



公民館どおり



2026年9月1日 発行 第184号

岡山市立西大寺公民館

〒704-8115 岡山市東区向州 1-1

TEL (086)942-6252

FAX (086)942-0774



公民館 E メール

HP <http://www.city.okayama.jp/kouminkan/saidaiji/index.html>
E-mail saidaijikouminkan@city.okayama.jp

ウェルビーイング
西大寺公民館では、年齢や性別、国籍など問わず皆さまのWell-beingを目指して様々な取り組みを行っています

環境と暮らし

R8年度地域応援人づくり講座

「実家の片付け」はじめませんか？

～親も自分もスッキリ！後悔しない生前整理のコツ～

思い出の詰まった実家だからこそ、気持ちよく取り組むコツがあります。親と子の想いをつなぐ、前向きな整理方法を分かりやすく学びませんか？

【日時】 10月31日(土) 10:00～12:00

【場所】 西大寺公民館 3階 第1講座室

【講師】 株式会社ココピア 藤原真由美さん(家じまいアドバイザー)

【対象と定員】 概ね40代～60代の方・30人(先着順)

【持ち物】 筆記用具

530

ごみゼロ もったいない市

まだまだ使える日用品・雑貨・衣類・食器・本など無料で提供いただき、来館者のみなさんにお持ち帰りいただきます。引き取り手がいない場合は後日お持ち帰りいただきます。

【期間】

10月20日(火)～

10月31日(土)

＊ 持ち込み不可のもの ＊

下着・肌着類・大型家電・直接肌につける化粧品やスプレーなど・薬品類・食べ物・生き物・雑誌類・破損、汚損があるもの

つどいまなぶ

毎月第2火曜
10時頃～

カフェらぼーる



ゲストを招いてお話を聴いたり、音楽を楽しんだりします。おいしいコーヒー(1回100円)などを飲みながらの会で、参加者同士のおしゃべりも楽しめます。ぜひご参加ください。

9月「お口の健康とケアのお話」

お口の健康は体全体の健康につながっています。自宅ですぐに実践できる効果的なケア方法をわかりやすく教えていただきます。

【日時】 9月15日(火) 10:30～12:00

【場所】 3階 第1講座室

【講師】 延原靖子さん(歯科衛生士)

【定員】 30人(先着順)

10月「ロビーライブコンサート」

生のピアノ演奏ですてきなジャズなどを楽しめます。

【日時】 10月20日(火) 10:00～12:00

【場所】 1階 ロビー

【出演】 渡邊令子さん(歌)
大森佳代子さん(ピアノ)

【定員】 25人程度



11月 番外編「普通救命講習Ⅰ」

もしものとき、大切な人の命を救うために。心肺蘇生や AED の使い方など、いざという時に役立つ応急手当てを学びませんか？あなたの一歩が、誰かの命を救います。防災士の資格取得にも活用ができ、講習後に修了証が発行されます。

※この回は事前申込必須です。また時間の都合上、カフェタイムはありません。ご了承ください。

【日時】 11月17日(火) 9:30～12:30

【場所】 3階 第1講座室

【講師】 岡山市東区消防署職員

【定員】 25人(先着順)

