



# ぶどうばたけ

岡山市立旭東公民館

**7月号**

〒704-8183

岡山市東区西大寺松崎 310-1

TEL・FAX (086)943-1154



ホームページ

●メールアドレス [kyokutoukouminkan@city.okayama.jp](mailto:kyokutoukouminkan@city.okayama.jp)

●ホームページアドレス <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010740.html>

●フェイスブックアドレス <https://www.facebook.com/KyokutouKouminkan>

## 公民館で旅気分 Part5

～くつろぎのひとときを～

地域ええとこ発見講座(講座編)の姉妹編  
日本のええとこ ご案内します

【定員】48名(先着順) 【参加費】無料

【申込】受付中 ※電話可

### ① 満喫!『青春 18 きっぷ』の旅(中日本編)

～南から北へ縦断

飯田線 大糸線 各駅停車の旅～

2025 年春に『青春 18 きっぷ』を利用して出かけた旅を紹介します。絶景路線! 秘境駅・モグラ駅も登場!! 中ほどに、松本を起点とした「さわやか信州旅」の紹介をプラスし、高原の風をお届けします。

◎小中高生にも楽しんでもらえる内容です。

【日時】7月11日(土)

13:30～15:00



### ② 中高年からの山歩き

～還暦を迎えてから山歩きを始めました～

旭東公民館 前館長 森脇さんが担当します。無理をしないで登った山をいくつか紹介! 中四国では、百名山の石鎚山・大山などを!! 雲の上に立った気分をお届けできればと思います。

【日時】9月12日(土)

13:30～15:00



## 警報が出た時の 公民館業務について

暴風警報・大雪警報・大雨等特別警報が発表、または旭東中学校区に「高齢者等避難(警戒レベル3)以上の避難情報」が発令され公民館に避難所が開設される場合、公民館は通常業務(主催講座・クラブ講座・貸室・図書貸出など)を見合わせます。

男女共同参画大学「さんかくカレッジ」基礎コース

## 多文化共生カレッジ みらいへの かけはし

日本に住む外国人は年々増加しており、岡山市にも17,000人を超える外国人の方が住んでいます。多文化共生社会を迎えた今、外国人も日本人も楽しく安心して暮らせるまち・岡山にするために私たちにできることは何でしょうか?一緒に考えましょう。

| 回 | 日時                          | テーマ   |
|---|-----------------------------|---|
| 1 | 6月30日<br>(火)<br>13:30～15:00 | 【ベトナムと日本の架け橋を目指して】<br>●講師:ホアン・ゴック・ビック・チャンさん<br>(博士・NPO Share&Chill代表)<br><br>ベトナムから来日し、勉強のかたわら在日ベトナム人の支援をしてこられた講師から、ベトナムと日本への思いをお聞きます。                    |
| 2 | 7月25日<br>(土)<br>10:00～12:00 | 【「やさしい日本語」を学んで、<br>外国人と楽しく話そう!】<br>●講師:中東 靖恵さん<br>(岡山大学学術研究院社会文化科学学域 准教授)<br>&外国人ゲストのみなさん<br><br>外国人に通じやすい「やさしい日本語」のコツを学んで、日本語で外国人ゲストの方とおしゃべりしてみよう!       |
| 3 | 8月22日<br>(土)<br>10:00～12:00 | 【災害は国籍を選ばない!<br>外国人と一緒に災害に備えよう!】<br>●講師:中東 靖恵さん<br>(岡山大学学術研究院社会文化科学学域 准教授)<br>&外国人ゲストのみなさん<br><br>災害時特有の「やさしい日本語」を学び、外国人ゲストのみなさんと一緒に防災グッズの確認や防災食を試食してみよう! |

【定員】〈第1回〉30名、〈第2・3回〉20名  
いずれも先着順

【対象】関心のある方はどなたでも

【準備物】飲み物、筆記用具

【費用】無料

【申込】随時受付中。

来館または電話で受付。



☆ 休館日 ☆ 毎週水曜日・祝日(水曜日が祝日にあたる場合はその翌日も)・年末年始

☆ 開館時間 ☆ 平日 9:30～21:00 日曜日 9:30～17:00

## 福寿大学

※講座1回ごとの申し込みになります。

【対象】 おおむね65歳以上の方

【定員】 各回44名(先着順) 【参加費】 無料

### 「熱中症に備えよう」

【日時】 7月24日(金)10:00~12:00

【講師】 岡山ヤクルト販売 渡邊華央さん

【申込】 6月26日(金)9:30~ ※電話可

### 「シルクロードを旅したガラス

—ペルシャから正倉院まで—

【日時】 11月12日(木)13:00~15:00

【講師】 岡山市立オリエント美術館 四角隆二さん

【申込】 7月24日(金)9:30~ ※電話可

※8月~10月の福寿大学はお休みです。

## 子ども学習会

小学生のみなさん、宿題や勉強を公民館でませんか？  
「子ども学習会」には、元・学校のベテラン先生がいます。  
わからない時は、先生たちが相談にのってくれるよ。

