



ぶどうばたけ

岡山市立旭東公民館

5月号

〒704-8183

岡山市東区西大寺松崎 310-1

TEL・FAX (086)943-1154



ホームページ

●メールアドレス kyokutoukouminkan@city.okayama.jp ●ホームページアドレス <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010740.html>●フェイスブックアドレス <https://www.facebook.com/KyokutouKouminkan>

地域応援人づくり講座

みんなで学ぼう！

自転車の新しい交通制度

～新しい交通制度を正しく知って、
安全・安心な自転車生活～

旭東公民館・市民協働企画総務課共催
道路交通法が改正され4月から自転車の違反に対し、
車と同様青切符(交通反則通告制度)が導入されました。
何が変わるのか、いっしょに学びましょう！

【日時】6月4日(木)13:30～15:00

【講師】岡山東警察署 交通課職員

【定員】40名

【参加費】無料

【主な内容】・自転車への青切符の導入の背景
・自転車の基本的な交通ルール
・自転車の違反取締りの基本的な考え方

【申込】5月11日(月)9:30～

※電話可



さんかくウイーク2026 公民館行事&さんかくカレッジ第1回

ベトナムと日本の架け橋を目指して

ベトナム出身のビック・チャンさんは、岡山で働く外国人労働者の方たちの支援をしておられます。岡山市に暮らす外国人人口は1万6千人超。誰もが暮らしやすいまちづくりについて、一緒に考えましょう。

【日時】6月30日(火)13:30～15:00

【講師】ホアン・ゴック・ビック・チャンさん
(博士・NPO Share & Chill 代表)

【対象】どなたでも

【定員】30名(先着順)

【参加費】無料

【申込】5月21日(木)9:30～

※電話可



↑ベトナムの国旗です

※この講座は、4回(予定)連続講座「さんかくカレッジ」の第1回目を兼ねています。第2回目以降の日時・内容は今後計画ができ次第、館内設置のチラシや公民館だより、旭東公民館ホームページでご案内します。ぜひご参加ください。

福寿大学

※講座1回ごとの申し込みになります。

【対象】おおむね65歳以上の方

【定員】各回44名(先着順)【費用】無料

① 真実の私に出遭う

【日時】5月22日(金)10:00～12:00

【講師】浄土真宗本願寺派 僧侶 藤岡貞賢さん

【申込】4月24日(金)9:30～ ※電話可

② 俳句で遊ぼう

【日時】6月26日(金)10:00～12:00

【講師】日本伝統俳句協会 中国支部 伴 明子さん

【申込】5月22日(金)9:30～ ※電話可

③ 熱中症に備えよう

【日時】7月24日(金)10:00～12:00

【講師】岡山ヤクルト販売 管理栄養士 渡邊 華央さん

【申込】6月26日(金)9:30～ ※電話可

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、
認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。
認知症をわがこととして捉え、自分にできる事を考えてみませんか？

【日時】6月12日(金)10:00～11:30

【講師】認知症キャラバン・メイト

(認知症サポーター養成講座の講師研修 修了者)

【対象】岡山市在住・在勤・在学の方

【受講料】無料

【申込】前日までに電話またはメールで

(公財)岡山市ふれあい公社 地域包括支援課へ

電話:086-274-5136

メール:sapokuma@mx.okayama-fureai.or.jp



☆ 休館日 ☆ 毎週水曜日・祝日(水曜日が祝日にあたる場合はその翌日も)・年末年始

☆ 開館時間 ☆ 平日 9:30～21:00 日曜日 9:30～17:00

ごみ減量・リサイクル推進講座

食器のリユース(再使用)コーナー設けます

ご家庭で使わない食器を、必要な人に使っていただく、毎年恒例の人気コーナーです。持ち込み・持ち帰りとも無料です。持ち帰り用の袋等をご持参ください。

【持ち込み期間】 5月14日(木)～5月24日(日)

【持ち帰り期間】 5月14日(木)～5月31日(日)

【受付時間】 9:30～20:30。日曜は16:30まで。

【お願い】

- ・取扱いは食器のみです。
- ・破損、汚れのあるもの、プラスチック製品は不可です。
- ・持ち込みの際は事務所にお声掛けください。
- ・終了時に残った食器は、持ち込んだ方に引き取っていただきます。

**子ども学習会**

小学生のみなさん、宿題や勉強を公民館でしませんか？「子ども学習会」には、元・学校のベテラン先生がいます。わからない時は、先生たちが相談にのってくれるよ。

【日時】 原則 毎月第1・3土曜日 10:30～11:30
(5月2日・16日、6月6日・20日)

