



公民館どおり



2026年5月1日 発行 第182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



公民館 E メール

HP <http://www.city.okayama.jp/kouminkan/saidaiji/index.html>
E-mail saidaijikouminkan@city.okayama.jp

ウエルビーイング
西大寺公民館では、年齢や性別、国籍など問わず皆さまのWell-beingを目指して様々な取り組みを行っています



5/10
(日)

主催/吉井川ハマウツボ・ネットワーク、西大寺公民館
共催/医療法人 創和会 重井薬用植物園
**吉井川・ハマウツボと砂地の
いきもの観察会**



↑申込フォーム

地元有志の保全活動によって復活した絶滅危惧種「ハマウツボ」。その保護地ではボランティアグループ「ハマウツボネットワーク」の方々のたゆまぬ努力により生育環境が保たれています。きれいなむらさき色のハマウツボの花を楽しみ、水辺の生き物を探しましょう。

※小学生以下は保護者同伴で参加・少雨決行・定員なし

日時 5月10日(日)10:00~12:00 (受付9:30~)

場所 東区西大寺浜の吉井川河川敷 (現地集合)
永安橋東の信号を河口側に曲がり、土手沿いに走り河川敷におりる(地図の★印)

申込 5月9日までに電話か申込フォームにて
服装等 帽子着用、野外向きの服装、ゴム長靴、小スコップ、軍手、飲料水などご用意ください。



どんな生物が
いるかな?

開催の判断がつかない時は9時以降公民館へご連絡ください



ごみゼロもったいない市

まだまだ使える衣類・食器・日用品・雑貨・本など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。引き取り手がない場合は後日お持ち帰りいただきます。

ごみゼロ(530)とは
資源を循環させごみ減量を推進する取り組みです

開催期間 5月19日(火)~5月30日(土)
期間中はいつでも持ち込み・持ち帰りができます

***** 持ち込み不可のもの *****
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・破損、汚損があるもの



家族のケアと仕事の 両立応援カフェ

~育児・介護休業制度の改正~

2025年に施行された改正育児・介護休業法を学び、参加者同士の交流をします。上手に制度を活用して自分の人生をよりよく生きるための一助としてください。

日時 6月30日(火)18:30~20:30

講師 社会保険労務士 重政俊明さん

場所 3階 美術工芸室

※18時以降は東側スロープ下の入口からお入りください



↑申込フォーム



主催/西大寺公民館・岡山市
さんかくウィーク 2026 公民館
行事

岡山市男女共同参画推進週間(6/21~6/27)さんかくウィーク2026では、男女共同参画への理解を深めていただくため、推進週間の前後1週間を含めた期間に、さまざまなイベントを行います。詳細はさんかくウィークのHPをご覧ください



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



毎月第3土曜日に開催しています。楽しい音楽や遊びのコーナーもあります。開催週の火曜日から受付を開始します。※アレルギー対応はしていません。

- 日時** 5月16日・6月20日(土)
11:00~13:00 (入れ替え制)
- 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
- メニュー** 5月お楽しみバイキング・6月とりまヨ井



受付用二次元コード

西大寺を明るく楽しくするプロジェクト
Saiプロ

中高生の活動です

毎月第2土曜日に開催しています。中高生のみなさんと楽しい企画などをして実現しています。

- 日時** 5月9日・6月13日(土)
14:00~16:00
- 場所** 3階 美術工芸室
- 対象** 中学生・高校生

現在、夏休み中の小学生対象の講座で「流しそうめん」を開催できるよう企画準備中です



共催：岡山市ふれあい介護予防センター
西大寺いきいき教室

健康寿命を延ばしましょう！健康に関するお話をきいて実際に体を動かします。おおむね65才以上の方が対象で、費用無料&申し込み不要です。年度途中での参加も可能です。筆記用具と飲み物を持参、動きやすい服装で参加してください。

- 日時** 毎月第2木曜日10:00~12:00
*令和9年2月は第1木曜日に変更
- 場所** 3階 第1講座室

いつまでも若々しく元気で！

開催日	内容
5月14日	シニアのお口の悩み NO.1 “ドライマウス”
6月11日	知ろう！学ぼう！ シニアにあった食べる順番
7月 9日	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
8月以降	毎月第2木曜日開催



