ひがしやまこうみんかん
東山公民館だより

第137号 2026.12.1 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
higashiyamakouminkan@city.okayama.jp
ホームページアドレス
https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010852.htm

東山公民館 eﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ　東山公民館 ホームページ　東山公民館 フェイスブック

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)。

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、実習から学びましょう！

〈日　時〉 12月14日(月)10時～13時
〈講　師〉 畠瀬 登美子さん(料理研究家)
〈献　立〉 白菜のまるごと使い切りメニュー
・白菜のひき肉蒸し
・白菜の油炒め
・白菜とりんごのサラダ
・白菜ときのこのスープ
・白菜プリン



〈定　員〉 16人(申込み先着順)
〈持ち物〉 材料代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、12月10日(木)までに窓口または電話でお申込みください。
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。





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7日(木)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ツマラナイ!? 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(映像作品)
☆スーホの白い馬(朗読と二胡)
☆二胡とピアノ演奏コーナー
☆三線と歌おうコーナー
☆いろんな楽器にさわってみよう　など



〈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】ドライフーズの魅力と進化

〈日　時〉12月8日(火) 13時30分～15時30分
〈講　師〉アサヒグループ食品(株)
〈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26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8日(火)から受付開始
東山公民館に直接、又は電話で



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11日(金)10時～12時
「声で若返り！お口と体の健康習慣」

第10回　1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」



〈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)

東山ESDクラブ



ストレスと感情コントロール ～みんなで雑談しませんか～

☆日々、何かしらのストレスを感じている人は多いと思います。ストレスとうまくつきあっていくには、どうしたらいいのでしょうか？　辻先生のお話を通して、健康で元気な日々を過ごすためのストレス対策や感情コントロールについて、学んで考えましょう！〈参加無料〉

〈日時〉12月12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 月はお休み　1 月…28日　2 月…25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)。

ひまサポ勉強会



「できない」をどう支える？
～「できなくても困らない支援」と「できるようにする支援」～
日　時　12月26日(土)10時～12時
講　師　祇園　知克さん(とも塾主宰)
参加費　100 円(大人のみ必要・お茶菓子代)
定　員　大人20人(前日 16 時までにお申込みください)
☆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。
☆終了後、祇園さんを囲んでランチ会を予定しています(希望者のみ)。

「東山公民館だより」は各町内会・地域団体のご協力により、皆様のもとへ配付いただいております。
いつもありがとうございます。

東山にこにこ親子ひろば

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〉12月8日(火)10時30分～12時

※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

「東山にこにこ親子ひろば」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。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

第 23 回東山公民館文化祭を開催しました 10 月 17 日(土)・18 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。



















＊パソコン講座 【主催】ITボランティア東山

パソコン教室

パワーポイント基礎講座「画面切り替えとアニメーションを楽しむ」

〈日 時〉1月25日・2 月1日・8日 (全3回)
いずれも月曜日 10時～12時

〈申込み〉必要【12月21日(月)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(先着 4 台まで貸出あり)

ワード基礎講座「スペースを使わずに文章を整えよう」

〈日 時〉2月22日・3月1日・8日 (全3回)
いずれも月曜日 10時～12時

〈申込み〉必要【1月18日(月)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(先着 4 台まで貸出あり)

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14日、1月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

東山ないろシアター

チャップリン・コレクション「モダン・タイムス」1936 年 米 83 分

監督 チャールズ・チャップリン

出演 チャールズ・チャップリン、ポーレット・ゴダート他

製鉄工場で働くチャーリー。終始モニターで監視される中、ベルトコンベアーにへばりつき、スパナでひたすらネジを回す単純作業を繰り返すうち、精神に異常をきたし、ネジに似たものはなんでもかんでもスパナで回す人になってしまった。

〈日 時〉1月26日(火)10時～11時30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



◆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。

令和9年度東山公民館 クラブ講座 開設申請の第1次締切は 12/5(土)16時です

令和９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

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24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7日(木)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)。

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　2日、9日、16日、23日
年末年始の休館日　12月28日(月)～1月4日(月)
1月の休館日　6日、11日㈷、13日、20日、27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 オレンジカフェひらい



どなたでも参加できる、認知症予防を目的としたカフェです♪♪　おいしいホットコーヒーなどをいただきながら、みんなで楽しく過ごしましょう。お気軽にご参加ください。歓迎します！

12月 12月19日(土)10時半～12時 認知症防止「脳トレ」

「脳トレ」は、オレンジカフェひらいの恒例のイベントになりました。今回も社協のスタッフにお願いして、認知症を予防するための「脳トレ」を行います。



〈担当〉 中区社会福祉協議会スタッフ
〈会　場〉 第1・第2講座室
〈定　員〉 40人
(受付開始 11月20日、申込み先着順)
〈参加費〉無料
〈希望者のみ〉 飲物代(当日集金 100円)
〈申込み〉 東山公民館に直接または電話で

1月 オレンジカフェはお休みです

2月 令和9年2月20日(土) 10時半～12時 リリーさんの身近な防災講座と EWIミニコンサート



(令和８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しを伺った後、みんなで歌う心和むコンサートでお楽しみください。



〈講 師〉 リリーさん(防災士・EWI奏者)
〈会　場〉 第1・第2講座室
〈定　員〉 40人
(受付開始　令和9年1月5日、申込み先着順)
〈参加費〉 無料
〈希望者のみ〉 飲物代(当日集金 100円)
〈申込み〉 東山公民館に直接または電話で

★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