



# 公民館どおり



2026年3月1日 発行 第181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](mailto: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



親子で参加

## 3/29 春休み子ども (日) ワンダーランド

いろいろな遊びをみんなで楽しもう♪地域のみなさんと面白い遊びを準備中です。

**日時** 3月29日(日)10:00~13:00  
**場所** 西大寺公民館 (館内・向州公園)

- \*外遊び・竹とんぼ・竹馬・コマまわし・焚き火など
- \*中遊び・バルーンアート・カプラなど
- \*申込等詳細は小学校に配布するチラシをご覧ください

主催/さいさい子ども食堂サポーター・西大寺公民館

### さいさい子ども食堂

毎月第3土曜日に開催しています。楽しい音楽や遊びのコーナーもあります。開催週の火曜日から受付を開始します。※アレルギー対応はしていません。

**日時** 3月21日(土)・4月18日(土)  
11:00~13:00 (入れ替え制)

**場所** 西大寺公民館 3階の部屋

**定員** 100人 (先着順)

**費用** 子ども無料・高校生以上300円

**メニュー** 3月パエリア・4月カレーライス



受付用二次元コード



音楽

## ヴァイオリン コンサート



ドイツ在住プロのヴァイオリン奏者の高畑壮平さんをお迎えしコンサートをひらきます。聞きなじみのある曲ばかりで、お子さんも楽しめます。

**日時** 3月22日(日)10:00~11:00  
**場所** 西大寺公民館 2階大研修室

**演目** クラシックから誰もが知るアニメの曲、昭和歌謡曲など、どの世代の方でも楽しめる演奏会です。

\*申込必要 (定員70名) /参加費無料



健康

## 介護予防教室

健康寿命を延ばしましょう！健康に関するお話をきいて実際に体を動かします。65才以上の方が対象で、費用無料申し込み不要です。筆記用具と飲み物を持参。動きやすい服装で参加してください。

**日時** 3月12日(木)10:00-12:00  
「タイプ別便秘解消でお腹から元気に」

次年度も令和8年4月から翌年3月まで、原則・毎月第2木曜日 10:00~12:00に開催します。



クラブ活動

## 4月からのクラブ活動(中面に一覧があります)

クラブ活動はクラブ生が主体的に運営するもので、毎年4月から翌年3月まで開講しています。空があればいつでも誰でも加入することができますが、加入する前に一度見学をおすすめしています。参加希望の方は公民館へお問合せください。

**「日本民謡吉井川」** 毎月第1・3金曜日  
13:00~15:00

三味線・尺八の生伴奏で下津井節やソーラン節などの民謡を唄います。初めての方も気軽に見学に来てくださいね

NEW!



## 「男のエプロン教室」

毎月第1土曜日  
9:30~12:00

毎回500円以内におさまるよう自分たちでメニューを決めています。2月は筑前煮とカレイの煮つけをつくりました。春はお花見をする時もあります。興味のある方はぜひ見学にきてください。

