

ひがしやまこうみんかん

東山公民館だより

第134号 2026.6.1 **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**。飲物を持参されるか、マイボトル持参で給湯室にあるウォータースタンドをご利用ください(常温/カルキが抜かれた水ですので、お早めに飲み切ってください)。



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。

【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

未藤 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



【第3回】三幡鉄道の歴史

〈日時〉7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〉三幡鉄道研究会

会長 内田 武宏 さん



〈定員〉40人(申込み先着順) 〈参加費〉無料

〈申込み〉6月23日(火)から受付開始

東山公民館に直接、または電話で

R8年度 東山ふれあい大学 年間計画

	日 時	内 容
1	5/26(火) 13:30～15:30	熱中症について ※終了しました。
2	6/23(火) 13:30～15:30	裁判所こぼれ話
3	7/28(火) 13:30～15:30	三幡鉄道の歴史
4	9/8(火) 13:30～15:30	落語を楽しもう ※下記6/30と同じ内容です
5	10/27(火) 13:30～15:30	素敵な睡眠習慣
6	11/10(火) 13:30～15:30	相続税について
7	12/8(火) 13:30～15:30	ドライフーズの魅力と進化
8	1/26(火) 13:30～15:30	アコーディオンと共に 心に残る音楽を
9	3/9(火) 13:30～15:30	時事問題を説く

☆各開催日に、次回の受付を開始します。

東山ふれあい大学 in 旭東

【第1回】落語を楽しもう

〈日時〉6月30日(火)13時30分～15時30分

〈場所〉旭東コミュニティハウス(小橋町2-4-34)

〈講師〉噺の会じゅげむ 吉備家 めじろ さん 他

〈定員〉30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



東山ふれあい大学 in 旭東

	日 時	内 容
1	6/30(火) 13:30～15:30 ☆5/26 受付開始	落語を楽しもう (会場:旭東コミュニティハウス)
2	9/18(金) 13:30～15:30 ☆9/1 受付開始	めざそう! 快便・快陽生活 (会場:福祉交流プラザ旭東)

◆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。

さんかく
ウィーク
2026
公民館行事

**よりよく生きるために
ココロとモノを整理しよう！**
～生前整理、はじめませんか？～
【共催】 平井学区愛育委員会

生前整理は、残された家族が困らないために、自身が健康で時間と体力に余裕があるうちに身の回りの物や財産などを整理や処分することです。気にはなっているけど、何からどう初めて良いかわからないというみなさん、生前整理のきっかけやヒントを一緒に学んでみませんか。

〈日 時〉 6月26日(金)10時～11時30分

〈講師〉 藤原 真由美さん

(コピー家じまいアドバイザー・

岡山市 ESD・SDGs出前授業講師)

〈定 員〉 40人(申込み先着順)

〈参加費〉 無料 〈持ち物〉 筆記用具

〈申込み〉 東山公民館に直接、または電話で。

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、きつと楽しいですよ♥

☆定例会は申込不要です。また、子どもさんの同伴も 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
*6月…25日 7月…23日 8月…27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！

☆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。

☆交流ランチ会 ・ ☆ひまサポ勉強会 など。

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〉 6月9日(火)10時30分～12時

※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、わらべうたや季節のかんたん工作などがあります。

〈場 所〉 研修室(和室)・なかよしの部屋

〈対 象〉 就園前の子どもとその保護者

〈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。

*パソコン講座【主催】ITボランティア東山

パソコン教室

「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【申し込み受付中】

〈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)

「見て・触って・学べるスマホ体験講座」

*ガラケーとの違い・スマホ用語、地図アプリやカメラ機能の使い方について、初歩から学びましょう。

〈日 時〉 7月13日(月) 10時30分～12時

※講座の後半に30分間の質問タイム有り

(どんな質問にもプロの講師が丁寧に対応)

〈講 師〉 スマホアドバイザー

〈申込み〉 必要【6月15日(月)9時半から受付開始】

〈定 員〉 10人(申込み先着順)

〈参加費〉 無料

〈持ち物〉 筆記用具、スマホ(貸出可)



パソコン塾〈6・7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。参加したい日を申し込んでください。

〈日 時〉 6月8日・15日・22日、7月13日・27日

いずれも月曜日 13時～15時

〈参加費〉 1回 100円 〈申込み〉 必要

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や未使用の物を持ち寄って、必要とする人に有効に使ってもらいましょう。前回同様に持帰り
だけの方も登録が必要です。



リユースコーナーの開設期間

6月22日(月)9時30分から7月17日(金)16時まで
 ■ 開設直後は持帰れるものがあまりありません。

リユース品の持込期間

6月22日(月)9時30分から7月16日(木)16時まで

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。
 ※登録はリユースコーナー各回ごとに必要です。
- 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。

【持込みする方は、次のことをお約束ください】

- ◆ 次の物は**持込不可**です(出されていたら連絡さしあげますので、即刻引取りに来てください)。
 ✖ 使用済の下着類、✖ 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。
- ◆ 終了後、残った物は持込まれた方がお引取りください(公民館から対象者にご連絡さしあげます)。

もちかえりの手順

- ① 最初に事務室窓口で「もちかえり登録票」に記入して、「もちかえりカード」を受け取る。
 ※登録は年度内で1回。「もちかえりカード」は年度内のリユースコーナー期間中で使用できます。
- ② 持帰る時に、そのつど窓口で職員に「もちかえりカード」を見せる。

【もちかえりする方は、次のことをお約束ください】

- ◆ 一度にごっそり大量に持帰らないでください。また、個数制限があるときは守ってください。

多文化共生交流事業
むすびバ！こうみんかん

☆がいこくじんと にほんじんが こうりゅうをして、おたがいに しりあいになる かいです。1かいめは にほんの ソルフードの おむすびと みそしるを みんなで つくって たべます。



だい1かい 6がつ13にち(どうび) 10じ~13じ
 いろんな くにの ひとつと いっしょに
おむすびをつくらせておしゃべりしよう!