【対象】 小学校1年生～6年生

【持ち物】 宿題や勉強したいもの、飲み物

【費用】 無料

【申込】 随時受付。来館・電話・メールのいずれかで受付。メールの場合は、①子どもの氏名、②子どもの学年、③保護者氏名、④住所、⑤電話番号を明記してください。(一度申し込めば、いつでも好きな開催日に参加できます)

【介護予防のための
頭と身体の健康づくり】**ほほえみくらぶ**【日時】 5月17日(日)、6月21日(日)
いずれも9:45～11:45

【内容】 頭と身体の体操、ゲーム等

【対象】 旭東中学校区にお住まいの60歳以上の方

【定員】 各回20名(先着順)

【費用】 1回100円(材料費。当日集金)

【準備物】 飲み物

【申込】 不要です。お気軽にご参加ください。

**包丁を研いでみよう**

切れ味を良くして、料理が快適にできるようにしませんか？

【日時】 ①6月20日(土) 14:00～16:00

または②6月27日(土) 14:00～16:00

(どちらも同じ内容です)

【定員】 各12名(先着順)

【参加費】 無料

【持ち物】 包丁、エプロン、砥石(持っている方)、
ナイロンたわし、包丁を拭く布、ぞうきん、
切れ味を試すもの(野菜・花の茎など)

【申込】 6月6日(土) 9:30～ ※電話可

憩いの輪

～発達障害・不登校について話そう～

お子さんの育てにくさを感じている方、学校などの行き渋りに悩んでいる方、同じ悩みを持つ人同士でおしゃべりしませんか。

日時	申込開始日
5月 1日(金) 10:00～14:00 18日(月) 10:00～12:00	4月20日(月)
6月 5日(金) 10:00～14:00 15日(月) 10:00～12:00	5月19日(火)
7月 3日(金) 10:00～14:00	6月20日(土)

※1回だけの参加も可。遅刻・早退OK!

【場所】 旭東公民館 1階・第1研修室(和室)

【対象】 小学生以下の発達障害・不登校・学校への行き渋りがある子どもの保護者
(対象児本人・きょうだい児も一緒に参加可)
託児はありません。

【定員】 10名(先着順)

【参加費】 無料

【申込】 来館・電話・メールのいずれかで受付。

パネル展 国際NGO ADRA Japan

「ラストマイル～最後の1人が笑顔になれるように～」

国際NGO ADRA Japanは、自然災害や紛争、貧困等によって困難な状況にある人々のために活動しています。ラストマイルとは、支援の手が届くまでの「最後の一步」。国内外の現場で「ラストマイル」に立つ人々とその活動をお伝えします。

【展示期間】 6月27日(土)～7月7日(火)

☆講座の申込について☆ 受講希望のご本人様もしくはご家族様からの申込を受け付けております。ご友人等からの申込は不可となりますのでご了承ください。

主催:芥子山学区栄養改善協議会 共催:旭東公民館

男性料理教室

栄養バランスがよく、おいしい和食に挑戦しませんか。

【日時】6月20日(土) 10:00~13:00

【メニュー】野菜たっぷり なつかしいおふくろの味

- ・五目混ぜごはん
- ・きのこの豆乳みそ汁
- ・厚焼き卵
- ・きなこ白玉だんご



【講師】芥子山学区栄養改善協議会の皆さん

【定員】8名(先着順)

【持ち物】エプロン、三角巾(バンダナ)、マスク、ふきん3枚

【材料代】500円

【申込】5月7日(木)9:30~6月13日(土)までに、材料代をそえて公民館へ。



旭東映画会

【参加費】無料 【申込】不要

●「汚れなき悪戯」(1955スペイン 87分)

【日時】5月26日(火)9:30~

【作品介绍】聖マルセリーノ祭を迎えた小さな村。僧侶は病床に伏す少女に、今は忘れられた美しい奇跡の物語を話して聞かせる。



●「365日のシンプルライフ」(2013フィンランド 83分)

【日時】6月23日(火)9:30~

【作品介绍】ヘルシンキで暮らす26歳の青年ペトリは、恋人との別れをきっかけにモノに囲まれた生活をリセットする実験を思いつく。

かちかち こども食堂

【日時】6月7日(日)、7月5日(日)

【場所】旭東公民館

【費用】中学生まで無料、高校生以上200円

【申込】二次元コードから、オープンチャットと公式LINEに友達登録を。

(オープンチャットはニックネーム登録OK)

当日バザー品などの寄付も受け付けています。

お問合せも、二次元コードからどうぞ。

かちかちネットワーク
公式LINE

キッズ・クッキング

料理をしたことのある人もない人も、みんなでいっしょに楽しく作って、おいしく食べましょう♪毎回デザート、サラダも作るよ!