## 令和8年度 西大寺公民館クラブ一覧

No.	分野	クラブ名	講師	定員	実施日	時間	月額 受講料
1	舞踊・ダンス・体操等	楊名時気功・太極拳Ⅰ	小郷清子 和田千枝	17	1.3 月	10:00~11:30	1,000
2		楊名時気功・太極拳Ⅱ	小郷清子	20	2.4 月	13:00~15:00	1,000
3		ZUMBA	伊賀暢子	18	2.4 月	10:00~11:00	1,000
4		SKB健康体操	千田節子	30	1.3 火	13:30~15:00	1,000
5		こども日本舞踊教室	藤間裕美靖	10	1.3 火	18:00~20:00	1,000
6		楽踊会		10	2.4 火	13:00~15:00	—
7		健康増進		10	1.3 木	10:00~11:30	—
8		菊水流剣詩舞	今脇萌山	10	1.3 木	13:00~15:00	1,000
9		日本舞踊 藤裕会	藤間市寿美裕	15	2.4 木	13:00~15:00	1,000
10		西大寺ディスコン	川人久美	15	2.4 土	10:00~12:00	600
11		ヨガ(女性のみ)	大上美佐子	12	1.3 土	10:00~12:00	1,000
12		傘踊り	蟻正道代	10	2.4 日	13:00~15:00	1,000
13		銭太鼓	蟻正道代	10	2.4 日	15:00~17:00	1,000
14	語学	日本語教室	おかやま日本語プラザ ネットワーク	15	1.3 火	19:00~20:30	—
15		おもしろ韓		15	1.3 金	19:00~20:30	—
16		エンジョイ英会話	Alex Muhire	20	2.4 土	13:00~15:00	1,000
17	手工芸・和裁・洋裁等	パッチワーク	大森ヒロエ	15	1.3 月	14:00~16:00	1,000
18		押し花とネイチャー プリント	石原節子	15	2 月	13:00~16:00	500
19		ストレッチ編み	横田桂子	10	2.4 月	13:00~15:00	1,000
20		草木の染色		8	4 月	10:00~14:00	—
21		手描友禅	井上令子	10	1.3 火	10:00~12:00	1,000
22		レザークラフト	梶谷三知子	15	1.3 火	13:00~15:00	1,000
23		絵手紙同好会		8	2.4 火	13:00~15:00	—
24		アートクラブ	岡田勲	10	4 火	13:00~15:00	500
25		手芸		11	3 木	10:00~12:00	—
26		和裁	大熊ひろ子	10	2.4 木	10:00~12:00	500
27		油絵クラブ	山下拓	20	1.3 土	10:00~12:00	1,000
28	陶芸		20	3 土日	13:00~15:00	—	
29	盆栽	黒河智	10	2 日	13:00~15:00	—	
30	書道	書道講座	杉本頼子	10	2.4 月	13:00~15:00	1,000
31		かなと実用の書	小野玲華	15	2.4 金	10:00~12:00	1,000

No.	分野	クラブ名	講師	定員	実施日	時間	月額 受講料
32	歌・詩吟・ 楽器演奏	琴伝流大正琴	立岡 隆子	20	1.3 月	10:00~12:00	1,000
33		オカリナフレンズ	河井 由美子	15	2.4 月	10:00~12:00	1,000
34		尺八・しの笛	礪山 陵雨山	15	1.3 火	10:00~12:00	1,000
35		大人のためのドレミ	三木 敬子	10	1.3 木	10:00~12:00	1,000
36		市民コーラス	小池 芳弘	30	2.4 木	19:00~21:00	1,000
37		ギター	中谷 匡志	25	1.3 金	10:00~12:00	1,000
38		ジョイフルピアノ	笹井 幸枝	15	2.4 金	13:00~15:00	1,000
39		日本の抒情歌を歌う会	難波 江理子	20	1 土	13:00~15:00	500/回
40		楽しいお琴	岡 紀子	10	1.3 金	13:00~15:00	1,000
41		箏曲岡山筑紫会	小林 歌登志	15	2.4 土	10:00~12:00	1,000
42		フィールドフォークを弾いて歌う会		10	3 土日	10:00~12:00	—
43		日本民謡吉井川 		15	1.3 金	13:00~15:00	—
44		茶道・ 華道	裏千家茶道(昼)	杉野 宗榮	10	1.3 月	13:30~16:30
45	草月流いけばな		岸本 弘啓	10	1.3 月	15:30~17:00	500/回
46	美笑流いけ花		谷田 泉	10	2.4 月	18:30~20:30	1,000
47	いけばな小原流		清水 豊紀	10	1.3 木	15:30~17:30	1,000
48	池坊みずき会		岸田 洋枝	20	1.3 金	15:30~17:30	1,000
49	いけばな親子教室		清水 豊紀	15 組	3 金	18:00~20:00	—
50	裏千家お茶を愉しむ会			15	4 日	13:00~15:00	—
51	文芸	万葉集を読む会		15	1.3 火	13:00~15:00	—
52		マイ西大寺川柳		20	2 木	13:00~15:00	—
53		古文書を読む会	上田 賢一	10	3 月	10:00~12:00	—
54		短歌	藤家 百合子	15	4 日	10:00~12:00	500
55	その ほか	うどん亭つどい		12	1 月	9:30~15:00	—
56		みんなわくらぶ皆足		15	3 月	13:00~15:00	—
57		“超初級”健康マージャン	川口 智史	25	2.4 木	13:00~15:00	500
58		健康マージャン(中級)	川口 智史	20	2.4 木	15:00~17:00	1,000
59		音楽でリフレッシュ	幸重 洋平	30	4 木	10:00~11:30	500
60		きもの・着装とマナー	小林 令子	8	2.4 金	10:00~12:00	1,000
61		男のエプロン教室		16	1 土	9:30~12:00	—
62		西大寺愛郷会		20	1 土	13:00~15:00	—
63		西大寺囲碁		14	1.3 土	13:00~17:00	—
64		西大寺を愛する会		25	3 土	10:00~12:00	—

