11:05~	詩吟を楽しむ会
11:30~	日本民謡クラブ 長谷井会
11:55~	Let's ピアノ
12:10~	ハワイアンフラ レインボー
12:30~	パンダ・フィラルモニカ岡山
12:55~	はじめてのギター
13:20~	妹尾たか子着物学園
13:45~	みんなで唄おう民謡クラブ
14:10~	岡山空手サークル
14:35~	あかね空岡山
14:55~	スポーツチャンバラ
15:15~	e☆colors
15:40~	フラメンコクラブ(ラス アニモーサス)

※両日とも発表時刻は変更になる場合があります。

展示発表

- ☆講座室 ばる・ヨガ/ナッツパソコンクラブ/
絵手紙クラブ/折り紙クラブ
【協賛展示】旭東保育園/平井保育園/平井幼稚園
- ☆ロビー 東山楽しい山野草講座/元気力 UP!!笑いヨガ&認知症予防
【協賛展示】弘徳学園ひゅうまん
- ☆図書コーナー 実用ペン習字
- ☆美術工芸室 染め物クラブ(一部作品の販売もあります)
- ☆東廊下 楽しむ絵画
- ☆中庭 三幡鉄道研究会 こども神輿

ご来館の皆様へ

*なるべく公共交通機関・自転車・徒歩でお越しください。

*飲食物の販売はありません。

*10/12(木)午後~10/16(月)午前
中まで通常業務(講座・館内利用・図書・印刷・コピー等)は休止します。

◆開館時間 平日&土曜日 9時30分~21時 日曜日 9時30分~17時

◆休館日 水曜日・祝日・年末年始(水曜日が休館日の場合はその翌日も休館日となります。)

※暴風警報・大雪警報・特別警報(大雨)の発令時は業務停止になります。

みんなで支える活動講座

生きがい・やりがいを探している、地域で仲間作りがしたい方へ身近な支え合い活動を学ぶための講座です。

【第1回】11月18日(土)14時～16時

・講話「地域活動、はじめの第一歩」

自分の地域に関心を持つことから始めてみませんか？

・助け合い体験カードゲーム

得意なこと、助けてほしいことをカードを使って交換しあい、お互い様の助け合いを体験します。

【第2回】12月2日(土)14時～16時

・地域で活動している人の体験談を聞こう

ご近所さんが顔なじみになれる、「集いの場」で活動している方の体験談を聞きます。

・「ちょっとチャレンジ！」したいことを語ろう

興味・関心のある活動について語り合いましょう！

※連続講座のため、2回参加を基本としていますが、1回のみ参加も可能です。

〈場所〉東山公民館 第1・2講座室

〈定員〉20人(申込み先着順) 〈参加費〉無料

〈申込み〉11月4日(土)までに 東山公民館に直接、または電話で

〈予告〉フォローアップ講座を、令和6年1月27日(土)・2月10日(土)に開催する予定です。

みんなのカフェ

おいしいコーヒー・紅茶をいただきながら、楽しい手仕事タイムをごいっしょに過ごしましょう。

【11月】ミニクリスマスリース
を作ろう！

〈日時〉11月17日(金)13時～15時

〈当日の持ち物〉材料代 500 円程度(飲み物代100円を含む)、はさみ、グルーガン(あれば)、上履き(あれば)

〈定員〉10人(申込み先着順)

〈申込み〉10月5日(木)から受付開始します。

東山公民館に直接または電話・eメール・Faxでお申込みください。(eメール・Faxは受付完了通知がない限り無効です)



東山ふれあい大学

概ね60歳以上の方を対象に開催しています。

【第7回】ノルディック・ウォーク
を体験してみよう

〈日時〉10月10日(火)13時30分～15時30分

〈場所〉東山公民館 第1・2講座室

〈講師〉全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

〈定員〉40人(申込み先着順) 〈参加費〉無料

〈申込み〉東山公民館に直接、または電話で

保険代100円、ポールレンタル代300円必要

【第8回】悪質商法に気を付けよう

〈日時〉11月14日(火)13時30分～15時30分

〈場所〉東山公民館 第1・2講座室

〈講師〉岡山市消費生活センター

〈定員〉40人(申込み先着順) 〈参加費〉無料

〈申込み〉10月10日(火)から受付開始 東山公民館に直接、または電話で

※当日、講座終了後、消費生活センターの方が、個別の相談を受けてくださいます。

東山なないろシアター

【お茶漬けの味】1952年 日本 115分

田舎の家に生まれた夫と、裕福な家庭で育った妻。生活や価値観が全く異なる1組の中年夫婦は、結婚してからずっと、そのギャップに悩む日々を送っていた。しかし、あるとき夫の海外出張が決まったことをきっかけに、2人は少しずつ和解していく。

