



# 公民館どおり



2024年7月1日 発行 第171号  
岡山市立西大寺公民館  
〒704-8115 岡山市東区向州 1-1  
TEL (086)942-6252  
FAX (086)942-0774

HP <http://www.city.okayama.jp/kouminkan/saidaiji/index.html>  
E-mail [saidaijikouminkan@city.okayama.lg.jp](mailto:saidaijikouminkan@city.okayama.lg.jp)



公民館利用者の皆さんが世代を越えて我が家のように楽しく、くつろげる居場所を目指し、今年度から「第2の家プロジェクト」をスタートしました



## 「レコードカフェ(第2土曜)」

懐かしいレコード(洋楽・歌謡曲・クラシックなど)を聴きながらゆっくりと過ごしませんか。

800枚以上のレコード・SPレコードを寄付していただいています。持ち込みも可能です。

日程 … 7月13日(土)10時～12時  
8月10日(土)10時～12時

費用 … コーヒー代100円

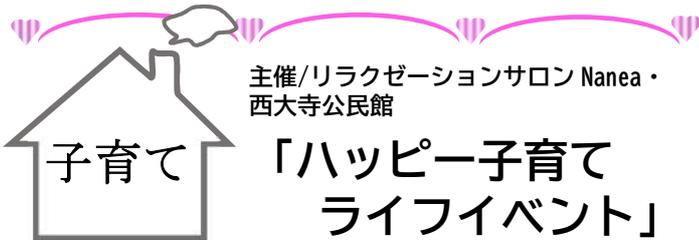
## 「あっ晴れ桃太郎体操カフェ(第2金曜)」

月1回、体操が終わった後に交流をしようと始めたカフェです。体操のみ・カフェのみの参加 OK

※体操は毎週金曜日10時10分～行っています。

日程 … 7月12日(金)10時～12時頃  
8月 9日(金)10時～12時頃

費用 … コーヒー代100円



主催/リラクゼーションサロン Nanea・西大寺公民館

理学療法士の方による

おうちで簡単！セルフストレッチ講座

日時 7月1日(月) 10時～12時  
場所 西大寺公民館1階 ロビー  
定員 大人10人・託児8人まで  
託児 1人1回300円 ※6か月以上に限る  
持ち物 フェイスタオル、飲み物、筆記用具

- ・安心して取り組んでいただくために、参加は妊娠中・病気でない健康な方に限ります。何か配慮が必要な点があれば当日講師に必ずお伝え下さい。
- ・締め付けの少ない格好で参加して下さい。
- ・受付は開始30分前からスタートします。申し込み必要。公民館まで(電話可)

カフェ  
らぽーる

公民館の「カフェ」は誰もが気軽に集まって、お茶を飲んだり、おしゃべりしたり、時にはテーマを設けて学んだりする場です。当日参加可です。お気軽にどうぞ。  
\*コーヒー代100円必要

次回…7月16日(火)10時～12時

「自分でできる リンパトリートメント」

老廃物を流しやすく、血行を良くするハンドマッサージを教えてください。

持ち物: いつもおうちで使っているボディクリームやオイル・フェイスタオル

次々回…8月20日(火)10時～12時

「ラポール」とはフランス語で橋を意味する言葉で、そこから心の架け橋、信頼関係を表す言葉として日本でも臨床心理学からビジネス分野まで広く使われている言葉です。

主催/さいさい子ども食堂サポーター・西大寺公民館

## 「さいさい子ども食堂」

みんなが集まる地域の居場所として「さいさい子ども食堂」を毎月開催しています。3部の入れ替え制にしています。

遊び等お楽しみコーナーもあります☆  
※アレルギー対応はしていません。

日時 7月13日(土)・8月10日(土)  
11:00～13:00

場所 西大寺公民館 3階の部屋

定員 100人(先着順)

