



# 公民館どおり



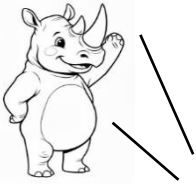
2026年7月1日 発行 第183号  
岡山市立西大寺公民館  
〒704-8115 岡山市東区向州 1-1  
TEL (086)942-6252  
FAX (086)942-0774



公民館 E メール

HP <http://www.city.okayama.jp/kouminkan/saidaiji/index.html>  
E-mail [saidaijikouminkan@city.okayama.jp](mailto:saidaijikouminkan@city.okayama.jp)

西大寺公民館では、年齢や性別、国籍など問わず皆さまのWell-beingを目指して様々な取り組みを行っています



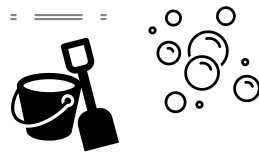
## 給水スポットが設置されました！

プラスチックごみの削減・マイボトルの普及推進の目的で、給水スポットが事務室の入り口前に設置されました。無料で常温でもおいしいお水がお飲みいただけます。マイボトルをご持参になって、ぜひご利用ください。



**7/25**  
(土)  
**ハマウツボ保護地  
保全活動 (草刈り)**

主催/吉井川ハマウツボ・ネットワーク、西大寺公民館  
共催/医療法人 創和会 重井薬用植物園



日時  
場所

7月25日(土)早朝6:00~8:00 ※少雨決行  
東区西大寺浜の吉井川河川敷(現地集合)  
永安橋東の信号を河口側に曲がり、土手沿いに走り  
河川敷におりる。(地図の★印)インターネットで  
「西大寺河口の碑」を検索してください。

申込  
服装等

7月24日までに電話かメールでお申込みください。  
軍手、飲料水、小スコップなどご用意ください。



地元有志の保全活動によって復活した絶滅危惧種「ハマウツボ」。その保護地ではボランティアグループ「ハマウツボネットワーク」の方々のたゆまぬ努力により生育環境が保たれています。来年以降もきれいな紫色のハマウツボの花が咲くよう、興味のある方はご参加いただけると幸いです。



## 天文クラブ

天文クラブは、昨年度からスタートしました。毎回20名程度の参加で星を見て楽しんでいます。望遠鏡の使い方から教えることもできます。子どもだけでも、親子でも、中高生の参加の大歓迎です。

日時	会場	観察する星など
8月13日(木) 19:00~	向州公園 (公民館集合)	ペルセウス座 流星群と夏の星座
10月3日(土) 17:30~	向州公園	秋の星座と土星・金星
12月19日(土) 17:00~	犬島自然の家 (宿泊します)	冬の星座と土星・月など
12月20日(日)		

申込方法 お電話かメールで以下の情報をお伝えください。

- ① 氏名、② 学校名、③ 住所、④ 電話番号(保護者)、⑤ メールアドレス



### 家族のケアと仕事の両立応援カフェ ～育児・介護休業制度の改正～

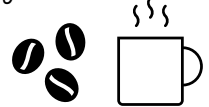
申込フォーム→



労働・社会保険に関する法律の専門家をお呼びします。2025年に施行された改正育児・介護休業法を学び、参加者同士の交流をします。自分の人生をよりよく生きるためにきっと役立ちます。

日時 6月30日(火) 18:30～20:30 講師 社会保険労務士 重政俊明さん

場所 3階 美術工芸室 ※18時以降は東側スロープ下の入口からお入りください



1回につきコーヒー代 100円必要

### 毎月3回つどいの場 カフェ・らぼーる

公民館では月に3種のカフェを開いています。おいしいコーヒーなどを飲みながら、ゲストを招いてお話を聴いたり、音楽を楽しんだり、なにより参加者同士のおしゃべりも楽しめます。お気軽にご参加ください。

