

ひがしやまこうみんかん

東山公民館だより

第133号 2026.4.1 **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 (令和7年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、必ず事前に申し込んでください。申込みがない場合、当日の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はありません**。飲物をご持参ください。

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

【第1回】熱中症について

〈日 時〉5月26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〉岡山ヤクルト販売(株)

〈定 員〉40人(申込み先着順)

〈参加費〉無料

〈申込み〉4月21日(火)から受付開始

東山公民館に直接、または電話で



概ね60歳以上の方を対象に開催しています。

【第2回】裁判所こぼれ話

〈日 時〉6月23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〉岡山ファイナンシャルプランナーズ

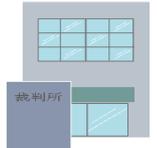
末藤 丈晴 さん

〈定 員〉40人(申込み先着順)

〈参加費〉無料

〈申込み〉5月26日(火)から受付開始

東山公民館に直接、または電話で



学生&青少年ボランティア登録制度

東山公民館では毎年恒例のキャンドル☆ナイト(右記参照)をはじめ、様々な活動を地域の人達と一緒にしています。その時に一緒に企画や運営に関わったり、当日一緒に活動したりする令和8年度の学生・青少年ボランティアを4月中旬から募集します。対象は中学生・高校生・大学生およびその年代の青少年です。昨年度は45人の学生・青少年が登録し、延べ80人がボランティア活動を行いました。

詳細は4月中旬に東山公民館ホームページに掲載する登録用紙をご覧ください(館内にも置きます)。

〔参考:令和7年度のボランティア活動例〕

キャンドル☆ナイト、日帰りエコキャンプ、文化祭(コーヒーコーナー、他)、ごみゼロ作戦、やさしい日本語、など



東山ESDクラブ

今年もやります! **キャンドル☆ナイト**

(6/20〔土〕夕方～夜に開催予定)

学生・青少年ボランティアスタッフを募集します

当館のESDメンバーや職員といっしょに「キャンドル☆ナイト(6/20(土))」の計画を立てて運営する「学生&青少年ボランティアスタッフ」の募集を行います。希望者は4月中旬以降に左記の「学生&青少年ボランティア登録制度」に申し込んでください。詳細は4月中旬に東山公民館ホームページに掲載するチラシをご覧ください(館内にも置きます)。

◆キャンドル☆ナイト

学生&青少年ボランティアスタッフ説明会(企画会)

〈日時〉5月9日(土)13時30分～15時30分

〈対象〉中学生～大学生と、その同年代の人

〈内容〉キャンドル☆ナイトで行う行事の企画

◆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。

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関心のある方ならどなたでも参加できます。お茶&お菓子を囲んで、日頃の困りごとや疑問に思っていることなどをお話ししましょう。同じ悩みを持つ様々な年代の人と交流すれば、心のモヤモヤがちょっぴり晴れるかも。たわいないおしゃべりをしたり人の話を聞いたりするだけでも、きっと楽しいですよ♥

☆定例会は申込不要です。また、子どもさんの同伴OKです。まれに日程や会場の変更がありますので、初めてまたは久々に参加される方は確認のため事前にご連絡をください。

定例会 原則毎月第4木曜日 10時～12時
*4月…23日 5月…28日 6月…25日
参加費 100円(飲物・菓子代/初参加の方は無料)

♥定例会以外に、こんなこともやってます！
(詳しくは、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。)

☆子どもを交えた交流イベント(夏休みカレー会など)
調理や工作などの作業を通じ、子どもの成功体験や、保護者の気づきを増やしていきます！

☆交流ランチ会 お店に出かける？それとも、公民館でお弁当を食べる？

☆ひまサポ勉強会 発達障がいに関わる様々な立場の方をお招きしての会。

☆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。

東山にここ親子ひろば

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〉 5月8日(金)10時30分～12時
6月9日(火)10時30分～12時

