

東山公民館だより

第127号 2025. 4. 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。



東山ふれあい大学

【第1回】住宅火災を考えよう

〈日 時〉5月13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〉岡山市消防局

〈定 員〉40人(申込み先着順)

〈参加費〉無料

〈申込み〉4月15日(火)から受付開始

東山公民館に直接、または電話で



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〉5月13日(火)から受付開始

東山公民館に直接、または電話で



学生&青少年ボランティア登録制度

東山公民館では毎年恒例のキャンドル☆ナイトをはじめ、様々な活動を地域の人達と一緒にしています。その時に一緒に企画や運営に関わったり、当日一緒に活動したりする令和7年度の学生・青少年ボランティアを

募集します。対象は中学生・高校生・大学生およびその年代の青少年です。昨年度は 35 人の学生・青少年が登録し、延べ98人がボランティア活動を行いました。

詳細は4月中旬に東山公民館ホームページに掲載する登録用紙をご覧ください(館内にも置きます)。

東山 ESD クラブ

今年もやります! キャンドル☆ナイト

(6/21〔土〕夕方～夜に開催予定)

学生・青少年ボランティアスタッフなどを募集します

当館の ESD メンバーや職員といっしょに「キャンドル☆ナイト(6/21(土))」の計画を立てて運営する「学生・青少年ボランティアスタッフ」と、当日同時開催する「子どもフリーマーケット」の出店者の募集を行います。詳細は4月中旬に東山公民館ホームページに掲載

するチラシをご覧ください(館内にも置きます)。

①学生・青少年ボランティアスタッフ説明会(企画会)

〈日時〉5月10日(土)13時30分～15時30分

〈対象〉中学生～大学生と、その同年代の人

〈内容〉キャンドル☆ナイトで行う行事の企画

②子どもフリーマーケット出店者説明会

〈日時〉5月10日(土)15時30分～16時30分

〈対象〉店長は小学4年生～6年生

〈内容〉キャンドル☆ナイトのときに行う「子どもフリーマーケット」の出店者への説明会

◆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。

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 ～

発達障がいに関するの情報交換や勉強会をしています。興味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・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っ、心のモヤモヤを軽くしましょう。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

*4月…24日 5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。

東山にここ親子ひろば

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。



〈日 時〉 5月9日(金)10時30分～12時

6月10日(火)10時30分～12時

※5月は、なかよしの部屋のみ(小規模)で開催

※6月は、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

※時間内入退室自由



東山なないろシアター

「めぐみへの誓い」 2020年 日本 102分

監督:野伏翔 主演:葉月、原田大二郎、石村智子

13歳の時に北朝鮮に拉致された横田めぐみさんを中心に、拉致被害者とその家族の苦悩と闘いを描いたドラマ。劇団夜想会主宰の野伏翔が演出・脚本を手がけた舞台劇「めぐみへの誓い 奪還」を、野伏自身がメガホンをとって映画化した。

〈日 時〉 5月20日(火)10時～11時45分

〈定 員〉 30人(申込み先着順)

〈参加費〉 無料

〈申込み〉 東山公民館に直接、又は電話で。



*パソコン講座【主催】ITボランティア東山

パソコン教室

5月「LINE(ライン)を使いこなそう」

*グループ機能・アルバム・ノート・投票・日程調整について学びます。

〈日 時〉 5月19日(月) 10時～12時

〈講 師〉 ソフトバンクスマホアドバイザー

〈申込み〉 必要【4月14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)



6月「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【5月12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(貸出あり)



パソコン塾〈4・5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〉 4月7日・14日・21日、5月12日・19日・

26日/ いずれも月曜日 13時～15時

〈参加費〉 1回100円 ※4月から値下げします。

〈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〉

日時	内容(毎回軽い運動も行います)
①4月11日(金) 10時~12時	フレイルチェック &脳と体が喜ぶ♪リズム体操
②5月9日(金) 10時~12時	楽しく学ぼう！ 今から備える災害時の食事
③6月13日(金) 10時~12時	お口のケアグッズの 選び方・使い方
④7月11日(金) 10時~12時	聞こえの講和 かんたん聞こえチェック(希冀のみ)
⑤8月8日(金) 10時~12時	知ってお得！いろいろな面から 転倒予防を知ろう
⑥9月12日(金) 10時~12時	若返りの秘訣！ 脳トレで認知症予防
⑦10月10日(金) 10時~12時	知ろう！学ぼう！ シニアにあった食べる順番
⑧11月14日(金) 10時~12時	深掘り！ お口の体操で健康生活
⑨12月12日(金) 10時~12時	腰痛を予防しよう！ 自宅でできる腰痛体操
⑩1月9日(金) 10時~12時	ちょっと気になる、 排尿障害のお話
⑪2月13日(金) 10時~12時	みんなの知りたい！ こころを元気にする方法
⑫3月13日(金) 10時~12時	効果的なウォーキング方法を 身につけよう！

〈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)



