

上南だより

第403号

2023. 3. 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.jpFacebook <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。

第45回 上南公民館まつり

日時：「発表の部」令和5年3月5日（日）10時～12時30分

「展示の部」令和5年3月11日（土）・12日（日）10時～15時

受付のご案内

★受付は本館玄関入口のみです。来館されたら最初に正面玄関から入って、必ず受付をしてください。記名・消毒・検温をお願いします。受付をすまされた方にはシールを渡します。マスクにシールを貼ってください。シールが入館の印となります。

実技発表 3月5日（日）
会場：2階 集会室

| 時間 | クラブ・団体名 |
|-------------|---------------------|
| 10:00～ | 開会 |
| 10:03～10:30 | 上南音楽クラブ |
| 10:40～11:10 | 民謡 |
| 11:20～11:50 | 遊琴子 |
| 12:00～12:30 | 上南中学校音楽部と 上南ウインズ |
| 12:30～ | 閉会 |

作品展示 3月11日（土）～12日（日）
会場：本館・剣道練習場

| | | |
|-------------------------|-------|-----|
| 編物 | 絵手紙 | 折り紙 |
| 短歌 | 写真 | 水彩画 |
| 筆とサロンで遊ぶ会 | 上南俳句会 | |
| プリザーブドフラワー | | |
| 子どものための模型会 | | |
| 習字教室・大人のための実用の書 | | |
| 3B体操（シニア） | | |
| ノルディックウォーク | | |
| 上南中学校生徒の作品展示（俳句・短歌・美術部） | | |
| 上南地域づくり会議の展示 | | |
| 主催事業等のパネル | など | |

体験・バザー

- ★バザー 12日（日）プリザーブドフラワー
- ★書道パフォーマンス
12日（日）14:00～ 筆とサロンで遊ぶ会
- ★プラモデル作り ※申込必要。詳細は2面をご覧ください。
11日（土）・12日（日）子どものための模型会

【公民館からのお知らせ】

※3月5日（日）午前、3月10日（金）～3月13日（月）午前の期間は、クラブ講座、室貸与、図書の貸出等の通常業務を停止します。

※3月11日（土）の閉館時間は17時とします。

上南公民館だよりは毎月発行しており、各町内会長様のご厚意で上南地区全戸に配布していただいています。いつもご協力をありがとうございます。

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。



第45回上南公民館まつり 子どものための模型会 体験コーナー

日時 3月11日(土)10:00~12:00、13:00~15:00
3月12日(日)10:00~12:00、13:00~15:00
対象 小学生 参加費 無料
会場 上南公民館 練習場
定員 両日10名(午前、午後5名ずつ)
申込 3月2日(木)から受付(先着順)
※空きがある場合は、当日参加も受付します。
※当日は、本館でまつり来館者の受付をしてから練習場にお越しください。



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 3月23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 3月14日(火) 14:00~16:00
内容 自分で取り組める体力チェックを知ろう!
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



オレンジクローバーの会「子育て座談会」 (発達障害についての学習・情報交換と交流の場所)

日時 3月27日(月) 10:00~12:00
内容 進学や就労、先生との関わり方、友達関係など、いろいろお話しませんか。
話題提供 青野雅世さん
(NPO法人子どもシェルターモモ理事)
対象 発達障害に関心のある方
定員 20名
参加費 無料
持ち物 筆記用具、飲み物
切 3月24日(金)



健康ウォーキング

日時 3月17日(金) 10:00~12:00(雨天中止)
集合 六番川水の公園 9:50
内容 六番川水の公園駐車場~遊水池~
37・38・39番札所~六番川水の公園
持ち物 動きやすい服装、靴、飲み物など
切 3月16日(木)

放課後自習ルーム

学生のみなさんに向けて、自習学習のためのお部屋を開放します!
日時 3月25日(土)~4月6日(木)
10:00~16:30
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
※申込不要。参加票に記入していただきます。
※部屋の空き状況によって定員は異なります。



上南シネマ

「風雲児信長」

日時 3月20日(月) 13:30~15:00
作品 1940年日本
出演 片岡千恵蔵 他
定員 20名 切 3月19日(日)



「公民館」は誰でも気軽につどえる場所です。

4月から公民館ロビーで、毎週金曜日に体操やミニ講座を開催します!
まずは来てみてください。お待ちしております。



公民館カフェ(4月)

毎月第1金曜日にミニ講座や体操をした後、お茶を飲んでお喋りを楽しみます。どなたでもお気軽にご参加ください。
日時 4月7日(金) 10:00~12:00
内容 「あつ晴れ!もも太郎体操&体力測定」
場所 1階ロビー 参加費 無料
お茶代 100円(希望者のみ)
※申込不要。参加票に記入していただきます。
※5月は12日(第2金曜日)に開催します。

あつ晴れ!もも太郎体操

毎週金曜日に公民館ロビーで開催します。第1金曜日は「公民館カフェ」と一緒に開催します。いつからでも参加できます。動きやすい服装で水分補給用の飲み物をご持参ください。
実施日 4月7日、14日、21日、28日
5月12日、19日、26日
*金曜日の10時~
場所 公民館1階ロビー
※申込不要。参加票に記入していただきます。

休館日: 毎週水曜日と祝日(3月1日、8日、15日、21日、22日、29日)

開館時間: (平日) 9:30~21:00 (日曜) 9:30~17:00

写真でみる Kouminkan



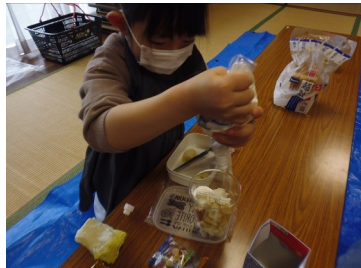
「健康ウォーキング」 (1/20)



