

# ぶどうばたけ

No. 236

2024年9月1日発行

岡山市立旭東公民館

〒704-8183

岡山市東区西大寺松崎 310-1

TEL・FAX (086)943-1154

【旭東公民館】ホームページアドレス  
フェイスブックアドレス  
メールアドレス

<https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010740.html>

<https://www.facebook.com/KyokutouKouminkan>  
kyokutoukouminkan@city.okayama.lg.jp



旭東公民館  
ホームページ



旭東公民館  
Facebook



旭東公民館  
Instagram



旭東公民館  
メールアドレス

## \* イベント予告 \*

### ●第36回 旭東公民館文化祭

今年も会場は公民館で開催します。お楽しみに！

実技発表・体験コーナー

10月20日(日) 9:30~17:00

作品展示・活動紹介 他

10月26日(土)・27日(日) 9:30~16:00



茶席

10月27日(日) 10:00~15:00

ロビー展示

10月28日(月)13:00~  
11月26日(火)

### ●第17回 地域ふれあいウォーキング大会

11月17日(日) 10:00~12:00頃

今年は芥子山学区内を中心に歩きます。



◎詳細は、次号ぶどうばたけ  
(10月1日号)でお知らせします。

## ESD事業 旭東自然観察隊

### ●芥子山観察～秋の虫・植物～

【日時】10月12日(土)9:30~12:00

【講師】山根一郎さん

(自然保護協会 自然観察指導員)

【定員】小学生~大人30名(先着順)

※小学2年生以下は保護者同伴

【費用】保険料1人24円(雨天中止の場合返金不可)

【服装】長そで・長ズボンの白っぽい動きやすい  
服装、帽子、運動靴

※黒はハチが寄ってきやすいため

【持ち物】タオル、飲み物、ビニール袋、  
虫とりあみ、あればルーペ

【申込】9月6日(金)9:30~10月6日(日)  
16:00までに費用を添えて公民館へ。



## みんなでハッピー☆ライフ(託児付)

託児協力:旭東中学校区の愛育委員会

【対象】関心のある方はどなたでも

【定員】各回20名(先着順) 【費用】無料

【託児】定員3名(生後6か月以上・託児料1人  
300円必要)※要事前申込み

### ① 日常でも役立つ

「車に備えておきたい防災グッズ」

【日時】9月10日(火)10:00~12:00

【講師】OKAYAMA お片づけチーム momo 防災部の皆さん

【申込】~9月9日(月)まで。※電話可  
(託児は9月7日(土)まで)



### ② 秋をおしゃれに☆

「スカーフ&ストールアレンジ」

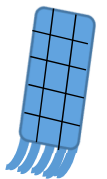
【日時】10月8日(火)10:00~12:00

【講師】正宗幸子さん

(with FASHION co.代表・ファッションコンサルタント)

【持ち物】お手持ちのスカーフ、ストール、  
手鏡 または スタンドミラー

【申込】9月10日(火)9:30~10月  
1日(火)まで ※電話可  
(託児は10月1日(火)まで)



## 防災ロビー展

共催:芥子山学区自主防災会

9月は防災月間です。台風の発生も多いこの時季、非常持ち出し品の例や災害への備えについて展示します。いつ起こるか分からない「もしも」の時に備え、非常持ち出し袋や家庭内の備蓄品をチェックしましょう。

【展示期間】9月1日(日)~9月30日(月)



