

ぶどうばたけ

No. 241

2025年5月1日発行

岡山市立旭東公民館

〒704-8183

岡山市東区西大寺松崎 310-1

TEL・FAX (086)943-1154

【旭東公民館】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>
 メールアドレス kyokutoukouminkan@city.okayama.lg.jp



ホームページ



Facebook



メールアドレス

土の駐車場が 使えるようになりました

～公民館利用者の方へお願い～

草刈りが必要です。お手伝いをお願いします。

【日時】5月22日(木) 10:00～11:00

(雨天時は5月29日(木)同時間に延期)

【持ち物】軍手、カマ、クワ、帽子、飲み物など

公民館で旅気分 Part4

～くつろぎのひとときを～

地域ええとこ発見講座(講座編)の姉妹編
日本のええとこ ご案内します

【定員】48名(先着順) 【参加費】無料

【申込】4月28日(月)9:30～ ※電話可

① 満喫!!『青春 18 きっぷ』の旅(東日本編II) ～絶景路線といで湯 春味わいの旅～

2024年春に『青春 18 きっぷ』を利用して出かけた旅を紹介します。絶景路線、いで湯、小京都、名園、郷土料理などなど、聞きごたえ・見ごたえ満載。

【日時】5月22日(木) 13:30～15:00

② 山陰のんびりぶらり旅

～鳥取・島根 海・山を眺めながら～

皆さんが行かれたことのあるスポット、おすすめのスポット、穴場スポットなどなど、日本海に沿って車を東から西へ走らせます。

【日時】7月3日(木) 13:30～15:00



さんかくウィーク2025 公民館行事

外国人医師から見たオカヤマ

～多文化共生社会をつくるヒント～

岡山に住む外国人の方から見たオカヤマの話の聞いてみませんか。新しい発見があるかもしれません!

【日時】6月26日(木)13:30～15:00

【講師】マハムド サビナさん
(岡山大学医学部「女医さん」(医学博士)・准教授、
「FEMME INTERNATIONAL OKAYAMA」会長)

【対象】どなたでも

【定員】30名(先着順)

【参加費】無料

【申込】5月20日(火)9:30～

※電話可

質問も受付中!



刃物を研いでみよう

～包丁・花ばさみ～

公民館職員のサポートで、切れ味の悪い包丁や花ばさみを、砥石と一緒に研いでみませんか?

【日時】5月24日(土) 13:30～15:30

【定員】10人(先着順)

※昨年度受講した方はご遠慮ください。

【参加費】無料

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

【申込】5月15日(木) 9:30～ ※電話可

地域応援人づくり講座

みんなで学ぼう!備えよう!!防災

～迫りくる南海トラフ巨大地震～

おすすめ 開催日を土曜日の午後に設定

幅広い世代のご参加をお待ちしています

★南海トラフ大地震が間近に迫っていると言われてい
る今日、何に気をつけ、何をしておいたらよいか っ
しよに考えましょう!

★持ち帰っていただく資料多数。ハザードマップ3種
類、防災マニュアル、防災ハンドブックなど全9種類。

【日時】5月31日(土) 13:30～15:00

【講師】防災士 曾根 進さん

【定員】40名 【参加費】無料

【申込】5月1日(木)9:30～ ※電話可

☆ 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①

生前整理のすすめ

～豊かな人生を送るために心とモノを整理しよう～

家族に迷惑は掛けたくないけど、「方法が分からない」「費用が心配」「思い出の品が捨てられない」などの理由で、生前整理を先延ばしにしていますか。誰でも人生の最期はやってきます。元気なうちに心とモノを整理して、より豊かな人生を送りましょう。

【日時】5月30日(金)10:00～12:00

【講師】(株)ココピア家じまいアドバイザー
SDGs ビジネスマスター

藤原 真由美さん

【内容】心の整理、モノの整理、片付けの流れ、事例紹介、生前整理の現状 など

【定員】30名(先着順)

【参加費】無料

【申込】5月9日(金)9:30～
※電話可**楽しく歩こう /ルテック・ウォーク**① 初夏の芥子山～西庄方面～

(約6km・標高差233m)

【日時】5月16日(金)9:30～12:30

② 晩秋の芥子山～目黒方面～

(約6km・標高差233m)

【日時】11月21日(金)9:30～12:30

【定員】25名(先着順)

【準備物】履きなれたウォーキングシューズ
リュック、帽子、飲み物、ポール

【申込】4月7日(月)9:30～ ※電話可

- ※ 雨天の場合は中止します。
- ※ コースは変更する場合があります。
- ※ 保険はかけていませんので、各自安全に配慮してください。



芥子山の景色もいよいよ！

ごみ減量・リサイクル推進講座②

食器のリユース(再使用)コーナーを設けます

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15日(木)～5月25日(日)

