

# 東山公民館だより

第123号 2024.8.1 **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.htm>

**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。申込みせず来られた場合、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や給水機はありません。飲物をご持参ください。**



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

## 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4回】落語を楽しもう

〈日 時〉8月6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〉<sup>はなし</sup> 噺の会じゅげむ  
 〈定 員〉40人(申込み先着順)  
 〈参加費〉無料  
 〈申込み〉受付中。東山公民館に  
 直接、又は電話で



### 【第5回】相続相談

〈日 時〉9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〉晴ればれ岡山サポートテラス  
 〈定 員〉40人(申込み先着順) 〈参加費〉無料  
 〈申込み〉8月6日から受付開始  
 東山公民館に直接、又は電話で

## 東山ふれあい大学 in 旭東 Part2

### 相続相談

〈日 時〉9月27日(金)13時30分～15時30分  
 〈場 所〉福祉交流プラザ旭東(中区網浜 837-4)  
 〈講 師〉晴ればれ岡山サポートテラス  
 〈定員〉40人(申込み先着順) 〈参加費〉無料  
 〈申込み〉8月6日から受付開始  
 東山公民館に直接又は電話で  
 ※9月10日(火)に東山公民館会場にて開催する講座  
 と同じ内容です。

## 東山ふれあい大学 研修旅行のご案内



☆フリーバスガイドの岡村真美さんが、楽しく案内して  
 くださいます。

〈日 時〉10月8日(火) 9時～17時

〈行き先〉美咲町方面

美咲町物産センター・昼食(JKG慶州にて国産和牛上定  
 食)・鶴山公園又は衆楽園・美咲町大坪和棚田・卵  
 かけご飯の「かめっち」・誕生寺(時間があれば)

〈参加費〉8000円(申込時に集金/昼食代1800  
 円・卵かけご飯代550円を含む)

〈申込み〉8月6日(火)13時から8月31日(土)の間  
 に東山公民館窓口で、参加費8000円を添  
 えてお申込みください。なお、**定員40人**  
**(申込み先着順)**になりしだい締切ります。

\*参加費は25人参加で計算したもので、参加人数が  
 増えれば安くなります(超過分があれば後日返金します)。

\*9月17日(火)以降にキャンセルされる場合は、全額  
 の返金はできません。

\*8月31日(土)締切時に参加人数が25人に満たな  
 い場合は、残念ですが、研修旅行は中止といたしま  
 す。

## 予告 第21回東山公民館文化祭

(主催 東山公民館文化祭実行委員会)

〈日時〉10月19日(土)、20日(日)  
 両日とも9時30分～16時の予定

\*詳細は次号(10月1日号)にてご案内します。



◆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(水曜日が祝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。

# 東山ESDクラブ



平和を未来へつなぐために

## 戦争と平和を考える

～私の疎開体験から～



◆終戦当時10歳だった石田さんの目に映った戦争。2015年に出版された「疎開生活絵巻」(吉備人出版)を見て、そのお話を聞きながら、今平和を未来へつなぐために何が大切なのかを一緒に考えましょう。〈参加無料〉

〈日時〉8月3日(土)10時～12時

〈講師〉石田 米子さん(元岡山大学教員)

〈対象と定員〉子どもから大人まで 30人

〈申込み〉東山公民館に直接または電話・eメール・Faxで(eメール・Faxは受付完了通知がない限り無効です)



# 東山にここ親子ひろば

子育て中の親子が自由に集まって、ほっと一息つける居場所です。地域の愛育委員さんや保健師さんがあたたかく見守ってくれます。お子さんの身長・体重も測れますよ。



〈日時〉9月10日(火)10時30分～12時

※時間内入退室自由

※10時45分頃からアップル文庫さんによる絵本の読み聞かせ、わらべうたなどがあります

〈場所〉東山公民館 研修室(和室)・なかよしの部屋

〈対象〉就園前の子どもとその保護者

〈参加費〉無料 〈申込み〉不要

# 東山なないろシアター

## 「スパイの妻」 2020年 日本 115分

監督:黒沢清 主演:蒼井優、高橋一生

1940年。満州で突然恐ろしい国家機密を知ってしまった優作は、正義のため事の顛末を世に知らしめようとする。聡子は反逆者と疑われる夫を信じ、スパイの妻と罵られようともその身が破滅することいわず、ただ愛する夫とともに生きることを心に誓う。太平洋戦争開戦間近の日本で、夫婦の運命は時代の波乱に飲まれていく…。

〈日時〉9月17日(火)10時～12時

〈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



# 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どうぞ。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。

〈定例会〉原則毎月第4木曜日 10時～12時

8月…お休み(別の日に交流イベントを行います)

