

新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。

- 体調が悪い時には来館をご遠慮ください。
- マスク着用、検温や手洗い、アルコール消毒（使用した備品含む）、咳エチケットにご協力ください。
- 換気を行っています。温度調節しやすい服装で来館ください。



主催講座のご案内

東公民館 ESD プロジェクト「ふるさと」
ふるさとウォーク

今年度も竜操中学校生徒有志の「竜操ふるさと特派員」が「ふるさとウォーク」を企画しました。今回は竜之口学区を歩きます。各所でふるさと特派員が説明をします。参加費無料。

【日 時】11月12日(土) 10時～12時
9時45分から受付 小雨決行

【集合場所】頭高山駐車場

【訪問先】大神神社、喜兵衛様、天津神社、
雄町米の碑など(約3.5km)

【対 象】子どもから大人まで 30名(先着順)
(※自力で3.5km程歩ける人 ※小学2年生以下は保護者同伴)

【持ち物】飲み物、タオル、おやつ(休憩時に食べたい人のみ)

【服 装】帽子、運動靴、長そで、長ズボン

【注意事項】保険はかけておりませんので各自お気をつけください。虫対策をお願いします。

【申込み】10月24日(月)9時30分から受付。
電話または直接来館にて。

★ESDプロジェクト「ふるさと」とは？

今年で10年目を迎える竜操中学校生徒有志の「竜操ふるさと特派員」を中心に、地域の素晴らしさ、宝について学び、地域みなさんに、広く伝えていく活動を行っています。

ワークショップ・オリエント
～冬のアロマキャンドルをつくろう～

パパやママといっしょにかわいい冬のアロマキャンドルをつくろう！お家に置いておくと、とてもいい香りが長く楽しめるよ♪

アロマについての豆知識やクイズもあります。

【日 時】12月26日(月)10時～12時30分

【講 師】白神恭子さん

(アロマセラピーインストラクター)

【対 象】児童とその保護者 12組(先着順)

【材料代】親子で1,320円

*弟および妹連れは1人につき660円追加

【持参物】・透明なガラス瓶 1人に1個

(容量200mlほど、高さ幅が大体6～7cmほど、口が幅と同じような広さのもの)

・持ち帰り用の袋

【会 場】東公民館 第2講座室と料理講座室

【申込み】12月3日(土)

9時30分から受付。

電話または直接来館にて。



*最初の約20分間は、主催講座「ESDプロジェクト『ふるさと』」の竜操ふるさと特派員の活動報告を行います。ぜひ中学生の発表をお聞きください。

新型コロナウイルスの感染症拡大の状況により、掲載内容を中止・変更する場合があります。最新の情報はホームページやフェイスブックでご確認ください。

●東公民館
ホームページ



●東公民館
フェイスブック



●東公民館
E-mail



*令和2年6月15日より、当館のホームページURLが変更となりました。

福寿大学

申込み 11月7日(月)9時30分から、
電話または直接来館にて申込みください。

	日程	内容	講師
1	11月21日(月) 10時~12時	古代マヤ文明の宝物 一驚異の長寿王たちの秘密一	森下 矢須之さん (BIZEN 中南米美術館長)
2	12月 3日(土) 10時~12時	明禅寺合戦 一岡山の基礎を作った合戦一	大月 要さん (元 岡山市立東公民館長)
3	12月15日(木) 10時~12時	そうだったのか!! 後樂園 一裏話あれこれ一	万城 あきさん (公財)岡山県郷土文化財団主任研究員)
4	1月 6日(金) 10時~12時	アコーディオンと共に心に残る音楽を	桧山 武雄さん (岡山アコーディオンクラブ会長)
5	1月14日(土) 10時~12時	幕末維新 一著名人の書簡を読む・見る一 *岡山県立博物館玄関前 9時40分集合	横山 定さん (岡山県立博物館副館長)
6	2月 4日(土) 10時~12時	時事解説 一今何が起きているか!手に取るようにわかる一	岡山 一郎さん (山陽新聞社論説主幹)
7	2月25日(土) 10時~12時	今だから語ろう!! 岡山空襲 一語れなかった証言者から一	石井 俊治さん (歴史愛好家)
8	3月28日(火) 8時~17時(予定)	視察研修 一美咲町の隠れた歴史・伝統・味覚を訪ねる一 *実費必要 *視察研修のみの申し込みは不可 *詳細は講座にて説明します。	

【受講料】無料 【定員】概ね65歳以上の方 40名(先着) *3回以上の受講をお願いします。

スイッチ ON! えこらいふ

市民企画によるエコや環境について学ぶ講座です。
受講料無料です。申込み受付中です。

■第4回 「川ゴミ・海ゴミの現状~ゴミ拾いをはじめた釣りが愛好家のはなし~」

【日 時】11月26日(土)10時~12時

【講 師】平井 雅明さん(釣人みんなで海を守ろう、釣りのついでにゴミ回収 代表)