☆ 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

**地域ええとこ発見講座 Part8**  
 ~地域のお宝 再確認!!~  
 ★★宇喜多直家・秀家関連講座★★

今回のウォーキング編は、目的地の最寄り駅【赤穂線大富駅】で集合となります。

ウォーキング編にご参加される方は当館の駐車場・駐輪場のご利用が可能ですので、当館から【大多羅駅】へ歩いていただき、JR利用もOKです！

- 【定員】ウォーキング編30名 講座編48名
- 【費用】無料
- 【申込】9/9(月)9:30以降に公民館へ ※電話可

◆ウォーキング編14

秀家が寄進した梵鐘のある 餘慶寺を訪ねて

- 【日時】10月3日(木) 10:00~11:55  
赤穂線大富駅集合・解散になります。
- ※雨天の場合:10月4日(金)10:00

【交通】大多羅駅 9:40 発の電車がおすすです。

- 【行程】①大富駅
- ②太田一太郎墓
- ③赤穂線トンネル上
- ④餘慶寺
- ⑤南駐車場
- ⑥大池神社
- ⑦大富駅

見学時間たっぷりのゆったり日程。  
南駐車場からは芥子山が美しい！



◆ウォーキング編15

直家生誕の地 砥石城跡を訪ねて

- 【日時】11月7日(木) 9:30~11:55  
赤穂線大富駅集合・邑久駅解散になります。
- ※雨天の場合:11月8日(金) 9:30

【交通】大多羅駅 9:13 発の電車がおすすです。

- 【行程】①大富駅
- ②今城コミュニティー
- ③登山口
- ④砥石城跡
- ⑤直家生誕之地の碑
- ⑥畠山製菓
- ⑦邑久駅

片道15分の登山あり。登った城跡からの眺め抜群！  
芥子山も見える！

◆講座編6

公民館で学ぶ 宇喜多直家・秀家関連講座

- 【日時】1月30日(木) 13:30~15:00
- 【内容】①ウォーキング編の振り返り
- ②宇喜多直家・秀家についての講話
- ③座談会

**古都式体操で介護予防(後期)**

適切な有酸素運動で体の中心(体幹)を鍛え、認知症の予防にもなる体操です。

3回分まとめたの申込になります。

男性  
大歓迎

- 【日時】
- ① 10月17日(木) 13:30~15:00
- ② 11月21日(木) 13:30~15:00
- ③ 12月19日(木) 13:30~15:00

【講師】古都の森職員 豊田 誠さん  
古都式体操考案者 佐藤 三矢さん



- 【定員】48名(先着順) 【費用】無料
- 【申込】9/24(火)9:30以降に公民館へ ※電話可

**地域応援人づくり講座  
防災講座**  
~旭東中学校区自主防災会情報交換会~

各小学校区単位町内会の会長様にご案内している講座ですが、地域で防災活動に携わる方や防災に関心のある方にもお声掛けいたします。ご参加ください。

【日時】9月14日(土) 13:30~15:30

【内容】  
<前半> 講話「地域の災害リスクの把握と単位町内会(自主防災会)における活動事例」  
岡山市危機管理室職員

<後半> 情報交換会  
\*古都・可知・芥子山が混ざった小グループで  
【定員】48名 【費用】無料  
【申込】9/2(月)9:30以降に公民館へ  
※電話可



\*単位町内会の会長様は、ご案内に同封しております葉書で返信をお願いいたします。

**旭東いきいき介護予防教室**

- 【時間】10:00~12:00
- 【対象】おおむね65歳以上の岡山市民



日程	申込開始日
9月17日(火)	それなに？ スキンブレイルのお話
10月15日(火)	大きく吸って吐いて ~呼吸で姿勢を改善しよう~

- 【費用】無料 【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  
(☎086-274-5211)

☆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。

## 旬の健康料理

共催：芥子山学区栄養改善協議会

☆今回のテーマ

- ・野菜とタンパク質をしっかり摂ろう
- ・適正体重を知ろう

【日時】9月27日(金)10:00~13:00

【講師】芥子山学区栄養改善協議会

【メニュー】

- ・魚とカラフル野菜の黒酢炒め
- ・アボカド入りポテトサラダ
- ・たらこ豆腐とズッキーニのスープ
- ・オレンジ水ようかん ・ごはん



【対象】健康づくりに関心のある人

【定員】15名(先着順)

【費用】500円

【持ち物】エプロン、三角巾(バンダナ)、マスク、  
ふきん3枚、筆記用具

【申込】9月2日(月)9:30以降に費用を添えて公民館へ。

## 福寿大学

※講座1回ごとの申込みになります。

※10月はお休みします。

【対象】岡山市在住の65歳以上の方

【定員】各回44名(先着順) 【費用】無料

### ① 俳句で遊ぼう

【日時】9月27日(金)10:00~11:30

【講師】伴 明子さん

(日本伝統俳句協会 中国支部)

