

上南だより

第412号
2023. 12. 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.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。



あっ晴れ！もも太郎体操「若返会」

わかがりかい

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 * 毎週金曜日の10時～

12月1日、8日、15日、22日

1月12日、19日、26日 ※1/5は休み

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。



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 12月14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。



スマホ講座

～アプリのダウンロード・二次元コード読み取りの仕方～

日時 12月14日(木) 15:00～16:00

講師 スマホアドバイザー

内容 ・アプリのダウンロード、
二次元コードの読み取りの仕方
・OKAYAMAハレ活プロジェクト登録、
ポイント獲得方法、毎月の抽選申込方法

対象者 スマホ利用者 参加費 無料

定員 20人

持ち物 筆記用具、飲み物、自分のスマートフォン

申込 12/1(金) 9:30～12(火) 17:00の期間



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 12月1日(金) 10:40頃～ クリスマス飾りづくり(工作)

1月12日(金) 10:40頃～ かんたんレクリエーション

(机の上でできる簡単なレクリエーション)

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)

ちびっこわいわい

エレクトーンコンサート&リトミック

日時 12月2日(土) 10:00～11:30

講師 原靖枝さん

(JET(全日本エレクトーン指導者協会)公認指導者)

対象 未就学児とその保護者 15組程度

※ご家族であれば小学生の参加も可

持ち物 動きやすい服装、飲み物

切 12月1日(金)



上南高齢者大学 ★ユネスコ創造都市ネットワークに
岡山市が文学分野で加盟認定されました。

坪田譲治の生涯と岡山に根差した作品

日時 12月5日(火) 10:00～12:00

講師 山根知子さん(ノートルダム清心女子大学教授)

定員 30人 参加費 無料

切 12月4日(月)



健康ウォーキング

沖田神社からひょうたん川へ

日時 12月15日(金) 10:00～12:00(雨天中止)

集合 沖田神社岡山方面バス停南駐車場 9:50

内容 駐車場～古宮神社～岡山大学艇庫～

ひょうたん川岸沿いの道～駐車場

持ち物 動きやすい服装、靴、飲み物など

参加費 無料 切 12月14日(木)

上南シネマ

「くちづけ」

日時 12月18日(月) 13:30～15:30

作品 2013年 日本

出演 貫地谷しほり、竹中直人ほか

切 12月17日(日)



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。

地域ふれあい事業

クリスマス☆ガーデニング



クリスマス風の寄せ植えを飾りませんか？かわい
いまつぼっくりツリーも作るよ。

日時 12月16日(土) 13:30~15:00
講師 「とにかく園芸クラブ」のみなさん
対象 幼児から小学生
(幼児は保護者と参加してください)

定員 10人
材料費 500円(当日集金)
持ち物 手拭タオル、軍手、持っている人は木工
用ボンド、持ち帰り用の袋(32cm幅の
鉢が入るもの)
切 12月12日(火) 17時まで(先着順)

地域応援人づくり講座

上南サロンの集い~健康を考えよう~

日時 12月11日(月) 10:00~12:00
内容 レクリエーション、食事に関する講話、
介護予防体操など
対象 サロンに興味がある方、
健康に関心のある方、どなたでも
定員 20人 参加費 無料
切 12月9日(土)



上南中学校音楽部クリスマスコンサート

日時 12月24日(日) 11:00~11:40
参加費 無料 申込 不要
※席には限りがあります。立ち見で観覧していただ
くことがあるかもしれません。ご了承ください。



年末年始休館日のお知らせ

12月27日(水)~1月4日(木)は休館します。
この間は、資源化物の回収もお休みしますので、持
ち込みしないようにしてください。

地域担当職員 岩部レポート

小学校5年生が米づくり体験にチャレンジ!