9月…26日 10月…24日 11月…28日

参加費 100円(飲物・菓子代/初参加の方は無料)

定例会は申込み不要(初めて参加される方は、日程確認のためご連絡ください)。

〈ひまサポ勉強会〉8月3日(土)14時～16時

「足りない勉強家・タリーさんのものがたり

～発達障がいなぼくの、これまでとこれから～」

講師:横路 悠平さん(保育士、元就労支援員)

☆申込み必要 ☆特製コーヒー・菓子代 300円(1杯)

♥こんなこともやってます! (詳しい内容・申込方法などは、そのつど公民館だよりやチラシでご案内します。)

☆季節ごとに子どもを交えた交流イベント

調理や工作を通じ、成功体験や保護者の気づきを!

☆交流ランチ会 お店?それとも、公民館でお弁当?

☆夜のひまサポ 日中にお仕事をしている方も参加できる夜の会。11月に予定しています。



\*パソコン講座【主催】ITボランティア東山

## パソコン教室

### 「Word基礎講座 第1章」

文字入力を学び、見やすいお知らせを作成します。

〈日時〉9月9日・23日・10月7日(全3回)

いずれも月曜日 10時～12時

〈申込み〉必要【8月5日(月)9時半～受付開始】

〈定員〉10人(申込み先着順)

〈持ち物〉参加費900円、テキスト代528円

筆記用具、パソコン(貸出あり)

※テキストは、「世界一やさしいWord」を使用します。

## パソコン塾〈9月〉8月はお休み

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。私たちITボランティアと一緒に勉強しませんか。

〈日時〉9月9日・23日

いずれも月曜日 13時～15時

〈参加費〉1回300円 〈申込み〉必要



## リユースコーナー開設中！〔期間限定〕

8月10日(土)16時まで開設しています。

■ リユース品の持込期間は、終了前日の  
8月9日(金)16時までです。



■ 終了後、残った物は持込まれた方がお引き取りください(公民館から対象者にご連絡さしあげます)。

### 【持込みの手順】

- ① 事務室窓口で持込登録票に記入して、受付番号と白い丸シールをもらう。  
※以前開催したリユースコーナーに持込んだことがある人も、改めて登録票に記入してください。  
※追加持込みする時は窓口でシールの追加をもらい、②③を行なってください。
- ② シールに自分の受付番号を書いて、すべての持込品に1枚ずつ貼る。
- ③ シールを貼った持込品を所定の場所に並べる。

■ ほしいリユース品があればご自由にお持帰りください。

■ 次のものは持込不可です：※使用済の下着、※電気製品(発火の恐れがあるため)、※食品、※飲料、※医薬品、※サプリメント、※化粧品、※危険な物、※汚い物、※再利用できない物、※不衛生な物、など。

■ 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、不明な点は公民館まで。

【予告】次回は11月～12月頃に開催予定です。

## 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ぐいっしょに過ごしましょう。

### 9月 3種類のトップをつけかえできる ネックレスをつくろう！

〈日時〉 9月20日(金)

13時～15時

〈当日の持ち物〉



一例です

材料代350円(飲み物代 100円を含む)、  
工具(平ヤットコ、丸ヤットコ、ニッパー、指カンなど/貸出しもあります)、上履きと靴袋(あれば)

〈定員〉 10人(申込み先着順)

〈申込み〉 8月5日(月)9時30分から受付開始。  
東山公民館に直接、又は電話で

## 毎月介護 予防教室 【共催】岡山市ふれあい介護予防センター 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と講話を、医療・福祉の専門職がお伝えします。地域の仲間と交流しながら、一緒に身体づくり・健康づくりを始めましょう！〈事前申込不要〉

第5回 8月9日(金)10時～12時

「意外に知らない!? 食事にまつわるウソ・ホント」

第6回 9月13日(金)10時～12時

「見逃さないで！ 認知症の一步手前の状態とは？」

〈対象〉 概ね 65 歳以上 〈参加費〉 無料  
〈当日の持ち物〉 飲物、筆記用具、上履きと靴袋(なるべく)  
\* 毎回軽い運動を行いますので、動きやすい服装でおいでください。

\* 内容についてのお問合せは、岡山市ふれあい介護予防センターまで  
(電話274-5211/8時半～17時、土・日・祝日を除く)



## ごみ減量・リサイクル推進講座

今すぐできるエコボランティア

### 東山みんな de ごみゼロ作戦



倉安川のゴミ拾い&川ごみの現状のお話

〈日時〉 9月14日(土)