費用 子ども無料・高校生以上300円

申し込みはこちら



同じ週の火曜日から受付

フードドライブ  
おうちで食べきれない乾麺や缶詰、お菓子など賞味期限が1か月以上あるものを公民館へお持ちください。子ども食堂で活用させていただきます。



### 「西大寺桃太郎 体操クラブ」 が表彰されました

令和3年から継続して  
毎週活動し、参加する皆  
さんの笑顔と健康づくりの



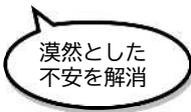
場、通いの場を作  
られたことが認め  
られ6月14日に  
介護予防センタ  
ーから表彰されま  
した。おめでとうご  
ざいます♪

主催：西大寺公民館・岡山市  
さんかくウィーク 2024



### 「老後資金はいくら必要？ 最期まで自分らしく生きる ためのお金の話」

日時 7月13日(土)10時～12時  
講師 佐藤香名さん(金融広報アドバイザー)  
定員 10名  
申込 必要・電話可  
持物 筆記具・のみもの



### 「チェさんのやさしい韓国料理講座」

講座が終わっても家で家族と一緒に作って食べられるよう  
なやさしいレシピと簡単な食材で韓国料理を学びます。調  
理後は講師のチェさんと会食しながら韓国のお話が聞けま  
す。老若男女問わずご参加ください。※料理のみの参加も可

**日時と内容** どの回も10時～調理・11時30分～食事

- 7月23日 「プルコギ」
- 7月30日 「チャプチェ」
- 8月 6日 「わかめスープ・チヂミ」
- 8月13日 「キンパ(のり巻き)」
- 8月27日 「カルグクス(韓国風のうどん)」
- 9月 3日 「トッポギ」
- 9月10日 「キムチ」
- 9月17日 「ヤンニョムチキン」

**場所** 西大寺公民館3階料理講座室

**定員** 先着で13人

**費用と申込** 600円×参加回数

参加日の1週間前までに公民館事務室にて費用  
(回数分)を添えてお申込みください。食事をされる  
方は食べられる量のご飯かお米を持参してください。

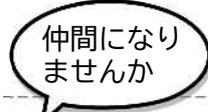
**【曜日】**  
すべて火曜日

**【持ち物】**  
・エプロン  
・三角巾  
・マスク  
・布巾数枚  
・飲み物

公民館ロビーパネル展のお知らせ(岡山友の会)

### 「簡素で心豊かな暮らしを」

7月29日～8月22日まで公民館ロビー



### 「うどん亭つどい(第1月曜)」

日時 8月5日(月)12時～13時  
9月2日(月)12時～13時  
値段 並400円・大盛500円  
天ぷら付、9月まで“ざるうどん”  
申込 1か月前から受付・電話可  
申込時に当日の受付時間を  
伝えます  
持物 のみもの

うどん店の大将監  
修による「プロ  
級」の美味しいう  
どんを提供しま  
す。**完全予約制**  
**先着 20人。**  
※実施日の1週間前  
に締め切ります。

新しいクラブ活動の紹介

### 「フィールドフォーク を弾いて歌う会」

各自楽器を持ち寄って練習し  
弾いて歌います。楽器は何でも  
OK・持っていなくてもOK

日時 毎月第3週目の  
土曜・日曜  
10時～12時  
場所 西大寺公民館3階

### 「チェさんの韓国文化で学ぶ韓国語 (全9回)」



韓国の文化を知れば韓国語が見える！韓国でさまざまな経験を持つ  
チェさんが簡単に、そして長く記憶に残る韓国語を教えてください。  
韓国語を勉強したことがない方もご参加いただけます。参加者からの  
リクエストがあればそれに沿ったテーマも扱います。

**日時** いずれの回も金曜日19時～20時30分

- 7月26日・8月2日・8月9日・8月16日・8月23日
- 8月30日・9月6日・9月13日・9月20日

**場所** 西大寺公民館3階 視聴覚室(7/26と8/23は第1講座室)

**定員** 先着で10人

**費用と申込** 資料代として1回につき300円(当日集金)

前日までに電話かメール(氏名・電話番号を明記)でお申し  
込みください

### 「ダルマガエルを見守る会」 会員募集中！

豊地区に生息している絶滅危惧種  
ダルマガエルの繁殖をボランティア  
で応援しています。定期で学習会、  
生息数調査などを開催するほか、豊  
小学校児童との観察会や8月の「と  
よふれあいまつり」などで保護の啓  
発活動も行っています。  
○入会申し込み：西大寺公民館まで  
○年会費：1家族1,000円  
(高校生以下は無料)