10/10
正午

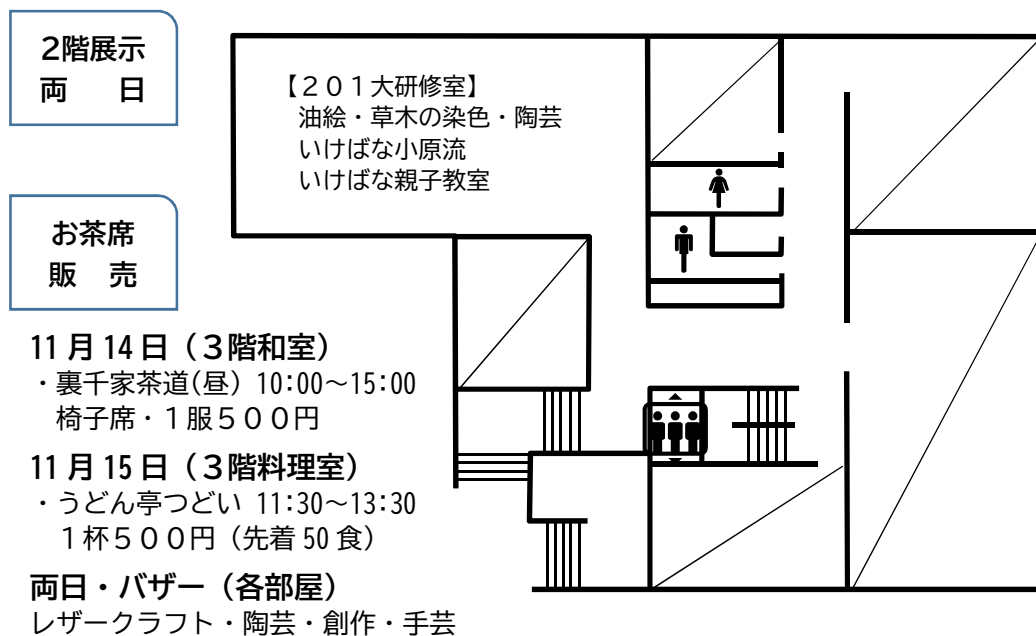
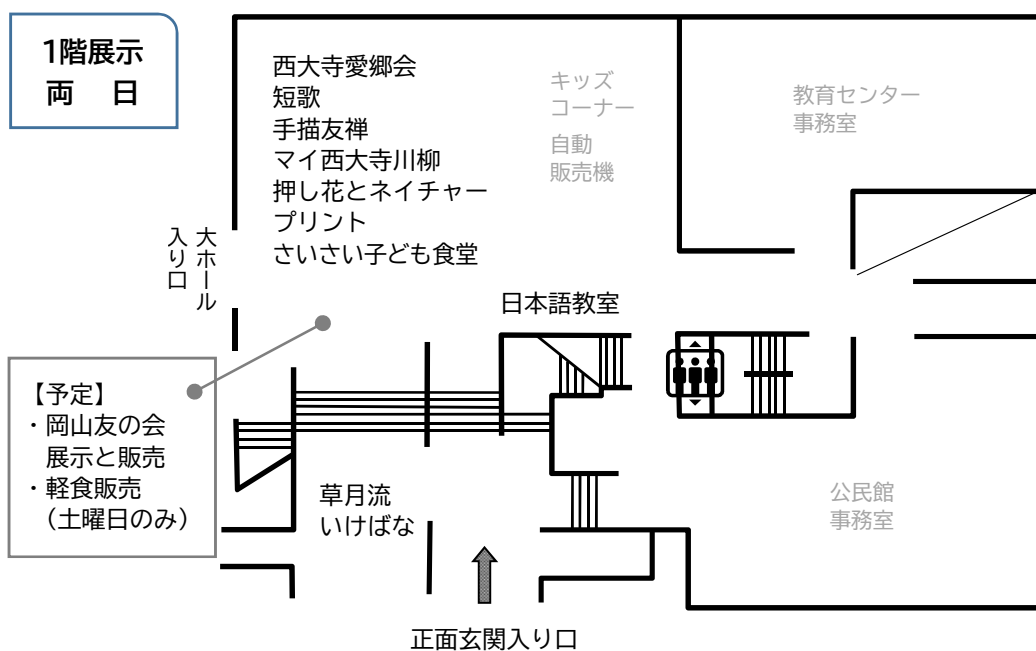
第52回
西大寺公民館文化祭

