

上南だより

第406号

2023. 6. 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

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

HP



Facebook

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。

あっ晴れ！もも太郎体操(若返会)

ほとんど椅子に座っての約40分の簡単な体操です。地域みなさんと一緒に続けてみませんか。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 6月2日、9日、16日、23日、30日

7月7日、14日、21日、28日

*毎週金曜日の10時～

場所 1階ロビー

※申込み不要。初回のみ参加票に記入していただきます。



上南高齢者大学

今が青春 一生青春 ～わが人生に定年は無し～

日時 6月8日(木) 10:00～12:00
講師 井上いつのりさん(元RSK山陽放送)
定員 30人 参加費 無料
〳切 6月6日(火)



上南高齢者大学・さんかくウィーク2023公民館行事 どうなっているの？日本の男女平等 ～知ろう！目指そう！ジェンダー平等～

日時 6月29日(木) 10:00～12:00
講師 角田みどりさん(岡山県人権政策審議会委員)
定員 30人 参加費 無料
〳切 6月27日(火)

※上南高齢者大学の一環として開催しますが、空きがある場合はどなたでも参加していただけます。



公民館カフェ

月始めの金曜日、公民館カフェで気軽におしゃべりしたり、みなさんで何かをしたりして楽しみませんか。どなたでもご参加ください。申込み不要。初回のみ参加票に記入していただけます。

日時 6月2日(金) 10:40頃～

ペタンクを楽しむ

7月7日(金) 10:40頃～

折り紙で七夕かざり

場所 1階ロビー

(あっ晴れ！もも太郎体操が終わった後始めます)
お茶代 100円(コーヒー、紅茶、お茶などがあります)



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 6月8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

ご自身のノートパソコン(できる限り)

受講料 無料 申込 不要

※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ので、ご了承ください。判断しかねる場合は事前にご相談ください。



わくわくふるさと観察隊

野鳥の観察会

日時 6月24日(土) 9:30～11:30(雨天中止)
内容 百間川河口周辺の鳥を観察します。
集合 岡東浄化センター駐車場 9:20
(岡山市東区升田614番地11)
講師 大塚利昭さん(日本野鳥の会会員・芳田公民館館長)
対象 小学生以上の方どなたでも
持ち物 飲み物(水分補給できるもの)、あれば鳥の図鑑、7～8倍の双眼鏡
定員 10人 参加費 無料
〳切 6月23日(金)

※車は岡東浄化センター管理棟駐車場の枠内に停めてください。駐車場以外の施設等には立ち入らないでください。



※令和5年5月8日をもって、「岡山市立公民館における新型コロナウイルス感染症対策指針」は廃止されました。

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。

健康ウォーキング

初夏の児島湾岸を歩こう

日時 6月16日(金) 10:00~12:00 (雨天中止)
 集合 六番川水の公園駐車場 9:50
 内容 駐車場~百間川河口水門~唐樋復元水門碑
 ~26番札所~大水尾~駐車場
 持ち物 動きやすい服装、靴、飲み物など
 〆切 6月15日(木)
 ※7~9月までは熱中症対策のため中止します。



ちびっこわいわい

ママのためのヨガ



日時 6月30日(金) 10:00~11:30
 講師 二宮理恵さん(NPO法人team AIR理事長)
 対象 小学生以下の子どもがいる保護者の方
 持ち物 ヨガマット・バスタオルなど下に敷くもの、
 動きやすい服装、
 飲み物(水分補給できるもの)
 定員 8人 参加費 無料
 〆切 6月29日(木)
 ・開成愛育委員会さんによる無料託児もあります。
 利用希望の方は申込時にお申しつけください。

上南シネマ

「ゆずり葉の頃」



日時 6月19日(月) 13:30~15:15
 作品 2015年 日本
 定員 20人 〆切 6月18日(日)

転倒予防始めてみませんか?

太極拳体験講座

太極拳は基本動作を通して体幹が鍛えられ、バランスを取って立つこと、転倒予防につながる事が期待されています。初心者でも経験者でも大歓迎です。
 日時 6月20日、7月4日、7月18日
 各火曜日10:00~11:30
 講師 益田三和子さん(桃李太極拳)
 持ち物 水分補給できるもの、タオル
 服装 動きやすい服、厚底でない靴
 〆切 6月19日(月)
 ・できるだけ3回とも参加してください。
 ・継続希望者が集まれば、クラブ講座として活動していく予定です。



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って、必要としている方に寄付する活動です。

【持ち込み期間】

6月22日(木)~7月4日(火) 9:30~17:00

【募集物品】

- ★未開封で2カ月以上消費期限が残っているもの
- ・米、乾麺(パスタなど)、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



上南いきいき教室

日時 6月20日(火) 14:00~16:00
 内容 「よい咀嚼」から始まるフレイル予防
 講師 岡山市ふれあい介護予防センター
 対象 おおむね65歳以上の岡山市民
 持ち物 フェイスタオル、筆記用具、
 マスク、水分補給ができるもの
 参加費 無料 申込 不要



そば打ち クラブ生募集中!