8時45分 東山公民館に集合、出発

9時～10時 倉安川(公民館近く)で清掃活動

10時～ 東山公民館でごみの分析と休憩

10時半～11時半 川ごみの現状のお話

〈講師〉 磯部 作さん(元放送大学客員教授)

〈定員〉 子どもから大人 30人程度(先着順)

〈持ち物〉 帽子、汗拭きタオル、飲み物

〈服装〉 運動靴、汚れても良い服装

〈申込み〉 9月10日(火)までに、東山公民館に直接、又は電話で。

※学生の参加者にはボランティア  
証明書をお出しします。

※少雨決行。荒天の予報の場合は、  
ごみ拾いは中止し、10時からお話だけを伺います(前日の予報で判断し、参加者に連絡します)。



◆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(水曜日が祝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。



## 東山★親子でしぜん体験



### ハゼ釣りにチャレンジ

親子でハゼ釣りに挑戦しよう！

〈日時〉9月21日(土)9時～11時  
8時45分集合

〈集合場所〉旭川大橋の下付近

〈講師〉地域の方

〈対象〉小学生とその保護者 〈定員〉10組

〈参加費〉1人150円(保険代等)

〈その他〉雨天中止

※中止の場合でも、参加費の返金はできません。

〈申込み〉9月7日(土)9:30以降に、参加費を添えて東山公民館窓口へ直接

※詳しくは、学校に配布するチラシでご案内します。



## さわつく！ 夏の音楽&おはなし会



〈日時〉8月20日(火)10時～11時30分

客席にじっと座って聞いているだけじゃつまらない!? ゴロゴロ寝転がったり、リズムをとったり、踊ったり、はたまた一緒に楽器を鳴らしたり、そんな楽しみ方をしているコンサートです。

演奏中に思わず動きまわったり、楽しさのあまりガタガタと机を鳴らしたり、感極まって声を「わーっ！」とあげたりする人がいてもOK! 小さい子や赤ちゃんがぐずりだしても全然へっちゃら(あやしてあげてもいいね♥) お互いにリラックスしてお話と音楽を楽しむ時間を過ごしましょう。

〈出演〉音楽と朗読の会 金星音読団

(岡山市ESDプロジェクト参加団体)

〈演目〉前半 朗読劇と絵本

☆銀河鉄道の夜 ☆ラブユーフォーエバー

☆ねこのピート 大きな4つのボタン

後半 夏の音楽を楽しもう!

☆三線と歌の沖縄音楽メドレー、三線で手遊び

☆ゴダイゴメドレー(銀河鉄道999、他)

☆廃材楽器をさわってみよう!



〈当日の持ち物〉飲物、上履きと靴袋(なるべく)

〈定員〉子ども～大人 40人(申込み先着順)

〈申込み〉東山公民館に直接または電話・

eメール・Faxで(eメール・Faxは受付完了通知がない限り無効です)



【主催】平井学区地域づくり会議

## オレンジカフェひらい



「あそこ、そのとき、どんな話しをしてたかなあ?」

そんな会話が脳をしゃっきり、目をキラキラさせるそうです。「難しい講義ばかり聞いても…」というあなた! 一度オレンジカフェひらいをのぞいてみませんか! 認知症予防を目的としたカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら地域の思い出話、自分しか知らない地域の自慢話を聞かせてください。

8月のオレンジカフェはお休みです

海・山・おうち… 熱中症に厳重注意を!!

### 9月 フレイル予防と健康体操

〈日時〉9月21日(土)11時～12時

平井でデイサービスをしているアールケアから、講師として理学療法士か作業療法士を派遣していただきます。高齢者が日常生活で特に注意すべき転倒防止について学び、椅子に座ったり立ったりする運動を参加者全員でやります。毎回講師は充実した資料を参加者に配布してくれるので、今回学んだ転倒防止体操を、自宅に帰ってから各自でやる事が出来ます。

### 10月 落語

〈日時〉10月12日(土)11時～12時

今年も岡山市在住で福祉施設等のボランティア活動をされているアマチュア落語家に来ていただき、公民館の舞台に立っていただきます。10月は気候も良く、外出には最適の時期です。全員が楽しく笑える場になればと思っています。

### ☆9月、10月両方とも共通

〈場所〉東山公民館 第1・第2講座室

〈持ち物〉上履きと靴袋(なるべく)

〈定員〉40人(申込み先着順)

〈参加費〉100円(飲物代・当日集金)

〈申込み〉受付中(窓口へ直接、または電話で)



### 8月・9月の公民館休館日(水曜日、祝日)

8月の休館日 7日、11日(祝)、14日、21日、28日

9月の休館日 4日、11日、16日(祝)、18日、22日(祝)、25日

※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。

☆次回の東山公民館だよりは、10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