主催：西大寺公民館文化祭実行委員会

日時：11月14日(土)10:00～16:00

11月15日(日)10:00～15:40

会場：西大寺公民館1階ロビー・大ホール・2階・3階

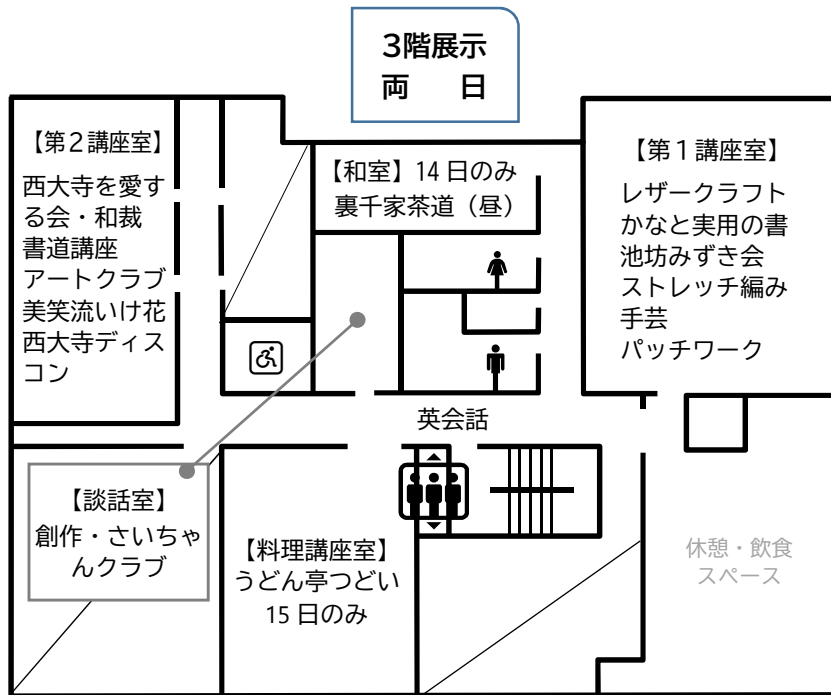


駐
車
場

河川敷も駐車場としてご利用いただけます。
可能な方はなるべく乗り合わせなどのご協力をお願いします。

利 公
民 館
用 館

11月13日(金)から文化祭準備のためクラブ講座・室使用・図書貸し出し等の通常業務は休止します。



舞台発表（1階 大ホール） 11月15日(日)10:10～

10:10	琴伝流大正琴
10:22	開会あいさつ
10:27	楽しいお琴
10:42	ジョイフルピアノ
10:57	ギター
11:12	尺八・しの笛
11:27	みんなわくらぶ皆足
11:39	日本舞踊 藤裕会
11:51	こども日本舞踊教室
12:03	昼休憩
13:02	オカリナフレンズ
13:14	傘踊り
13:26	菊水流剣詩舞
13:38	大人のためのドレミ
13:50	楽踊会
14:02	銭太鼓
14:14	フィールドフォークを弾いて歌う会
14:26	学生ステージ調整中
15:05	中野分館剣詩舞同好会
15:20	市民コーラス
15:35	閉会あいさつ

※予定を変更することがあります。ご了承ください

「第3回 映画上映と空襲体験者のお話」

映画「未来へのバトン」を上映し、そのあと空襲体験者の方のお話を聴き、参加者で未来へ平和のバトンをつないでいくための話し合いをします。

【日時】 9月26日（土）13:30～16:30

【場所】 3階 第1講座室

【お話】 東区在住の水田浩人さんと、高畑喜一さんの予定です

【定員】 70人（先着順・できるだけ事前申し込みをお願いします）

ダルマガエルを見守る会 ～生息数調査・糸張り～

ダルマガエルを見守る会では、年々減っていく絶滅危惧種のダルマガエルの保護活動をしています。今回は、現状何匹のダルマガエルがいるのかの調査と、カエルを鳥から守るための糸張りを行います。身近な環境系を守るためカエルが苦手なメンバーも頑張っています。ぜひ皆様もご協力のほどよろしくお願いします。

【日時】 9月26日（土）
13:30～

【場所】 ダルマガエル保護地の
田んぼ（地図参照・★印に集合）

【持物】 長靴・軍手・タオル・
飲み物・帽子・虫取り網

【申込】 電話か窓口で、①氏名
②電話番号を伝える



至：豊小学



ハマウツボ保全 活動へご協力を

ハマウツボは絶滅危惧種に指定される植物です。ハマウツボを保全するための作業を定期的に行っています。今回は生育の邪魔になる草抜きなどを行います。

【日時】 10月25日(日)
10:00～12:00

【場所】 吉井川河川敷（吉井川の左岸）永安橋を豊学区の方へ渡り、下流方向へ土手道を走り、右斜め下の河川敷へ下り、そのまま少し進んだ右側

【持物】 軍手・草刈り用品
帽子・飲み物

子育て

「さいさい子ども食堂」

毎月第3土曜日に2部制(11時～・12時～)で開催しています。開催週の火曜日から申込を受け付けます。メールかLINEで【①代表者氏名 ②総人数 ③電話番号 ④参加時間帯】を記入して送信してください。

