

# 東山公民館だより

第117号 2023. 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&amp;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**(水筒やマイカップ持参で使用していただく常温給水機は設置されています)。

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5回】落語を楽しもう

〈日 時〉8月8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〉「噺の会じゅげむ岡山支店」の

みなさん、吉備家めじろさん、

道楽亭若旦那さん 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6回】今が青春 一生青春

～わが人生に定年は無し～

〈日 時〉9月12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〉フリーアナウンサー 井上 いつのり さん

〈定 員〉40人(申込み先着順) 〈参加費〉無料

〈申込み〉8月8日から受付開始 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 Part2

今が青春 一生青春～わが人生に定年は無し～

〈日 時〉9月30日(土)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〉フリーアナウンサー 井上 いつのり さん

〈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、または電話で

※9月12日(火)に東山公民館会場にて開催する講座と同じ内容です。

## 予告 第20回東山公民館文化祭

(主催 東山公民館文化祭実行委員会)

を開催します!

☆コロナ禍で令和2年度～4年度の3年間文化祭を開催できませんでしたが、今年は開催します。

〈日時〉10月14日(土)、15日(日)

いずれも9時30分～16時の予定

〈内容〉クラブ講座による発表・展示など

\*詳細は次号(10月1日号)にてご案内します。

\*なるべく自家用車ではなく公共交通機関・自転車・徒歩等でお越しください。

\*なるべく上履きと靴袋をご持参ください。

\*飲食関係の出店は予定されていません。

## 学生・青少年ボランティア大募集! 年間登録制

東山公民館が地域の人たちと一緒に様々な活動の企画や運営に関わったり、当日一緒に活動したりする今年度の学生・青少年ボランティアを募集します。

対象は中学生～大学生とその年代の青少年です。希望者は、館にある申請用紙(ホームページからダウンロードもできます)で今年度の登録申請をしてください。

なお、未成年者は保護者の同意が必要です。

\*今年度公民館がボランティアを募集する時は、登録した人にまず連絡します(人数が足りない時は、その後追加募集することもあります)。

\*登録申請は随時受け付けますが、時期が遅いとボランティア活動や募集が終了していることもあります。

\*ボランティア活動中や会場までの行き帰りの事故やケガについての補償は、「岡山市市民活動保険」を使用します。ただし、参加者自身の持ち物は保障対象外です(貴重品は持ってこないこと)。

◆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(大雨)の発令時は業務停止になります。

## ざわつく！夏の音楽&おはなし会



〈日 時〉8月17日(木)14時～15時30分

客席にじっと座って聞いているだけじゃつまらない？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、そんな楽しみ方ができるコンサートです。



**演奏中に思わず動きまわったり、楽しさのあまりガタガタと机を鳴らしたり、感極まって声をあげたりする人がいてもOK!** 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〉「絵本の世界を楽しもう! (ももたろう、銀河鉄道の夜、他)」、「夏の音楽を楽しもう! (三線と歌の沖縄音楽メドレー、松本零士アニソンメドレー、他)」

〈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 40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)



## みんなのカフェ

おいしいコーヒー・紅茶をいただきながら、楽しい手仕事タイムをいっしょに過ごしましょう。

**8月 たのしいちりめん細工☆**  
**“ふくろう、を作ろう!”**



〈日 時〉8月18日(金)13時～15時

〈当日の持ち物〉材料代 500円程度(3個分で1セット/飲み物代 100円を含む)、縫い針、まち針数本、指ぬき、目打ち、チャコペン、はさみ(小さくても布を切れるもの)、木工用ボンド(貸出しあり)、筆記用具、上履き(あれば)

〈定 員〉追加 あと5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)



## 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。お子さんの身長・体重も測れますよ。



〈日 時〉9月12日(火)10時30分～12時

※時間内入退室自由

※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〉東山公民館 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**

## 東山なないろシアター

### 「ハチとパルマの物語」

2021年 日本・ロシア 120分



1976年にモスクワ国際空港で起きた忠犬パルマの実話を題材にした、日露共同制作による人間ドラマ。母を亡くし心を閉ざした少年コーリヤは、空港に置き去りにされ飼い主を待ち続けるパルマの寂し気な様子を目にし、パルマを飼い主の元へ返そうと行動を起こす。

〈日 時〉9月29日(金)10時～12時

〈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

\*パソコン講座【主催】ITボランティア東山

### パソコン教室

#### 「Excel(エクセル)を使ってみよう」

〈日 時〉9月25日・10月2日(全2回)

いずれも月曜日 10時～12時

〈申込み〉必要 **【8月7日(月)から受付開始】**

〈定 員〉10人(先着順)

〈持ち物〉参加費600円、筆記用具、パソコン(貸出あり)



### 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11日・25日

いずれも月曜日 13時～15時

〈参加費〉1回300円 〈申込み〉必要

 **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。(初めて定例会に参加される方は、日程確認のためご連絡をください。)

**定例会** 原則毎月第4木曜日 10時～12時

**\*8月24日(木)※18時～20時(夜です)**

「夜のひまサポ定例会 そうだ！先輩保護者のお話を聞こう♪」

〈話題提供者〉後藤 智子さん(支援の必要な子と親の会 タンポポの会 代表)

〈定員〉大人 25人(子ども同伴可)

- ・同じ部屋の一角に子どもスペースをつくります。託児はありません。
- ・オンライン参加も可能です。申込時に携帯電話番号をお知らせください。後日参加方法等をお伝えします。

〈申込み〉東山公民館に直接または電話・Fax・eメールで、なるべく 8月17日(木)までに (Fax・eメールでの申込みは受付完了通知がない限り無効です。)