※5月は、なかよしの部屋のみ(小規模)で開催

※6月は、お子さんの身長体重測定、10時45分頃から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。

〈場 所〉 研修室(和室)・なかよしの部屋

〈対 象〉 就園前の子どもの保護者

〈参加費〉 無料 〈申込み〉 不要

♥「東山にここ親子ひろば」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。



東山なないろシアター

レンタル・ファミリー 2024年 日本 107分

監督:HIKARI 出演:ブレンダン・フレイザー、平岳大他
俳優であるフィリップは、かつては日本の歯磨き粉のCMで一躍有名になり、日本の居心地の良さにそのまま住み続けていた。しかし役者としての仕事も徐々に低迷し、本来の自分を見失いつつ日々を過ごしていた。そんな中、他人の人生の中で代理として人物を演じる“レンタルファミリー”の仕事に出会う。最初は架空のキャラを演じながら人々との間に深く関わることに戸惑いながらも、フィリップがその経験を通じて生きる喜びを見つける過程を描く。

〈日 時〉 5月19日(火)10時～12時

〈定 員〉 30人(申込み先着順)

〈参加費〉 無料



*パソコン講座【主催】ITボランティア東山

パソコン教室

「はじめてでも大丈夫! 思い出動画づくり講座」

*Windows11付属の動画編集ソフト Clipchamp
(クリップチャンプ)を使用します。

〈日 時〉 5月18・25日、6月1日(全3回)

いずれも月曜日 10時～12時

〈申込み〉 必要【4月20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(先着4台まで貸出可)

「パワーポイントでDVDジャケット作り」

〈日 時〉 6月15日・22日、7月6日(全3回)

いずれも月曜日 10時～12時

〈申込み〉 必要【5月18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(先着4台まで貸出可)



パソコン塾〈4・5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〉 4月13日・20日・27日、5月18日・25日

いずれも月曜日 13時～15時

〈参加費〉 1回100円 〈申込み〉 必要

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〉

日時	内容(毎回軽い運動も行います)
①4月10日(金) 10時~12時	フレイルチェックとゴム体操で 猫背改善!
②5月8日(金) 10時~12時	見逃さないで! 認知症の予備軍 MCI
③6月12日(金) 10時~12時	しゃがむのがつらい「腰痛」 対処法教えます!
④7月10日(金) 10時~12時	元気な時がはじめ時! これから必要となる人生会議
⑤8月14日(金) 10時~12時	シニアのお口の悩み No.1 “ドライマウス”
⑥9月11日(金) 10時~12時	体質タイプ別! 食事で 元気なカラダのつくり方
⑦10月9日(金) 10時~12時	足をケアして 元気に歩ける足づくり
⑧11月13日(金) 10時~12時	年のせい? 我慢していません か?~手のトラブル~
⑨12月11日(金) 10時~12時	声で若返り! お口と体の健康習慣
⑩1月8日(金) 10時~12時	アイフレイルって何? 目の健康を守るためのお話
⑪2月12日(金) 10時~12時	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
⑫3月12日(金) 10時~12時	調理寿命を延ばそう! ミッチリおらずで元気百倍

〈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)



「東山花壇花咲加志隊」 はなさかしたい 隊員(ボランティア)大募集

花壇の花植えや花がら摘みなど、和やかにおしゃべりしながら花壇の手入れをして、東山公民館を花に囲まれた憩いの場所にしていただけたらと思います。花壇手入れの名人から沢山の学びを得られるかも。毎回参加できない人も申込みOKです!

