

ひがしやまこうみんかん

東山公民館だより

第135号 2026.8.1 **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 (令和7年9月1日変更しました)
higashiyamakouminkan@city.okayama.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**。飲物を持参されるか、マイボトル持参で給湯室にあるウォータースタンドをご利用ください(常温/カルキが抜かれた水ですので、お早めに飲み切ってください)。



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〉9月8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〉嘶の会じゅげむのみなさん

〈定 員〉40人(申込み先着順) 〈参加費〉 無料

〈申込み〉7月28日(火)から受付開始

東山公民館に直接、または電話で



【第5回】素敵な睡眠習慣

〈日 時〉10月27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〉日本快眠協会認定

おねむり講師・快眠体操指導士

山足 玲加 さん

〈定 員〉40人(申込み先着順) 〈参加費〉 無料

〈申込み〉9月8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2回】めざそう！快便・快腸生活

〈日 時〉9月18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〉岡山ヤクルト販売(株)

〈定 員〉40人(申込み先着順) 〈参加費〉 無料

〈申込み〉8月25日(火)から受付開始

東山公民館に直接、または電話で

ざわつく！ 夏の音楽＆おはなし会

〈日時〉8月21日(金)14時～15時30分

*会場には13時30分から入れます

客席にじっと座って聞いているだけじゃつまらない!?
 ざわつく気持ちのそのままに、**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と、自由気ままに楽しんでいいコンサート**です。

演奏中に**思わず動きまわったり**、楽しさのあまり**イスや机をガタガタと鳴らしたり**、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、ざわつきながらお話と音楽を楽しむひとときを過ごしましょう。



〈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〉☆ どんぐりと山ねこ

☆ スーホの白い馬

☆ 三線コーナー ♪沖縄ソング

☆ 二胡コーナー ♪星めぐりの歌 他

☆ 廃材楽器をさわってみよう!

※演目は予告なく変更することがあります。

〈当日の持ち物〉飲物、上履きと靴袋(なるべく)

〈定 員〉乳幼児～大人 60 人(申込必要・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)



◆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・特別警報の発表時は業務停止になります。

東山なないろシアター

バルカン超特急 1938年 英 98分

監督:アルフレッド・ヒッチコック

出演:マーガレット・ロックウッド、マイケル・レッドグレイヴ
列車という密室を舞台に、主人公の男女が孤立無援に陥る心理サスペンス。ロンドン行きの列車に乗り込んだアイリスは、ミス・フロイという老女と知り合う。しかし一眠りしたあと気がつくと彼女の姿がこつ然と消え、乗客のみんなが存在を否定する。魔術師や尼僧、脳外科医など疑わしい連中ばかりの四面楚歌の状況下、1人の青年と共に彼女の捜索を始めるが……。イギリス時代を代表するヒッチコックの傑作で、公開当時批評家たちから絶賛を浴びた。

〈日 時〉 9月15日(火)

10時～11時45分

〈定 員〉 30人(申込み先着順)

〈参加費〉 無料



東山にこここ親子ひろば

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。※時間内入退室自由

〈日 時〉 9月8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、わらべうたや季節のかんたん工作などがあります。

〈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



↑親子と愛育委員さん方とが、和やかに交流を深めています。お気軽に立ち寄りください。

♡「東山にこここ親子ひろば」は平井学区愛育委員会と東山公民館とで運営しています。

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関心のある方ならどなたでも参加できます。お茶&お菓子を囲んで、日頃の困りごとや疑問に思っていることなどをお話しましょう。同じ悩みを持つ様々な年代の人と交流すれば、心のモヤモヤがちょっぴり晴れるかも。たわいないおしゃべりをしたり人の話を聞いたりするだけでも、きっと楽しいですよ♡

☆定例会は申込不要です。また、子どもさんの同伴もOKです。まれに日程や会場の変更がありますので、初めてまたは久々に参加される方は確認のため事前にご連絡をください。

定例会 原則毎月第4木曜日 10時～12時

*8月…27日 9月…17日※ 10月…22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います！
(詳しくは、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。)

☆子どもを交えた交流イベント(夏休みカレー会など)

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！

☆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。

☆交流ランチ会 ・ ☆ひまサポ勉強会 など。

*パソコン講座【主催】ITボランティア東山

パソコン教室

「エクセルで健康管理」

〈日 時〉 9月14日・28日、10月5日(全3回)

いずれも月曜日 10時～12時

〈申込み〉 必要【8月17日(月)9時半から受付開始】

〈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(先着4台まで貸出可)



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。参加したい日を申込んでください。

〈日 時〉 9月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

「東山公民館だより」は各町内会・地域団体のご協力により、皆様のもとへ配付いただいております。
いつもありがとうございます。

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26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(申込み先着順)

