

東山公民館だより

第131号 2025.12.1 **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.htm>

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。

★申込みが必要な主催講座は、必ず事前に申込んでください。申込みせず来られた場合、ご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。

★靴を脱いで入館していただきますので、なるべく**上履き・靴袋持参**でご来館ください(スリッパも用意しています)。

★**館内に飲物等の自動販売機や給水機はありません。飲物はご持参ください。**



東山公民館
eメールアドレス



東山公民館
ホームページ



東山公民館
フェイスブック

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。
 参加費無料です。

【第7回】歌って脳トレーニング講座

〈日 時〉12月9日(火) 13時30分～15時30分

〈講 師〉一般社団法人 全国ゆうゆう塾

〈定 員〉40人(申込み先着順)

〈申込み〉受付中

東山公民館に直接、又は電話で



【第8回】新春コンサート

アコーディオンと共に
 心に残る音楽を

〈日 時〉1月27日(火) 13時30分～15時30分

〈講 師〉岡山アコーディオンクラブ

会長 檜山 武雄 さん

〈定 員〉40人(申込み先着順)

〈申込み〉12月9日(火)から受付開始

東山公民館に直接、又は電話で



岡山大学附属特別支援学校 高等部の販売学習(野菜)

岡山大学附属特別支援学校高等部の生徒さんによる
 販売学習を行います。

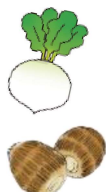
是非大勢の方にご来館いただきたいです。

〈日 時〉12月19日(金)11:00～12:00

〈場 所〉東山公民館 ロビー

〈商 品〉高等部の生徒さんが育てた野菜

じゃがいも、さといも、リーフレタス
 ルッコラ、ほうれん草、かぶ、大根など



ざわつく！ 冬の音楽＆おはなし会 ～あけましておめでとうコンサート～

〈日時〉1月17日(土)14時～16時

*会場には13時30分から入れます

客席にじっと座って聞いているだけじゃつまらない!?
 ざわつく気持ちのそのままに、**ゴロゴロ寝転がったり、リ
 ズムをとったり、踊ったり、はたまた一緒に楽器を鳴ら
 したり、自由気ままに楽しんでいいコンサートです。**

演奏中に**思わず動きまわったり、楽しさのあまりイ
 スや机をガタガタと鳴らしたり、感極まって声を「わ
 ーっ！」とあげたりする人がいても OK!** 小さい子
 や赤ちゃんが**ぐずりだしても全然へっちゃら**(あやし
 てあげてもいいね♥) お互いにリラックスしてお話
 と音楽を楽しむ時間を過ごしましょう。

〈出 演〉音楽と朗読の会 金星音読団

(岡山市 ESD プロジェクト参加団体)

〈演 目〉☆銀河鉄道の夜(音楽と朗読)

☆三線コーナー

☆にじいろのしまうま(音楽と朗読)

☆アンパンマンメドレー 他

*詳細は、12月中旬に館内の
 チラシ等でお知らせします。

〈当日の持ち物〉飲物、上履きと靴袋(なるべく)

〈定 員〉子ども～大人 60人(申込み先着順)

〈申込み〉東山公民館に直接または電話・
 eメール・Fax で(eメール・Fax は
 受付完了通知がない限り無効です)



◆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(水曜日が祝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。

東山なないろシアター

「雨に唄えば」 1952 年 米 カラー 102 分

監督 ジーン・ケリー

出演 ジーン・ケリー、ドナルド・オコナー 他

ハリウッドを代表するミュージカル映画の傑作として知られ、批評家から「ミュージカル映画史上最高の作品」と評されることがよくあるなど、今なお色あせることなく輝きを放っている。特に、ジーン・ケリーが土砂降りの雨の中、主題歌を歌いながらタップダンスを踊る場面は、映画史に残る名シーンとされる。

〈日 時〉 1月27日(火)10時～11時45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、または電話で



*パソコン講座 【主催】ITボランティア東山

パソコン教室

1月「スマートフォンで e-Tax (電子申告) 体験講座」



★スマホで所得税の電子申告の方法を体験します。

〈日 時〉 1月30日(金) (全1回) 10時～12時

〈申込み〉 必要【1月9日(金)9時半～受付開始】

〈講 師〉 岡山県税務署 担当官

〈定 員〉 10人(申込み先着順) 〈受講料〉 無料

〈持ち物〉 スマートフォン、マイナンバーカード、マイナンバーカードのパスワード2つ、筆記用具

※スマホにマイナポータルのダウンロードが必要

2月「生成 AI に触れてみよう 初めての Chat(チャット) GTP 講座」

★聞いたことはあるけど使ったことがない方へ、やさしく・わかりやすく・楽しく体験できます。

〈日 時〉 2月2日・9日・16日 (全3回)

いずれも月曜日 10時～12時

〈申込み〉 必要【1月9日(金)9時半～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 〈12 月・1 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〉 12月1日・8日・15日、1月19日・26日

いずれも月曜日 13時～15時

〈参加費〉 1回100円 〈申込み〉 必要

東山ESDクラブ

ウェルエイジングをめざして ～足・腰と仲よく～

☆ウェルエイジング(Well Aging)とは、「上手に年齢を重ねること」を意味します。加齢による変化を自然なこととして前向きに受け入れ、適切なケアをタイミングよく取り入れることで、質の高い生活の維持につなげようという考え方です。

足・腰のトラブルとのうまい付き合い方や予防対策などについて、辻先生のお話を通して学びながら、健康で元気な日々を過ごすためにどう役立てていけるか考えましょう。(参加無料)

