

# 上南だより

第408号

2023. 8. 1

発行

岡山市立上南公民館

〒704-8166

岡山市東区君津636

TEL &amp; Fax 948-3352

HP <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010910.html>E-mail [jounankouminkan@city.okayama.lg.jp](mailto:jounankouminkan@city.okayama.lg.jp)Facebook <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。



### わかがえりかい 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 8月4日、18日、25日  
9月1日、8日、15日、22日、29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。

### 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きます。

日 時 9月1日(金) 10:40頃  
ミニ防災講座

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)



### 上南いきいき教室

日 時 8月8日(火) 14:00~16:00  
内 容 これでバッチリ! ストレス・不眠を和らげる食事  
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 筆記用具、水分補給ができるもの  
参加費 無料 申 込 不 要

### 上南高齢者大学

#### あなたの肺は元気ですか?

日 時 8月10日(木) 10:00~12:00  
講 師 佐藤功さん  
(香川宇多津病院放射線科画像診断センター長)  
定 員 30人 参加費 無料  
メ 切 8月8日(火)



### 岡山弁再発見

日 時 9月4日(月) 10:00~12:00  
講 師 青山融さん(岡山弁協会会長)  
定 員 30人 参加費 無料  
メ 切 9月3日(日)

### 上南シネマ

#### 「ねこのひげ」

日 時 8月21日(月) 13:30~15:10  
作 品 2008年 日本  
メ 切 8月20日(日)



### ちびっこわいわい

#### ふれあいクッキング パンとスイーツ

日 時 9月12日(火) 9:30~13:00  
メ ニ ュー 動物パン、惣菜パン、プチケーキ  
講 師 大森幸子さん(元公民館クラブ講師)  
対 象 未就学児とその保護者

※保護者のみの参加も可  
※お子さんが小学生以上でも可  
定 員 6組(おやこクラブ会員は除く)  
持 ち 物 エプロン、三角巾、ふきん3枚、タオル、  
持ち帰り用のタッパーや袋、飲み物

必要な人は子ども用食器類やエプロン

材料代 1組500円程度(当日集金)

メ 切 9月4日(月)

※更生保護女性部さんによる託児あり。希望の方はお申込み時に子どもさんのお名前と年齢を教えてください。



※アレルギー対応は致しかねます。

### 上南高齢者大学 バス研修旅行

#### 造山古墳(千足古墳)見学・下津井・児島散策

日 時 9月28日(木) 8:00~17:00  
※上南公民館 7:45 集合

定 員 40人(先着順)

参加費 6,000円

申 込 8月24日(木) 9時30分から参加費を添えて公民館窓口で受付開始します。

※詳細は、公民館に置いてあるチラシ兼参加申込書をご覧ください。



## 上南中学校2年生 公民館の職場体験を通して（6月22日、23日）

公民館は最初、地域の人が本を借りに来たり行事に参加するだけの場所だと思っていて、仕事内容もあまり想像が付きませんでした。ですが、職場体験に来てみると、平日にも関わらずたくさんの地域の人が利用し、多くのクラブが活動しており、すごく楽しめる場所でした。仕事では、公民館を中学生が利用したくなるためについて話しあったり、公民館だよりの送付作業をしたりなど、大変なこともありましたが、やりがいのある仕事だと感じました。

職場体験を通して、公民館のイメージがすごく変わり、僕たちが学んだことを広め、若い人達にも公民館をもっと利用してもらいたいと思いました。

（上南中学校2年 正富 佐藤）



### 地域担当職員 岩部レポート

## 9月1日は防災の日です

1995年の阪神淡路大震災は、家屋の倒壊、同時多発火災の被害が甚大だったため、行政の救助が間に合わず、家族や近所の住民等によって救出されている例が約8割と言われています。それまでの「公助に重点を置くべき」という意識が「自助、共助、公助のバランスを取るべき」に変わってきました。自助、共助…わかっていてもなかなか簡単ではありません。ですから、まずは今すぐできそうなことから始めてみてください。

