

# あかれんが

## 楽しかったね、夏休み！

今年の夏もたくさん子どもたちがフリー塾に参加してくれました。今年かぶりに復活した人気講座もあり、みんなとても楽しんでくれました。中学生ボランティアや地域の方、公民館クラブ講座のみなさんなど、いろいろな方たちの力を借りながら、子どもたちの体験学習と夏の思い出づくりのお手伝いできてとても嬉しく思います。

### 「夏休みフリー塾 2023」

7月20日(木)

#### 「公民館ですごそう！」

午前は夏休みの宿題、お昼ごはんはキンパ(韓国風ノリ巻き)を作って、午後はグループ対抗で公民館全体を使ったゲームをしました。



竜操中学校の中学生ボランティアと一緒に講座を盛りたててくれました。

7月27日(木)

#### 「楽しく和太鼓をたたこう」

講師は当館クラブ講座「和太鼓クラブ」の栗元百恵さん。10人ずつ3班に分かれて勇駒と竜神太鼓の2曲を演奏しました。



7月31日(月)

#### 「タイルアートA・B」

講師は童画家の中山忍さん。午前・午後に分かれて海、かき氷、花火などの作品を作りました。



7月31日(月)「木工あそび」

講師は当館ボランティアグループ「あかれんがクラブ」のみなさん。木製の動物を作ったり、グループごとに分かれてドミノ、カブラ(積み木)、組木パズルで遊びました。



8月1日(火)

#### 「折染めにメッセージを書こう！」

中学生による戦争や平和についての絵本の読み聞かせの後、折った和紙を色水につける折染め体験をしました。



8月3日(木)

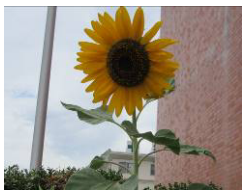
#### 「勾玉をつくろう！」

講師は古代吉備文化財センターの四田さん、高田さん。柔らかい石を削って思い思いの形の勾玉を作りました。



### 「お花の銀行」

公民館を飾るお花を皆さんのご自宅で育てていただく「お花の銀行」。今年の初夏にお渡しした朝顔とヒマワリが早めに帰ってきて、それぞれ綺麗な夏のお花を咲かせてくれました。ご参加いただき、ありがとうございます！



### 「かあさん文庫夏休みスペシャル」

7月16日(日)、赤ちゃんから小学生までの子どもたちとその保護者あわせて59名が参加しました。プログラムは大型紙芝居、ミニパネルシアター、ブラックパネルシアターで、いろいろな形でお話の世界を楽しみました。今年数年ぶりに演じられたブラックパネルシアターは、お化けのお話で、真っ暗な中にパネルだけが光って浮かび上がって見える不思議で不気味な感覚が子どもたちの良い納涼になりました。

(写真はミニパネルシアター)



# 主催講座のご案内

## 文章教室 自分の思いをつづる

「文章を書くのが苦手」という人も、書き方のコツがわかると、「苦手」が「楽しい」に変わっていきますよ！自分の心で感じたこと、思ったことを“思いのままに”書いてみましょう。書き上げた文章は、新聞社へ投稿もします。

【日 時】9月16日、10月21日、11月18日  
すべて(土)13時30分～16時(全3回)

【講師】北川久美子さん(岡山県立和気閑谷高等学校講師)

【対象】小学生30名(中学生も可)

【受講料】無料 【持ってくるもの】筆記用具、お茶

【テキスト代】990円

(初回に購入。既にテキストをお持ちの方は持参ください。)

【申込み】9月2日(土)9時30分から受付開始。

電話または小学校で配布されたチラシが公民館にある申込書に記入して窓口まで。

\*申し込みの際、今までの受講経験、保護者の付き添い、アレルギーの有無をお知らせください。

(おやつを出します)

## SDGs オープンカフェ さんもく 三木

\*協力：あかれんがクラブ  
フェアトレードのコーヒーを用意しています。  
マイカップを持ってお越しください！(実費必要)  
おかわり自由です。

【日 時】

■9月21日(木)13:30～15:00

・オカリナを聴こう、歌おう

～童謡から昭和歌謡まで～

出演：オカリナクラブアモーレの皆さん

■10月19日(木)13:30～15:00

・癒しの音色で心を和やかに…(ハンドベル演奏)

出演：グリーンリーブスの皆さん

※申込制になりました。

東公民館窓口または電話にて受け付けします。

【申込み】9月カフェ→8月25日(金)9時30分から  
10月カフェ→10月19日(木)15時から

【定 員】各60名(先着順)

