

東山公民館だより

第130号 2025.10.1

発行 岡山市立東山公民館

住所 〒703-8282 岡山市中区平井四丁目13-33

TEL&FAX (086) 276-6202

eメールアドレス (9月1日変更しました)

higashiyamakouminkan@city.okayama.jp

ホームページアドレス

https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010852.html

ご来館の皆様へのお願い

公民館のご利用に際して、次のこと
にご理解とご協力をお願いします。

- ★靴を脱いで入館していただきます。靴の取違えを防ぐため、なるべく上履き・靴袋持参でのご来館をお勧めします(スリッパも用意しています)。
- ★館内に飲物等の自動販売機はありません。飲物はご持参ください。

東山公民館
eメールだより東山公民館
ホームページ東山公民館
フェイスブック

主催：東山公民館文化祭実行委員会

令和7年度

第22回東山公民館文化祭

日時：10月18日(土) 9時30分～16時

場所：岡山市立東山公民館

10月19日(日) 9時30分～16時

(岡山市中区平井四丁目13-33 ☎276-6202)

実技発表 10月18日(土)

実技発表 10月19日(日)

☆会場：実技室

9:35～	箏・三弦を楽しむ会
10:05～	詩吟同好会 福寿
10:35～	社交ダンスクラブ
11:05～	あの歌・この歌・皆で楽しく!
11:30～	POEMフォークダンスクラブ
〈12:00～12:10 休憩〉	
12:10～	トーンチャイム
12:40～	はじめてのギター
13:10～	はじめての太極拳
13:30～	日本民謡クラブ
14:00～	わくわくピアノ東山
14:30～	楽しいダンス教室
15:00～	少林寺流空手道
15:30～	中高年から始めるらくらくピアノ 16時終了

☆会場：中庭

10:30～11:00	気功・太極拳
-------------	--------

※両日も発表時間等が変更になる場合があります。

☆会場：実技室

9:30～	正道会館西崎道場 A・B・C合同
10:00～	ジャズボーカル入門
10:30～	手づくりミュージカル「ドラネコ座」
10:50～	女声コーラス Amabile
11:20～	KIRARAZUKA
〈11:50～12:10 休憩〉	
12:10～	ハワイアンフラ レインボー
12:30～	妹尾たか子着物学園
13:00～	詩吟を楽しむ会
13:30～	e☆colors〈第1部〉
13:45～	みんなで唄おう民謡クラブ
14:15～	e☆colors〈第2部〉
14:30～	バンダ・フィラルモニカ岡山
15:00～	八重山うた 大哲会 岡山支部
15:30～	ラス・アニモサス(フラメンコ) 15時50分終了

☆会場：中庭

15:00～15:30	スポーツチャンバラ
-------------	-----------

展示発表

☆講座室

ぱる・ヨガ ナッツパソコンクラブ 絵手紙クラブ 折り紙クラブ
【協賛展示】旭東保育園 平井保育園 平井幼稚園

☆ロビー

東山楽しい山野草講座 【協賛展示】弘徳学園ひゅうまん

☆図書コーナー

実用ペン習字 【協賛展示】三幡鉄道研究会

☆美術工芸室

染め物クラブ(一部作品の販売もあります) 陶芸教室

食べ物・飲み物販売(売切れ次第終了)

10/18(土)	■からだコンディショニング	11:00～12:30	★カレー(お茶付き) (1食500円)	
10/19(日)	■平井学区栄養改善協議会	11:00～13:00	★きつねうどん (1食300円)	
10/18(土)・19(日)		9:30～14:00	★ホットコーヒー(1杯100円)	

【ご来館のみなさまへ】◆文化祭の両日は、なるべく公共交通機関・自転車・徒歩でお越しください。

◆10月16日(木)午後～20日(月)午前中まで通常業務(講座・館内利用・図書・印刷・コピー)は休止いたします。

主催講座のご案内

★申込みが必要な主催講座は、必ず事前に申し込んでください。申込みせず来られた場合、参加をお断りすることがあります。また、FAX、eメールでの申込みは、館からの受付完了通知がない限り無効です。