☆ 受講料以外にも材料代等の実費が必要になる場合があります



### 集う 学ぶ

## カフェ・らぼーる

テーマを設けて学びつつ、みんな  
で集まってお茶を飲んだりおしゃ  
べりしたりする場です。

### 「聴こえの相談会」

日時 3月17日(火)10:00~12:00

講師 三宅峰子さん(補聴器アドバイザー)

### 「Jazz と日本の歌」

日時 4月21日(火)10:00~12:00

講師 P.K.Duo(プロピアニスト&シンガー)

\*できるだけ事前に申込みをしてください

\*1回につきコーヒー代100円必要

## 映画観賞会

毎月開催 10:00 から  
12:00 頃まで(3F 研修室)

『スパイの妻(2020/日本)』 3月10日(火)

『モロッコ(1930/米)』 4月 9日(木)

\*申込み不要・先着20人まで \*参加費無料  
\*4月から日時を毎月第2木曜日に変更します

## パソ遊ルーム

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 3月6日、4月3日、17日

費用 1回につき100円と資料代

## レコードカフェを担ってくださっている 石井利彦さんに聞くレコード 音楽の魅力 連載コラム③

(館長) 石井さんは真空管アンプを愛用されて  
いますが、相当音にこだわりがある人でない  
と真空管アンプは使われないと思います。  
どうして真空管アンプを使われるようになった  
のですか。

(石井) 北海道時代にオーディオにも凝るよ  
うになり、スピーカーを大きなものにしてみ  
たけど、アンプに力がない。それでアンプも  
レコードプレーヤーも良いものにしてみた。当時のお金で4~5万円のアンプを買ったところ、友人がレ  
コードをかけさせろと言って、レコードを持ってくるようになったんです。レコード自体も新型のプレス機で  
プレスしたレコードでは音が良くなるので、それも買うようになるし、クラシックは大きなホールで録音し  
た音源でレコードを作るので、録音のスタッフの腕も違う。その違いが聞き分けられるようになって、新し  
いレコードを買うようになるわけ。演奏者のやる気の違いも指揮者の違いで出てくるから、その差がレコ  
ードでも出る。その差を感じ取ってやろうと買うわけだから、違いを聞き分けるにもより良いアンプが欲しく  
なってくる。そうして購入したのが、マークレビンソンやマッキントッシュの80万から90万円のアンプ  
でした。その後、父が倒れて仕事を辞めて帰ってきて、自分の部屋で大きな音が出せるようになったから、  
アンプも100W×100Wから200W×200Wへとランクアップしていったわけです。定評のあるアンプはや  
はり良いですね。

《つづく》



## 環境

## ごみゼロもったいない市

まだまだ使える衣類・食器・日用品・  
雑貨・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。引き取り手がない場合は後日お持ち帰りいただ  
きます。

開催期間 2月26日(木)~3月13日(金)

○ 期間中はいつでも持ち込み・持ち帰りができます

\*\*\*\*\* 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・生き物・雑誌類・破損、汚損があるもの

## 第1回「未来へのバトン」をひきつぐ会 ~ 映画上映とトークセッション ~

戦争と平和をテーマにした「ドキュメント映画未来への  
バトン」を観た後、監督や空襲体験者等を囲んで語り合  
い、未来へのバトンをひきつぐうとするものです。

日時 3月28日(土)13:30~16:30

内容 映画上映90分・トークセッション90分

\*申込必要(電話か窓口) \*参加費無料



## ともに 暮らす

## やさしい日本語・ 防災プラス講座

豊  
学区

外国人や高齢者などにわかりやすく情  
報を伝えるための「やさしい日本語」を、  
防災時に役立つ使い方もあわせて学びます。地域に住む外  
国人の方にも参加していただき、防災グッズや非常食の試  
食も体験しながら楽しく学びます。

\*防災リュックの持ち込み、紹介も大歓迎 \*参加費無料

日時 3月21日(土)14:00~16:00

場所 豊コミュニティハウス

講師 岡山大学学術研究院社会文化科学  
学域准教授 中東靖恵先生

定員 20名(豊学区の方に限ります)