〈こんなことを します(よてい)〉
 ☆おむすびと みそしるを みんなで つくって たべます (アレルギーへの たいおうは できません)

☆おりがみや きりがみで きれいな かざりをつくりま
 ☆たのしく おしゃべりを します
 ☆つぎの かいの ひにちと ないようを そうだんしま

〈とうじつに もってくるもの〉
 ざいりょうだい500えん、うわばき、エプロン



〈もうしこみの ほうほう〉
 がいこくじんも、にほんじんも、だれでも もうしこみ
 できます。6がつ9にち(かようび)17じ までに もうしこ
 んで ください。30にんに なったら しめきります。

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3回 6月12日(金)10時~12時
 「しゃがむのがつらい「膝痛」対処法教えます!」

第4回 7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」
 講師:岡山市地域ケア総合推進センター職員

〈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)



岡山大学附属特別支援学校 高等部の販売学習

岡山大学附属特別支援学校の高等部の生徒のみな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。



☆6月25日(木)10時30分~11時30分 美術工芸室にて
・箸置き、平皿など陶芸品の販売

☆6月26日(金)11時10分~11時40分 玄関前の通路にて
・ほうれん草、こまつ菜など野菜の販売



東山ESDクラブ キャンドル☆ナイト

たくさんのキャンドルを中庭に灯して、夏の夕べを公民館でゆったりと過ごしましょう。学生ボランティア、東山ESDクラブメンバー、平井学区地域づくり会議有志のみなさんが企画した楽しいコーナー(小学生以下対象)や、バンダ・フィラルモニカ岡山(吹奏楽のクラブ講座)による夕涼みコンサート、アップル文庫さんによる読み聞かせや紙芝居、大抽選会など盛りだくさん♥ ご家族みなさんでお越しください♪

☆小銭(10円・50円・100円)、上履きと靴袋をご持参ください。当日はスリッパはありません。靴は靴袋に入れて持ち歩いてください。

☆当日 13時から 19時までは駐車許可のない車の乗入・駐車をお控えください(駐車場整理係はいません。また、近辺にご案内できる駐車場はありません)。

☆当日13時以降図書コーナーはご利用いただけません。

〈日時〉6月20日(土)17時~19時

(16時30分から第1・第2講座室にて各コーナーのチケット販売を開始)

〈場所〉中庭、実技室、第1・2講座室 他
(雨天時はすべて館内で行います)

※詳しい内容は、6月初旬に学校などに配付するチラシに掲載してご案内します。



ウォータースタンド(常温)が給湯室に設置されました

☆マイボトル持参でご利用ください。カルキが抜かれた水ですので、お早めに飲み切ってください。

職員異動のお知らせ

地域担当職員として勤務しておりました藤井一平が、4月末をもちまして退職しました。地域の皆様にはたいへんお世話になりました。ありがとうございました。

後任が決まりましたら、公民館だよりでお知らせいたします。

【主催】平井学区地域づくり会議

オレンジカフェひらい



6月「七夕飾り」を作ろう

〈日時〉6月20日(土)10時30分~12時

7月7日の七夕の日に、みんなで作った七夕飾りを公民館でお披露目できるよう飾り付けをします。



7月「ディスコン」で遊ぼう

〈日時〉7月11日(土)10時30分~12時

当時岡山市立少年自然の家職員だった松山武雄さん(アコーディオン奏者・指導者)が考案し、1997年に発表されたニュースポーツです。2チームに分かれてディスク(赤と青の円盤)を投げ、どちらがポイント(黄の円盤)に近付いているかを競うスポーツです。ディスクとコントロールを合成してディスコンと名付けられました。

【6月・7月とも申込受付中】

〈会場〉第1・第2講座室 〈定員〉40人(申込み先着順)

〈参加費〉100円(飲み物代・当日集金)

〈申込み〉地域担当職員に直接または電話で

【主催】平井学区地域づくり会議

学生たちによる「健康フェア」開催

山陽学園大学看護学部保健師課程4年生による「健康フェア」を開催します。保健師を目指す若者たちが地域の高齢者と楽しい学習と交流をします。

〈日時〉7月9日(木)10時~12時(開始時間に注意)

〈会場〉第1・第2講座室 〈定員〉40人(申込み先着順)

〈申込み〉6月22日(月)9時30分より受付開始。

地域担当職員に直接または電話で。

【主催】東山地区青少年育成協議会

〔共催〕福祉交流プラザ旭東 東山公民館

地域教育懇談会開催(7月)

〈日時〉7月18日(土)10時~12時(予定)

〈会場〉第1・第2講座室

子どもたちを取り巻く環境や課題は多様化しています。ぜひご参加いただき、日頃の子育て・教育へのご参考にしていただければと思います。

※詳しい内容や申込先などは、後日チラシが配布されます。

6月・7月の公民館休館日

6月の休館日 3日、10日、17日、24日

7月の休館日 1日、8日、15日、20日(月・祝)、22日、29日

☆次回の東山公民館だよりは、8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