

# 上道公民館 だより



発行：岡山市立上道公民館

〒709-0631 岡山市東区東平島 191

Tel/Fax (086) 297-2377

[E-mail] joutoukouminkan@city.okayama.jp

[URL] https://www.city.okayama.jp/shisei/0000032270.html

[フェイスブック] https://www.facebook.com/JoutouKouminkan

## ◇主催講座のご案内◇ 1～3ページ

- 状況の変化により日程・内容を変更する場合があります。
- 講座の様子を記録撮影し、掲示物・web・報告冊子等で使用することがあります。
- お申し込み時にいただいた個人情報は、その講座のみに使用し、他の目的には使用しません。



### 園芸講座

#### 寄せ植えであそぼう ～夏～

寄せ植えと作業所の方々との交流を楽しみましょう。

【日時】6月12日(金)13時30分～14時30分

【定員】15人(先着順)

【材料代】1,500円(当日集金)

【持ちもの】手袋・はさみ・持ち帰り用の袋、  
筆記用具、水分補給用の飲み物、  
あれば スコップや土すくい(土入れ)

【協力】閑谷ワークセンター・せと  
花工房「いちごいちえ」

自閉症を抱えながら、日々働いている方々の作業所です。花を通じて地域の方と交流しています。



#### 【申し込み】

5月8日(金)9時30分から受付。

5月29日(金)締切。来館か電話で  
(地域の作業所の方々との交流という趣旨から、上道地区にお住まいの方を優先的に  
受付します。ご了承ください。)

さんかくウィーク 2026 公民館行事

人生をより豊かに、いきいきと!



～今日から始める、心軽やかな

「生前整理」のすすめ～ \*参加無料

高齢者生きがいセミナー(第2回)と共催

生前整理は決して「おしまい」の準備ではなく、これまでの人生を慈しみ、これからの毎日をより身軽に、あなたらしく楽しむための「前向きなスタート」です。

片付けの具体的なコツだけでなく、地域で安心してよりよく暮らし続けるための「心の整え方」についても実話を交えて楽しく学びます。

【日時】6月26日(金)13時30分～15時30分

【講師】藤原真由美さん

((株)ココピア家じまいアドバイザー、  
岡山市ESD・SDGs出前授業講師)

【定員】30人(先着順)

(高齢者生きがいセミナー受講者は申込不要です)

【申し込み】5月8日(金)から受付。

6月19日(金)締切。来館か電話で



### ことりの森コンサート

\*参加無料

#### アンサンブルマイヤー スペシャルコンサート ～春色クラシック～

岡山交響楽団などで活躍されている演奏家を中心に結成された「アンサンブルマイヤー」。クラシックの定番ベートーヴェン、ポッケリーニの情熱フラメンコ「ファンダンゴ」などを演奏します。

ヴァイオリン、ピオラ、チェロ、ギターのすてきなアンサンブルをお楽しみください。

【日時】5月23日(土)14時～15時(開場13時30分)

【出演】アンサンブルマイヤーのみなさん

【定員】70人(先着順)

【申し込み】受付中。来館か電話で



## 上道地区の歴史を学ぶ会 \*参加無料 「一日市一里塚物語」

～上道地区の歴史を見つめて400有余年～

江戸時代初期に築かれ、現在もその面影をとどめる一日市（赤坂）一里塚。その歴史をたどり、周辺史跡を含め、かつての繁栄や行き交った人々を偲びます。

【日時】6月27日(土)13時30分～15時30分

【内容】①話題提供：澤井幸男さん  
(上道地区の歴史を学ぶ会)

②話題提供を受けての意見交換

【定員】20人程度(先着順)

【持ちもの】筆記用具

【申し込み】受付中。6月20日(土)締切。  
来館か電話で



## じょうとう介護予防教室 \*参加無料

共催：岡山市介護予防センター

おおむね65歳以上の方が対象です。  
介護予防のための健康づくりに関することを  
講話や実技で学びます。

5月28日(木)13時30分～15時30分  
知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる  
順番

6月25日(木)13時30分～15時30分  
ちょっと気になる、排尿障害のお話

【定員】各回当日先着60人(事前申込不要)