【日時】 原則 毎月第1・3土曜日 10:30~11:30  
(7月4日・18日、8月1日・15日)

【対象】 小学校1年生~6年生

【持ち物】 宿題や勉強したいもの、飲み物

【費用】 無料

【申込】 随時受付。来館・電話・メールのいずれかで受付。メールの場合は、①子どもの氏名、②子どもの学年、③保護者氏名、④住所、⑤電話番号を明記してください。  
(一度申し込みれば、いつでも好きな開催日に参加できます)



## パネル展のごあんない

アドラ ジャパン  
【国際NGO ADRA Japan】

「ラストマイル~最後の1人が笑顔になれるように~」

【展示期間】 6月27日(土)~7月7日(火)

国際NGO ADRA Japanは、自然災害や紛争、貧困等によって困難な状況にある人々のために活動しています。ラストマイルとは、支援の手が届くまでの「最後の一步」。国内外の現場で「ラストマイル」に立つ人々とその活動をお伝えします。

## 旭東映画会

あなたも映画を観ませんか？申込不要です。

【参加費】 無料 【申込】 不要



### ●あゝ栄冠は君に輝く(2018日 81分)

【日時】 7月28日(火)9:30~11:00

【内容】 2018年に全国高校野球選手権大会第100回を記念し制作された映画。大会歌「栄冠は君に輝く」の作詞者・加賀大介に焦点を当てた伝記ドラマ。語りは仲代達矢。

### ●そして誰もいなくなった(1945米 モノクロ 97分)

【日時】 8月25日(火)9:30~11:15

【内容】 絶海の孤島に8人の男女が招待される。島に閉じ込められた彼らの周りで、やがて子守唄の歌詞どおりに殺人が起こり始める。

### ●ファイティング オカン(2011日 74分)

【日時】 9月22日(火)9:30~10:50

【内容】 何にも打ち込んだことのなかった専業主婦が、ボクシングを通じて人生を見つめ直す。元「モーニング娘。」の中澤裕子主演。

## 子ども料理教室

主催:芥子山学区栄養改善協議会 共催:旭東公民館

チャレンジクッキング!楽しいランチを作ろう。

【日時】 7月24日(金)9:30~12:30

【メニュー】 タコライス、コールスローサラダ、コーンスープ、フルーツ寒天

【講師】 芥子山学区栄養改善協議会の皆さん

【対象】 小学2年生~6年生

【定員】 12名(先着順)

【持ち物】 エプロン、三角巾(バンダナ)、マスク、ふきん3枚

【材料代】 300円

【申込】 7月4日(土)9:30~7月16日(木)までに

※材料代をそえて公民館へ



◀アレルギー品目▶ 合いびき肉(牛・豚)、乳製品、大豆、キウイ、黄桃

☆講座の申込について☆ 受講希望のご本人様もしくはご家族様からの申込を受け付けております。ご友人等からの申込は不可となりますのでご了承ください。

## 旭東いきいき介護予防教室

始めませんか？

一緒に健康寿命を伸ばしましょう！

軽い運動や講話を医療・福祉の専門職がお伝えします。

| 日程       | 内容                   |
|----------|----------------------|
| 7月21日(火) | 知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番 |
| 8月18日(火) | 深掘り！お口の体操で健康生活       |
| 9月15日(火) | 見逃さないで！認知症の予備軍MCI    |

【時間】10:00～12:00

【費用】無料

【対象】おおむね65歳以上の岡山市民

【申込】不要

【準備物】運動のしやすい服装・靴、飲み物、筆記用具

【問合せ】岡山市ふれあい介護予防センター

(☎274-5211)



## 公民館中高生チームメンバー募集！

やりたいこと、公民館で実現しよう！

旭東公民館では「中高生の皆さんのやりたいこと」を応援するチームを立ち上げました。(現在数名)