初心者から始めています。見学もできますので、お気軽にお問い合わせください。(体験もされる場合は、準備がありますので活動日の10日前までにご連絡ください。)

活動日 第3土曜日 13:30~16:30
 講師 石田章さん
 受講料 月500円 材料代 800円(8人前)



地域担当職員 岩部レポート

九幡地区 災害防災訓練

5月18日、開成コミュニティ協議会主催、各団体共催(九幡地区連合町内会、九幡合同寿会等)のもと、九幡公園(九幡工業団地内)で災害避難訓練が行われ、26名が参加しました。

災害時の共助の大切さについて前地域担当(防災士 松田)が講演をし、そのあと炊出し訓練を行いました。みなさん手慣れた様子で、物資運搬、食事場所の準備など役割分担をして、釜に薪をくべて火をおこし、赤飯を炊きました。使用した薪は、九幡地区の有志の方々が集めた海ごみの流木だそうです。

南海トラフ地震は今後30年以内に高確率で発生するといわれています。地域の方は「公助に頼る前に自分たちでできることをしよう。集まってくりかえし訓練をすることで知恵がつく。なにより、日頃のコミュニケーションが共助には大切だ。」とお話されていました。



休館日：毎週水曜日(6月7日、14日、21日、28日)

開館時間：(平日) 9:30~21:00 (日曜) 9:30~17:00

写真でみる Kouminkan



みんなあつまれ！（4/22）
「プレーパークで遊ぼう！」



上南高齢者大学(4/27)
「ウクライナの歴史」



公民館カフェ(5/12)
「ミニ工作・おやこクラブとの交流」



上南いきいき教室（5/16）
「60代からの認知症予防」



あつ晴れ！もも太郎体操
（毎週金曜日）



上南地域づくり会議より

もの忘れ相談会のお知らせ

もの忘れ、認知症について悩んでいませんか？

- ・最近もの忘れが増えた気がする。
- ・怒りっぽくなっているなあ。
- ・病院に連れて行くことがなかなかできない。
- ・もの忘れのことで、どこかに相談したい。

岡山市認知症疾患医療センターの専門職がお話を伺います。

ご本人だけではなく、ご家族等からの相談も受け付けます。

【開催日時・場所】

✿6月16日（金）13：00～15：00

西大寺ふれあいセンター（東区西大寺中2-16-33）

✿7月21日（金）13：00～15：00

岡山ふれあいセンター（中区桑野715-2）

・予約制 一人30分※予約は3日前までをお願いします。

・費用：無料



【問合わせ先】

東区地域包括支援センターへ
お問い合わせください。

電話：086-944-1866



岡山市地域包括支援センター公認
認知症普及啓発キャラクター
サポくま

コロナ禍から従来に戻りつつある今、公民館地域担当職員(岩部)が上南地区で活躍されている方と直接お会いしてインタビューするコーナーを企画しました。

今回は、4月に操南中学校(岡山市中区)から上南中学校へ赴任して来られた、目木美奈子校長先生にお話を伺いました。

「あいさつ」で地域の一員としての自覚を

一上南地区のお気に入りの場所は？

中学校の渡り廊下から見える中庭です。校舎から、はらかな田園地帯をながめ、目を移すと中庭も自然と一体化している気持ちがします。

一生徒のみなさんに、日頃から地域との関わりについてどんなお話をされていますか？また、どのようになれば良いとお考えですか？

何事もですが、受け身ではなく自分から進んでやるようになってもらいたいと入学式でも話をしました。登下校時に地域の方々にあいさつをすることで、生徒が地域の一員として溶け込むと同時に、中学校が地域に必要なようになればと思っています。先日、能登で地震が起きましたが、万が一災害が起きそうな場面などにも、地域の方と声掛けをし合えるようなそんな感じまでになればいいですね。

一公民館に期待することは何ですか？

コロナ禍の間にできなかった行事は、在職中の教員も経験者が少なく手探りになりますが、発想を変えて新しく築いていければと考えています。今までのいいところはそのままに、新しいものも取り入れて進化させていければと思いますので、公民館には今以上に地域活動に中学校も参加できるような場を提供してもらいたいです。

一校長先生、お忙しい中ありがとうございました。これからもよろしくお願います。



座右の銘は『笑顔と謙虚』



先生お気に入りの中庭

上南今昔絵図～沖新田八十八カ所納札巡り～ 第二版登場の人物

「岸本宗周－夏目漱石の兄嫁が嫁いだ金田村の岸本家の先祖とは－」

江戸時代の1671(寛文11)年に金岡新田が完成した頃、砂川は天井川でよく氾濫したため、排水のために金田橋と一堰の間に分流を作り、洪水を吉井川へ流すための安全弁として新砂川が造られた。

しかし、せっかく造った新砂川だったが、この新田地帯では水位の高低差が少なかったため排水の効果が得られず、結局不要なものとなってしまっていた。

それを1693(元禄6)年に、歴代医者の家だった岸本宗周(岸本家では宗周を襲名している)が、岡山藩から払い下げを受けて田畑とした。これが後にいう「宗周開(そうしゅうびらき)」である。(S46年「西大寺町史」より)

八軒屋から旧エクスラン社宅の方へ向って80mから100m幅、面積にして約10町歩(10町歩≒10万㎡:東京ドーム約2個分の広さ)の土地である。

明治になり、医者の岸本家の庄平に嫁いだのが夏目漱石の兄嫁の小勝である(漱石の兄は既に病で没していた)。当時東大生だった漱石は、明治25年7月に、夏目家を代表してこの兄嫁に結婚祝を届けるために金田村の岸本家に滞在している。

漱石が水泳をするために、岸本家から小泉醤油店の前を通って吉井川の旧幸西渡し(きゅうこうざいわたし)まで通った道が現在の「漱石ロード」である。漱石がこの金田村に滞在中に、ハマグリを拾ったり、鳩島に渡りBBQのもてなしを受けたというエピソードが残されている。



夏目漱石も渡った現存する岸本家石橋

文：「上南歴史を伝える会」奥山玲子