〈日時〉 12月13日(土)10時～12時

〈講師〉 辻 尚志さん(日本赤十字社 岡山赤十字病院名誉院長)

〈対象と定員〉 子どもから大人まで 30人

〈申込み〉 東山公民館に直接または電話・e メール・Fax で(eメール・Fax は受付完了通知がない限り無効です)



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ね。

定例会 原則毎月第 4 木曜日 10 時～12 時

12 月…25日 1 月…22日 2 月…26日

参加費 100 円(飲物・菓子代/初参加の方は無料)

☆定例会は原則申込み不要(初めて参加される方は、日程確認のためご連絡ください)。

♥こんなこともやってます！(詳しい内容・申込方法などは、そのつど公民館だよりやチラシでご案内します。)

☆季節ごとに子どもを交えた交流イベント

12月20日(土)午後にクリスマス会を開催予定(要予約)

調理や工作を通じ、成功体験や保護者の気づきを！

☆交流ランチ会 お店？それとも、公民館でお弁当？

☆夜のひまサポ 日中にお仕事をしている方も参加できる夜の会(今年度は11月に開催済)。



あなたとモノとのめぐりあい リユースコーナー開設中!【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)～12月13日(土)16時



- 持込期間は、12月12日(金)16時までです。
- 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。

※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9回 12月12日(金)10時～12時

「腰痛を予防しよう! 自宅でできる腰痛体操」

第10回 1月9日(金)10時～12時

「ちょっと気になる、排尿障害のお話」



〈対 象〉概ね 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)
* 毎回軽い運動を行いますので、動き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)

第22回東山公民館文化祭を開催しました 10月18日(土)・19日(日)



☆たくさんの皆様にご来場いただき、ありがとうございました。

また、この日のために何か月もかけて準備して来られた文化祭実行委員・役員、協賛展示・協賛販売団体、長時間ご協力くださった中高生ボランティア、そして学習を重ねて来られたクラブ講座生・講師・関係者の皆様方にも、お礼申し上げます。



◆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(水曜日が祝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。

「岡山市施設予約システム」について

岡山市では令和7年4月から「岡山市施設予約システム」により、公民館をはじめ市の様々な施設の予約をweb(インターネット)予約できるようになっています。

公民館では主催事業等での使用予定がない部屋の貸出をしており、利用申込の受付は希望日の一ヶ月前の月頭の開館初日の9時30分開始となっています。12月までは窓口と電話が初日から、web予約はその翌日からの受付開始でしたが、令和8年1月からは、web・窓口・電話ともに初日の9時30分から受付開始となります。

なお、「岡山市施設予約システム」で東山公民館の利用予約をする際は、事前に利用者登録(アカウント登録)と施設利用申請(東山公民館への利用申請)が必要です。

詳しくは、下記サイトをご覧ください。

「岡山市施設予約システム」

<https://yoyacool.e-harp.jp/okayamacity>



令和8年度東山公民館 クラブ講座

開設申請の第1次締切は

12/6(土) 16時です

令和8年度に開設(新規・継続どちらも)を希望するクラブ講座は、締切までに申請書類をご提出ください。なお、新規開設希望で11月の「クラブ講座申請説明会」に出席されていない方は、事前に説明を受けに東山公民館までおいでください(要予約)。

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 回数は月2回以内、時間は1回2時間以内
- ③ 受講料は、1人1回(2時間)500円以内

12月・1月の

公民館休館日(水曜日、祝日、年末年始)

12月の休館日 3日、10日、17日、24日

年末年始の休館日 12月28日(日)～1月4日(日)

1月の休館日 7日、12日(祝)、14日、21日、28日

※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。

【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



「あのこと、そのとき、どんなお喋りをしてたかあ？」そんな会話が脳をしゃっきり、目をキラキラさせるそうです。「難しい講義ばかり聞いても…」というあなた！一度オレンジカフェひらいをのぞいてみませんか！認知症予防を目的としたカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら地域の思い出話、自分しか知らない地域の自慢話をどうか聞かせてください。

12月 リリーさんの身近な防災講座と EWI ミニコンサート

※平井地域づくり会議と市民協働企画総務課の共催事業
(令和7年度地域応援人づくり講座)

平成30年7月豪雨での災害ボランティアとしての貴重な体験談や、準備しておきたい非常食のわかりやすいお話を伺った後、みんなで歌う心和むコンサートでお楽しみください。

〈日 時〉12月20日(土)10時30分～12時

〈講 師〉リリーさん(防災士・EWI 奏者)

〈定 員〉40人

〈参加費〉100円(飲み物代)

〈申込み〉東山公民館に直接または電話で

〈申込先〉東山学区地域担当職員 藤井
(東山公民館／電話276-6202)



1月 オレンジカフェはお休みです

年末年始の休館に伴う 資源化物の拠点回収中止について

☆年末の最終回収…12月25日(木)午後5時まで
業者による最終回収後、回収箱を撤去します。それ以降の持込みは厳禁です(不法投棄となります)。

☆年明けの回収再開…1月6日(火)午前9時半から

通常の回収日時 公民館開館日の午前9時半～午後5時

回収物 空き缶、スプレー缶、ガラスびん、蛍光管

※これ以外のものは厳禁です(不法投棄となります)。また、事業者は利用できません。

※資源化物拠点回収についてのお問合せは、岡山市環境事業課まで(代表 803-1000)。

☆次回の東山公民館だよりは、2月1日発行予定です☆

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



← 東山公民館
へのメール
はこちらから