【持ち帰り期間】5月15日(木)～6月1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。



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、かんたんに作れるランチに挑戦しませんか。

【日時】6月20日(金)10:00～13:00

【メニュー】野菜たっぷりかんたんランチ

・きのこスパゲッティ

・ブロッコリーのチーズおかかあえ

・フルーツヨーグルト

【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8日(木)9:30～
6月13日(金)までに、
材料代をそえて公民館へ。

☆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。

憩いの輪

～発達障害・不登校について話そう～

同じ悩みを持つ人同士でおしゃべりしませんか。

開催日	申込開始日
5月2日(金)、19日(月)	4月14日(月)
6月6日(金)、16日(月)	5月20日(火)
7月4日(金)	6月20日(金)

※時間はいずれも10:00～12:00

※1回だけの参加も可。

【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)

【持ち物】筆記用具、飲み物、必要があれば子どものおもちゃ・おやつ

【参加費】無料

【申込】来館または電話で。



キッズ・クッキング

料理をしたことのある人もない人も、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】※すべて 9:30～12:30

① 6月14日(土) 豚しゃぶうどん

② 7月12日(土) ビビンバ

③ 9月6日(土) チキンピカタ

④ 10月4日(土) デコいなり

⑤ 11月8日(土) ツナクリームパスタ

⑥ 12月6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 3,780円(全6回分)

(1回につき630円[材料代・保険代])

【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26日(土)9:30～

5月13日(火)17:00

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…5/17(土)頃

*当選した方は、6/9(月)17:00まで

に費用を公民館窓口へ持参ください。



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)

【参加費】無料

1. 防犯対策セミナー

～被害に遭わないために気をつけることは～

【日時】5月23日(金)10:00～11:30

【講師】岡山東警察署 生活安全課 課長
高野 祐司さん

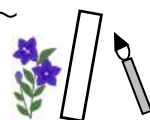
【申込】4月25日(金)9:30～
※電話可

2. 俳句で遊ぼう

【日時】6月27日(金)10:00～11:30

【講師】日本伝統俳句協会 中国支部
伴 明子さん

【申込】5月23日(金)9:30～
※電話可



子どもも大人も けん玉教室

けん玉名人が、いろいろな技を教えてください。
けん玉を持っていない人には、お貸します。



【日時】時間はいずれも 10:00～12:00

回	日程	申込み受付開始
1	6月22日(日)	6月1日(日) 9:30～
2	8月24日(日)	8月1日(金) 9:30～
3	10月26日(日)	申込不要。文化祭でけん玉コーナーを設けます。
5	12月14日(日)	12月1日(月) 9:30～
6	2月22日(日)	2月22日(日) 9:30～

【講師】森岡雅夫さん(日本けん玉協会)

【定員】30名(先着順)

【持ち物】飲み物、けん玉(あれば)

【参加費】無料

【申込】上記の表を参照。 ※電話可

ロビー展 レトロ駅舎の写真展

全国各地のレトロ駅舎を撮影した写真を展示します。ぜひ、旅気分を味わいにご来館ください！



【 展示期間 】
5月19日(月)～5月31日(土) 15:30まで
【 撮影者 】 大音正幸さん
【 場 所 】 1階ロビー

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 】 ※時間はいずれも 9:45～11:45
5月18日(日)、6月15日(日)
【 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)
【 参加費 】 1回100円(材料費。当日集金)
【 準備物 】 飲み物 【 申 込 】 不要



旭東映画会

5月から2月まで、毎月1回開催します。
あなたも映画を観ませんか？申込不要です。

【 参加費 】 無料 【 申 込 】 不要

●「ナイアガラ」(1953米 92分)

【 日 時 】 5月27日(火)9:30～
【 作品紹介 】 ナイアガラの滝を背景に、男女の愛憎ドラマをスリリングに描いた作品。妖艶な人妻をマリリン・モンローが演じ、その演技が話題にもなった作品。

●「紅い襷～富岡製糸場物語～」(2017日 100分)

【 日 時 】 6月24日(火)9:30～
【 作品紹介 】 明治時代の富岡製糸場で、日本近代化を支えた絹の生産に携わった、名もなき女性たちの姿を描く。



かちかち こども食堂

【 日 時 】 6月1日(日)、7月6日(日)
【 場 所 】 旭東公民館
【 費 用 】 こども無料
中学生以上200円
【 申 込 】 下の二次元コードから、オープンチャットと公式LINEに友達登録をお願いします。
(オープンチャットはニックネーム登録OK)



かちかちネットワーク
公式LINE

旭東いきいき介護予防教室

【 日 時・テーマ 】 ※時間はいずれも 10:00～12:00
5月20日(火) 楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
6月17日(火) お口のケアグッズの選び方・使い方
【 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)

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		

21日海の日

※水曜日・祝日は休館日になります。