オレンジクローバーの会(1/22)
「スマホ・SNSとの付き合い方」



公民館カフェ (2/3)
「サポくまカルタ」



ちびっこわいわい(2/7)
「パフェ作り」



ロビー展 (2/4~2/17)
「小学校作品展」

上南地域づくり会議より

3月は「自殺対策強化月間」です。

こころの病気は、誰でもかかり得る病気です。からだの病気と同じように不調に気づいたら、早めに適切な治療を受けることが回復にとって重要です。

ストレスチェック

下記のうち、2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合は、誰かに相談しましょう。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

参照：厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

ひとりで抱え込まず、まずは誰かに相談しましょう。

気になる症状が長く続くとき、生活に支障が出ているとき、つらい状態が長引く場合は、早めに専門医を受診しましょう。

相談窓口

- 岡山市こころの健康センター : (086) -803-1273
- 東区保健センター : (086) -943-3210

ホームページ



おか・ここ・ネット

検索



令和5年度クラブ講座案内

(令和5年2月20日時点)

| クラブ名 | 講師名 | 活動日 | 受講料 (月額) |
|--------------------|----------------|-------------------------|-------------|
| 月曜日 | | | |
| 3B体操(シニア) | 中杉こずえ | 1・2・3・4月 13:00～15:00 | 2000円 |
| 折り紙 | 片岡 元子 | 4月 13:00～15:00 | 500円 |
| 火曜日 | | | |
| 水彩画 | 三輪 一登 | 2・4火 10:00～12:00 | 1000円 |
| 上南俳句会 | 渡邊 悦古 | 1火 13:00～16:00 | 500円 |
| 南京玉すだれ | 今中 光子 | 2・4火 13:30～15:00 | 1000円 |
| 習字教室 大人のための実用の書 | 岡崎 千秋 | 1・2・3火 17:00～19:00 | 1500円 |
| 木曜日 | | | |
| 3B体操(昼) | 中杉こずえ | 1・2・3・4木 10:00～11:30 | 2000円 |
| 英語で楽しもう! | エレメンティ 常定妙子 | 1・3木 10:00～12:00 | 1000円 |
| 筆とサロンで遊ぶ会 | 深田巳恵子 | 2・4木 10:00～12:00 | 1000円 |
| 着付 | 藤原 生子 | 3木 10:00～12:00 | 500円 |
| 短歌 | 濱田 棟人 | 3木 13:30～15:30 | 500円 |
| 絵手紙 | 浅野勢津子 | 3木 13:30～15:30 | 500円 |

| クラブ名 | 講師名 | 活動日 | 受講料 (月額) |
|--------------------|-------|-------------------------|-------------|
| 金曜日 | | | |
| 上南いきいき歩こう会 | — | 3金 9:30～12:00 | — |
| 上南フォークダンス | 前原 祥子 | 1・2・4金 10:00～12:00 | 1000円 |
| 写真 | — | 2・4金 10:00～12:00 | — |
| 古典の遊び | 高橋 暁美 | 3金 10:00～12:00 | 500円 |
| ノルディックウォーク | 中尾 範雅 | 4金 10:00～12:00 | — |
| 民謡 | 吉形 幸子 | 2・4金 13:30～15:30 | 1000円 |
| とにかく園芸 | — | 4金 13:30～15:30 | — |
| 琴・三絃の会 | 岡崎智加子 | 1・2・3・4金 14:00～16:00 | 2000円 |
| 土曜日 | | | |
| パソコンワード | 前川 悦子 | 1・3土 10:00～12:00 | 1000円 |
| 編物 | 平田 彰子 | 1・2・3・4土 13:00～15:00 | 2000円 |
| 茶道 | 原 宗晴 | 1土 14:00～17:00 | 500円 |
| | | 2・4土 14:00～16:30 | 1000円 |
| フラワーアレンジメント クラブ | 奥山えり子 | 2土 14:00～17:00 | 500円 |
| 上南音楽クラブ | — | 2・4土 18:00～20:00 | — |
| 日曜日 | | | |
| 子どものための模型会 | — | 1日 9:30～17:00 | — |
| 上南さつき会 | — | 2日 9:30～12:00 | — |
| 囲碁 | — | 1・2・3・4日 13:00～15:00 | — |
| 陶芸 | — | 2・4日 15:00～17:00 | — |
| 上南剣友会 | 川田桂四朗 | 1・2・3・4日 16:30～18:30 | — |

- ・令和5年4月から活動するクラブの一覧です。
- ・月額受講料の他、別途材料費等の実費が必要な場合があります。
- ・興味のある活動があれば、一度見学ができます。活動日を変更される場合がありますので、見学希望の方は事前に公民館にご連絡ください。

図書コーナーからお知らせ

★公民館新着図書

毎月第3土曜日に本の入れ替えをしています。2月に配本された図書の一部をご紹介します。

- 『アンブラッセ』(阿刀田亮)
- 『ひこばえ上・下』(重松清)
- 『虚魚』(新名智)
- 『野良犬の値段』(百田尚樹)
- 『絵伝の果て』(早瀬乱)
- 『100歳の100の知恵』(吉沢久子)
- 『高たんぱく質レシピ151』(主婦の友社)
- 『あかいじどうしゃよんまるさん』(堀川真)



地域担当職員松田レポート

チェックポイント

2023年4月1日から道路交通法の改正により、すべての自転車利用者の自転車用ヘルメットの着用が努力義務化されます。