電話か直接来館にてお申し込みください。

## パソコン講習・パソコン相談室

協力：東パソコンサークル

講座開始10分前にお越しください。公民館のパソコン(先着6名)の使用もできます。

■「ワード入門」(全2回)(4月開催とは別内容)

【日 時】9月9日、16日(土)13時～15時

【参加費】1000円(2回分・テキスト代込)

【定 員】6名

■「Excelで家計簿をつくろう」

【日 時】10月21日(土)13時～15時

【参加費】500円(テキスト代込)

【定 員】6名

■「パソコン相談室」(参加費無料、申込み不要)

10月28日(土)13時～15時(9月はお休み)



### <東パソコンサークル メンバー募集中>

竜操中学校区にお住いの方で、パソコンを教えることに興味のある方は、一緒に活動しませんか。

まずは、見学に来てみてください。

◆活動日：毎週土曜日13時～15時

◆内 容：講習の実施、パソコン相談の対応他。

【地域応援人づくり講座 防災部門】

いざというときにどうする？

### 多様性に配慮した災害対応

災害時の困り事や不安は、人それぞれの立場で異なります。性別・年齢・心身の状況や生活背景など、互いの違いを認めあう「多様性」の視点を取り入れた防災・減災を学び、防災力を高めましょう！

【日 時】9月26日(火)10時30分～12時

【内 容】災害時に必要な多様性配慮・

避難所について講義・グループワーク

【講 師】斉藤 容子さん(関西国際大学 客員教授)

【定 員】25名 【参加費】無料

【申込み】8月28日(月)9時30分から

電話か直接来館にてお申し込みください。

## ほっとステーション

<申込不要・参加無料>支援を要する子どもを育てる保護者の集いの場です。困りごとや支援情報など、みんなで語ってみませんか。奇数月第1金曜日開催。

【日 時】9月1日(金)、11月10日(金)

10時～12時(11月は第2金曜日開催)

## 岡山市中区まちづくり独自企画事業 健康チェックをしてみませんか

中区在住の  
65歳以上対象



こちらの2次元コードからでも申込書をダウンロードする場所にアクセスができます。

山陽学園大学看護学部の教員と学生による健康チェックを行います。

主催：岡山市中区役所・山陽学園大学 参加無料です。

【主な測定内容】認知機能、運動能力、骨密度、体内水分量、血管年齢、肌年齢

【測定日】11月21日(火) ①10:30~12:30 ②13:30~15:30

11月22日(水) ①10:30~12:30 ②13:30~15:30

【結果説明日】12月1日(金) 11月21日に測定した方は10:30~12:30

22日に測定した方は13:30~15:30にお越しください。

【場所】東公民館(測定日・結果説明日とも)

【対象】中区在住の65歳以上の方で、測定日と結果説明日の両日参加できる方

【定員】各回とも10名程度(抽選)

【申込】中区役所総務・地域振興課へ電話、E-mail、申込書を郵送、FAXまたは直接持参。

※申込書は公民館にあります。(11月6日(月)必着)

中区役所のホームページからもダウンロードできます。

【問い合わせ】中区役所総務・地域振興課 区まちづくり推進室

〒703-8544 岡山市中区浜三丁目7番15号

TEL:086-901-1602 FAX:086-901-1604

こちらは  
OKAYAMA ハレ活  
ポイント対象事業  
です。

## 東公民館 お庭をキレイにする会

東公民館では、ボランティアの方々のご協力のもと、花と緑にあふれた環境を維持できています。

春と秋の2回、公民館の利用者のみなさんと、中庭の草抜きや玄関まわりの剪定、清掃などを行っています。ぜひ協力ください。

【日時】11月4日(土)10時~11時

※雨天時は中止です

【持ち物】作業に必要な道具(名前記入)、飲み物、軍手、帽子、作業しやすい服装で参加ください。



## 介護予防教室 電操いきいき教室

主催：岡山市ふれあい介護予防センター、東公民館  
いつまでも地域で元気に過ごすために、介護予防に取り組みませんか? 受講料無料。

【日時】毎月第4火曜日10時~12時

【内容】介護予防に関わる講話・実技

【対象】概ね65歳以上の岡山市民 50名

【持ち物】運動しやすい服装、水分補給ができるもの、マスク、筆記用具

【申込】不要。当日受付

【問い合わせ】岡山市ふれあい介護予防センター  
(月~金8時30分~17時、電話274-5211)