# クールシェア Cool Share h しませんか

家で少人数で冷房を使うのではなく、公共の場で涼しさを大人数で共有するクールシェア。節電にもなり、環境にもやさしい取組です。ロビーは9時30分から17時まで冷房が付いています。

## 「ごみゼロもったいない市」

まだ使える衣類・食器・日用品・雑貨・本などを無料で提供いただき、来館者のみなさんにお持ち帰りいただきます

期間：7月22日(月)～  
8月8日(木)

場所：西大寺公民館1階ロビー

☆持ち込みの方は必ず事務室で受付をしてください

☆引き取り手がないものについては後日お持ち帰りいただきます

### 持ち込み不可

下着・肌着類・大型家電・直接肌につける化粧品やスプレーなど・薬品類・生き物  
雑誌類・百科事典・破損、汚損があるもの  
再利用できないもの



## 「疾病予防塾(奇数月第3土曜)」

第2回目のテーマは「脊柱管狭窄症」です

日時 7月20日(土)14時～15時

場所 西大寺公民館3階 研修室

講師 山名 翔太さん

(川崎医科大学総合医療センター)

定員 30人(要申込・先着順)

※動きやすい格好でお越しください。



## 「西大寺もも太郎体操クラブ(毎週金曜)」

「あつ晴れ!もも太郎体操」を公民館のロビーで開催しています。いつからでも参加できます。動きやすい服装で、飲み物をご持参ください。

日時 \*毎回10時10分～11時

7月5日,12日,19日,26日

8月2日,9日,16日,23日,30日

※申込み不要。参加票を記入していただきます。



## 「まなびや」

勉強したい人が課題など自主学习ができる部屋(冷房付)を無料で開放しています。

【開放時間：10時～17時】

8/1(木) 8/2(金) 8/3(土) 8/5(月) 8/6(火)

8/8(木) 8/9(金) 8/13(火) 8/15(木)

8/16(金) 8/17(土) 8/19(月) 8/23(金)

【開放時間：13時～17時】

8/10(土) 8/22(木)

\* 帰る際に利用票を事務所に提出してください

## パソコンルーム

パソコンについて自己学習をする場所です。  
Word、Excel その他質問も受け付けています。

日時 7月5日・19日、8月2日、9月6日・20日  
いずれも金曜日 13時30分～15時30分

場所 西大寺公民館3階 視聴覚室

定員 各回5人

参加費 100円と資料代

申込 公民館へお申し込みください。(電話可)

## 「西大寺いきいき教室(第2木曜)」

おおむね65才以上の方が対象の介護予防教室です。動きやすい服装で、飲み物と筆記用具をご持参ください。

☆「知って得するお口の知恵袋」

7月11日(木)10時～12時

☆「股関節が要!自分の足で歩き続けるために」

8月8日(木)10時～12時

場所 西大寺公民館 3階第1講座室

## 「映画鑑賞会(第2火曜)」

申込・費用は不要です。当日会場にお越しください。

日時 7月9日(火)10時～12時

作品 『シアターブノンパン』  
(カボジア/2014)

日時 8月6日(火)10時～12時

作品 『五億円の人生』(日本/2019)

日時 9月10日(火)10時～12時

作品 『シェーン』(アメリカ/1953)

場所 西大寺公民館 3階研修室

# そうだったのか！西大寺

## 西大寺に芭蕉の句碑 No.1

【松尾芭蕉】

1644年(寛永21年)~1694年(元禄7年)