〈参加費〉無料



**\*9月28日(木)10時～12時**

〈参加費〉100円(飲物・菓子代/初回参加者は無料)

〈申込み〉不要(初めて定例会に参加される方は、日程確認のためご連絡をください。)

♥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、定例会参加者にそのつどご案内します。)

**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。



【共催】岡山市ふれあい介護予防センター  
**毎月介護 予防教室 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や講話を、医療・福祉の専門職がお伝えします。原則、毎月第2金曜日 10時～12時開催(8月は変更しています)、参加費は無料です。



①8月18日(金) 10時～12時

※この日は第3金曜日です

肩甲骨を動かして、軽やかな体を手に入れよう

②9月8日(金) 10時～12時

食品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活

〈対象〉概ね65歳以上

〈持ち物〉飲物(水分補給のため)、上履き(なるべく)、筆記用具

\*運動しやすい服装でおいでください。

〈申込み〉**コロナ禍前のように事前申込不要に戻りました。**年度内で初めて参加する方は、当日受付で詳細な参加申込用紙にご記入ください。

**ごみ減量・リサイクル推進講座**  
 今すぐできるエコボランティア  
**東山みんな de ごみゼロ作戦(実践編)**



川ゴミ・海ゴミの現状～倉安川のゴミ拾い～

〈日時〉9月16日(土)

8時45分 東山公民館に集合、出発

9時～10時 倉安川(公民館近く)で清掃活動

10時15分頃 東山公民館に戻って解散

〈定員〉子どもから大人 30人程度

(申込み先着順)

〈持ち物〉帽子、汗拭きタオル

※当日飲み物を配布します



〈服装〉運動靴、汚れても良い服装

〈申込み〉必要。東山公民館に直接、又は電話で。

※ゴミ拾いの参加者(学生)にはボランティア証明書をお出しします。

※少雨決行。荒天の予報の場合は、前日の夕方までに中止の判断を行います。

◆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(大雨)の発令時は業務停止になります。

## 東山ESDクラブ



平和を未来へつなぐために  
語り伝えていきたい、  
**中国残留孤児・残留婦人**  
となった人たちのことを



〈日時〉8月5日(土)10時～12時

〈講師〉青木康嘉さん(近現代史研究者・チューター/元高校教師)  
〈内容〉今から78年前の1945(昭和20)年当時、たくさんの日本人が中国の東北地方(旧満州地区)に移り住んでいました。それはなぜでしょう？

そして、戦争末期や戦後の混乱の中で、たくさんの人たちが中国に取り残されました。その多くは子どもや女性でした。それはなぜでしょう？ その人たちはその後どんな人生を送り、今、どうしているのでしょうか？なぜそうなったのでしょうか？

多くの体験者から直接聞き取りをして研究されてきた青木さんのお話を通して、戦争の悲惨さと平和の尊さについてあらためてみんなで考えあいましよう。二度と繰り返させないために。

〈申込方法〉東山公民館に直接または電話・Fax・eメールで、なるべく8月1日(火)までに(Fax・eメールでの申込みは受付完了通知がない限り無効)。



日頃から考えてますか？  
**家族が病気になった時**  
どうしたらいい？何が必要？



〈日時〉9月9日(土)10時～12時

〈講師〉辻 尚志さん(日本赤十字社 岡山赤十字病院 院長)

〈内容〉家族がいきなりガンなどの大きな病気になった時のことを、考えたことはありますか？「縁起でもない」と避けていても、誰もしが常に健康でい続けられるわけではありません。

どんな対応が必要なのか、してあげられることは何なのか、そして自分自身が疲れ果ててしまわないためのメンタルヘルスについてなど、辻先生のお話を聞いて考えましょう。

〈申込方法〉東山公民館に直接または電話・Fax・eメールで、なるべく9月5日(火)までに(Fax・eメールでの申込みは受付完了通知がない限り無効)。



### 両方の講座に共通

〈対象〉子どもから大人まで 30人(申込先着順)

〈参加費〉無料

☆当日は飲物、筆記用具、上履き・靴袋(なるべく)持参

☆中学生～大学生とその年代のボランティアも募集

【主催】平井学区地域づくり会議

## オレンジカフェひらい



どなたでも参加できる、認知症予防を目的としたカフェです♪♪ 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。



**8月 毎年お休みしています。**

暑さの厳しい毎日です、熱中症にくれぐれも気をつけてお過ごしください。

**9月 9月16日(土) 11時～12時**  
**認知症予防と健康体操**

昨年と同様に、東区の訪問介護センター「キャスト」から、理学療法士[PTさん]と作業療法士[OTさん]の二人の講師を迎えて、高齢者が最も注意すべきフレイル予防(食事＝栄養・社会参加・有酸素運動等)についての学習をします。その後全員一緒に体を動かして、自宅で手軽にできる体操(立ち上がり・バックスクラッチ・開眼片足立テスト等)を実施する予定です。

〈場所〉東山公民館 〈持ち物〉上履き

〈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

### 使用済ステンレスボトルの回収をしています

岡山市では環境分野における連携協定を企業と結んで、ステンレス製ボトルの回収と再資源化に取り組んでいます。

東山公民館にも回収ボックスが設置されていますので、ご協力ください。

⇒回収ボックス(左)と常温給水機(右)



## 8月・9月の公民館休館日

**8月の休館日** 2日、9日、11日、16日、23日、30日

**9月の休館日** 6日、13日、18日、20日、23日、27日

☆次回の東山公民館だよりは、10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](mailto:higashiyamakouminkan@city.okayama.lg.jp)



←東山公民館へのメールはこちらから