あなたとモノとのめぐりあい

リユースコーナー〔期間限定〕

「自分ではもう使わないけれど、他の人に気持ちよく使ってもらえそう」、そんなきれいな不用品を持ち寄って、必要とする人に有効に使ってもらいましょう♡
【リユースコーナー開設期間】

11月7日(金)9時30分～12月13日(土)16時

■ 持込期間は、開設初日の9時30分から終了前日の12月12日(金)16時までです。

■ 開設直後は持帰れるものがありません。

【持込みの手順】

① 事務室窓口で持込登録票に記入して、受付番号と白い丸シールをもらう。

※以前開催したリユースコーナーに持込んだことがある人も、改めて登録票に記入してください。

② 白丸シールに自分の受付番号を書いて、すべての持込品に1枚ずつ貼る。

③ 白丸シールを貼った持込品を所定の場所に並べる。
※期間内に追加持込みする時は、窓口で追加のシールをもらい、②③を行なってください。

■ 持込みの際は、必ず事務所に声をかけて手続きしてください。持帰りは自由です。

■ 終了後、残った物は持込まれた方がお引き取りください(公民館から対象者にご連絡さしあげます)。

■ 次のものは持込不可です：✖使用済の下着、✖電気製品(発火の恐れがあるため)、✖食品、✖飲料、✖医薬品、✖サプリメント、✖化粧品、✖危険な物、✖汚い物、✖壊れている物、✖不衛生な物、など。

■ 持込みの際に使われた袋、箱、ハンガーなどはお持ち帰りください。 ※その他、不明な点は公民館まで。

毎月介護
予防教室

【共催】岡山市ふれあい介護予防センター

東山いきいき教室

健康づくりと介護予防のための軽い運動と講話を、医療・福祉の専門職がお伝えします。地域の仲間と交流しながら、一緒に身体づくり・健康づくりを始めましょう！
〈事前申込不要〉

第7回 10月10日(金)10時～12時

「知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番」

第8回 11月14日(金)10時～12時

「深掘り！お口の体操で健康生活」

各回共通

〈対象〉 おおむね65歳以上 〈参加費〉 無料

〈当日の持ち物〉 飲物、筆記用具、上履きと靴袋(なるべく)

*運動しやすい服装でおいでください。

*内容についてのお問合せは、岡山市ふれあい介護予防センターまで
(電話274-5211/8時半～17時、土・日・祝日を除く)



東山ふれあい大学

概ね60歳以上の方を対象に開催しています。

【第5回】特殊詐欺の話

〈日時〉 10月28日(火)13時30分～15時30分

〈場所〉 東山公民館 第1・2講座室

〈講師〉 岡山中央警察署

〈定員〉 40人(申込み先着順) 〈参加費〉 無料

〈申込み〉 受付中・東山公民館に直接、または電話で

【第6回】相続登記

〈日時〉 11月11日(火)13時30分～15時30分

〈場所〉 東山公民館 第1・2講座室

〈講師〉 東亜国際合同法律事務所

〈定員〉 40人(申込み先着順) 〈参加費〉 無料

〈申込み〉 10月28日(火)から受付開始

東山公民館に直接、または電話で

みんなのカフェ

クリスマスのリースをつくろう！

〈日時〉 11月21日(金)13時～15時

〈対象と定員〉 大人10人(申込先着順)

〈当日の持ち物〉 材料代500円程度(飲み物代100円を含む)、はさみ、グルーガン(あれば)

〈申込み〉 10月6日(月)から受付開始。東山公民館に直接、または電話で。

「東山公民館だより」は各町内会・地域団体のご協力により、皆様のもとへ配付いただいております。いつもありがとうございます。

東山なないろシアター

「三度目の殺人」 2017年 日本 124分

監督 是枝 裕和

出演 福山 雅治、役所 広司、広瀬 すず、斉藤 由貴 他

あらすじ ある日、工場の社長が殺され、元従業員で殺人の前科をもつ三隅が起訴された。犯行を自供し死刑がほぼ確実となるが、弁護を担当することになった重盛は無期懲役に持ち込もうと調査を始める。ところが、三隅の供述が会うたびに変わったり、動機さえも二転三転するなど、次第に重盛の中で違和感が生まれていく…。

