

東山公民館だより

第128号 2025. 6. 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。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2回】整理収納のアドバイス

〈日 時〉6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〉岡村 のぶこ さん(整理収納アドバイザー)

〈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

【第3回】三幡鉄道の歴史

〈日 時〉7月29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〉内田 武宏 さん(三幡鉄道研究会 会長)

〈定 員〉40人(申込み先着順) 〈参加費〉無料

〈申込み〉6月10日(火)から受付開始

東山公民館に直接、または電話で

東山ふれあい大学 in 旭東

【第1回】落語を楽しもう

〈日 時〉7月1日(火)13時30分～15時30分

〈場 所〉旭東コミュニティハウス(小橋町2-4-34)

〈講 師〉噺の会じゅげむ 吉備家 めじろ さん 他

〈定 員〉30人(申込み先着順) 〈参加費〉無料

〈申込み〉6月10日(火)から受付開始

東山公民館に直接、または電話で

R7年度 東山ふれあい大学 年間計画

	日 時	内 容
1	5/13(火) 13:30～15:30	住宅火災を考えよう ※終了しました。
2	6/10(火) 13:30～15:30	整理収納のアドバイス
3	7/29(火) 13:30～15:30	三幡鉄道の歴史
4	9/9(火) 13:30～15:30	落語を楽しもう ※下記 7/1 と同じ内容です
5	10/28(火) 13:30～15:30	特殊詐欺の話
6	11/11(火) 13:30～15:30	相続登記
7	12/9(火) 13:30～15:30	歌って脳トレーニング講座
8	1/27(火) 13:30～15:30	アコーディオンと共に 心に残る音楽を
9	2/24(火) 13:30～15:30	時事問題を説く

東山ふれあい大学 in 旭東

	日 時	内 容
1	7/1(火) 13:30～15:30	落語を楽しもう (会場:旭東コミュニティハウス)
2	9/19(金) 13:30～15:30	整理収納のアドバイス (会場:福祉交流プラザ旭東) ※上記 6/10 と同じ内容です

岡山大学附属特別支援学校 高等部農耕班・陶芸班の販売学習(野菜・備前焼)

☆生徒さんが大切に育てた新鮮な野菜や、すてきな備前焼作品を販売します。ぜひ大勢の方にご来館いただきたいです。



① 6月6日(金)11時10分～11時30分(ロビー)

② 7月17日(木)11時10分～11時30分(料理講座室)

※野菜の生育状況によって、日時が変更になる場合があります。

◆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・特別警報の発表時は業務停止になります。

東山ESDクラブ

6月 キャンドル★ナイト

たくさんのキャンドルを中庭に灯して、夏の夕べを公民館でゆったりと過ごしましょう。中・高校生ボランティア、東山 ESD クラブメンバー、平井学区地域づくり会議のみなさんが企画した楽しいコーナーや、小学生店長によるフリーマーケット、バンダ・フィラルモニカ岡山(吹奏楽)による夕涼みコンサートなど盛りだくさん♥ ご家族みなさんでお越しください♪

☆小銭(10円・50円・100円)、エコバッグ、**上履きと靴袋をご持参ください**。当日はスリッパはありません。靴は靴袋に入れて持ち込んでください。

☆当日 **13時から 19時までは駐車許可のない車の乗入・駐車をお控えください**(駐車場整理係はいません。また、近辺にご案内できる駐車場はありません)。

☆当日13時以降図書コーナーはご利用いただけません。

〈日 時〉 6月21日(土)16時30分～19時
(16時から**実技室にて**各コーナーのチケット販売や参加券の配布開始)

〈場所〉 東山公民館 中庭、実技室、第1・2講座室 他
(雨天時はすべて館内で行います)

〈内容〉 エコキャンドルづくり、夕涼みコンサート、子どもフリーマーケット、割り箸鉄砲&射的(景品はリユース品など)、ヨーヨー釣り、お菓子釣り、つくって遊ぼう、まとあて、パン・たこ焼き・飲物などの販売、大抽選会、など。