■第5回 「エコ・カフェ」

【日 時】12月19日(月)10時~12時

【講 師】赤井 藤子さん(おかやまエコマインドネットワーク理事)
*環境問題やエコのことを意見交換します。

<特別プログラム>「食品リサイクル工場見学」

食品廃棄物を原料としたバイオガス発電を行っている工場を見学しませんか。現地集合です。参加無料。

【日 時】12月6日(火)10時~12時

【見学先】バイオディーゼル岡山(株)
(岡山市南区海岸通 1-3-1)

【定 員】15名

【申込み】11月5日(土)9時30分から受付。

電話または直接来館にて。

*詳細は申し込み後にお知らせします。



かあさん文庫 クリスマススペシャル

お話の世界を見て、聞いて、楽しもう!2部制になります。参加無料です。事前に申し込みが必要です。

【日 時】12月18日(日)

■ちいさな子プログラム 10時~10時40分

【内容】◆エプロンシアター「ブレーメンの音楽隊」
◆大型絵本「クリスマスにはおくりもの」
◆ミュージックパネル「クリスマスのサンタさん」

■おおきな子プログラム 11時30分~12時30分

【内容】◆エプロンシアター「ブレーメンの音楽隊」
◆大型絵本「こんこんさまにさしあげそうろう」
◆ミュージックパネル「クリスマスのサンタさん」

【定 員】各プログラム50名(先着)

【申 込】11月18日(金)9時30分から受付開始。

電話または学校園で配布されたチラシが公民館にある申込書に記入して窓口まで。

*ちいさな子プログラムは0才から4才まで、おおきな子プログラムは5才から小学生までのお子さんに、楽しんでもらいやすい内容になっています。

*両方の申し込み可。より多くの方に楽しんでもらうため、定員に達した段階でどちらかに振り分けます。

(片方のみ申し込みの方を優先)

健康チェックをしてみませんか

主催：岡山市中区役所・山陽学園大学
東公民館で、山陽学園大学看護学部の教員と学生による健康チェックを行います。参加無料。

【主な測定内容】認知機能、運動能力、骨密度、体内水分量、血管年齢、肌年齢

【測定日】12月13日（火）

①10時30分～12時30分

②13時30分～15時30分

【結果説明日】12月16日（金）13時～15時

【対象】中区在住の65歳以上の方で、測定日と結果説明日の両日参加できる方

【定員】①、②各回とも10名程度（抽選）

【申込み】中区役所総務・地域振興課へ電話、E-mail、申込書を郵送、FAXまたは直接持参。

（11月30日（水）必着）

※申込書は公民館にあります。中区役所のホームページからもダウンロードできます（右の二次元コードからどうぞ）。



＜問い合わせ先＞中区役所総務・地域振興課
地域づくり推進室

〒703-8544 岡山市中区浜三丁目7番15号
電話 086-901-1602 FAX 086-901-1604
E-mail nakakusoumu@city.okayama.lg.jp

はじめてのスマホ講座

スマートフォンの基本的な使い方を学びませんか。スマホ初心者の方にお勧めの講座です。貸出用のスマホもあります。受講料無料。

【日 時】各回 13時30分～15時

① 12月2日（金）「LINEの使い方 基本編」

② 12月5日（月）「セキュリティを学ぼう編」

【講 師】スマホアドバイザーの方

【対 象】両日参加できる方 30名（先着）

【持ち物】筆記用具、スマホ（持っている方）、飲み物

【申込み】11月10日（木）9時30分から受付。

電話または直接来館にて。

東公民館 お花の銀行

公民館を飾るお花を皆さんのご自宅で育てていただく「お花の銀行」も第6回となりました。お渡しした球根を育てて、花が咲き始めたら公民館へ持ってきてください。今回はミニチューリップです。