〈日 時〉 11月25日(火)10時～12時05分

〈定 員〉 30人(申込み先着順)

〈参加費〉 無料

〈申込み〉 東山公民館に直接、又は電話で。



*パソコン講座【主催】ITボランティア東山

パソコン教室

11月「図形やイラスト、文字を組み合わせて世界に一つだけの年賀状づくり」

パワーポイントを使用します。年賀状だけでなく、チラシやポスター作りにも応用できます。

〈日 時〉 11月10日・17日・24日 (全3回)

いずれも月曜日 10時～12時

〈申込み〉 必要【10月6日(月)9時半から受付開始】

〈定 員〉 10人(申込み先着順)

〈持ち物〉 参加費900円、筆記用具、パソコン(貸出あり)



パソコン塾〈10・11月〉

初心者歓迎!あなたの「パソコンでこんなことがしたい!」を応援します。私たち IT ボランティアと一緒に勉強しませんか。

〈日 時〉 10月…6日・27日

11月…10日・17日・24日

いずれも月曜日 13時～15時

〈参加費〉 1回100円 〈申込み〉 必要

【ITボランティア東山 ボランティアメンバー募集中】

興味・関心のある方は、東山公民館にお尋ねください。



発達障がいに関する情報交換・交流・学習の会



ひまわりサポーターズクラブ

～ 子どもたちの笑顔があふれる地域へ ～

発達障がいに関して、興味や関心のある方ならどなたでも参加できます。日ごろの困りごとや悩み・疑問などを、同じような悩みをもつ様々な年代の人と語り合えば、心のモヤモヤがちょっぴり軽くなるかもしれません。申込みは不要です(初めて参加される方は、日程確認のためご連絡ください)。

定例会 原則毎月第4木曜日 10時～12時

*10月…23日 11月…27日

参加費 100円(飲物・菓子代/初参加の方は無料)

夜のひまサポ 11月15日(土)18時～20時

「黒田みきこ先生を囲んで茶話会～ゆっくりお話ししましょう～」

講師 黒田みきこさん(にじいろスクエアせとうち)

参加費 100円(大人のみ・お茶菓子代)

定 員 大人20人 ※事前申込み必要

*託児はありませんが、子どもさんの同伴もOKです。申込時にお知らせください。

♥他にも、子どもさんを交えた交流イベントや、交流ランチ会を適宜開催しています。詳しい内容や申込方法などは、そのつど公民館だよりやチラシに掲載してご案内します。

東山にこここ親子ひろば

子育て中の親子が自由に集まって、ほっと一息つける居場所です。地域の愛育委員さんや保健師さんがあたたかく見守ってくれます。**時間内入退室自由。**

〈日 時〉 11月14日(金)10時30分～12時

12月9日(火)10時30分～12時

※11月は、なかよしの部屋のみ(小規模)で開催

※12月は、お子さんの身長体重測定、アップル文庫さんによる絵本の読み聞かせわらべうたなどがあります。また、栄養委員さんによる簡単に作れる離乳食の紹介と試食もあります。

〈場 所〉 研修室(和室)・なかよしの部屋

〈対 象〉 就園前の子どもとその保護者

〈参加費〉 無料 〈申込み〉 不要

♥「東山にこここ親子ひろば」は平井学区愛育委員会と東山公民館とで運営しています。



◆開館時間 平日&土曜日 9時30分～21時 日曜日 9時30分～17時

◆休館日 水曜日・祝日・年末年始(水曜日が休館日の場合はその翌日も休館日となります。)

