

上南だより

第399号
2022. 11. 1
発行
岡山市立上南公民館
〒704-8166
岡山市東区君津636
TEL & Fax 948-3352

H P <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010910.html>
E-mail jounankouminkan@city.okayama.lg.jp
Facebook <http://www.facebook.com/JounanKouminkan/>



H P



Facebook

新型コロナウイルス感染拡大予防について

- ・感染状況によっては、講座を変更・中止する場合があります。
- ・来館前には検温をして、発熱がある・風邪の症状があるなど、体調の悪い方は来館をお控えください。
- ・来館の際には手指消毒または手洗いをお願いします。 ・館内ではマスクの着用をお願いします。
- ・定期的に換気を行いますので、調整しやすい服装でお越しください。
- ・三密を避けるため、主催講座には定員を設けているものがあります。参加希望の方はお申込みください。

主催講座のご案内

* 申込不要の講座以外は、締切日までに申込みをしてください。

パソコン相談&学習ルーム

パソコンに関する相談にボランティアが対応します。
日 時 11月10日(木) 13:30~15:00
講 師 パソコンサークル上南
持ち物 筆記用具、パソコンの持ち込み可
受講料 無料 申込 不要
※公民館のパソコンを使用することもできます。
※相談について、ボランティアでも対応しかねる場合があります。ご了承ください。



上南いきいき教室

日 時 11月15日(火) 14:00~16:00
内 容 作って食べて脳を活性化! 認知症予防のコツ
講 師 岡山市ふれあい介護予防センター
参加費 無料 申込 不要

健康ウォーキング

沖新田八十八カ所巡り

日 時 11月18日(金) 10:00~12:00 (雨天中止)
集 合 小泉醤油店北漱石碑横駐車場 9:50
内 容 小泉醤油店駐車場~65・64・63番札所~
旧幸西渡し~駐車場
持ち物 動きやすい服装、靴、飲み物など
切 11月17日(木)

地域ふれあい事業

~お話と音楽の~オータムコンサート

朗読劇に童謡・パネルシアターなど、秋いっぱいコンサートです♪

日 時 11月12日(土) 13:30~15:00
出 演 金星音読団のみなさん
対 象 子ども~大人まで
定 員 30名 参加費 無料
切 11月11日(金)



干支の絵つけ体験(兎)

日 時 12月10日(土) 10:00~12:00
内 容 素焼きされた来年の干支「兎」の瓦に自由に絵付けします。(瓦20cm×20cm)
講 師 (有)ひろやす瓦建材さん
持ち物 水彩絵の具セット(筆・筆洗い含む)、雑巾、新聞紙2日分、持ち帰り用の袋
参加費 1,000円(当日集金)
定 員 15名(小学3年生以下は保護者同伴)
申 込 11月1日(火)から先着順で受付

第3回 上南今昔絵図ウォーキング

日 時 11月19日(土) 9:00~14:00
(雨天の場合11月20日に順延)
集 合 ウォーターパーク宮川 中央駐車場
(カナダこども園すぐ西)
内 容 上南今昔絵図に従って沖新田八十八カ所65番札所~69番札所・金田天満宮などを歩きます。干拓地の土山や石灯籠なども見学予定です。約8km。
参加費 200円(当日集金・保険代含む)
定 員 50名(先着順)※小学生以下は保護者同伴
切 11月10日(木)
主 催 上南歴史を伝える会・上南公民館
※「味恒」での昼食(1,000円)希望の方は申込時にご注文ください。
※弁当持参可。

ちびっこわいわい

ママのための骨盤ヨガ



日時 11月21日(月) 9:30~11:00
 講師 二宮理恵さん
 (NPO法人team AIR理事長・ヨガインストラクター)
 対象 未就園児・未就学児の保護者
 定員 5名(上南区おやこクラブ会員をのぞく)
 持ち物 ヨガマットやバスタオルなど敷くもの、
 動きやすい服装、水分補給できるもの
 協力 開成学区愛育委員会
 〆切 11月20日(日)

※託児(無料)あります。利用希望の方は申込時にお知らせください。

エレクtoonコンサート&リトミック

日時 12月5日(月) 10:00~11:30
 講師 原靖枝さん(エレクtoon認定講師)
 対象 未就園児とその保護者
 定員 5組(上南区おやこクラブ会員をのぞく)
 〆切 12月4日(日)



上南シネマ

「折り梅」



日時 11月21日(月) 13:30~15:30
 作品 2001年日本
 出演 原田美枝子、吉行和子他
 定員 20名 〆切 11月20日(日)

オレンジクローバーの会

(発達障害についての学習・情報交換と交流の場所)