〈参加費〉1人100円(保険代)

〈持ち物〉川釣り用の釣り道具一式、釣りえさ等

〈その他〉雨天中止

〈申込み〉9月5日(土)9:30以降に、東山公民館窓口に直接

※詳しくは、学校に配布するチラシでご案内します。



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14日(金)10時～12時

「シニアのお口の悩み No.1『ドライマウス』」

第6回 9月11日(金)10時～12時

「体質タイプ別！食事で元気なカラダのつくり方」

第7回 10月9日(金)10時～12時

「足をケアして元気に歩ける足づくり」

講師：岡山市地域ケア総合推進センター職員

〈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)



東山公民館 ESD 推進事業 手づくりミュージカル「ドラネコ座」公演 目安箱 M16-2001 なんじゃろ？

〈日時〉9月20日(日)

14時～15時30分(開場:13:30)

〈場所〉西川アイプラザ 5階ホール

(岡山市北区幸町10-16)

〈入場料〉無料 〈申込み〉不要

あらすじ

ある日突然あらわれた三人

夫婦、嫁姑、ワンオペ育児、高齢化社会

かなえてあげる目安箱～♪



主催 東山公民館・手づくりミュージカル「ドラネコ座」

☆東山公民館クラブ講座「手づくりミュージカル

『ドラネコ座』ではメンバーを大募集中です！

まずは活動日に見学においでください。

定例活動日 第2・4火曜日 10時～12時

※ご来館の前に東山公民館にお電話等でご確認ください。



↑前回公演「虹の劇場」(2024年2月、西川アイプラザにて)

予告 第23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17日(土)9時30分～16時

10月18日(日)9時30分～15時

〈内容〉東山公民館で活動しているクラブ講座等の成果発表(展示・実技発表)

*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・特別警報の発表時は業務停止になります。

【主催】平井学区地域づくり会議

「健康チェック」開催

〈日 時〉8月31日(月)、9月1日(火)

受付時間は、両日10時～11時

〈参加費〉無料

〈会 場〉東山公民館 第1第2講座室他

最近気になる 自分の健康や体力。

年齢的に下肢筋力や握力はどうなんだろう。歩く速度も遅くなっているようだし。一度チェックして専門家の意見を聞いてみよう。思ったより弱くなっているかもね。

* 当日、状況によってはチェックを受けられない場合があります。

* 問合せ先: 山陽学園大学看護学部看護学科 荒木先生
(086-272-6254)



クラブメンバー、大募集中です♪

「女声コーラス Amabile」

☆活動日時: 第1・3木曜日 10時～12時

私たちは、歌うことが好きで、和やかな雰囲気、練習しております。

歌うことが毎日をもっと楽しくしてくれるあなたの参加をお待ちしています。

ぜひ一度見学にお越しください。



着任のご挨拶

6月1日に地域担当職員として着任しました。前職は公立高校教員でした。定年後、岡山県任期付職員等をしておりました。今回ご縁があって東山公民館でお世話になることとなりました。

公民館勤務は初めてなので、いろいろとご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、誠実、勤勉を心がけ、少しでも地域の方々のお役にたてるように精進してまいります。何卒、ご指導ご助言の程をよろしくお願いいたします。

地域担当職員 山本 和雄(やまもと かずお)

【主催】平井学区地域づくり会議

オレンジカフェひらい



8月のオレンジカフェはお休みです

外出先でも、お家でも、熱中症にご注意を!!

9月 フレイル予防と健康体操

高齢者が日常生活で特に気をつける転倒防止について学び、椅子を使った予防体操を参加者全員でやります。

参加者全員に健康体操の参考資料を進呈します。

〈日 時〉9月19日(土)10時30分～12時

〈講 師〉作業療法士 福井さん(予定)

〈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〉東山公民館地域担当山本に 直接又は電話で



6月の「オレンジカフェ」で作った「七夕飾り」への短冊飾りつけ、ありがとうございました。

世界平和、健康、友達、受験、推し活等、様々な「願い」が笹を彩りました。家族でお互いの健康を願う短冊も何組もあり、心温まる思いがしました。



↑ロビーに展示した七夕飾りには、短冊に願いがたくさん吊るされました。

8月・9月の公民館休館日

8月の休館日 5日、11日(火・祝)、12日、19日、26日

9月の休館日 2日、9日、16日、21日(月・祝)、23日(水・祝)、
24日(木/水曜祝日の振替休)、30日

☆9/22(火)は通常開館日です。

☆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.jp



←東山公民館への
e メールはこちら
から