## 名作劇場(映画鑑賞会)

<申込不要・参加無料>\*協力：あかれんがクラブ  
換気を行っているため温度調節しやすい服装で来館ください。

【日時】9月25日(月)9時30分~12時

【上映作品】『シアタープノンペン』

(洋画106分 2019年公開(カンボジア))

【定員】30名 \*受付でお名前をご記入ください。

## スイッチ ON! えこらいふ

市民企画によるエコや環境について学ぶ講座です。  
受講料無料です。電話または直接来館にてお申込みください。

■第4回「電磁波とのほどよい距離感：

予防三原則で、健康リスクを回避する」

【日時】10月30日(月)13時30分~15時30分

【講師】臼井 崇来人さん(EMFA(一社)電磁波協会  
認定 一級電磁波測定士)

■第5回「福島原発の今と電力のこれから」

【日時】11月2日(木)13時30分~15時30分

【講師】川部 健さん(元津山高専教授)

■第6回「エコ・カフェ~エコや環境について

語り合いましょう!~」

【日時】12月18日(月)10時~12時

## 東公民館 Study Room

静かなところで集中して勉強をしたい若い世代のために、公民館の空き室を無料で開放します。

勉強道具と水分補給用の飲み物をお持ちください。※来館時に東公民館事務室までお越しください。

(利用届出書をお渡しします。帰りに提出していただきます。)

【期 間】 令和5年9月1日(金)～令和6年3月31日(日)

【時 間】 (月)～(金)：15時30分～21時(水曜を除く)

(土)：9時30分～21時、(日)：9時30分～17時

※水曜・祝日・年末年始は休館

【対 象】 中学生以上 30歳未満の方で学校の勉強や受験勉強、  
キャリア形成のための資格試験勉強等をしたい方

【定 員】 同時に入室できるのは20人まで



## ロビー展・ガラスケース展のお知らせ

### ◆「さんかくパネル展 DV防止」

期間：9月1日(金)～15日(金)

内容：DVの種類や相談窓口などのパネル展示

### ◆「さんかくパネル展 誰一人取り残さない

ジェンダーの視点で考える防災」

期間：10月2日(月)～16日(月)

内容：誰もが安心できる避難所運営、地域防災のヒント  
などのパネル展示

### 公民館で展示をしてみませんか？

公民館1階にあるガラスケースやロビーに作品などを  
展示してくださる方を随時募集しています。個人でも団体  
でも構いません。展示期間は公民館と相談(目安として2  
週間～1か月程度)です。ただし、営利目的、政治目的、  
宗教目的の展示はできません。

興味のある方は、東公民館までお問い合わせください。

公民館1階ロビーや2階廊下にて展示します。

◆あかれんが5月号でガラスケースの活用を呼  
び掛けたところ、さっそく応募がありました。

◆7月13日(木)～8月10日(木)まで、  
藤岡勉さんの陶器展を開催しました。  
ふれあいセンターなどで焼いたもので、備前焼  
や様々な釉薬のかかった焼き物の数々は、訪れ  
た利用者の方たちから大変好評でした。

◆8月後半からは公民館の夏休みフリー塾の記  
録を展示予定です。(9月からリユース食器棚  
横のガラスケースに移動予定)

◆9月1日(金)～30日(土)は、西村伊津美  
さんの手作りの布ぞうりを展示予定です。  
不要な布地を利用して出来上がる、柔らかで  
カラフルな布ぞうりをぜひご覧ください。



## 防災コラム EWI奏者・防災士リリーのちょっと防災

今回は私が行っている「コンサート&防災トーク」から  
東日本大震災遺構を訪れた話をご紹介します。

私は防災には「情報収集力、判断力、行動力」の3点が必要だとお伝えしています。

宮城県山元町立中浜小学校は海からたった400mしか離れていないのに、校長先生の的確な指示により  
児童50名、大人40名の計90名全員が助かりました。まさにこの3点を日頃から実践されていたからです。  
地元ガイドによる校内ツアーで、皆が実際に避難した屋上に上がりました。避難時に使用した物が当時のまま  
残されている小屋にも入りました。皆の必死な思いが伝わってくるような光景が目の前に広がっていました。  
次々と出てくる問題(トイレ・寒さ)をとっさの機転で乗り切り、翌朝、全員無事に自衛隊に救出されました。  
「万が一」に備えて物心両面の準備をすることの大切さを改めて学びました。