※暴風警報・大雪警報・特別警報の発表時は業務停止になります。

ごみ減量・リサイクル推進講座

今すぐできるエコボランティア

東山みんな de ごみゼロ作戦

川ごみの現状のお話&用水路のごみ拾い

〈日時〉11月29日(土)9:30~12:00

9:30~ 川ごみの現状のお話

10:45~ 用水路(公民館近く)で清掃活動

〈講師〉平井 雅明さん(釣り人みんなで、ごみ拾い代表)

〈定員〉子どもから大人 30人程度(先着順)

〈持ち物〉タオル、飲み物、あれば軍手

〈服装〉運動靴、汚れても良い服装

〈申込み〉11月22日(土)までに、東山公民館に直接、又は電話で。

※学生にはボランティア証明書をお出しします。

※少雨決行。荒天の場合は、ごみ拾いは中止し、

9:30~10:30までお話だけを伺います。

東山ESDクラブ**12月予告 健康に関する講座(仮題)**

〈日時〉12月13日(土)10時~12時

☆詳細は次号でご案内します。

**令和8年度に開設を希望するクラブ講座の
開設申請について(新規・継続両方)****令和8年度クラブ講座開設申請に関する説明会**

- ①11/8(土) 15:30~17:30 } 同じ内容で
②11/13(木) 10:00~12:00 } 2回開催します

* 新規クラブ講座開設希望者および現在活動中で継続を希望するクラブ講座の代表者は、必ずどちらかの回に出席してください。申請書類をお渡しします。

令和8年度クラブ講座開設申請受付期間(第一次)

11/8(土)~12/6(土)16時まで(厳守)

※開設の可否は1月末~2月初旬にお伝えします。

※第一次締切以降は、部屋や時間帯の条件が狭まります。

令和8年度開設クラブ講座代表者会(新年度の運営説明会)

令和8年3月中旬に開催します(日程は未定)

クラブ講座開設の原則(抜粋)

※詳細は公民館へお問い合わせください。

- ① クラブ講座生は10人以上
- ② 1か月の実施回数は2回以内、1回の学習時間は2時間以内
- ③ 受講料は、1人1回(2時間)500円以内

【主催】平井学区地域づくり会議

新しくなった

オレンジカフェひらい

盛り上がっています。おしゃべりタイム。

講義では聞けなかったこと。私に限ってのこと、出るわ出るわ、終了時間を気にしなければならないほど皆さん熱の入りようです。やはり、喋って参加することがフレイル予防・認知症予防には効果的なのかもかもしれません。

おいしいホットコーヒーをいただきながら、みんなで楽しく過ごしましょう。

お気軽にご参加ください。

**10月 アコースティックミニコンサート**

「ワнтаイムシェアラバースバンド」、少し長い名前ですが、男性2人、女性一人のスマートなアマチュアコーラスグループです。

みなさんも一緒に歌って楽しくフレイル予防を心がけていただければと思っています。

〈日時〉10月11日(土)10時30分~12時

〈出演〉ワнтаイムシェアラバースバンド

11月 ~旭東病院の健康講座~

「脳梗塞の予防と気になる初期対応」



これからの季節、高齢者にとって特に気を付けなければならない「脳梗塞」について学びます。病気の症状・検査・治療について、また病気にならないための日ごろの予防や発病した時の対応について、教えていただきます。

〈日時〉11月15日(土)10時30分~12時

〈講師〉旭東病院地域医療の先生

**※10月、11月どちらも共通**

〈場所〉東山公民館 第1・第2講座室

〈参加費〉当日集金 100円(飲み物代)

〈申込み〉東山公民館(地域担当職員・藤井)まで直接、または電話で

10月・11月の公民館休館日(水曜日、祝日)

10月の休館日 1日、8日、13日(祝)、15日、22日、29日

☆文化祭に伴う業務停止日は1面でご確認ください。

11月の休館日 3日(祝)、5日、12日、19日、23日(祝)、26日

☆11/24(月)は通常開館日です。

☆次回の東山公民館だよりは、12月1日発行予定です☆

★東山公民館メールアドレス higashiyamakouminkan@city.okayama.lg.jp

←東山公民館
へのメール
はこちらから