#### 【自助】

家具の固定、持ち出し品を準備…それも大事ですが、被災体験をきく、過去の災害を知る、そこから教訓を得ることも自助です。

#### 【公助】

非常時は公的機関も一時的にマヒします。しかし、経験をもとに訓練を繰り返し、有事に備えています。自助、共助の限界を知り、公助に引き継ぐ勇気も必要です。

#### 【防災出張講座のお知らせ】

防災に関する講話やグッズの紹介など、町内会、サロンなど地域内での集まりを対象に出張講座を行っています。講座内容は、団体代表者の方との打ち合わせにより、メンバーに合わせたものを企画します。期間に余裕をもってご相談ください。

7月2日（日）開成港町町内会では、お祭りのあとの30分、非常時持ち出し品、津波到達までの行動、防災行政無線について、みなさんと確認しました。

#### 【共助】

万が一の場合「どんな人がどこにいる」という情報が早期救出の鍵になります。

みなさんをお願いしたいことは、お祭り、運動会、ラジオ体操などのイベント、つまり地域の集まりで顔を合わせ、しっかりコミュニケーションをとっていただきたいということです。防災力は地域力、コミュニケーションこそが共助につながります。



開成港町町内会出張講座の様子

### ロビー展募集中！

公民館のロビーに作品を展示してみませんか？期間は2週間、場所は公民館1階ロビー及び2階ロビーです。玄関のガラスケースに展示もできます。パネルや長机等は公民館にあります。希望の方は公民館までお問合せください。

### 囲碁 クラブ生募集中

一緒に囲碁を楽しみませんか？初心者も大歓迎です。ぜひ立ち寄ってみてください。

日時 第1・2・3・4日曜日 13:00～15:00  
年会費 1,000円

休館日：毎週水曜日と祝日(8月2日、9日、11日、16日、23日、30日)

開館時間：(平日) 9:30～21:00 (日曜) 9:30～17:00

## 写真でみる Kouminkan



太極拳体験講座 (6/20)  
9月からクラブとしてスタートします。



わくわくふるさと観察隊(6/24)  
「鳥の観察隊」



上南高齢者大学・さんかくウィーク(6/29)  
「どうなってるの?日本の男女平等  
～知ろう目指そうジェンダー平等～」



上南公民館運営委員会 (7/8)  
50周年記念事業について  
グループで話し合いました。



公民館見学  
(開成小学校2年生、3年生)

### 上南地域づくり会議より

## あなたのために、大切な人のために、今こそ「けんしん」を受けましょう

コロナ下での健診・検診の受診控えによる診断遅れが問題になっています。  
岡山市のけんしん実施期間は令和5年6月1日から令和5年12月31日までです。

#### ★肺がん：たばこを吸わない人もがんにかかります。

##### 【政田学区】

集団検診：9月5日（火）10：30～11：00（会場：政田小学校）

11月1日（水）14：30～15：00、11月24日（金）14：20～14：50（会場：上南公民館）

##### 【開成学区】

集団検診：9月5日（火）11：25～11：45（会場：旧JA岡山金田事業所）

11月24日（金）13：30～13：50（会場：旧JA岡山九幡事業所）

#### ★胃がん検診：早期発見できれば治る確率が高い！

集団検診：10月10日（火）7：30～8：30（会場：上南公民館）



#### ★乳がん検診：かかる率（罹患率）、死亡率ともに増加！

東区管内では岡村一心堂病院、岡山西大寺病院、藤田病院でマンモグラフィ検査を実施しています。

##### 【大腸がん検診について】

がんで亡くなる人は増えていますが、大腸がんは早期発見し治療した場合、95%以上が治ります。大腸がん検診は、40歳以上が対象です。検査内容は、便潜血検査です。自宅でできる簡単な検査で、検査前の食事制限はありません。

