

東山公民館だより

第120号 2024. 2. 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**(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11回】「論語」の楽しみ方

〈日 時〉2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〉岡山大学名誉教授 森 熊男 さん

〈定 員〉40人(申込み先着順) 〈参加費〉無料

〈申込み〉受付中 東山公民館に直接、または電話で

【第12回】時事問題を説く

〈日 時〉3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〉山陽新聞社論説委員

〈定 員〉40人(申込み先着順) 〈参加費〉無料

〈申込み〉2月13日(火)から受付開始

東山公民館に直接、または電話で

第7回 ええとこ発見！ウォーキング大会

主催 ええとこ発見ウォーキング大会実行委員会

「ええとこ発見図」を持って、私たちが暮らす「まち」
をあるきましょう。今年は、平井学区をめぐる
コース(約4km/1時間半程度)です。

〈日 時〉3月17日(日)10時～12時

〈集合・解散場所〉東山公民館

〈対象・定員〉小学生～大人 60人(申込み先着順)

〈参加費〉50円(保険代・申込時に集金)

※申込み締切後は返金不可

※天候不良等で中止の場合でも返金不可

〈持ち物〉帽子、飲み物、タオル

動きやすい服装・靴でご参加ください。

〈申込み〉2月10日(土)9時30分から受付開始。

東山公民館又は福祉交流プラザ旭東の窓
口にある申込書に記入し、参加費を添え
て3月9日(土)17時までにお申込みく
ださい(定員になり次第締切)。

〈雨天時〉小雨決行。傘が必要な場合は中止。判断が難しい場合
は9時以降に東山公民館にお問い合わせください。



毎年
大好評!

岡山大学教育学部附属特別支援学校 中学部・高等部の販売学習を行います

☆中学部販売学習

東山公民館を会場に行う中学部の生徒による販売
学習です。多くの方のご来館を楽しみにしています。

〈日 時〉2月26日(月)13時30分～14時15分

〈場 所〉東山公民館 第2講座室・美術工芸室

〈商 品〉座布団・コースター・ストラップ

園芸品(花苗・寄せ植え・ハーバリウム)

☆高等部販売学習

高等部の生徒による販売学習も行います。是非大勢
の方にご来館いただきたいです。

〈日 時〉2月29日(木)10時～11時30分

〈場 所〉東山公民館 第1・2講座室

〈商 品〉備前焼(箸置き・桃皿・鬼のマグネット・さし
み皿・ピアマグ・お茶わん・一輪挿し・湯の
み・ソーサー・ミニ干支・お雛様セット等)

◆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。

東山なないろシアター

「綾小路きみまろ爆笑！」

エキサイトライブビデオ 第3集

2008年 日本 本編65分、特典20分

芸能生活35周年記念のライブビデオ。お馴染みの
ネタから新ネタまで、きみまろワールド全開！

〈日 時〉2月27日(火)10時～11時45分

〈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、又は電話で。



地域づくりフォローアップ講座

地域で活動している方、これから地域デビューを
考えている方の活動をサポートします。本講座は2
回シリーズですが、1回のみ参加も可能です。

【第1回】1月27日(土)14時～16時

「一歩踏み出してみよう！」

活動発表

(子どもから高齢者まで誰でも来れる地域の居場所)

〈発表者〉キッズ・サロン光 出石 芳美さん

※その他、事例紹介 DVD 視聴、助成金等の情報提
供、意見交換を予定しています。



【第2回】2月10日(土)14時～16時

「体験してみよう！」

様々な特技を持ったボランティアさんによる実演
地域の居場所等の活動を盛り上げてくれるボラン
ティアさんを実演を交えてご紹介します。

※どちらも

〈場 所〉東山公民館 第1・2講座室

〈定 員〉20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



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。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

参加費 100円(飲み物・菓子代/初回は無料)

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。お子さんの身長・体重も測れますよ。



〈日 時〉3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

*パソコン講座【主催】ITボランティア東山

パソコン教室

3月「ワード基礎講座」

〈日 時〉3月11日・18日(全2回)

いずれも月曜日 10時～12時

〈申込み〉必要【2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600円

筆記用具、パソコン(貸出あり)



4月「エクセルをもっと使ってみよう Part2」

〈日 時〉4月8日・15日・22日(全3回)

いずれも月曜日 10時～12時

〈申込み〉必要【3月4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+テキスト代 528円、

筆記用具、パソコン(貸出あり)