「東山花壇花咲加志隊」 隊員(ボランティア)大募集

花壇の花植えや花がら摘みなど、和やかにおしゃべりしながら花壇の手入れをして、東山公民館を花に囲まれた憩いの場所にしていただけたらと思います。

花壇手入れの名人から沢山の学びを得られるかも。毎回参加できない人も申込みOKです！

★対象:どなたでも参加できます。

小学生は保護者同伴をお願いします。

★活動日時:原則第2・第4日曜日 10時~12時

第1回目の活動は、4月13日(日)です。

★参加費:無料

★申込み:4月1日(火)から受付開始

東山公民館に直接、又は電話で

※参加ボランティアは「岡山市市民活動保険制度」を利用します。



主催 平井学区栄養改善協議会

野菜たっぷり料理で健康に！

～一緒に作って楽しく食べましょう～

日時 6月10日(火)10時~13時

対象と定員 一般の方 15人(先着順)

当日の持参物 参加費400円(当日集金)、エプロン、三角巾、マスク、布巾2枚

申込み方法 参加希望者は東山公民館にお問合せください。申込先の電話番号をお伝えしますので、締切日までに電話して申込をしてください。

締切 6月5日(火)17時



「岡山市施設予約システム」について

公民館の室使用予約がスマートフォンやパソコンからできるようになります。また、部屋の空き状況も確認できます。室使用料の支払いも、従来の現金払いに加え、公民館の窓口で QR コード決済(PayPay)ができるようになります。

インターネット予約は 4月3日(木)から利用可能になりますが、初回に利用者登録が必要です。詳しくは、公民館で配布するチラシや岡山市のホームページをご覧ください。

なお、引き続き窓口や電話でも予約できます。

◆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。

男のカンタン料理教室《全10回》

旬の食材を使った簡単でおいしい家庭料理を作って会食します。何をどうやって食べるかという知識があれば、常日頃から自分や家族の健康を守る備えになる上、災害等の非常時にも役立ちますよ！

〈日時〉原則第2月曜日(10月のみ第4月)、10時～13時

- ①4月14日 ②5月12日 ③6月9日
④7月14日 ⑤9月8日 ⑥10月27日
⑦11月10日 ⑧12月8日 ⑨2月9日
⑩3月9日 ※8月、1月はありません



〈講師〉畠瀬 登美子さん(料理研究家)
〈対象と定員〉男性 16人(申込み先着順)
〈持ち物〉エプロン、三角巾、ふきん2枚(手ふき用と食器ふき用)、持帰り用の容器(必要に応じて)
〈材料代〉9,000円(全10回分・前納・申込時か初回時にお支払いください)
☆各回の前週の木曜日までに欠席の連絡をいただいた場合は、欠席回の材料代を返金します。
☆空きがあれば年度途中の申込みも可能です。その場合の材料代は「900円×^{かける}残りの回数分」です。
☆受講料は無料です。
〈申込み方法〉東山公民館に直接または電話で。
★アレルギーへの対応はできません。

★資源化物拠点回収★

回収日・時間 開館日の9時30分～17時
回収資源化物 蛍光管(電球は対象外・不燃ごみ)
空き缶、スプレー缶(穴あけ不要)
ガラスびん



【注意事項】

☆空き缶やびんは中をきれいに洗ってください。汚れや油がついたものは持込み不可です。
☆回収コンテナが満杯の時は山盛りにせず、豊んであるコンテナを出してご利用ください。
☆ガラスびん、蛍光管を割った場合は、放置せず片づけてください。
☆事業者の方は利用できません。
☆詳しくは、岡山市の「ごみ減量・リサイクルガイド」やホームページなどでご確認ください。
☆問合せ先: 岡山市環境事業課(電話 803-1321)

【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



あのころ、どんな話しをしてたかなあ？
目を輝かせながら“私しか知らない”地域の自慢話を心ゆくまで語り合ってみませんか。どなたでも参加できる認知症予防を目的とした「オレンジカフェひらい」、新年度から少し模様替え。講義や催し中心の聞いて勉強する時間(10時30分～11時30分)に、皆さんの気になることや知りたいこと、知ってもらいたいことのおしゃべり時間(11時30分～12時)が新しく加わりました。おいしいホットコーヒーをいただきながら、みんなで楽しく過ごしましょう。

お気軽にご参加ください歓迎します♪♪！



4月 4月19日(土)10時30分～12時 学区の認知症の現状と予防策について

いつも地域の高齢者福祉についてお世話になっている「中区地域包括支援センター」(包括)の職員にお願いして、現在の中区と我々の住む平井学区の認知症の現状を教えてください。

また、認知症予防のために心がけるべき日常生活での運動や食生活についても触れてもらいます。

そして、参加者の皆さんからの介護保険制度等についての質問を受けてもらい、活発な意見交換ができるとうれしいなと思っています。積極的なご参加を歓迎します。

〈お 話〉地域包括支援センター平井担当職員

5月 5月10日(土)10時30分～12時 認知症防止「脳トレ」

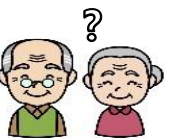
4月(申し込み受付中)・5月(4/19から受付開始)

〈会 場〉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



4月・5月の公民館休館日

4月の休館日 2日、9日、16日、23日、29日、30日

5月の休館日 3日、4日、5日、7日、14日、21日、28日

※5月6日(火)は通常の開館日です。

☆次回の東山公民館だよりは、6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