【日時】※全6回。すべて9:30~12:30。

- ① 6月13日(土) 手まりおにぎり
- ② 7月11日(土) 盛岡冷麺
- ③ 9月12日(土) ハヤシライス
- ④ 10月10日(土) ハロウィングラタン
- ⑤ 11月14日(土) から揚げ定食
- ⑥ 12月12日(土) クリスマスメニュー

【講師】真野 有加里先生

【対象】小学4年生~6年生

【定員】15名(抽選)

【参加費】ひとり4,200円(全6回分)

(1回につき700円[材料代])

【持ち物】エプロン、マスク、三角巾、ふきん3枚、タオル1枚(手ふき用)、水筒(お茶)、タッパー、保冷剤

【申込】4月25日(土)9:30~5月12日(火)17:00 までに、右下の二次元コードから申込ください。

* 抽選結果のご連絡...5月16日(土)頃

* 当選した方は、6月8日(月)17:00 までに参加費を公民館窓口へご持参ください。

キッズ・クッキング
申込みフォーム

旭東いきいき介護予防教室

始めませんか?一緒に健康寿命を伸ばしましょう!

【日時・テーマ】※時間はいずれも10:00~12:00
5月19日(火) ちょっと気になる、排尿障害のお話
6月16日(火) しゃがむのがつらい「膝痛」対処法教えます!

【対象】おおむね65歳以上の岡山市民

【参加費】無料


【申込】不要

【準備物】運動のしやすい服装・靴、飲み物、筆記用具

【問合せ】岡山市ふれあい介護予防センター(☎086-274-5211)



公民館の
図書が
借りられます



公民館のロビーには図書コーナーがあり、開館時間中に自由にロビーで読んだり、借りて帰って家で読んだりすることができます。ご利用ください。
【貸出期間】2週間以内 【貸出冊数】1人5冊まで
【貸出時間】9時30分～21時まで(日曜日は17時まで)
※図書コーナーにない本は、予約で図書館から取り寄せ可能です。

お礼 「旭東ネットワーククラブ」より
ご寄付をいただきました。

令和8年3月まで旭東公民館主催講座「パソコン楽習会」を運営して下さっていた「旭東ネットワーククラブ」より、旭東公民館運営委員会にご寄付をいただきました。公民館利用者みなさまに役立つものを購入させていただく予定です。「旭東ネットワーククラブ」の皆さま、本当にありがとうございました。

空調工事終了のお知らせ

利用者の皆さまには大変ご迷惑をお掛けしていましたが、このたび空調設備改修工事が終了しました。今後は皆さまに快適に公民館を利用していただけると思います。ご協力、ありがとうございました。

退職のごあいさつ

前館長 森脇 晃義

公民館での活動を通じて多くの人と接し、学ぶことがたくさんありました。今後の生活に役立てたいと思います。皆様方のご健勝とご多幸、地域の発展を心から祈念します。

副主査(社会教育主事) 清水 申美

このたび、3月31日をもちまして退職いたしました。地域の皆様との温かい交流は、私にとってかけがえのない宝物となりました。これまで本当にありがとうございました。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

着任のごあいさつ

館長 頼経 秀智

森脇前館長の後任で着任致しました頼経(よみつね)と申します。岡山市役所で40年余り技術屋として道路事業に携わり、その後、富山公民館に3年勤め、現在68歳になりました。今まで市民の方々のご協力のもとここまでやってきましたが、今後も引き続き皆様とともに、旭東地区がより豊かな地域になるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。

主任(社会教育主事) 村田 憲治

このたび清水副主査の後任として着任いたしました。行政職として20年勤務した後、4年前に西大寺公民館に配属され、地域の方々とのさまざまな出会いがありました。異動先はお隣の地域ということで前の館の利用者の方も多く来られ、新たに出会う方々にも温かく迎え入れていただき、引き続き西大寺地域で勤務できることに感謝しながら、日々の業務に取り組んでいきたいと思っております。

旭東公民館 カレンダー

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

3日憲法記念日、4日みどりの日、5日こどもの日

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

20日海の日 ※水曜日・祝日は休館日になります。