

東山公民館だより

第129号 2025. 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

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。飲物はご持参ください。**



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9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〉噺の会じゅげむ 吉備家 めじろ さん 他

〈定 員〉40人(申込み先着順)

〈参加費〉無料

〈申込み〉東山公民館に直接、または電話で

【第5回】特殊詐欺の話

〈日 時〉10月28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〉岡山中央警察署

〈定 員〉40人(申込み先着順)

〈参加費〉無料

〈申込み〉9月9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】整理収納のアドバイス

〈日 時〉9月19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〉9月1日(月)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30日(土)14時15分~15時45分

*会場には13時45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**ぐずりだしてもぜんぜんへっちゃら**(あやしてあげたらいいね♡)

お互いにリラックスしてお話と音楽を楽しむ時間を過ごしましょう。

〈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〉☆かぐや姫[山南箏曲とのジョイント]

☆ジブリメドレー ☆岡山空襲の紙芝居

☆ 三線コーナー ☆にじいろのしまうま

☆ アンパンマンメドレー

☆ エビカニクス

☆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〉子ども~大人 60人(申込み先着順)

〈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。

東山ESDクラブ

8月① 憲法 24 条と私たち 男女平等を憲法に書いた人・ ベアテさんのおはなし

〈日時〉8月2日(土)10時～12時

〈講師〉市場 恵子さん(社会心理学講師)

☆日本国憲法 24 条には、婚姻は両性の合意に基づくこと、夫婦が同等の権利を持つこと、配偶者の選択・財産権・相続・住居の選定・離婚・婚姻・その他家族に関する事項に関して、法律は個人の尊厳と両性の本質的平等に立脚して制定されなければならないこと、つまり**両性が平等であるという理念**がうたわれています。起草者はベアテ・シロタ・ゴードンさん。

憲法制定から80年近くが過ぎましたが、私たちは憲法 24 条の理念を実現してきたのでしょうか？

市場さんのお話を聞いて、「女性の人権」の視点で憲法 24 条を読み解き、一緒に考えていきましょう。

8月② 平和を未来へつなぐために 戦争と平和を考える ノーベル平和賞受賞・ 核廃絶のために私たちができること

〈日時〉8月9日(土)10時～12時

〈講師〉加百 智津子さん・柏菅 勢津子さん
(岡山被爆二世三世の会)

☆2024年のノーベル平和賞に日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)が選ばれました。長年にわたり、原子爆弾(原爆)の被害について世界に向けて訴え続けてきた被爆者一人一人の活動が評価されてのことです。

一方、広島と長崎に原爆が投下されて今年で80年。被爆者やその親族の苦しみは消えることはありません。そしてその支援には不十分な面があります。また世界各地で戦争や紛争が起き、核兵器の使用が危ぶまれる状況が続いています。

核を廃絶し、平和を未来へつないでいくために私たちができることは何でしょうか。加百さん、柏菅さんのお話を聞いて、一緒に考えていきましょう。

①②共通

〈対象と定員〉子どもから大人まで 30人(申込み先着順)
〈当日持ってくるもの〉筆記用具、飲物、上履きと靴袋(なるべく)
〈申込み方法〉東山公民館事務室に直接、または電話・FAX・e メールで前日までに(FAX・e メールでの申込みは公民館からの受付完了通知がない限り無効です)。

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8日(金)10時～12時

「知ってお得！いろんな面から転倒予防を知ろう」

第6回 9月12日(金)10時～12時

「若返りの秘訣！脳トレで認知症予防」

第7回 10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」

全回共通

〈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★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27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〉 無料

〈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6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。



東山なないろシアター

「美女と野獣」2014年 仏・独 113分

監督 クリストフ・ガンズ、

出演 レア・セドゥ、ヴァンサン・カッセル 他

ディズニーによるアニメ映画などで知られる、フランス民話を基にしたファンタジー。

ベルは、バラを盗んで命を差し出せといわれた父の身代わりとして、野獣の城に囚われの身となってしまう。死を覚悟したベルだったが、野獣からの要求はディナーを共にすることだけだった。やがて、ベルは野獣と暮らすうちに、恐ろしい風貌の下にあるもうひとつの姿に気づきはじめ、彼の身に何があったのかを知ろうとする。

