

ひがしやまこうみんかん

東山公民館だより

第136号 2026.10.1 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

higashiyamakouminkan@city.okayama.jp

ホームページアドレス

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

主催：東山公民館文化祭実行委員会

令和8年度

第23回東山公民館文化祭

日時：10月17日(土) 9時30分～16時
10月18日(日) 9時30分～**15時**

場所：岡山市立東山公民館

(岡山市中区平井四丁目 13-33 ☎276-6202)

実技発表 10月17日(土)

☆会場：実技室

9:30～	開会あいさつ
9:35～	箏・三弦を楽しむ会
10:05～	詩吟同好会 福寿
10:35～	手づくりミュージカル「ドラネコ座」
10:55～	社交ダンスクラブ
11:25～	あの歌・この歌・皆で楽しく！
12:00～	はじめてのギター
12:30～	トーンチャイム
13:00～	はじめての太極拳
13:30～	八重山うた大哲会 岡山支部
14:00～	楽しいダンス教室
14:30～	わくわくピアノ東山
15:00～	女声コーラス Amabile
15:20～	中高年から始めるらくらくピアノ 15:50 終了

☆会場：中庭

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

※発表時間等が変更になる場合があります。

実技発表 10月18日(日)

☆会場：実技室

9:30～	正道会館西崎道場 A・B・C合同
10:00～	少林寺流空手道
10:30～	POEMフォークダンスクラブ
11:00～	ジャズボーカル入門
11:30～	e☆colors<第1部>
11:45～	KIRARAZUKA
12:15～	e☆colors<第2部>
12:30～	ハワイアンフラ レインボー
13:00～	妹尾たか子着物学園
13:30～	みんなで唄おう民謡クラブ
14:00～14:10 休憩	
14:10～	パンダ・フィラルモニカ岡山(吹奏楽) 14:40 終了

☆会場：中庭

14:15～14:45	スポーツチャンバラ
-------------	-----------

※発表時間等が変更になる場合があります。

食べ物・コーヒーの販売

☆カレー・きつねうどんは第2講座室入口付近、
コーヒーはロビーで販売します。

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 生活の中の書

【協賛展示】弘徳学園ひゅうまん 三幡鉄道研究会

☆図書コーナー

実用ペン習字

☆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(一部作品の販売もあります)

日にち 販売団体名・販売時間・販売品

10/17 (土)	■からだコンディショニング 11:00～12:30 (売切れ次第終了)	★カレー(お茶付き) (1食 500円)
10/18 (日)	■平井学区栄養改善協議会 11:00～13:00 (売切れ次第終了)	★きつねうどん (1食 300円)
10/17(土) 9:30～15:00 10/18(日) 9:30～14:00	★ホットコーヒー おまけの小さいお菓子付 (1杯 100円)	

【ご来館のみなさまへ】

◆なるべく公共交通機関や自転車・徒歩でお越しください。

◆なるべく上履きと靴袋をご持参ください(公民館のスリッパは数に限りがあります)。

◆なるべく飲物をご持参ください。館内に飲物等の自動販売機はありません。

◆10月15日(木)午後～19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。

当日の実技発表の館内中継：ITボランティア東山

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。

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

★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】素敵な睡眠習慣

〈日 時〉10月27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〉日本快眠協会認定 おねむり講師・快眠体操指導士
山足 玲加 さん

〈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】相続税について

〈日 時〉11月10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27日(火)から受付開始**

東山公民館に直接、または電話で



東山なないろシアター

アイネクライネナハトムジーク

2019年・日本・カラー・119分

監督:今泉 力哉

出演:三浦 春馬、多部 未華子、矢本 悠馬 他

ベストセラー作家・伊坂幸太郎が、人気ミュージシャンの齊藤和義から歌詞のオファーを受けたことをきっかけに生まれた同名の短編小説が原作。仙台駅前で街頭アンケートを集めていた会社員の佐藤は、ふとしたきっかけでアンケートに応えてくれた女性・紗季と出会い、付き合うようになる。そして10年後、佐藤は意を決して紗季にプロポーズするが…。



〈日 時〉11月17日(火) 10時～12時

〈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。

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13日(金)10時30分～12時

12月8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

**「言葉を入力するだけで、絵が出来上がる!」
みんなで楽しむ はじめてのAI 画像作り!**

AI(Gemini)と一緒に世界に一つだけの作品を作ってみませんか? 初心者の方、大歓迎!