日時 11月28日(月) 10:00~12:00
 内容 「誰もが育つ地域を目指して
 ~発達障害のある人達が教えてくれたこと~」
 講師 重松孝治さん(川崎医療福祉大学講師)
 対象 発達障害に関心のある方など
 定員 20名 参加費 無料
 持ち物 筆記用具、飲み物
 〆切 11月25日(金)



上南高齢者大学

鏡野の自然と暮らし(公民館で研修旅行)

日時 11月29日(火) 10:00~12:00
 内容 岡山県苫田郡鏡野町の美しい自然の映像と
 名物七味作り体験(希望者のみ)
 講師 小谷英さん
 (健康の町かがみのプロモーション本部)
 参加費 400円(七味作り体験をされる方のみ)
 定員 講演30名・体験10名
 〆切 11月25日(金)

※七味作り体験を希望される方は申込時にお知らせください。

公民館カフェ(12月)

公民館カフェ開店します♪どなたでもご参加ください。

日時 12月2日(金) 10:00~12:00
 内容 かぎ針編みで「鍋敷き」づくり
 講師 平田彰子さん(編物クラブ)
 持ち物 かぎ針、毛糸(お持ちの方は2色)、はさみ
 場所 1階ロビー
 参加費 無料 ※毛糸をお持ちでない方は実費必要
 お茶代 100円(希望者のみ)
 ※お茶の提供は新型コロナウイルス感染症の状況により中止になる場合もあります。
 ※事前申し込みは必要ありませんが、当日受付で氏名や連絡先などの記入をお願いします。
 ※鍋敷きの見本を公民館に置いています。



放課後自習ルーム

上南中学校のテスト週間に合わせ、学生さん向けに自習学習のためのお部屋を開放します!

日時 平日16:00~18:00、土日10:00~16:30
 実施日 11月25日(金)、11月26日(土)、
 11月27日(日)、11月28日(月)、
 11月29日(火)、12月1日(木)

対象 中学生、高校生、大学生、専門学生
 持ち物 勉強する道具、テキストなど
 定員 10名程度

※定員はそのときの部屋の空き状況や感染症対策によって変動します。

※事前申し込みは受け付けません。当日空きがあれば利用できます。詳細はチラシをご覧ください。

フード&ライフドライブ

ご家庭で食べきれない未利用品や日用品を持ち寄り、必要としている子育て家庭やこども食堂などに寄付する活動です。

【持ち込み期間】

11月14日(月)~11月28日(月) 9:30~17:00

【募集物品】

【食品】

- ★未開封で2カ月以上消費期限が残っているもの
- ・米(袋に入れて小分けにしたもの)、乾麺、粉類(小麦粉など)
- ・缶詰、インスタント食品、レトルト食品
- ・調味料、食用油、コーヒー、紅茶、お菓子など

【日用品】

- ・おむつ、洗剤、ティッシュペーパー、トイレットペーパー
- ・生理用品、衛生用品、マスクなど



ロビー展

誰一人取り残さない

ジェンダーの視点で考える防災パネル展

会期 10月28日(金)~11月8日(火)

操南八十八カ所-お遍路ゆかが行く-

会期 11月15日(火)~11月27日(日)



休館日：毎週水曜日と祝日(11月2日、3日、9日、16日、23日、24日、30日)

開館時間：(平日) 9:30~21:00 (日曜) 9:30~17:00

上南・旭東・富山公民館連携事業

倉安川・百間川SDGsプロジェクト～環境保全に取り組む～



日時	11月26日(土) 13:00～15:30		
会場	富山公民館 第1・2講座室(岡山市中区福泊246-1)		
内容	講演とパネルディスカッション 「倉安川・百間川と地域活動」 實村貢さん(富山自然を楽しむ会 代表) 「岡山の河川・用水調査と海ゴミ問題」 磯部作さん(元日本福祉大学教授) 「岡山の河川とSDGs」 岡山一郎さん(山陽新聞論説委員会 論説主幹) 「倉安川をもっと知ろう」 森脇晃義さん(旭東公民館館長)		
申込	富山公民館へ(Tel: 274-0827) 11月1日～15日の期間で受付。電話のみ。		

写真でみる Kouminkan



オレンジクローバーの会(9/17)
「夜のオレクロ学習会」



上南歴史語り部養成講座
(10/1)



海ごみワークショップin上南
(10/2)



