

ひがしやまこうみんかん

東山公民館だより

第132号 2026.2.1 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 (令和7年9月1日変更しました)
higashiyamakouminkan@city.okayama.jp
 ホームページアドレス
<https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010852.htm>

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、当日来館されても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(共用のスリッパも用意しています)。
- ★館内に飲物等の自動販売機や給水機はありません。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ESDクラブ

優しい気持ちで、易く伝える

やさしい日本語で 多文化コミュニケーションカアップ!

「やさしい日本語」とは、文法や言葉の表現を工夫したり、文章を短くしたりして、わかりやすく伝わりやすくした日本語表現のことです。阪神・淡路大震災の時に、地震の緊急速報や避難指示がわからず多くの外国人が逃げ遅れたことがきっかけとなって取り組みが始まりました。「やさしい日本語」は誰にとってもわかりやすい日本語です。子ども、高齢の方、障害がある方など、多くの人にとっての“やさしい”コミュニケーション力をアップさせましょう。**まずは自分の地域から!**

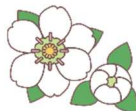
〈日 時〉2月14日(土)10時~12時

〈講 師〉中東 靖恵さん(岡山大学准教授)

〈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〉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です)。



毎年大好評!

岡山大学附属特別支援学校 中・高等部の販売学習

岡山大学附属特別支援学校の中・高等部の生徒のみなさんによる販売学習を行います。

☆2月6日(金)11時~11時45分 第1・第2講座室にて

・中等部の生徒さんによる「花」の販売

☆2月20日(金)11時~11時40分 ロビーにて

・高等部の生徒さんによる「野菜」の販売

☆2月26日(木)10時~11時 美術工芸室にて

・高等部の生徒さんによる「陶芸品」の販売



第9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、私たちがくらす“まち”を歩きましょう。今年度は、平井学区をめぐるコース(約4km/1時間45分程度)です。

〈日 時〉2月28日(土)9時50分~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、レインコートなどの雨具
 *動きやすい服装・靴でご参加ください。

〈申込み〉東山公民館また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**2月20日(金)17時までに申込みください(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。



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9回】時事問題を説く

〈日 時〉2月24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〉受付中 東山公民館に直接、または電話で



◆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・特別警報の発表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 ～人生ないものねだり～」

2019年 日本 カラー 98分

毒舌爆笑ライブを公民館で上映します。

みんなで一緒に笑いましょう！



〈日 時〉 3月17日(火)10時～11時45分

〈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

プログラミング学習会

触ってみよう！今どきのAI ～話して、作って、試せる

Chat GTP・Gemini・Copilot体験会～

〈日時〉 3月22日(日) 13時30分～15時

※上記アプリのダウンロードが必要な方は、
13時10分までにお越しください。

〈講師〉 プログラミング東山メンバー

〈対象〉 18歳以上でスマホの文字入力ができる方

〈定 員〉 10人(申込み先着順) 〈参加費〉 無料

〈持ち物〉 スマートフォン

※Google アカウントとパスワードをご用意ください。

※らくらくフォンの方は参加をご遠慮ください。

〈申込み〉 2月5日(木)9時半から受付開始。東山公民館に直接または電話で。



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・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、同じような悩みを持つ様々な年代の人と語り合えば、心のモヤモヤもちよっぴり軽くなるかもしれませんね。

定例会 原則毎月第4木曜日 10時～12時

2月…26日 3月…26日 4月…23日

参加費 100円(飲み物・菓子代/初回は無料)

☆定例会は申込不要ですが、まれに日程や会場の変更がありますので、初めてまたは久々に参加される方は確認のため事前にご連絡をください。

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〉 3月10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

♡「東山にこここ親子ひろば」は平井学区愛育委員会と東山公民館とで運営しています。

*パソコン講座【主催】ITボランティア東山

パソコン教室

「パワーポイントのパワポらしくない使い方 ～CDジャケットサイズの写真集を作ってみよう～」

〈日 時〉 3月9日・16日・23日(全3回)

いずれも月曜日 10時～12時

〈申込み〉 必要【2月9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)

「パソコン初心者講習

～マウスの使い方から基礎を学びます～

〈日 時〉 4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【3月9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 〈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2日・9日・16日、