- 「桃太郎体操カフェ」→毎月第2金曜日
- 「レコードカフェ」→毎月第2土曜日
- 「カフェ・らぼーる」→毎月第3火曜日

※カフェ・らぼーるは資料準備のため、できれば事前申し込みをお願いします。

7/10・8/14 (金) 毎月第2金曜日  
「桃太郎体操カフェ」

日時 7月10日・8月14日(金) 11:10～12:00  
場所 1階 ロビー

「あっ晴れ桃太郎体操」を毎週金曜日に行っています。毎月1回体操が終わった後に交流会をかねてカフェを開いています。体操のみの参加でも、カフェのみの参加でもかまいません。一緒に楽しみましょう。

「あっ晴れ桃太郎体操」とは… 毎週(金) 10:10～11:00 ロビーにて開催!

ずっと元気でいきいきと暮らしていくために必要な「歩く力」や「食べる力」などの生活機能の向上を目的に、ストレッチ体操・お口の体操・筋力トレーニングを組み合わせた体操です。椅子に座って体操しています。いっしょに体を動かしましょう!

7/11・8/8 (土) 毎月第2土曜日  
「レコードカフェ」

日時 7月11日(土)・8月8日(土) 10:00～12:00  
場所 1階 ロビー

当館は音楽ジャンルや、国内外のアーティストを問わず、レコード約1000枚所蔵しております。その中から、希望のレコードを参加者が選んで、みんなでコーヒーを飲みながら楽しむ会です。カフェなので、懐かしいわあというおしゃべりもOK。ご自分のレコードやCDを持ってきて聴くこともできます。使用しているのはマランツなどの真空管アンプで、今の機材では聞けない素敵な音が楽しめます。真空管アンプやレコード談義も楽しいものです。ぜひご参加ください。

7/21 (火) カフェ・らぼーる/毎月第3火曜日(原則)  
「自転車安全運転のすすめ」

日時 7月21日(火) 10:00～12:00  
場所 3階 第1講座室  
ゲスト 岡山市東警察署 交通課 石橋さん

8/18 (火) カフェ・らぼーる  
「ライアーの調べ」

日時 8月18日(火) 10:00～12:00  
場所 1階 ロビー  
ゲスト 十川 知子さん(ライアー奏者、西大寺ふれあいネット代表、西大寺公民館運営委員)

令和8年4月1日から施行の新ルールを含めた「自転車の基本的な交通ルールが知りたい」という声が数多く聞かれます。交通事故にあわないよう、安全快適に自転車を利用するためには、どんなことに気をつければ良いのでしょうか?みんなで一緒に学びましょう!

十川先生のライアーの素敵な音色を聴き皆さんで楽しみましょう。





主催/さいさい子ども食堂サポーター・西大寺公民館  
**さいさい子ども食堂**

毎月第3土曜日に開催しています。楽しい音楽や遊びのコーナーもあります。開催週の火曜日から受付を開始します。  
※アレルギー対応はしていません。

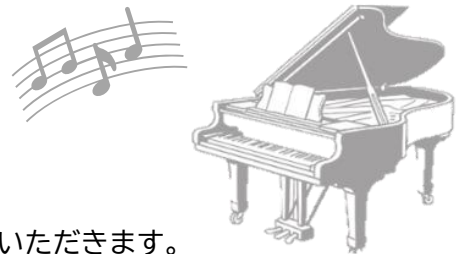
**日時** 7月18日・8月29日(土)  
11:00~13:00 (入れ替え制)  
**場所** 西大寺公民館 3階の部屋  
**定員** 100人 (先着順)  
**費用** 子ども無料・高校生以上300円  
**申込方法**



メール ( [saisaikundes.16@gmail.com](mailto:saisaikundes.16@gmail.com) ) か LINE のメッセージで以下の情報をお送りください。  
① 代表者氏名、②参加人数、③電話番号、④参加時間 (第一部・第二部)  
※facebook、Instagram もしております。ぜひ覗いてみてください♪