未来バトンをひきつぐ会
映画上映と空襲体験者のお話

6月29日は岡山大空襲の日。それに合わせて、空襲体験者のお話を聴く会を開きます。映画「未来へのバトン」も上映します。映画上映(90分)の後、空襲体験者のお話を聴きます。ぜひご参加ください。

- 日時** 6月27日(土) 13:30~16:30
- 会場** 西大寺公民館3階 美術工芸室

**空襲体験、戦争体験がある方
あなたのお話を聞かせてください**



西大寺公民館は未来へのバトンをひきつぐ会のみなさんと協力して、戦争体験、空襲体験を語ってくださる方を探しています。1945年の敗戦から80年が過ぎた今、語れる経験者は90代に入っています。今、話を聴かなくては、生の体験談は聞くことができなくなります。

そこで、体験者のお話を動画で残して、web上で誰でも視聴することができるようにする計画を進めています。公民館に来て語っていただいても良いし、スタッフがご自宅などに伺ってお話を聴くこともできます。ご本人はもちろん、家族の方からの推薦も歓迎します。ぜひご協力をよろしくお願いいたします。



1回につきコーヒー代
100円必要

毎月3回つどいの場
カフェ・らぼーる

今年度も、毎月カフェらぼーるを開催します。ゲストを招いてお話を聴いたり、音楽を楽しんだりします。カフェなので、おいしいコーヒーなどを飲みながらの会で、参加者同士のおしゃべりも楽しめます。ぜひご参加ください。
※ 資料準備のため、できるだけ申込をお願いします。当日飛び入り参加もOKです。

5/26
(火)

カフェ・らぼーる/毎月第3火曜日(原則)
「五福通りのヒミツとは!?!」

日時	5月26日(火)10:00~12:00
場所	3階 第2講座室
ゲスト	森家孝明さん(当館運営委員、西大寺井戸端会議事務局) 山本幸子さん(当館運営委員、建築士)

五福通りのガイド役をいつも務められている森家さんは、五福通りにお住まいで、その歴史にも詳しいので、皆さんが知らない五福通りの話が聞けるかも。山本さんは建築士の立場から、五福通りの建築物の見どころなどを教えてください。

6/16
(火)

カフェ・らぼーる
「歌声カフェ」

日時	6月16日(火)10:00~12:00
場所	1階 ロビー
ゲスト	みちゅ先生

みちゅ先生のピアノで懐かしい歌をみんなで歌いましょう。毎回大好評です。



5/8
(金)

毎月第2金曜日
「桃太郎体操カフェ」

日時	5月8日・6月12日(金)11:10~12:00
場所	1階 ロビー

「あつ晴れ桃太郎体操」を毎週金曜日に行っています。毎月1回体操が終わった後に交流会をかねてカフェを行っています。体操のみの参加でも、カフェのみの参加でもかまいません。一緒に楽しみましょう。

「あつ晴れ桃太郎体操」とは…

ずっと元気でいきいきと暮らしていくために必要な「歩く力」や「食べる力」などの生活機能の向上を目的に、ストレッチ体操・お口の体操・筋力トレーニングを組み合わせでおこなう体操です。椅子に座って体操しています。

【5月】1日・8日・15日・22日
【6月】5日・12日・19日・26日
【時間】 毎回10:10~11:00

5/9・6/13
(土)

毎月第2土曜日
「レコードカフェ」

日時	5月9日(土)・6月13日(土)10:00~12:00
場所	1階 ロビー

毎月第2土曜日の10時~、ロビーでレコードカフェを開いています。当館所蔵の懐かしいレコード約1000枚(クラシックから歌謡曲、フォーク、ロックなど。海外アーティストも多数)の中から、参加者が希望のレコードを選んでみんなでコーヒーを飲みながら聞く会です。音楽を聴く会ではないので、懐かしいわぁというおしゃべりもOK。ご自分のレコードやCDを持ってきて聴くこともできます。使用しているのはマランツなどの真空管アンプで、今の機材では聞けない素敵な音が楽しめます。真空管アンプやレコード談義も楽しいものです。ぜひご参加ください。ガイド役は、この公民館どおりの連載コラムでご紹介している石井利彦さんです。

