

東山公民館だより

第121号 2024. 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**(水筒やマイカップ持参でご利用いただく常温給水機は故障中です)。

東山公民館
eメールで東山公民館
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1回】身近な浸水被害(内水)に備える
〈日 時〉 5月14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〉 岡山市下水道河川計画課

〈定 員〉 40人(申込み先着順) 〈参加費〉 無料

〈申込み〉 4月16日(火)から受付開始

東山公民館に直接、または電話で



「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:月2回 日曜日 10時～12時

第1回目の活動は、4月14日(日)です。

★参加費:無料

★申込み:4月1日(月)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。



さんかくウィーク
2024
公民館行事

多様な視点を取り入れた 防災減災

【共催】 平井学区愛育委員会

災害への備えについて学びを深めるとともに、いざという災害時にどのような立場の人も安心して避難生活を送るために、多様な視点を取り入れた防災減災について考えてみましょう。

〈日 時〉 6月20日(木)10時～11時30分

〈場 所〉 東山公民館 第1・2講座室

〈講 師〉 小林 鈴代さん(防災士・産業カウンセラー)

〈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

**パネル展「誰一人取り残さないジェンダーの
視点で考える防災」も合わせてご覧ください**

★開催期間:6/8(土)～6/20(木)

東山なないろシアター

「愛妻物語」1951年 日本 96分

監督:新藤兼人 主演:乙羽信子、宇野重吉

沼崎敬太がまだ東京のある撮影所の脚本研究生であったとき、下宿の娘孝子と相愛の間柄になった。しかし、孝子の父は映画に理解なく二人の結婚に反対して沼崎を家から追立てた。孝子は父にそむいて敬太の許へ走り、二人の結婚生活がはじめられた…。

〈日 時〉 5月28日(火)10時～11時40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。



◆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。

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。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…25日 5月…23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。

すまいるスタンプラリー

期間 令和6年4月～令和7年3月

小学生以下の子どもさんが対象のスタンプラリーです。

対象となる講座やイベント(小学生以下の子どもさんが参加できるもので、チラシなどに右のマークがついているもの)に参加したら、スタンプ台紙に1個スタンプを押します。また、公民館の図書コーナーの本を読んで、感想カードを書いて提出してもスタンプを1個押します(図書スタンプは1日1個、合計10個まで)。台紙や感想カードは公民館にあります。期間中に台紙の枠がスタンプですべて埋まったら、公民館にご連絡ください。ささやかな「いいこと」がありますよ♥



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〉 6月11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〉 研修室(和室)・なかよしの部屋

〈対象〉 就園前の子どものとその保護者

〈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

5月「エクセルをもっと使ってみよう Part3」

〈日時〉 5月13日・20日・27日 (全3回)

いずれも月曜日 10時～12時

〈申込み〉 必要【4月8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月と4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です。

6月「^{ワード}Wordで夏のイラストを描きましょう」

〈日時〉 6月10日・17日・24日 (全3回)

いずれも月曜日 10時～12時

〈申込み〉 必要【5月6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8日・15日・22日、5月13日・20日・27日 / いずれも月曜日 13時～15時

〈参加費〉 1回300円 **〈申込み〉** 必要

東山 ESD クラブ



今年もやります！キャンドル☆ナイト

(6/22 [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
 - 〈日時〉5月11日(土)10時～12時
 - 〈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11日(土)13時30分～15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

学生&青少年ボランティア登録制度

東山公民館では上記のキャンドル☆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6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39人の学生・青少年が登録し、延べ88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)。

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11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6日(火)17時

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12日(金) 10時～12時	健やかな身体づくりを始めよう！
②5月10日(金) 10時～12時	それなに？スキンプレイルのお話
③6月14日(金) 10時～12時	おおきく吸って吐いて～呼吸で姿勢を改善しよう～
④7月12日(金) 10時～12時	知ろう、舌の役割 始めよう、舌のトレーニング
⑤8月9日(金) 10時～12時	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
⑥9月13日(金) 10時～12時	見逃さないで！認知症の一步手前の状態とは？
⑦10月11日(金) 10時～12時	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に
⑧11月8日(金) 10時～12時	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」
⑨12月13日(金) 10時～12時	体力アップ！筋力アップ！みんなで体を動かそう
⑩1月10日(金) 10時～12時	物忘れが気になる方の認知症予防講座
⑪2月14日(金) 10時～12時	股関節が要！自分の足で歩き続けるために
⑫3月14日(金) 10時～12時	これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事

〈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。
*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)



◆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。

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、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8日 ②5月13日 ③6月10日
④7月8日 ⑤9月9日 ⑥10月28日☆
⑦11月11日 ⑧12月9日 ⑨2月10日
⑩3月10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)

- ☆申込み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。
- ☆残金があれば最終回時に返金します。
- ☆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 空き缶、スプレー缶(穴あけ不要)
ガラスびん、蛍光管

【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、畳み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。
- ☆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「プラ資源」の回収日(週1回)に出してください。
- ☆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

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。歓迎します！

4月 4月20日(土)11時～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)のスタッフにお願いして、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いと思っています。積極的なご参加を歓迎します。

〈お話し〉中区地域包括支援センターのスタッフ

5月 5月18日(土)11時～12時

認知症防止「脳トレ」

「脳トレ」は、オレンジカフェひらいの恒例のイベントになりました。今回も社協のスタッフにお願いして、認知症を予防するための「脳トレ」を行います。

参加者全員で、軽いストレッチ体操から『創作漢字』、『マッチ棒クイズ』等で身体と頭を使って、賑やかな楽しい時間を過ごしたいと思います。

〈お話し〉中区社会福祉協議会のスタッフ

※4月・5月いずれも

〈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 3日、10日、17日、24日、29日

5月の休館日 1日、3日、4日、5日、8日、15日、22日、29日

※5月6日(月)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