糖尿病がある方、飲酒習慣がある方は、大腸がんの発生リスクが高くなるため、大腸がん検診の受診をお勧めします。

※検査内容、該当年齢、料金等の詳細については、岡山市の『けんしん・予防接種ガイド』をご参照ください。「岡山市 けんしん」でインターネット検索もできます。

お問い合わせ先：086-803-1202（岡山市けんしん専用ダイヤル）

## 安心して暮らせる地域づくりを目指して！！

政田地区民生委員・児童委員協議会  
会長 西崎圭吾

### 一民生委員・児童委員はどんなことをしていますか？

地域を見守り、地域住民の身近な相談相手として専門機関へのつなぎ役をしています。自らも地域住民の一員として、担当の区域において高齢者や障がいのある方の安否確認、子どもたちへの見守り活動などを行っています。具体的には、医療や介護の悩み、妊娠や子育ての不安、失業や経済的困窮による生活上の心配事など、さまざまな相談に応じます。相談内容に応じて必要な支援が受けられるよう地域の専門機関とのつなぎ役になります。更には、地域のイベント等の情報紹介、民生委員・児童委員協議会としての企画運営に参加するなど活動を行っています。



### 一やりがいを感じる時はどんなときですか？そのエピソードもあわせてお願いします。

社会の役に立つことが何よりうれしいです。

常に相手の立場に立って課題解決をサポートすることを心掛けています。例えば、一人暮らしの高齢男性の訪問のとき、車に接触した痕が増えていることに気が付きました。事情を伺ったところ、食材調達のため車で外出せざるを得ないということなんです。それで包括支援センターに相談したところ、配食サービス、家事のサポートをしてもらえるようになったと大変喜ばれました。事故を起こす前に早期解決に繋がってよかったです。



### 一大変なお仕事ですが、原動力は何ですか？

その活動を支えているのは、支援に結びつき解決に向かった時の喜びや充実感、それを共有する民生委員・児童委員の仲間存在。そして何より地域の方々との信頼関係です。

### 一公民館が力になれることはありますか？

以前政田学区にも積極的にサロン活動をされていた地域もありましたが、コロナ禍等により途切れています。公民館の力を借りて、地域の皆様と一緒にサロン活動を再開できるよう民生委員としてサポートしたいと思いますのでよろしく願いいたします。

(インタビューまとめ 地域担当職員 岩部)

## 上南今昔絵図第2版～沖新田八十八カ所納札巡り～

ほりた

### 「新田特有の堀田農業－堀田に千石船が埋まっているという言い伝えあり？」

堀田は、湿地帯の水田に見られ、稲を植える田と堀が交互に串状に並んだ状態の田んぼの呼称で、昭和30年代（1955～1964年）まで、沖新田や幸島新田にありました。

上南地区では、児島湾に近い南部の一体に広がっており、幸島地区では西幸西（にしこうざい）の外波（そとわ）地区や東幸西南部に点在していました。低温地で耕作不良なところでは、土を掘って積み上げて田んぼにしたので、堀田と呼ばれる特有な形になっています。

春先の田植え前には、堀田替え（堀の水を汲み干す）をして、底にたまった泥を棚田にすくい上げていました。この作業は重労働ではありましたが、ウナギやフナが大量に捕れ、すくい上げた泥のおかげで田んぼは無肥料で稲作ができるという利点もありました。

沖新田の土地は、元々海の底だったところを干拓したため地盤が弱く、昭和21年に起きた南海地震の時には、田んぼに亀裂が入り液状化のため青泥が噴き出し、地面も30～60cm沈下し、排水不良となり高潮の被害に苦しむことになりました。それを解消するため、昭和31年から4年間にわたり、上南干拓事業が実施され、元禄以来の第2次新田造成の大事業が完成してからは、現在のような美田が広がる土地になったため堀田のある風景は見られなくなりました。

「沖新田干拓前は、三ツ角より南には海が広がっていた。辰巳墓地の南方の田んぼには、千石船が埋まっている」という地元の古老の言い伝えについて、九幡の鶴海茂氏が「農協だより」に書かれています。最近の聞き取り調査でも「升田（ますだ）地区の堀田替えの時に、明治生まれの父親から船の帆柱が埋まっているのを見た」という話を聞いたことがあるという地元の方もおられました。



文：「上南歴史を伝える会」奥山玲子