遊び、学び、イベントなど楽しいことを企画して、公民館で実現しませんか？(申し込みは電話かEメール)

【活動日】土曜日(2か月に1回)14時～16時

※当面は参加者の予定に合う日に調整します。

## 介護予防のための、頭と身体の健康づくり ほほえみくらぶ

介護予防についてみんなでちょっとした勉強をしたり、身体や頭の体操を行ったりします。

【日時】7月19日(日)、8月16日(日)、  
9月20日(日)

いずれも9:45～11:45

【定員】各回20名(先着順)

【対象】旭東中学校区にお住まいの60歳以上の方

【準備物】飲み物

【費用】1回100円

(材料費。当日集金)

【申込】不要



## 憩いの輪

～発達障害・不登校について話そう～

同じ悩みを持つ人同士が集まって、座談会をしています。1回だけの参加も歓迎です♪

| 日時   | 申込開始日    |
|--|----------|
| 7月 3日(金) 10:00～14:00                       | 6月20日(土) |
| 8月 7日(金) 10:00～14:00<br>17日(月) 10:00～12:00 | 7月21日(火) |
| 9月 4日(金) 10:00～14:00                       | 8月20日(木) |

【場所】旭東公民館 1階・第1研修室(和室)

【対象】小学生以下の発達障害・不登校・学校への行き渋りがある子どもの保護者  
(対象児本人・きょうだい児も一緒に参加可)  
託児はありません。

【定員】10名(先着順)

【持ち物】筆記用具、飲み物、  
必要があれば子ども  
のおもちゃ・おやつ

【参加費】無料

【申込】来館・電話・メールの  
いずれかで受付。

和室でくつろぎながら、おしゃべりしていますよ



## かいくじん Kyokutou 外国人ネットワーク

かいくじん

外国人のグループ

Join Us!

Kyokutou  
Foreign Residents'  
Network

つくりました!

にほんでくらしで こまったこと わからないことが  
がいこくじんどうして はなせます。

にほんじんと はなしをする イベントも あります。

どのくにのひとでも グループに はいれます。  
(おかねは いりません)

でんわ、Eメールで もうしこんでください。

(メールには なまえと TEL も かいてください)

We are fostering connections among  
foreign residents.  
Let's talk about the problems of living  
in Japan.  
And get to know each other through  
fun events!

↓もうしこみ



## かちかち こども食堂

主催:かちかちネットワーク 共催:旭東公民館

【日時】7月5日(日)、8月2日(日)、  
9月6日(日)、10月4日(日)



【場所】旭東公民館

【費用】大学生まで無料、大人200円

【申込】二次元コードから、オープンチャットと  
公式LINEに友達登録を。



かちかちネットワーク  
公式LINE

(オープンチャットはニックネーム登録OK)  
当日バザー品などの寄付も受け付けています。  
お問合せも、二次元コードからどうぞ。

～クラブ講座の皆さまへ～

### 旭東公民館文化祭 第1回実行委員会を開催します

令和8年度の文化祭は、10月18日(日)、  
24日(土)、25日(日)に開催を予定していま  
す。



下記の日程で第1回実行委員会を開  
催します。各クラブ・団体の方はご出  
席をお願いします。

【日時】7月31日(金)10:00～12:00

【場所】旭東公民館 2階講座室



### 「子育てミニ情報」を 発行しました!



「子育てミニ情報」には、主に就学前から学童期  
の子育てに役立つ様々な地域の情報がまとめて  
あります。1面は岡山市全体の情報、2面は旭東  
中学校区の情報が載っています。公民館ロビー  
に設置のほか、当館のホームページにも掲載して  
いますので、ぜひご活用ください。



### クラブ講座「朗読トーク・トーク芥子山」 クラブ生募集!

声を出して文章を読むことは、脳やお口の健康によ  
く、気持ちが前向きになれます。明るく楽しくやって  
います。

【活動日】毎月第3・第4月曜日 13:00～15:00

【講師】遠藤 寛子 先生

【場所】旭東公民館

【受講料】第4月曜日に500円(当日集金)

ほかに、コピー代など実費

【申込み】まず、活動日に気軽に  
見学にお越しください  
(予約不要)。



## 旭東公民館 カレンダー

| 7月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

20日海の日

| 8月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

11日山の日

| 9月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |

21日敬老の日、23日秋分の日、  
24日振替休館