〈日 時〉9月16日(火)10時～12時

〈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。

〈日 時〉9月1日・8日・22日

いずれも月曜日 13時～15時

〈参加費〉1回 100円 〈申込み〉必要



【ITボランティア東山のご案内】

東山公民館で活動しているIT関係に特化したボランティアグループです。

主な活動は、東山公民館との共催で「パソコン教室(月曜 10 時～12 時・要申込)」や「パソコン塾(相談室・月曜 13 時～15 時・要申込)」を実施したり、文化祭への協力(実技発表の中継など)を行ったりしています。月 1 回の定例会(月曜 10 時～12 時)で相談しながら活動を計画しています。

新たなボランティアメンバーを随時募集しています。
詳細は東山公民館にお尋ねください。



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、興味や関心のある方ならどなたでも参加できます。日ごろの困りごとや悩み・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えば、心のモヤモヤがちょっぴり軽くなるかもしれません。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

*8月…28日 9月…25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〉9月9日(火)10時30分～12時

※時間内入退室自由

※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



◆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。

*図書の出貸・利用について

東山公民館の図書コーナーには市立図書館から配本された一般向けの書籍が約 5,000 冊、児童書が約 4,500 冊あります。これらの本は公民館内の図書コーナーでの閲覧の他に、貸出も可能になっています。

貸出は 1 回につき 5 冊まで、2 週間以内となっています。また、市立図書館の蔵書の一時取寄せも可能です。詳細は公民館にお尋ねください。



*図書ボランティアさん募集!

～公民館で図書の整理をしてみませんか?～

公民館では、月に1度岡山市立中央図書館の移動自動車文庫「あおぞら号」が来て、新着図書の入れ替えを行っています。

その際の図書ボランティアさんを募集しています。職員と一緒に、図書の整理をお手伝いくださる方がいらっしゃいましたら、お気軽に公民館までお声がけください。

毎月第1金曜日 10時～ 1時間程度

*クーリングシェルターについて

岡山市では、熱中症に関する取り組みを行っています。危険な暑さから避難できる場所として、熱中症特別警戒アラート発表期間中、市内の施設をクーリングシェルターに指定しています。

東山公民館は、ロビーが指定場所で、開館時間内に一般の皆さんに開放されます。

なお、飲料等の提供はしていません。東山公民館には自動販売機が設置されていませんので、ご持参ください。



予告 第22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18日(土)、19日(日)

両日とも 9時30分～16時の予定

〈内容〉 東山公民館で活動しているクラブ等の成果発表(展示・実技発表)

*詳細は次号(10月1日号)にてご案内します。

【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



いよいよ始まりました。**おしゃべりタイム**。

毎回、とても盛り上がっています。講義では聞けなかったこと。私に限ってのこと、出るわ出るわ、終了時間を気にしななければならないほど皆さん熱の入りでした。やはり聞くだけよりも、喋って参加することがフレイル予防・認知症予防には効果的なのかもしれません

お気軽にご参加ください。歓迎します♪♪!

8月のオレンジカフェはお休みです

町でもおうちでも熱中症には**厳重注意を!!**

9月健康チェック(平井学区地域づくり会議)

〈日 時〉 9月1日(月)、2日(火)

受付時間は、両日9時30分～14時30分

〈定 員〉 当日先着40人(申し込み不要)

〈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。



年齢的に肺活量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。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。

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にすべき

転倒防止について学び、椅子に座ったり

立ったりする運動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20日(土)10時30分～12時

〈講 師〉 理学療法士の先生

〈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藤井に直接又は電話で



8月・9月の公民館休館日

8月の休館日 6日、11日、13日、20日、27日

9月の休館日 3日、10日、15日、17日、23日、24日