※テキストは「世界一やさしいエクセル2021」を使用
します。2月開催の「エクセルをもっと使ってみよう」
を受講された方は同じテキストを使用します。

パソコン塾 〈2・3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〉2月12日・19日・26日、3月11日・18日

いずれも月曜日 13時～15時

〈参加費〉1回300円 〈申込み〉必要

2024(令和6)年度 東山公民館開設予定クラブ講座一覧

☆クラブ講座は、「学びたい」「活動したい」という市民からの申請に基づいて公民館が開設し、講座生が自主的に企画・運営する講座です。
 ☆入会希望の方には事前の見学(体験ではありません)をお勧めします。活動日が変更になることもありますので、必ず確認の上、ご来館ください。
 ☆受講料以外に、実費等が必要なクラブ講座もあります。



2024(令和6)年1月5日現在

No.	曜日	時間	クラブ講座名	月額受講料	No.	曜日	時間	クラブ講座名	月額受講料
1	1・2日	10-12	スポーツチャンバラ	1,000円	26	2木	9半-12	天然酵母のパン教室	500円
2	1・3日	10-12	岡山空手サークル	1,000円	27	2木	13-14半	元気力UP!!笑いヨガ&認知症予防	500円
3	3日	15-17	ラス アニモーサス(フラメンコクラブ)		28	2・4木	13-15	陶芸教室	1,000円
4	2・4日	10-12	ジャズボーカル入門	1,000円	29	2・4木	13-15	ハワイアンフラ レインボー	1,000円
5	2・4日	13-15	社交ダンスクラブ	1,000円	30	2・4木	13-15	実用ペン習字	1,000円
6	4日	9半-11半	ぱる・ヨガ	500円	31	2・4木	18半-20半	妹尾たか子着物学園	1,000円
7	1・3月	10-12	わらく茶道同好会		32	2・4木	19-21	はじめてのギター	500円 (第2木のみ)
8	1・3月	10-12	ナッツパソコンクラブ	1,000円	33	1・3金	10-12	いきいき卓球	200円
9	1・3月	13-15	あの歌・この歌・皆で楽しく!	1,000円	34	1・3金	19-21	少林寺流空手道	1,000円(高校生以下500円)
10	2・4月	10-12	美容ヨガ健康体操	1,000円	35	2・4金	10-12	詩吟を楽しむ会	1,000円
11	2・4月	13-15	ピンポンクラブ		36	2・4金	10-12	アーモンドスマホ・パソコンクラブ	1,000円
12	2・4月	15半-17半	Let's ピアノ	1,000円	37	2・4金	10-12	POEMフォークダンスクラブ【新規】	1,000円
13	1・3火	10-12	日本民謡クラブ 長谷井会	1,000円	38	2・4金	13-15	ピアノクラブA	1,000円
14	1・3火	13-15	詩吟 岡山岳風会福寿支部	1,000円	39	2・4金	15半-17半	ピアノクラブB	1,000円
15	1・3火	13-15	絵手紙クラブ	1,000円	40	2・4金	19-21	キララズカ KIRARAZUKA	1,000円
16	1・3火	13-15	みんなで唄おう民謡クラブ	1,000円	41	3金	10-12	スローライフ	
17	1・3火	15半-17半	e☆colors(イー カラーズ)	1,000円	42	1土	10-15	折り紙クラブ	
18	2火	10-11:45	いきいき会		43	1・3土	10-12	トーンチャイム	1,000円
19	2・4火	10-12	手づくりミュージカル「ドラネコ座」		44	1・3土	13-15	英語で討論(Discussion in English)	
20	2・4火	13-15	中高年から始めるらくらくピアノ	1,000円	45	1・3土	13-15	はじめての太極拳	1,000円
21	4火	13-15	東山たのしい山野草講座(偶数月)	500円	46	2・4土	10-12	気功・太極拳	1,000円
22	1木	10-15	染め物クラブ		47	2・4土	13-15	箏・三絃を楽しむ会	1,000円
23	1・3木	10-12	からだコンディショニング	1,000円	48	2・4土	13-15	楽しいダンス教室	1,000円
24	1・3木	10-12	女声コーラス Amabile	1,000円	49	2・4土	18-20	パンダ・フィラルモニカ岡山(吹奏楽団)	
25	1・3木	13-14:50	いきいきストレッチ	1,000円	50	2・4土	18-20	八重山うた 大哲会 岡山支部	