※詳しい内容は、6月に学校などに配付するチラシに掲載してご案内します。



8月 憲法 24 条と私たち(仮題)

～男女平等を憲法に書いた人のおはなし～

〈日 時〉 8月2日(土)10時～12時

〈講師〉 市場 恵子さん(社会心理学講師)

8月 ノーベル平和賞受賞・

核廃絶へのとりくみ(仮題)

〈日 時〉 8月9日(土)10時～12時

〈講師〉 加百 智津子さん(岡山被爆二世三世の会)

※8月の講座の詳しい内容は、7月に学校などに配付するチラシに掲載してご案内します。【申込み受付中】

さんかくウィーク
2025
公民館行事

アンガーマネジメント講座 ～怒りの感情をコントロールして よりよい人間関係を～

【共催】 平井学区愛育委員会

アンガーマネジメントとは、怒りやいら立ちなどのネガティブな感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。怒り・イライラを抱えたときに、負の感情をコントロールしてストレスを軽減することができます。よりよい人間関係を築くために、一緒に学んでみませんか。

〈日 時〉 6月27日(金)10時～11時30分

〈講 師〉 中村 恵美さん(フリーアナウンサー・

アンガーマネジメントファシリテーター)

〈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。

*パソコン講座【主催】ITボランティア東山

パソコン教室

6月 ^{ワード}「Wordで夏のイラストを描きましょう」

〈日 時〉 6月9日・16日・23日(全3回)

いずれも月曜日 10時～12時

〈申込み〉 必要【申込み受付中】

〈定 員〉 10人(申込み先着順)

〈持ち物〉 参加費900円、筆記用具、
パソコン(貸出あり)



7月 ^{ライン}「LINEを使いこなそう～災害対策編～」

*防災対策・スマホ避難趣味レーション・緊急時に役立つラインの機能について学びます。

〈日 時〉 7月14日(月) 10時30分～12時

〈講 師〉 ソフトバンクスマホアドバイザー

〈申込み〉 必要【6月9日(月)9時半から受付開始】

〈定 員〉 10人(申込み先着順)

〈参加費〉 無料

〈持ち物〉 筆記用具、スマホ(貸出あり)



パソコン塾〈6・7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。私たち IT ボランティアと一緒に勉強しませんか。

〈日 時〉 6月2日・9日・16日、23日、

7月7日・14日・28日

いずれも月曜日 13時～15時

〈参加費〉 1回100円 〈申込み〉 必要

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3回 6月13日(金)10時～12時

「お口のケアグッズの選び方・使い方」

第4回 7月11日(金)10時～12時

「聞こえの講和／別室でかんたん耳の聞こえチェックも実施します(簡易の聴力測定・希望者のみ)」

*かんたん耳の聞こえチェックについて

加齢とともに音を感じる細胞が減少することで難聴になると言われています。早期発見・早期対応がコミュニケーション能力の維持向上につながり、フレイル予防や社会参加につながります。聞こえが気になる方は、耳の聞こえのチェックをしてみませんか。検査時間は一人5分程度、費用は無料です。(かんたん耳の聞こえチェックに関する問合せ先：岡山市高齢者福祉課在宅支援係／電話 086-803-1230)

〈対 象〉 おおむね 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)

*運動し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)



東山にこにこ親子ひろば

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。 ※時間内入退室自由



〈日 時〉 6月10日(火)10時30分～12時

※お子さんの身長体重測定、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〉 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



発達障がいに関する情報交換・交流・学習の会



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 ～

発達障がいに関して、興味や関心のある方ならどなたでも参加できます。日ごろの困りごとや悩み・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えば、心のモヤモヤがちょっぴり軽くなるかもしれません。申込みは不要です(初めて参加される方は、日程確認のためご連絡ください)。

定例会 原則毎月第 4 木曜日 10 時～12 時

*6月…26日 7月…24日

参加費 100 円(飲物・菓子代/初参加の方は無料)

♥定例会以外に、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に掲載してご案内します。)