食と健康(10/4)
「ヨーグルト編」



ロビー展(9月)
上南中学校美術部

上南地域づくり会議より

海ごみ問題について考えました



10月2日(日)に「海ごみワークショップin上南」を開催しました。午前中は政田・開成両学区の地域清掃活動報告と、元日本福祉大学教授の磯部作先生の「瀬戸内の海ごみの実態」と題した講演で、ごみの現状とごみ問題解決の糸口を学習しました。

午後からは六番川水の公園周辺の清掃活動を中学生も一緒に行いました。約1時間の活動で70リットル袋24個のごみを回収しました。ペットボトルや空き缶だけでなく、タイヤやトイレのふたなどもあり、参加者はみんな驚いていました。

上南公民館では、一昨年「海ごみ問題」についての学習の場を作ってきました。一昨年のワークショップでは、海ごみを減らしていくためにできることを話し合い、ポイ捨てをなくすために看板を作るなどの意見が出されていました。そこで、海ごみ削減の啓発につなげようと今年度は啓発標語を募集しました。小学生から大人まで200を超える応募があり、現在公民館に掲示して、来館者のみなさんによる投票で入賞作品を絞っているところです。掲示されている作品をぜひ公民館へ見に来てください。



★リレートーク③

我が地区の栄養委員

開成学区栄養改善協議会 会長 串田初美

先月号の更生保護女性会が「明るく健全な社会をめざすおばさんの会」ならば栄養委員は食を通した健康づくりのボランティアです。

スローガンは「私達の健康は私達の手で」～伸ばそう健康寿命！つなごう郷土の食～です。栄養委員になるためには、岡山市が開催する栄養教室に参加し、食生活改善や健康づくりに関する講習を受けることが必要です。開成地区栄養委員は10名登録しており、現在一緒に活動していただく会員を募集しております。

年間を通して保健センターのご支援のもと、上南公民館を拠点に活動をしています。昨今の事情で料理実習の自粛を余儀なくされ、それに代わるものとして、学校・園に出向き「正しい手洗いの方法」を実践したり、おやこクラブと「歯の大切さ」を一緒に考えたり、料理以外のことも工夫して行っています。

今後は防災時の食品備蓄について考える機会を持ったり、破棄される前の食料を上手に使う、皆でおいしくいただけませんか考えたりしていきたいと思っております。

余談ですが、私と上南公民館の関わりは40年前、図書コーナーへ絵本を借りに通ったのが始まりです。その後、講座生代表として公民館祭りの運営にも携わりました。最も忘れられないのは、平成5年に上南婦人学級で「戦禍に生きて」と題して小冊子を出版したことです。地域で戦争を体験された方々に聞き取りし、一冊にまとめました。

現在は栄養委員として、上南公民館をフルに活用させていただいています。



岡山市マイナンバーカード 出張申請サポート

日時	11月13日(日)、11月14日(月) 10:30~16:00
場所	上南公民館 小会議室
内容	マイナンバー申請書のサポート(申請書記載方法の説明、支援 他)
持ち物	次のうちいずれか・QRコード ^(※) 付きカード交付申請書・通知カード・マイナンバーが分かるもの
参加費	無料(写真撮影も無料) 申込 不要
問合せ	岡山市マイナンバーカード出張サービスサポート窓口(受付時間午前9時から午後5時)、 電話0120-502-792へ

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

上南今昔絵図～沖新田八十八カ所納札巡り～
第二版登場の建造物その②

番外寺「生木(いくき)地蔵」

四国には八十八か所以外にも弘法大師ゆかりの数多くの遺跡がありますが、そのうちの二十か所を加えて、人間の煩惱と同数の百八か所を参拝することができます。

沖新田八十八か所にも四国に呼応した番外寺が存在します。今回紹介する「生木地蔵」もその1つです。弘法大師が楠の生の大木に地蔵菩薩を彫っておられたところ、天邪鬼が鶏の鳴き真似をしたので大師が夜明けと勘違いして片方の耳が未完成のまま去って行かれたという伝説が残されています。このため生木地蔵は耳の病にご利益があるとされています。



文：「上南歴史を伝える会」奥山玲子

地域担当職員松田レポート

小学校で防災授業実施

9月28日、政田小学校4年生31名に対し、地域防災の授業を実施しました。現在の岡山平野一帯は昔、吉備の穴海と言われた海だったこと、政田学区は約350前から先人が干拓して田畑とし住み着いたこと、地盤が軟弱で大地震の時は液状化が発生しやすいことを学びました。

地震の動画を見て、「津波が来たり、家具や家電が倒れていたり、小学校の場所は海の底だったことに驚いた」、「家で家族どうやって逃げるかを相談しようと思った」と感想がありました。

9月15日には開成小学校でも同じ4年生を対象に防災授業を実施しました。