**ベーゼンドルファーを弾く会**



大ホールの舞台上で、世界三大ピアノメーカーの一つ、ウィーンのベーゼンドルファーを弾いてみませんか。  
お一人 (一組) 当たり、30分か60分の枠で自由に弾いていただきます。  
舞台上はちゃんと照明もあり、ちょっとしたピアノコンサートのような体験ができます。  
※先着順で受け付け、枠が埋まったら受付終了になります。  
会場で演奏を自由に聞くこともできます (申込不要)。

**日時** 9月4日 (金) 10:00~16:30、9月5日 (土) 10:00~16:00  
**場所** 西大寺公民館 大ホール  
**定員** 12組~25組 (先着順)



**申込方法** 7/2~申し込み受付開始。お電話か公民館窓口で以下の情報をお伝えください。  
① 代表者氏名、②参加人数、③電話番号、④参加時間帯  
(9/4か9/5か?午前か午後か?30分か60分か?)

毎月第2木曜日  
**映画観賞会**

**日時** 毎月第2木曜日  
10:00~12:00  
**定員** 20名程度 (先着順)  
※申込・費用不要

開催日	作品名
7月 9日	『レンタル×ファミリー』(2023/日)
8月27日	『潜入最も危険なテロリスト』 (2011/独)
9月10日	『凍える鏡』(2008/日)

<p><b>パソ遊ルーム</b> 毎月第1・3金曜日 13:30~15:30 IT ボランティアさいちゃんクラブのみなさんとパソコンの自己学習をしませんか?</p>	<p><b>日時</b> 7月3日、7月17日、8月7日、8月21日 <b>費用</b> 1回につき100円と資料代 <b>申込</b> 電話か窓口で、どのような内容を学習したいか教えてください。(例:電源の入れ方、表の作り方など)</p>
--	--



## 8/1 『テーマ館～ダルマガエルを見守ろう～』 (土) inとよふれあいまつり へおいでください。

日時 8月1日(土) 17:30～21:00  
場所 豊小学校校庭

駐車場には限りがあります。なるべく  
徒歩か自転車でお越しください。



豊学区は、絶滅危惧種に登録されているダルマガエルが生息している貴重な地域です。とよふれあいまつりでは、「ダルマガエルについて皆さんに知っていただきたい」という思いを胸に、テーマ館としてダルマガエルコーナーを設置しております。夏休みの自由研究にもおすすめのテーマですので、どなたでも気軽にお越しください。

### 館長コラム 社会教育・公民館を深く知るシリーズ⑳ 韓国・釜山での高齢者の学びから



5月22日～23日に韓国・釜山市で開かれた日韓の社会教育学会の交流研究大会に参加してきました。

初日はエクスカージョンで、オジンセム老人総合福祉館と釜山大学未来市民教育院を訪問。オジンセムは民間が運営する施設で、生涯学習面ではシルバー大学が自治的に運営されていて、今期は72プログラム、定員1185人という規模で、毎日800人が施設を利用しているという話に圧倒されました。未来市民教育院の事業では、大学の良さを活かしたシルバーアカデミーや生涯再設計大学、グローバル大学など、高齢者の中でも比較的若い方たちに多様な学びの機会を提供していることが印象的でした。

研究大会では3つのセッションがあり、それぞれで日韓双方から報告があり、そこからたくさんのことを学ぶことができました。中でも韓国側の報告から学んだ言葉や取組みを紹介します。

「人間はカメレオンだ」という話から、高齢期でも絶えず変容していることを前提に考えることの大切さを学びました。また、バランスの大切さも強調されたところ。ソウル市の50プラス財団はソウル市内に5つのキャンパスと13のセンターを運営していて、アイデンティティ、能力、役割再構築を3層に整理して実践を展開していました。中でも就業を目的とする学びの場もきちんと準備されていて、背景に特定の世代の年金が低くて収入確保が課題になっていることもわかりました。

いずれにしても、生き生きと高齢者が学び、自分の人生を豊かにしようとするパワーと、それに応えようとする施策が、日本よりはるかにしっかりと組み立てられている印象でした。その一部でも公民館の事業に取り入れられないか考えたいと感じました。

(おわり)