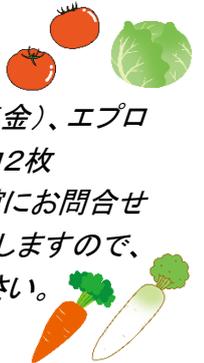
- ★対象:どなたでも参加できます。
小学生は保護者同伴でお願いします。
- ★活動日時:原則第2・第4日曜日 10時~12時
第1回目の活動は、4月12日(日)です。

- ★参加費:無料
- ★申込み:4月2日(木)から受付開始
東山公民館に直接、又は電話で



主催 平井学区栄養改善協議会 野菜たっぷり料理で健康に! ~一緒に作って楽しく食べましょう~

- 日時 6月9日(火)10時~13時
- 対象と定員 一般の方 15人(先着順)
- 当日の持参物 参加費400円(当日集金)、エプロン、三角巾、マスク、布巾2枚
- 申込み方法 参加希望者は東山公民館にお問合せください。申込先の電話番号をお伝えしますので、締切日までに電話して申込をしてください。
- 締切 6月2日(火)17時



クラブメンバー、大募集中です♪ 「バンド・フィラルモニカ岡山(吹奏楽)」

第2・4土曜日18~20時、東山公民館で活動中です。第1・3土曜日にも追加実施する場合があります。ぜひ一度見学にお越しください。学生時代に吹奏楽をされていた方など、家の中に眠っている楽器を取り出して、もう一度音楽活動をしませんか!

- ★連絡先:渡辺さん
Eメール:wata_ataw123@icloud.com



今年もええとこいっぱい発見しました！

第9回ええとこ発見！ ウォーキング大会

2月28日(土)実施

主催 ええとこ発見！ウォーキング大会実行委員会

毎年、旭東と平井両学区の各種地域団体・中区保健センター・福祉交流プラザ旭東・東山公民館による実行委員会で協議して計画しています。隔年で旭東学区と平井学区を歩き、今回は平井学区コースでした。前々回、降雨のため真ん中あたりで中止となりましたが、同じコースを今回再チャレンジ。約50人の参加者で、春が近づいた平井のええとこを発見しながら歩きました。ご協力くださった立寄り場所各位、ご説明くださったみなさま、ありがとうございました。



倉安川の下を祇園用水が潜る「底樋」(元上町バス停付近)の説明を平井学区連合町内会長の那須さんからお聞きしました。



旭川で建設中の新しい橋を貯木場付近から眺めながら、市議会議員の花岡さんの説明をお聞きしました

【主催】平井学区地域づくり会議
オレンジカフェは新年度未定



3月まで、平井学区地域づくり会議が主催して、「オレンジカフェ」(認知症予防を目的とした、どなたでも参加できる楽しい会)をほぼ毎月実施していましたが、新年度から少し模様替えをするため検討中です。

令和8年度の予定は、具体的な内容が決まりましたら公民館の窓口にチラシを置いてご案内します。

しばらくお待ちください。

男のカンタン料理教室 終了のお知らせ

10年以上にわたって、旬の食材を使った簡単でおいしい家庭料理づくりを学んできた主催講座「男のカンタン料理教室」は、令和7年度末をもって終了いたしました。

講座生のみなさん、畠瀬登美子先生をはじめ講師の方々、ありがとうございました。

★資源化物の拠点回収★

回収日・時間 開館日の9時30分～17時

回収資源化物

- ・蛍光管(電球は対象外・不燃ごみ)
- ・空き缶、スプレー缶(穴あけ不要)
- ・ガラスびん



【注意事項】

☆空き缶やびんは中をきれいに洗ってください。汚れや油がついたものは持込み不可です。

☆回収コンテナが満杯の時は山盛りにせず、豊んであるコンテナを出してご利用ください。

☆ガラスびん、蛍光管を割った場合は、放置せず片づけてください。

☆事業者の方は利用できません。

☆詳しくは、岡山市の「ごみ減量・リサイクルガイド」やホームページなどをご確認ください。

☆問合せ先: 岡山市環境事業課(電話 803-1321)

4月・5月の公民館休館日

4月の休館日 1日、8日、15日、22日、29日、30日

※4月30日(木)は振替休館日です。

5月の休館日 3日、4日、5日、6日、13日、20日、27日

☆次回の東山公民館だよりは、6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
eメールはこちら
から