☆季節ごとに子どもを交えた交流イベント

調理や工作などの作業を通じ、子どもの成功体験や、保護者の気づきを増やしていきます！

☆交流ランチ会 お店に出かける？それとも、公民館でお弁当を食べる？

☆ひまサポ勉強会 発達障がいに関わる様々な立場の方をお招きしての会。

☆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。

みんなのカフェ

玉ねぎ皮染めで巾着をつくろう！〈全2回〉

前編 玉ねぎの皮で晒の布を染めよう！

7月18日(金)13時～15時

後編 玉ねぎ皮染めの晒でミニ巾着をつくろう！

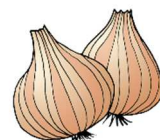
8月1日(金)13時～15時

〈対象と定員〉 大人10人、小学生10人

〈当日の持ち物〉 飲物代毎回 100 円、

材料代 100 円～200 円程度(7/18 参加時に集金)、エプロン(7/18 のみ)、水で消えるチャコと 15cm ぐらいのものさし(8/1 のみ、あれば)

〈申込み〉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 での申込みは公民館からの受付完了通知がない限り無効です)。



◆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・特別警報の発表時は業務停止になります。

あなたとモノとのめぐりあい リユースコーナー〔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】

6月23日(月)9時30分～7月19日(土)16時

■ 持込期間は、開設初日の9時30分から終了前日の7月18日(金)16時までです。

■ 開設直後は持帰れるものがあまりありません。

【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。

② 白丸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 白丸シールを貼った持込品を所定の場所に並べる。
※期間内に追加持込みする時は、窓口で追加のシールをもらい、②③を行なってください。

■ 持込みの際は、必ず事務所に声をかけて手続きしてください。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(公民館から対象者にご連絡さしあげます)。

■ 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、✕壊れている物、✕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。

新任職員ごあいさつ

4月から勤務させて頂くことになりました。

これまで、公民館を利用する立場にはありましたが、勤務は初めてとなります。平井学区に足を運ぶことが少なかったので、毎日新鮮に感じられています。地域の方に親しまれるような職員となるよう努めてまいりたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

主事 臼井 進(うすい すずむ)

【主催】平井学区地域づくり会議

新しくなった

オレンジカフェひらい



いよいよ始まりました。**おしゃべりタイム**。

毎回、とても盛り上がっています。講義では聞けなかったこと。私に限ってのこと、出るわ出るわ、終了時間を気にしなければならぬほど皆さん熱の入りようでした。やはり聞くだけよりも、喋って参加することがフレイル予防・認知症予防には効果的なものかもしれません。

お気軽にご参加ください。歓迎します♪♪！

6月「七夕飾り」をみんなで作ろう

〈日 時〉 6月21日(土)10時30分～12時

7月7日の七夕の日に、みんなで作った七夕飾りを公民館でお披露目できるよう、今年は去年より一か月早く飾り付けをします。



7月「ペタンク」をやってみよう

〈日 時〉 7月12日(土)10時30分～12時

はしゃぎながら体を動かすことがこんなに楽しいとは！オレンジカフェ役員・入江さんの優しい指導です。

【6月・7月とも申込受付中】

〈会 場〉 東山公民館 第1・第2講座室

〈定 員〉 40人(申込み先着順)

〈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



7月 学生たちによる「健康フェア」開催

(主催：平井学区地域づくり会議・山陽学園大学)

山陽学園大学看護学部保健師課程の4年生による

「健康フェア」を開催します。保健師を目指す若者たちが地域の高齢者と楽しい学習と交流をします。

〈日 時〉 7月10日(木)10時～12時(開始時間に注意)

〈会 場〉 東山公民館第1・第2講座室

〈定 員〉 40人(申込み先着順)

〈申込み〉 6月20日より受付開始。地域担当職員・藤井宛てに直接または電話で。

6月・7月の公民館休館日

6月の休館日 4日、11日、18日、25日

7月の休館日 2日、9日、16日、21日、23日、30日

☆次回の東山公民館だよりは、8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