3月2日・9日・16日・23日

いずれも月曜日 13時～15時

〈参加費〉 1回100円 〈申込み〉 必要

2026(令和8)年度開設予定の東山公民館クラブ講座

☆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・運営します。
 ☆この一覧表にあるクラブ講座のほとんどは令和7年度も開設されています。空きがあれば年度途中でも入会できます。**入会希望者は事前の見学をお勧めします(体験ではありません)**。活動日が当日急に変更することが稀にあり、定員一杯になっていたことがありますので、**当日はご来館前に電話等で確認してお越しください**。

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日	13:00~14:30	ばる・ヨガ	500円	28	1・3木	13:00~14:50	いきいきストレッチ	1,000円
2	1・2日	10:00~12:00	スポーツチャンバラ	1,000円	29	2木	9:30~12:00	天然酵母のパン教室	500円
3	1・3日	10:00~12:00	岡山空手サークル	1,000円	30	2木	13:00~14:30	元気UP!!笑いヨガ&認知症予防	500円
4	3日	15:00~17:00	ラス アニモーサス(フラメンコクラブ)		31	2・4木	13:00~15:00	陶芸教室	1,000円
5	2・4日	10:00~12:00	ジャズボーカル入門	1,000円	32	2・4木	13:00~15:00	ハワイアンフラ レインボー	1,000円
6	2・4日	13:00~15:00	社交ダンスクラブ	1,000円	33	2・4木	13:00~15:00	実用ペン習字	1,000円
7	1・3月	10:00~12:00	わらく茶道同好会		34	2・4木	18:30~20:30	妹尾たか子着物学園 *着付	1,000円
8	1・3月	10:00~11:30	ナッツ・スマホパソコンクラブ *名称変更	1,000円	35	2・4木	19:00~21:00	はじめてのギター	500円(第2木)
9	1・3月	13:00~15:00	あの歌・この歌・皆で楽しく!	1,000円	36	1・3金	10:00~12:00	いきいき卓球	200円
10	2月	10:00~12:00	生活の中の書 *習字	500円	37	1・3金	19:00~21:00	少林寺流空手道	1,000円
11	2・4月	10:00~12:00	美容ヨガ健康体操	1,000円	38	2・4金	10:00~12:00	詩吟を楽しむ会	1,000円
12	2・4月	13:00~15:00	ピンポンクラブ		39	2・4金	10:00~12:00	アーモンドスマホ・パソコンクラブ	1,000円
13	2・4月	15:30~17:30	Let's ピアノ	1,000円	40	2・4金	10:00~12:00	ボエム POEMフォークダンスクラブ	
14	1・3火	10:00~12:00	日本民謡クラブ	1,000円	41	2・4金	15:30~17:30	わくわくピアノ東山	1,000円
15	1・3火	13:00~15:00	詩吟同好会 福寿		42	2・4金	19:00~21:00	キララツカ KIRARAZUKA *ジャズダンス	1,000円
16	1・3火	13:00~15:00	絵手紙クラブ	1,000円	43	3金	9:30~13:00	スローライフ *料理	
17	1・3火	13:00~15:00	みんなで唄おう民謡クラブ	1,000円	44	1土	10:00~15:00	折紙クラブ	
18	1・3火	15:30~17:30	イー カラズ e☆colors *ダンス(こども)	1,000円	45	1・3土	10:00~12:00	トーンチャイム	1,000円
19	1・3火	18:30~20:30	正道会館西崎道場A(空手道)	1,000円	46	1・3土	10:00~12:00	正道会館西崎道場B(空手道)	1,000円
20	2火	10:00~11:45	いきいき会 *あっぱれ桃太郎体操、レクリエーション等		47	1・3土	13:00~15:00	英語で討論	
21	2・4火	10:00~12:00	手づくりミュージカル「ドラネコ座」		48	1・3土	13:00~15:00	はじめての太極拳	1,000円
22	2・4火	13:00~15:00	中高年から始めるらくらくピアノ	1,000円	49	2・4土	10:00~12:00	気功・太極拳	1,000円
23	2・4火	18:30~20:30	正道会館西崎道場C(空手道)	1,000円	50	2・4土	13:00~15:00	箏・三絃を楽しむ会	1,000円
24	偶数月4火	13:00~15:00	東山たのしい山野草講座(偶数月)	500円	51	2・4土	13:00~15:00	楽しいダンス教室 *社交ダンス	1,000円
25	1木	10:00~15:00	染め物クラブ		52	2・4土	18:00~20:00	バンダ・フィラルモニカ岡山(吹奏楽団)	
26	1・3木	10:00~12:00	からだコンディショニング	1,000円	53	2・4土	18:00~20:00	八重山うた大哲会 岡山支部 *三線	
27	1・3木	10:00~12:00	女声コーラス <small>アマビレ Amabile</small>	1,000円					