〈日 時〉11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**【10月5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〈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。参加したい日を申し込んでください。

〈日 時〉10月26日・11月9日・16日

いずれも月曜日 13時～15時

〈参加費〉1回100円 〈申込み〉必要



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♡

夜のひまサポ 11月7日(土)18時～20時

「黒田みきこ先生を囲んで茶話会～普段の子育ての困りごとなど、ゆっくりお話ししましょう～」

☆年に一度の恒例の夜の学習＆交流会です。

講師 黒田 みきこさん(社会福祉法人 閑谷福祉会 理事)

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。

定例会 原則毎月第4木曜日 10時～12時 (10月22日、11月26日)

☆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。

※参加費 100円(飲物・菓子代/初参加の方は無料)

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9日(金)10時～12時

「足をケアして元気に歩ける足づくり」

第8回 11月13日(金)10時～12時

「年のせい？我慢してませんか？～手のトラブル～」

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)

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。

リユースコーナーの開設期間

11月16日(月)9時30分から12月5日(土)16時まで

■ 開設直後は持ち帰れるものがあまりありません。

リユース品の持込み期間

11月16日(月)9時30分から12月4日(金)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。

※持込登録はリユースコーナー各回ごとに必要です。

※必ず東山公民館からの電話がつながる電話番号をご記入ください。

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 今年度初めて持帰る方は、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」はその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。

◆ 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。

◆ 小学生以下の方は必ず保護者同伴でご利用ください(持込みも、持帰りも)。

◆ 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。

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&倉安川のごみ拾い****〈日時〉 11月28日(土)9:30~12:00**

9:30~ 川ごみの現状のお話

10:45~ 倉安川で清掃活動(川には入りません)

〈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、ビニール手袋や軍手

〈服装〉 運動靴、汚れても良い服装

〈申込み〉 11月21日(土)までに、東山公

民館に直接、または電話で。

※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。**食品ロス削減取組み講座****まるごと、おいしく！
使い切りクッキング**

日本では、まだ食べられる物の多くが廃棄されています。日常の食品ロスを削減するために、旬の食材を活かして無駄なくおいしく使いきる工夫や調理方法を、講義や実習から学びましょう！

① 11月16日(月)10時~13時

〈講師〉 佐藤 久美子さん(管理栄養士)

② 12月14日(月)10時~13時

〈講師〉 畠瀬 登美子さん(料理研究家)

〈定員〉 各回 先着16人(どちら1回だけの参加も可)

〈持ち物〉 材料代各回 1,000円、エプロン、三角巾、マスク、手拭き、ふきん、飲み物、持ち帰り容器(食べきれない場合)

〈申込み〉 材料準備の都合上、下記の日までに窓口または電話でお申込みください。

①の講座は11月10日(火)の午前中まで

②の講座は12月10日(木)まで

上記期日以降のキャンセルは、材料代をいただく場合があります。

*アレルギーへの対応はできません。

**10月・11月の公民館休館日****10月の休館日** 7日、12日(月・祝)、14日、21日、28日**11月の休館日** 3日(祝)、4日、11日、18日、23日(祝)、25日**【主催】平井学区地域づくり会議****オレンジカフェひらい**

楽しんでいます。子供たちとの七夕飾り作り、山陽学園の生徒の皆さんとおしゃべり、ディスコンゲームでの盛り上がり！楽しい輪・和に参加してみませんか。

10月 「れいわバンドG&B」コンサート

☆「音楽で地域活性化」をモットーに岡山市を中心に活動する平均年齢75歳超の男女9人の音楽バンドです。昭和の歌を皆で楽しく歌ってみませんか。

〈日時〉 10月10日(土)10時30分~12時

〈出演〉 れいわバンドG&B

11月 健康講座「腰痛・膝痛の理解と予防」

☆腰・膝の病気の症状・検査・治療について、また病気にならないための予防や発症した時の対応などについて教えていただきます。

〈日時〉 11月21日(土)10時30分~12時

〈講師〉 岡山リハビリテーション病院

理学療法士 山根先生・北野先生

〈進行〉 旭東病院 地域医療サポート室

河村 統括室長

※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〉 無料 希望者のみ飲み物1杯100円(当日集金)

〈申込み〉 東山公民館(地域担当職員・山本)まで直接または電話にてお申込みください。

**令和9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9年度クラブ講座開設申請に関する説明会**

①11/6(金) 15:30~17:30 } 同じ内容で
②11/7(土) 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。

*開設申請受付期間(第一次)、令和9年度開設クラブ講座代表者会(新年度の運営説明会)の日程は、開設申請説明会でお伝えします。

クラブ講座開設の原則(抜粋) ※詳細はお問合わせください。

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

☆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.jp



←東山公民館への
eメールはこちら
から