【持ちもの】筆記用具、水分補給用の飲みもの、  
動きやすい服装・靴で。

【問い合わせ】

岡山市ふれあい介護予防センター  
(Tel.086-274-5211)

## おはなしの会 \*参加無料

「小鳥の森文庫」によるストーリー  
テリングや絵本の読み聞かせです。  
大人も楽しめる、楽しい時間です。



【日時】5月9日、6月13日  
11時～11時30分(毎月第2土曜)

【内容】5月「こすずめのぼうけん」  
6月「サルのむこどの」

【会場】上道公民館 1階ロビー(キッズコーナー)

【申し込み】事前申込不要

## モートンさんとお菓子作り ～手作りスコーンでアフタヌーンティー～

スコットランド出身のモートン・アリスターさんと一緒にスコーンを作って、紅茶と一緒にアフタヌーンティーを楽しみましょう。

料理の合間にはモートンさんからスコットランドのお話を聞いたり、モートンさんとお話をしたり交流を図ります。

ホームパーティー気分でどうぞご参加ください。

【日時】6月23日(火)13時30分～15時30分

【講師】モートン・アリスターさん(お菓子作り大好きな英会話講師)ご夫妻

【定員】10人(先着順)

※大人対象

【材料代】1000円  
(当日集金)



【持ちもの】エプロン、三角巾、マスク、布巾、  
手拭きタオル、持ち帰り用タッパー

【申し込み】5月7日(木)9時30分から受付。  
6月16日(火)締切。来館か電話で。

## 手しごとの会 \*参加無料

編み物、手芸、洋裁など、それぞれが好きな手しごとをして、集まった人とちょっと話もできる、気軽な場です。時間内に、各自好きな作品づくりをしてください。

【日時】5月12日(火)、26日(火)、  
6月9日(火)、23日(火)

いずれも13時30分～16時

【定員】20人程度(先着順)

【持ちもの】自分のやりたい手しごと(匂いが出ないもの、水を使わないものに限る)、水分補給用の飲みもの

【申し込み】受付中。来館か電話で。席に空きがあれば、当日の飛び入り参加も可能。



## 初歩からのパソコン・スマホ なんでも相談 \*参加無料

公民館ITボランティア「PC上道」のメンバーが、パソコン・スマホ・タブレットに関する相談にお答えします。パソコン等の機器は、持ち込みをおすすめします。

【日時】5月10日・24日、6月14日・28日  
(第2・4日曜日) 14時～16時

【申し込み】受付中。来館か電話で  
相談希望日の5日前(火曜日)までに



## クラブ化をめざした講座

## 男性ヨガ (10回連続講座) \*参加無料

運動不足を解消したい！もっと健康になりたい！という男性のみなさん、ヨガを始めてみませんか。女性が多いと参加しにくい、身体が硬くて心配、という方も安心して始められる、**初心者対象の男性限定ヨガ講座**です。身体と心を鍛えましょう。

【日時】5月14日・28日、6月11日・25日  
7月9日・23日、8月27日、9月10日、  
10月8日・22日 (すべて木曜日)  
19時～20時30分

【講師】野村友香さん(ヨガインストラクター)

【定員】20人(先着順)

【持ちもの】動きやすい服装、ヨガマットか  
大判のバスタオル、水分補給用の飲みもの

【申し込み】受付中。来館か電話で。

## 上道キネマ倶楽部

\*参加無料

いずれも開場は13時15分ごろです。

■5月26日(火)13時30分～16時50分

「青い山脈 前後編」(1949年 日)

封建的な地方都市を舞台に、女学生の寺沢新子に届いた偽のラブレター事件をきっかけに、新任女性教師の島崎雪子や親友らが古い因習や学園の規律と闘い、民主主義を謳歌する爽快な青春ドラマ。原節子主演。

■6月23日(火)13時30分～15時10分

「橋」(1959年 独)

第二次大戦末期の実話に基づいた作品。今まで年齢のために兵役に取られなかった七人の少年たちに、橋を守れという命令が下される。彼らは懸命に任務を遂行しようとするが、一人、また一人と銃弾に倒れていく…。