2026(令和8)年1月8日現在

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。そのために、**今回から持帰りだけの方も登録が必要となりました**。



【リユースコーナー開設期間】

2月20日(金)9時30分~3月21日(土)16時

【リユース品の持込期間】

2月20日(金)9時30分~3月19日(木)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・持帰りの際、次のことにお気をつけください。

- 持込み・持ち帰りの際は、必ず事務室に声をかけて登録手続きをしてください。(前回までは持帰りは自由でしたが、**今回から持帰りも登録制になります**)。
- 次の物は持込不可です。出されていたら連絡さしあげますので、即刻引取りに来てください。
 - ✖使用済の下着類、✖電気製品(発火の恐れがあるため)、
 - ✖食品、✖飲料、✖医薬品、✖サプリメント、✖化粧品、
 - ✖危険な物、✖汚い物、✖壊れている物、✖不衛生な物 など。
- 終了後、残った物は持込まれた方がお引取りください(公民館から対象者にご連絡さしあげます)。

◆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・特別警報の発表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)

- ① 2月13日(金)10時～12時 第1・2講座室
みんなの知りたい！こころを元気にする方法
② 3月13日(金)10時～12時 実技室
効果的なウォーキング方法を身につけよう！

〈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。



みんなのカフェ

2月 ロングネックレスをつくろう！

☆止め金具をつけて二重にしてもよし、止め金具なしで一重のままセーターの上からすっぽりとかぶってもよし。小ビーズでおしゃれなロングネックレスをつくりましょう♡

〈日 時〉2月20日(金)13時～15時

〈当日の持ち物〉200円(1本分/飲み物代100円を含む)、止め金具をつけたい人は工具(平ヤットコ、丸ヤットコ、ニッパー、指カンなど/貸出しもあります)、上履きと靴袋(あれば)

※講師のご厚意で今回の材料代は格安です。

〈申込み〉直接または電話、eメール、FAXで東山公民館事務室にお申込みください(eメール、FAXでのお申込みは、公民館からの受付完了のお知らせがない限り無効です)。

申込先着10人になりしだい締切ります。



料理講座室の大掃除にご協力ください

日 時 3月16日(月) 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講座・室使用団体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。



【主催】平井学区地域づくり会議

オレンジカフェひらい



いちだんと盛り上がっていますオレンジカフェの「おしゃべりタイム」みなさんそれぞれのお話を聞かせてください。「難しい講義ばかり聞いても…」というあなた！ぜひ一度オレンジカフェひらいをのぞいてみませんか！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♪ おいしい飲み物をいただきながら、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

ますますエンターテインメントぶりを発揮される平井小学校の高原校長先生に、今年も「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子供たちの様子など、学校のお話をお聞きするのも楽しみです。

〈日 時〉2月21日(土)10時30分～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で、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21日(土)10時30分～12時

※2月、3月とも

〈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〉1月26日より東山公民館に直接または電話で(電話 276-6202)

〈申込先〉東山公民館 地域担当職員 藤井



★★★ロビー展のご案内★★★

♡おかやまっ子作品展

2月3日(火)～13日(金)15時までの開館時間中

☆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。

♡絵手紙クラブ(クラブ講座)年賀状展

2月17日(火)～3月9日(月)の開館時間中

☆東側の廊下壁面に多彩な絵手紙の年賀状を展示します。

2月・3月の公民館休館日

2月の休館日 4日、11日、12日(振替休)、18日、23日(祝)、25日

3月の休館日 4日、11日、18日、20日(祝)、25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.jp



←東山公民館への
eメールはこちら
から