〈日時〉10月24日(火)10時～12時

※10月は「シアターカフェ」を開催…9時30分～10時30分の間、希望者にコーヒーを1杯100円で提供

〈定員〉40人(申込み先着順) 〈参加費〉無料

〈申込み〉東山公民館に直接、又は電話で



【我が家の楽園】1939年 米国 127分

カービー社社長のアンソニー・カービーは工場建設のため住民を立ち退かせようとしているが、いくら金を積まれても頑として立ち退こうとしない変わった老人のせいで難航していた。一方父のアンソニーの事業に全く興味を示さない副社長のトニーは、秘書のアリスに求婚する。

〈日時〉11月28日(火)10時～12時10分

〈定員〉40人(申込み先着順) 〈参加費〉無料

東山公民館に直接、又は電話で

 **ひまわりサポーターズクラブ** 
 ～子どもたちの笑顔があふれる地域へ～

発達障がいに関する情報交換や勉強会をしています。興味・関心のある方ならどなたでも参加できます。日ごろの困りごと・悩み・疑問などを、同じような悩みをもつ様々な年代の人と語り合っ、心のモヤモヤを軽くしましょう。(初めて定例会に参加される方は、日程確認のためご連絡をください。)

定例会 原則毎月第4木曜日 10時～12時

***夜のひまサポ**

11月18日(土) **※18時～20時(夜です)**

「黒田みきこ先生を囲んで茶話会

～ゆっくりお話ししましょう～

〈講師〉黒田 みきこ さん

(にじいろスクエア・せとうち)

〈参加費〉無料

〈定員〉大人 20人(子ども同伴可)

〈申込み〉東山公民館に直接または電話・Fax・eメールで11月14日(火)17時までに
 (Fax・eメールでの申込みは受付完了通知がない限り無効です。)



学生ボランティア 活躍中!

今年度、東山公民館にボランティア登録をしてくれた中学生以上の学生のみなさんが、公民館の様々な講座の中で活躍してくれています。

夏休み中には、小学生を対象とした「勉強教室」や工作・お菓子作り等を体験する「キッズひろば」にたくさんボランティアが参加してくれました。小学生に親切に接してくれたり、準備片付けなどの手助けをしてくれたりと、とても助かりました。

今後は「東山 ESD クラブ」「東山公民館文化祭」等でも活躍していただく予定です。



和菓子づくりでお団子を作っているところ

【共催】岡山市ふれあい介護予防センター
毎月介護 予防教室 東山いきいき教室

健康づくりと介護予防のための軽い運動や講話を、医療・福祉の専門職がお伝えします。原則、毎月第2金曜日 10時～12時開催(10月は変更しています)、参加費は無料です。

①10月6日(金) 10時～12時 ※第1金曜日

放置しないで! めまいについて

②11月10日(金) 10時～12時

後ろ姿を若々しく! 体幹トレーニングで猫背改善

〈対象〉概ね65歳以上

〈持ち物〉飲物(水分補給のため)、

上履き(なるべく)、筆記用具

*運動しやすい服装でおいでください。



〈申込み〉 **コロナ禍前のように事前申込不要に戻りました。**年度内で初めて参加する方は、当日受付で詳細な参加申込用紙にご記入ください。

*パソコン講座 【主催】ITボランティア東山

パソコン教室

「干支のイラストを描いて年賀状作成」

〈日時〉11月6日・13日、20日 (全3回)

いずれも月曜日 10時～12時

〈申込み〉必要【10月2日(月)9時半から受付開始】

〈定員〉10人(先着順)

〈対象〉ワードを使って文書を作ったことがある方

〈持ち物〉参加費900円、筆記用具、PC(貸出あり)

「LINE(ライン)でクリスマスカード&年賀状を送ろう」

〈日時〉12月4日・11日 (全2回)

いずれも月曜日 10時～12時

〈申込み〉必要【11月6日(月)9時半から受付開始】

〈定員〉10人(先着順)