西大寺には2つの芭蕉の句碑があります。ひとつは西大寺中1丁目にある真言宗のお寺 普門院境内の「さまさまのことおもひ出す 桜かな」です。

普門院の方の建立時期は天保14年(1843)・文政11年(1828)と「吉備俳諧略史」等にありどちらが正しいのか不詳ですが、江戸時代の中頃、西大寺で俳句が盛んにおこなわれ芭蕉の碑を建立したと思われます。

句碑を建立するくらいですから、句づくりは盛んに行われていたと考えていいでしょう。普門院はその頃大きなお寺で、西大寺の旦那衆がこの寺に集まり、交流しながら俳句を詠んで楽しんでいたと想像できます。

芭蕉は若いころ伊賀上野で藤堂高虎の流れをくむ、藩の侍大将藤堂良忠に仕えていました。彼は北村季吟に俳諧を学ぶ若き武将で、芭蕉もお供をして同じように学んで、喜びも悲しみも共有していま

した。しかし、良忠氏が突然25歳の若さで亡くなります。芭蕉は失意のまま当家を去り、京都へ遊学し、血のにじむような努力で俳諧を学び、江戸へ出て水道工事の雑務なども経て俳諧の宗匠となりました。

主君が亡くなり約20年後、故郷伊賀上野へ帰郷、遺児深丸氏の招きで花見の宴に招待されます。主君との色々の思い出が走馬灯のように浮かんだことでしょう。その時の句が

「さまさまのこと思ひ出す 桜かな」

です。感慨深かったことでしょう。

芭蕉は奥の細道から帰って5年後に亡くなりました。芭蕉は謎の人で伊賀上野出身から、忍者で「奥の細道」は実は幕府の密命を受けて隠密を兼ねていたのだ、などと噂されていますが、本当のところはわかりません。

芭蕉の人気はすさまじく各県内で句碑が建てられています。岡山県内でも県北など句碑が建立されていて、芭蕉人気は凄いものだと思います。

普門院の住職さんをお訪ねしました。お寺には何も残っておらず住職さんも良く解らないそうです。境内はきちんと手入れされ、句碑はすぐにわかります。ただこちらに駐車場はなく、大勢でがやがやと訪ねるのはやめてくださいね。ご近所、普門院さんに決してお迷惑がかからないようお願いいたします。

(西大寺公民館どおり 編集委員)

## 館長コラム 社会教育・公民館を深く知るシリーズ⑮

### アジアのCLCとの交流で何かが変わるかも

皆さんはCLC(コミュニティ・ラーニング・センター)をご存知でしょうか。東南アジアを中心に広がっている、公民館のような施設です。

2014年に岡山市でESDの世界会議が開かれた時、公民館とCLCの国際会議が開かれ、西大寺公民館も分科会の会場となったので、各国のCLC関係者が西大寺公民館を訪れてくれました。

その中の一人に、アブデルギミードさんというエジプトの方がいました。彼は今エジプトでター公民館という公民館をつくって運営されています。先日彼とオンラインの会議で話した時、西大寺公民館へ来たことを思い出してくれました。

実は、8月19日にベトナムのCLC関係者30名あまりが、西大寺公民館を訪れてくださることになっています。これはベトナムにある、東南アジア教育大臣機構の生涯学習センターが実施する研究訪問事業で、平塚市と岡山市を訪問する計画。その岡山市での訪問先の一つが西大寺公民館になる予定です。

ベトナムには、2020年現在で、9,786のCLCがあり、ほぼすべてのコミュニティをカバーしているそうです。日本の公民館数が11,000館程度ですから、かなり近いレベルですね。しかし、実際に機能しているのは30%未満とのことです。

そこで、日本の公民館を支えている特徴を理解し、公民館が人々の学びの場として長年機能していることから、CLCが学べることは何かを知ることが目的の訪問です。

東区にはベトナムから働きに来ている方が多く住んでいます。ベトナムのCLCの人たちとの交流が、今後の西大寺での多文化共生のまちづくりに何らかのプラスになってくれることを期待しつつ、受け入れの準備を進めたいと考えています。