※ご自宅で聞かなくなったレコードを公民館にご寄贈ください。有効活用します。

毎月第2木曜日
映画観賞会

日時	毎月第2木曜日 10:00~12:00
定員	20名程度(先着順)
※申込・費用不要、必要であれば座布団をご持参ください	

開催日	作品名
5月14日	『SCOOP!』(2016/日)
6月11日	『大地のうた』(1955/独)
7月9日	『レンタル×ファミリー』(2023/日)

レコードカフェを担ってくださっている
**石井利彦さんに聞くレコード
 音楽の魅力** 連載コラム④

(石井) そうしているうちに岡山で真空管アンプを作るオーディオマエストロ(店名)のは是枝重治さんと出会った。レコード好きの喫茶店で知り合い、アンプを設計して製作していると聞いて連れて行ってもらった。それで彼が作るアンプを買うことになったんです(ちなみに、公民館でのレコードカフェで使っているメインアンプも KOREEDA LAB9102GM という是枝さんの作)。100 万円以上のアンプを今まで使っていたアンプを 50 万円で下取りしてもらって買ったこともあります。

(館長) やはり良いアンプを使うと音が違って聞こえるのですね。

(石井) 良いアンプを買うと、いつも聞いていた「運命」のレコードをかけてみるんです。それとレコードプレーヤーのカートリッジが良くなると、指揮者の動きまで聞こえてくるのが分かって、カートリッジも良い物を買うようになったのです。

(館長) レコードカフェで使わせてもらっているプリアンプはマランツですね。

(石井) はい、マランツの Model7 というマランツが 1956 年～57 年に販売したものの、これはその復刻版です。保守点検して修理するときのために部品が保存してあるのだけど、在庫が少なくなり、その部品メーカーもなくなって同じものが入らなくなってきたとき、元のオリジナル部品を集めて作り、日本のマランツ販売会社から限定 10 数台で販売されたものなんです。

こうしたアンプも大事にしてやると喜んでくれるので、音がだんだん良くなる。愛情をかけてやるのが大切なんです。よ。ある時から急に良い音が響くようになることもあるんです。アンプは最初にコンデンサーが痛むんだけど、コンデンサーを替えただけで同じ音がしなくなる。それほど繊細なんですよ。

(おわり)

最初にもご案内しましたが、毎月第2土曜日の10時から12時まで西大寺公民館のロビーでレコードを楽しむ「レコードカフェ」を開いています。100 円でコーヒーや紅茶飲み放題。毎回、石井さんも参加され、アンプなどをセットしてくださっています。

パソ遊ルーム

毎月第1・3金曜日
13:30~15:30

IT ボランティアさいちゃんクラブのみなさんとパソコンの自己学習をしませんか？

日時
費用
申込

5月15日、6月5日、19日、7月3日

1回につき100円と資料代

電話か窓口で、どのような内容を学習したいか教えてください。(例:電源の入れ方、表の作り方など)

職員異動のお知らせ

(4月~)

西大寺公民館は初めての公民館勤務の場所で、4年前に配属になった時、未知の世界へ足を踏み入れる不安と期待を感じたことを昨日のことのよう覚えてます。

地域の皆さまに温かく迎え入れていただき、今では第2の故郷と思えるほど地域に愛着を感じており、大変感謝しております。新しい勤務地の旭東公民館は隣の地域なので、また皆様にお会いすることもあると思います。今後ともどうぞよろしく願いいたします。

(旭東公民館へ異動) 社会教育主事 村田

3年間お世話になりました。ありがとうございました。

(退職) 大ホール・施設管理 黒川

はじめまして。今年度より西大寺公民館に配属になりました、本多と申します。大学卒業後は民間で働いており、公民館での勤務は今回がはじめてです。

おいしいものを食べることや知らない景色を見ることが好きです。西大寺のことをより知りたいので、ディープなおすすめ情報があれば教えていただけると幸いです。

市民の皆様にとって公民館がより居心地よく過ごせる場になるよう努めてまいりますので、どうぞよろしく願いいたします。

新採用・主事(社会教育) 本多

新しく職員として加わりました河村です。皆様が笑顔で集える場所づくりをお手伝いしたいと考えております。よろしく願いします。

大ホール・施設管理 河村