〈持ち物〉参加費600円、筆記用具、スマホ

パソコン塾〈10・11月〉

初心者歓迎! あなたの「パソコンでこんなことがしたい!」を応援します。

〈日時〉10月16日・23日

11月13日・20日・27日

いずれも月曜日 13時～15時

〈参加費〉1回300円 〈申込み〉必要



◆開館時間 **平日&土曜日** 9時30分～21時 **日曜日** 9時30分～17時

◆休館日 水曜日・祝日・年末年始(水曜日が休館日の場合はその翌日も休館日となります。)

※暴風警報・大雪警報・特別警報(大雨)の発令時は業務停止になります。

リユースコーナーを開設します 〔期間限定〕

「自分ではもう使わないけれど、きれいで気持ちよく使える」、そんな不用品を持ち寄って、必要とする人に有効に使っていただきましょう。

【リユースコーナー開設期間】

11月18日(土)9時30分から

12月16日(土)16時まで

【持込期間】

11月18日(土)9時30分から

12月15日(金)16時まで



☆次のことにお気をつけください。

- 開設直後は持帰れる物があまりありません。
- 持込みの際は、必ず事務室に声をかけて手続きをしてください。なお、持帰りは自由です。
- 終了後、残った物は持込まれた方がお引き取りください(公民館からご連絡をさしあげます)。
- 使用済の下着、電気製品、食品、飲料、汚い物、再利用できない物、不衛生な物の持込みはご遠慮ください。
- 持込みの際に使われた袋、箱、ハンガーなどはお持ち帰りください。

※ その他、不明な点は公民館にお尋ねください。

令和6年度東山公民館 クラブ講座の開設申請について

令和6年度クラブ講座開設申請説明会

①11/4(土) 15:30~17:30

②11/11(土) 13:30~15:30

* 同じ内容で2回開催します。継続クラブ講座の方、新規クラブ講座開設希望の方は、必ずいずれかの回に出席してください。申請書類をお渡しします。

クラブ講座申請期間(第一次)

11/4(土)~12/16(土)20:00まで(厳守)

※これ以降は、部屋や時間帯の条件が狭まります。

令和6年度開設クラブ講座代表者会(新年度の運営説明会)

3/16(土) 時間は、午後の予定です。

クラブ講座開設の原則

※詳細は公民館へお問い合わせください。

- ① クラブ講座生は10人以上
- ② 1か月の実施回数は2回以内、1回の学習時間は2時間以内
- ③ 受講料は、1人1回(2時間)500円以内

【主催】平井学区地域づくり会議

オレンジカフェひらい



どなたでも参加できる、認知症予防を目的としたカフェです♪ おいしいホットコーヒーをいただきながら、みんなで楽しく過ごしましょう。

お気軽にご参加ください。



10月 落語を楽しみましょう

福祉施設で活躍中のボランティアのアマチュア落語家二人、今年もまたオレンジカフェの舞台に立っていただけます。参加者全員ゆったり気楽に、地域の笑いあいの場になればと思っています。

〈日時〉 10月21日(土)11~12時

〈講師〉 アマチュア落語家のお二人



11月 ~旭東病院の健康講座~

「肩・腰・膝の病気の理解と予防」

今年は特に高齢者にとって身近な症状「肩・腰・膝の病気」について学びます。病気の症状・検査・治療について、また病気にならないための予防や発病した時の対応について、教えていただきます。

〈日時〉 11月18日(土) 11時~12時

〈講師〉 旭東病院

リハビリテーション課理学療法士 平上 裕哉さん
地域医療サポート室室長 河村 武人さん

※どちらも

〈参加費〉 当日集金 100円(飲み物代)

〈申込み〉 東山公民館に直接、または電話で

OKAYAMA ハレ活プロジェクト

専用のアプリを利用して、楽しみながら健康になれるポイント事業、「OKAYAMA ハレ活プロジェクト」が8月1日からスタートしました。公民館では、主催講座、クラブ講座の参加、室使用でポイントが貰えます。

詳しくは、「OKAYAMA ハレ活プロジェクト」公式HPへ。事業に関するお問い合わせは、「OKAYAMA ハレ活プロジェクト事務局」へ。

◆電話050-3093-4278(平日10時~17時)

10月・11月の公民館休館日

10月の休館日 4日、9日、11日、18日、25日

11月の休館日 1日、3日、8日、15日、22日、23日、29日

☆次回の東山公民館だよりは、12月1日発行予定です☆

★東山公民館メールアドレス higashiyamakouminkan@city.okayama.lg.jp



←東山公民館
へのメール
はこちらから