リユースコーナー開設(期間限定)

「自分ではもう使わないけれど、きれいで気持ちよく使える」、そんな不用品を持ち寄って、必要とする人に有効に使っていただきましょう。



【リユースコーナー開設期間】

3月2日(土)9時30分~3月23日(土)16時

【リユース品の持込期間】

3月2日(土)9時30分~3月22日(金)16時

■ 開設直後は持帰れるものがあまりありません。

持込みの際には次のことにお気をつけください。

- 持込みの際は、必ず事務室に声をかけて手続きをしてください。なお、持帰りは自由です。
- 次のものは持込不可です: ※使用済の下着、※電気製品(発火の恐れがあるため)、※食品、※飲料、※汚い物、※再利用できない物、※不衛生な物など。
- 終了後、残った物は持込まれた方がお引き取りください(公民館から対象者にご連絡さしあげます)。
- 持込みの際に使われた袋、箱、ハンガーなどはお持ち帰りください。 ※ その他、不明な点は公民館まで。

◆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。

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や講話を、医療・福祉の専門職がお伝えします。**〈事前申込不要〉**

①2月9日(金) 10時～12時

「よい咀嚼(そしゃく)」から始まるフレイル予防

②3月8日(金) 10時～12時

笑顔で広げよう～認知症ケア～

〈対象〉概ね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。

**東山ESDクラブ**

親子で考える防災

いざ災害! どうやって自分と家族の命を守る?

-防災食クッキングも体験しよう!(軽食程度)-

〈日時〉2月3日(土)10時～12時30分

〈講師〉平川 睦子さん(ラジオパーソナリティ・防災士)

〈対象〉子どもから大人まで 30人(申込み先着順)

〈当日の持ち物〉材料代 250円、飲物、筆記用具

〈申込方法〉東山公民館に直接または電話・Fax・eメールで
 (Fax・eメールでの申込みは受付完了通知がない限り無効)。

みんなのカフェ**3月 大玉ビーズでプレスレットをつくろう!**

〈日時〉3月15日(金)13時～15時

〈当日の持ち物〉材料代 350円程度(飲み物代100円を含む)

〈定員〉10人(申込み先着順)

〈申込み〉2月5日(月)から受付開始します。

東山公民館に直接または電話・eメール・
 Faxでお申込みください。(eメール・Fax
 は受付完了通知がない限り無効です)

**食品トレイ回収終了(2月末)のお知らせ**

岡山市では令和6年3月1日(金)から、「プラスチック資源(プラ資源)」の分別回収が始まります。公民館での食品トレイ回収は2月末で終了となり、回収ボックスも撤去します。3月1日以降、食品トレイを含めたプラスチック資源は、お住まいの地域のごみステーションで週1回「プラ資源」の回収日に出してください。蛍光管、カン、ビンの回収は引き続き行います。

詳しくは、市民のひろばおかやま12月号や岡山市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

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。

2月 ギターの弾き語り

去年、10月の平井学区敬老会で、素晴らしい演奏を披露された平井小学校の高原校長先生に、「ギターの弾き語り」をお願いしました。

演奏もさることながら最近の学校の様子などのお話をお聞きするのも楽しみです。

〈日時〉2月17日(土)11時～12時

〈歌とお話〉平井小学校 高原校長先生

**3月 ドジョウすくいとトークショー**

岡山県内の高齢者施設などを訪問して、毎回人気を博している中本さんが登場されます。

大人気のドジョウすくいを始めとする伝統芸能を楽しみましょう!

〈日時〉3月16日(土)11時～12時

※どちらも

〈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

**料理講座室の大掃除にご協力ください**

日時 3月29日(金) 10時～12時

持ち物 エプロン、ゴム手袋、ぞうきん等

毎年恒例、料理講座室の大掃除を行います。普段から料理講座室を使用されているクラブのみなさんをはじめ、お手伝いいただける方はご協力ください。

おかやまっ子作品展**2月1日(木)～13日(火)開館時間中**

旭東小学校及び平井小学校の児童の作品(図画・立体工作)を東山公民館ロビーにて展示します。

2月・3月の公民館休館日

2月の休館日 7日、11日、14日、21日、23日、28日

3月の休館日 6日、13日、20日、21日、27日

☆次回の東山公民館だよりは、4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