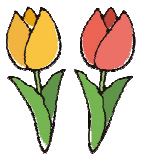
【定 員】15名（先着）

【配布物】球根、鉢、園芸用土など

【申込・お渡し】11月21日（月）

～29日（火）

直接来館または電話にて。



パソコン講習・パソコン相談室

協力：東パソコンサークル

パソコン講習の申し込みは、受付中。電話または直接来館にて申し込みください（先着順）。講座開始10分前にお越しください。公民館のパソコン

（先着6名）の使用もできます。



■「年賀状づくり」（全1回）

【日 時】11月19日（土）13時～15時

【参加費】500円（テキスト代込）【定 員】8名

■「防災情報を活用しよう」（全1回）

パソコンやスマホで、台風情報、キキクル、ハザードマップなどの防災情報の入手方法を学びます。

【日 時】12月17日（土）13時～15時

【参加費】500円（テキスト代別）【定員】8名

■「パソコン相談室」（参加費無料、申込み不要）

11月26日（土）、12月24日（土）、1月28日（土）

それぞれ13時～15時

名作劇場（映画鑑賞会）

＜申込不要・参加無料＞ *協力：あかれんがクラブ
換気のため窓を開けますので、服装を調整してお越しください。定員30名です。

■第4回 『そして誰もいなくなった』（97分）

【日 時】11月28日（月）9時30分～12時

■第5回 『みとりし』（110分）

【日 時】1月23日（月）9時30分～12時

*受付でお名前と連絡先を記入ください。

ほっとステーション

特別な支援を要する子どもを育てる保護者たちの集いの場です。一人で悩まないで、みんなで話をしてみませんか。奇数月第1金曜日開催。参加無料。

【日 時】11月4日（金）、1月6日（金）

それぞれ10時～12時

令和5年度クラブ講座開設について

クラブ講座は、生活に潤いをもたらす、仲間づくりを目指すものとして各種の学習活動を行っています。

活動を希望するクラブ（継続、新規とも）は、「令和5年度クラブ開設申請書」（用紙は公民館にあります）に必要事項を記入して、東公民館まで提出ください。

【受付期間】**11月1日（火）～11月29日（火）**

*開講は令和5年4月からです。

*実施日時等が他のクラブと重なるなど不都合がある場合は、代表者に連絡し、クラブ生数・クラブ講座内容を勘案して調整させていただきます。

*新型コロナウイルス感染症の防止対策のため、使用する部屋を変更していただく場合があります。

*クラブ講座開設の要件など詳細は公民館までお問い合わせください。



ロビー展のお知らせ

1階ロビーや2階廊下にて展示します。

◆「岡山県立岡山東支援学校作品展」

期間：11月1日（火）～29日（火）

内容：岡山東支援学校の生徒の図工・美術作品と作業学習の製品の展示。

◆「おかやまっ子作品展」

期間：1月21日（土）～2月3日（金）

内容：財田・竜之口・幡多の3小学校の児童の作品展示。

◆「誰一人取り残さない ジェンダーの視点で考える防災」

期間：11月15日（火）～29日（火）

内容：誰もが安心して過ごせる避難所運営についてのパネル展示。

令和4年度東公民館文化祭について

新型コロナウイルスの感染症対策のため、今年度も従来のかたちでの文化祭は中止することになりました。

学習成果の発表を希望するクラブ講座を対象に、文化祭に代わる展示会や人数を限定したミニ発表会を開催します。詳細が決まりましたら、館報、チラシ等でお知らせします。

なお、既にいくつかのクラブ講座は、クラブ独自で作品展示や発表会を行っていますので紹介します。

◆クラブ講座展示・発表打ち合わせ会

【日 時】11月5日（土）10時～11時

【内 容】発表日、時間、展示場所等の調整など

*参加希望のクラブ講座は1名参加をお願いします。



【朗読をたのしむ会】→
10月2日（日）、ミニ朗読会「今あなたに」。
3作品を朗読。

←【俳画】

色紙、短冊作品を展示。
9月26日（月）～10月24日（月）まで。



←【写真講座】

「10月の風を感じて～『秋物語』写真展」
10月8日（土）～10月22日（土）まで。

防災コラム

EWI奏者・防災士リリーのちょっと防災

救急車を呼んだことはありますか？もしも身近な人が倒れたら救急車を呼ばなければいけません。でも勇気が要りますよね、119にかけるとどうなるのでしょうか？

母が倒れた時に救急車を呼んだ時はこんな感じでした。火事か救急か聞かれたので『救急です』と答えました。場所を聞かれたので『県立図書館前のバス停です』すると「どちら側ですか？」と聞かれました。が、咄嗟に方角が出てきません。「県庁側ですか？」と聞かれたので、『はい、そうです』と答えました。こういう時は目に見えるものを答えれば良いようです。

その後、「〇〇消防署から救急車を向かわせます、7分くらいで着きます」と言われ、一旦電話を切りました。間もなく携帯電話の番号から着信がありました。救急車の中からの連絡です。本人の既往症、癌の有無、アレルギー、かかりつけの病院などを聞かれましたが、母と別で暮らしているので分からないことも沢山ありました。結果、運ばれた病院に母のカルテがあり、事なきを得ました。

万が一に備えて自分の情報をまとめ、家族や近い人に伝えておくことが必要だと思いました。