【申込】受付中。※電話可



### ② 高齢者交通安全教室

【日時】11月22日(金)10:00~11:30

【講師】岡山市役所生活安全課 交通安全防犯室

【申込】9月27日(金)9:30~ ※電話可

## 旭東映画会

名作をスクリーンで楽しみませんか？

### ◆HOMIE KEI~チカーノになった日本人~

(2019日本 73分)

【日時】9月24日(火)9:30~11:00

【内容】米刑務所内でメキシコ人ギャンググループ・チカーノに認められた日本人・KEIのドキュメンタリー。

【定員】44名(先着順)

【費用】無料

【申込】8月27日(火)9:30~

※電話可



### ◆綾小路きみまろ 爆笑！最新ライブ名演集

~きみまろさん、それは言いすぎです！~

(H25、H26日本 62分)

【日時】10月22日(火)9:30~10:45

【定員】44名(先着順) 【費用】無料

【申込】9月24日(火)9:30~ ※電話可

## かちかち こども食堂 ボランティア募集中！

ボランティアスタッフ『かちかちファミリー』を募集しています！一緒に楽しく活動してみませんか？

調理や配膳など、できる範囲でOK！

来れる日のみでOK！子連れでもOK！

まずは開催日に見学にお越しください。

スタッフ一同、大歓迎でお待ちしています♪



【開催日】毎月第1日曜日

9:30~13:30の間で可能な時間

(今後の開催日は、9/1、10/6、12/1です)

【場所】旭東公民館

【問合せ】旭東公民館窓口まで。または、開催日にスタッフにお声掛けください。

主催：かちかちネットワーク 共催：旭東公民館

## 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。

日程	申込開始日
9月15日(日)	8月18日(日)
10月6日(日)	9月15日(日)
11月17日(日)	10月6日(日)

【時間】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

【材料代】1回100円(当日集金) 【準備物】飲み物

【申込】旭東公民館まで、来館または電話で。



# 主催講座の報告

**「夏休みフリー塾」を  
開催しました！**

～旭東中学校のボランティアに支えられて～

旭東公民館では、毎年夏休みに小学生対象の体験講座「夏休みフリー塾」を開いています。今年は全17コマの講座を実施！その中から、旭東中学校の中学生の皆さんが講師として小学生に教えてくれた講座を紹介します！

**「環境について学ぼう！」**（7月25日、29日）



▲ボランティア部と社会部の皆さんが集結！ごみ問題について中学生自身が学んだことを上手にまとめた動画を見せてもらったあと、環境クイズとすごろくで盛り上がりました。特に、環境すごろくは「楽しかった！」と小学生に大好評♪

**「旭東中学校茶道部による福福茶会」**（8月6日）



▲裏千家の先生にお辞儀の仕方やお茶菓子の受け取り方などを教えてもらったあと、中学生のお点前でお抹茶をいただきました！正座は痛かったけど、立派な中学生の姿にあこがれ、「中学生になったら茶道部に入りたい」という子もいました♪

このほかにも、様々な講座に中学生がボランティアに来て、小学生をサポートしてくれました。旭東中学校の学校生活について教えてくれた人もいました！小学生にとっては、年齢の近いセンパイとふれあえたことも夏の思い出になったはず。みんな、ありがとう！



## がくしゅうかい パソコン楽習会 スケジュールのお知らせ

「パソコン楽習会」は、月4回の実施となります。  
旭東ネットワーククラブが運営している会員制のパソコン相談教室です。  
興味のある方はぜひ見学にお越しください。

【日時】原則 第1・3日曜日 13:00～15:00  
第2・4土曜日 10:00～12:00

【9・10月の実施日】

9月1日(日)、9月7日(土)、9月15日(日)、9月21日(土)  
10月5日(土)、10月6日(日)、10月12日(土)、10月13日(日)

【会費】1ヶ月 500円 【申込】公民館へ ※電話可

※詳細は、楽習会のホームページをご覧ください。

<https://www.kynet-gaku.com/>

(携帯電話でこちらのQRコードからもアクセスできます→)



## 旭東公民館 カレンダー

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					

16日敬老の日、22日秋分の日

10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		

14日スポーツの日

20日・26日・27日 旭東公民館文化祭  
(19日・21日・25日・28日は準備・片付け)

11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

3日文化の日、23日勤労感謝の日

※水曜日・祝日は休館日になります。

次号「ぶどうばたけ」は、10月1日発行予定です。