【申し込み】事前申し込み不要

## ■上道(かみつみち)ボランティア部プレゼンツ■

「上道(かみつみち)ボランティア部」は、中・高・大学生が年間を通じてボランティア活動を行う、公民館主催のグループです。

今年度も上道地区が元気になるようなイベントを計画します。みなさんのご参加をお待ちしています。

## 世代交流ボードゲーム \*参加無料

簡単なボードゲームから、「そこそこ考える」ボードゲームまで、各種用意しています。どんなゲームをプレーするかは、当日のお楽しみ。

【日時】5月9日(土)13時30分～15時

【対象】5歳以上どなたでも

【定員】20人(先着順)

【持ちもの】水分補給用の飲みもの

【申し込み】受付中。5月8日(金)締切。  
来館か電話で。

## 世代交流ニュースポーツ \*参加無料

室内で、ポッチャなどのニュースポーツを楽しみましょう。シンプルだけど奥深い、プレーすると熱中すること間違いなしです。

【日時】7月11日(土)10時～11時30分

【対象】5歳以上どなたでも

【定員】20人(先着順)

【持ちもの】水分補給用の飲みもの

※動きやすい服装でおいでください。

【申し込み】受付中。7月7日(火)締切。  
来館か電話で。



◀ボードゲーム  
(昨年の様子  
です)



ニュースポーツ▶



◇お知らせ◇

さんさん育児相談

\*参加無料

1歳未満のお子さんが対象。保健センターの保健師が、身長・体重などの計測や発育・発達に関する相談に応じます。親子手帳(母子健康手帳)とバスタオルをお持ちください。

【日時】6月12日(金) 10時~11時30分

【会場】上道公民館

2階第1・2研修室(和室)

【申し込み】二次元コードを読み込み、事前にご予約ください。

【問い合わせ】東区保健センター  
(TEL086-943-3210)



《公民館ロビー展》  
「日本画」展

~上道公民館日本画クラブ~

【日程】6月2日(火)~6月14日(日)

【場所】上道公民館 2階ロビー

バスで行く

絶滅危惧種クリン草の大群生地  
苔の原生林観察ウォーキング

主催：上道山野草クラブ

山野草を観察しながらウォーキングを楽しみます。

岡山山草会会長の金高さんの解説付きです。

【日時】5月26日(火) 8時~18時

※小雨決行、歩きやすい服装・靴で

【集合場所】上道公民館駐車場

【行先】千種高原(兵庫県)、若杉原生林

【費用】6000円(バス、入園料、保険料)

当日集金 ※昼食は持参してください

【定員】先着30人

【申し込み】上道公民館ロビーに置いてある

申し込み用紙に必要事項を記入し、公民館

窓口へご提出ください。5月19日(火)締切

詳細は金高さんへおたずねください。

携帯 090-2808-9717



転任のご挨拶

10年間大変お世話になりました。豪雨災害時に避難所や災害ボランティアセンター等が開設され力を合わせたこと、新築移転時には地域のみなさまとよりよいものを目指して知恵を絞ったこと、コロナ禍には集いの場としての公民館の機能を再確認したこと等、様々なことが思い出されます。たくさんの学びやつながり作りに関わらせていただき、本当にありがとうございました。

これからも、地域の拠点・未来を生み出す場として、公民館をご活用いただければ幸いです。上道地区のみなさまのますますのご活躍を心よりお祈りいたします。

(公民館主事 有馬久美子)  
上南公民館へ異動

職員の異動がありました



着任のご挨拶

4月より上道公民館に公民館主事としてお世話になることになりました井原と申します。

同じ東区の上南公民館より異動いたしました。上道地域は、広く自然豊かで小学校数も多く、自然と人と建物のバランスがとれた素晴らしい地域だと思えます。

上道公民館はクラブ数も多く、図書の利用なども活発です。当公民館を地域の拠点として、積極的に活動される皆様の少しでもお役に立てればと思っております。

どうかよろしく願い申し上げます。

(公民館主事 井原和子)  
上南公民館から異動

◇公民館の開館時間・休館日

\*同一施設内ですが、地域センターとは異なります。

◆開館時間

9:30~21:00(日曜 ~17:00)

◆休館日

水曜・国民の祝日・年末年始・水曜が祝日の場合はその翌日も

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						

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					