【日時】 9月19日(土)・タコライス
10月17日(土)・ハロウィンシチュー
※アレルギー非対応です

【場所】 3階 第1講座室
【費用】 子ども無料・高校生以上300円



←Gmail



←LINE



わたしの時間を取り戻す

「コーヒー&テーブル茶道講座」

毎日、家事育児で気づけば1日が終わっていませんか。美味しいコーヒーの淹れ方、茶道文化にふれてほっと一息、ゆるゆると心とからだを癒しましょう。

【日時】 9月29日(火)10:00～12:00
【場所】 講座 3階の部屋 / 託児 3階 研修室
【定員】 8人(先着順)
【託児】 6カ月以上のお子さんに限る
1人につき300円・先着5人まで

観賞

「映画観賞会」

原則毎月1回、第2木曜日に開催しています。

申込は不要で先着20人程度入室できます。

【場所】 3階 研修室
【持物】 必要であれば座布団

9月10日(木) 10:00～11:45	『凍える鏡』(2007/日)
10月8日(木) 10:00～11:45	『シャーロックホームズ 淑女殺人事件』(2004/英)
11月12日(木) 10:00～12:00	『ウォーナー謎のリスト』(2016/日)

ICT

Gemini (AI) を使ってみよう!

「かんたん AI 画像加工講座」

スマートフォンのAIアプリ(Gemini)を使って画像加工をします

【日時】 10月13日(火)10:00～12:00
【場所】 3階 視聴覚室
【費用】 無料/スマートフォンをご持参ください
【対象】 Googleアカウントを持っていて、Geminiアプリを入れている方・簡単スマホ不可

「パソ遊ルーム (原則毎月第1・3金曜日 13:30～15:30)」

ITボランティアさいちゃんクラブのみなさんとパソコンの自己学習をしませんか?

【日時】 9月4日, 18日, 10月2日, 16日
【場所】 3階 視聴覚室
【費用】 1回につき100円と資料代
【申込】 電話か窓口で、どのような内容を学習したいか教えてください。

集い

「レコードカフェ」

約1000枚のレコード中から、希望のレコードを参加者が選んで、みんなでコーヒーを飲みながら楽しむ会です。ご自分のレコードを持ってきて聴くこともできます。

【日時】 9月12日, 10月10日(土)
10:00～12:00
【場所】 1階 ロビー
【費用】 1回につきコーヒー代100円

「あっ晴れ! 桃太郎体操カフェ」

「あっ晴れ桃太郎体操」を毎週金曜日に行っています。毎月1回体操が終わった後に交流会をかねてカフェを開いています。体操のみ・カフェのみの参加OK

【日時】 9月11日, 10月9日(金) 11時頃～
※体操は毎週金曜日10:10～
【場所】 1階 ロビー
【費用】 1回につきコーヒー代100円

まちづくり

北前船セミナーの参加者を募集します

北前船と瀬戸内海の各地の交易について、専門家から学びます。会場外には、コチめしやコチバーガーのショップも出店を予定。西大寺高校の皆さんによる北前船についてのブースも出る予定です。

【日時】 11月1日(日)
10:30～12:00
【場所】 西大寺公民館内
【講師】 尾道市立大学 森本幾子教授
和気歴史民俗資料館館長 森元純一氏
【申込】 できるだけ事前にお願ひします
※当日飛び込み参加OK



「おもちゃの広場」

小さな子どもが喜んで遊べるさまざまなグッドトイを用意しておもちゃコンサルタントが皆さんの参加をお待ちしています。レトロマルシェに疲れたらどうぞ公民館へ。

【日時】 11月1日(日)
10:00～15:00
【場所】 1階 ロビー
【申込等】 不要・無料