6月の終わりに田植えをし、9月初めに青田刈りをしました。

○政田小学校5年生

ふれあいの授業で、カマを使うのにも慣れ、手際よく刈
り取っていました。刈り取った稲を運んで地域の方の力を
借りてコンバインで脱穀しました。

○開成小学校5年生

総合学習の授業で「すくすくさぼーと」をはじめとした
地域の方々と一緒に、刈り取った稲を千歯こきを使って手
作業で脱穀の体験もし、昔の人たちの大変さを実感しまし
た。

小学校5年生のみなさんは、普段食べているお米はこんなに時間や手間がかかっていると知ることができ、食に対する感謝の気持ちが育ったのではないかと思います。

12月には青田刈りをした稲で地域の方の指導のもと、お飾りづくりをするそうです。



政田小学校



開成小学校

上南いきいき教室



日時 12月19日(火) 14:00~16:00
内容 座りすぎには要注意
座位時間を減らして健康に
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

マイナンバーカード申請サポート

マイナンバーカードの出張申請窓口が開設されます。

日時 12月2日(土) 10:30~16:30
12月3日(日) 10:00~16:00
持ち物 QRコード(※付きの個人番号カード交付申請書
通知カード又は個人番号通知書
本人確認書類

お問い合わせ(詳細はコールセンターまたは特設サイトで確認ください。)

岡山市マイナンバーカードコールセンター
Tel0120-425-609(平日 8:30~17:15)

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

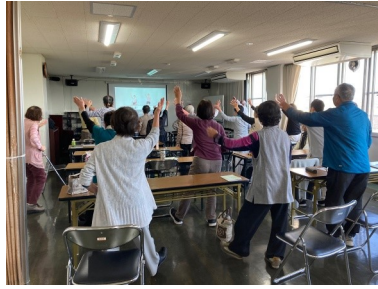
プラスチック資源分別回収に伴う
「食品トレイ回収ボックス」撤去について

岡山市では令和6年3月1日(金)から、「プラス
チック資源(プラ資源)」の分別回収がはじまります。

これに伴い、公民館での食品トレイ回収は2月末で
終了となり、回収ボックスも撤去します。3月1日以
降、プラスチック資源は、お住まいの地域のごみス
テーションで週1回「プラ資源」の回収日に出してく
ださい。

※詳細は、岡山市ホームページ資源循環サイト「はる
もにあ」か広報誌「市民のひろば おかやま」(12月
号特集ページ)をご確認ください。

写真でみる Kouminkan



上南いきいき教室 (10/17)



ちびっこわいわい(10/23)
「ハロウィンパーティー」



みんなあつまれ! (10/28)
「ハロウィンパーティー」



海ごみワークショップ(10/29)
六番川水の公園で清掃活動



公民館カフェ (11/10)
「みんなであたおう」

☆☆

上南地域づくり会議より

シニアの皆さまへ

“フレイル”にご用心!

フレイルとは、加齢とともに心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり等)が低下した状態です。「年のせい」とそのままにしておくと、介護が必要な状態に近づきやすくなってしまいます。

こんなことはありませんか?

外へ出るのがおっくうになってきた 硬いものが食べにくくなってきた 歩くとすぐに疲れる 物忘れが増えてきた

その他に「歩くのが遅くなった」「握力が弱くなった」...など

フレイルチェックを受けよう!

上南学区では下記の場所で受けることができます

- ①あかり薬局 上南店
- ②上南いきいき教室 (上南公民館) 毎月第3火曜日14時-16時
- ③地域の集まりで(おおむね65歳以上) 所要時間: 1時間程度

内容: 25項目のチェック、握力測定

もしかしたら...

フレイル

かもしれません

フレイルチェックを受け、早い段階で今の状態に気づき、対策をとることが大切です!!



【お問い合わせ】
岡山市ふれあい介護予防センター
086-274-5211



「地域の大人みんなが先生」

開成学区体育協会 会長 眞田誠さん

—子どもたちにとって、どのような地域であったらよいと思いますか？

開成学区体育協会の活動として夏祭りや運動会、マラソンなどがありますが、やはり子ども中心でないと活気のあるイベントはできません。子どもたちが楽しんで、来年も友達を誘って来ようと思えるようにするため、子育て世代の話をききながら、役員のみなどととも魅力あるものにするよう工夫しています。行事を通じて地域を盛り上げ、交流を活発にし、「開成は楽しいところ」と子どもたちが愛着を持てる地域であったらよいと思います。

—眞田さんが副会長を務めている「開成すくすくさぽーと」について教えてください。

地域と学校・園が力を合わせ、子どもたちが安心して学び遊ぶ環境をつくることを目的に令和3年に設置されました。小学生の登下校時の見守りをはじめ、学校・園の活動・学習をサポートしています。たとえば、そろばんの授業のとき、先生の補助ができる人を仲介する「つなぎ役」をしたり、学びの一環として、稲刈り、餅つきなどの伝統行事やイベントを計画実施したりします。



—学校・園とうまく連携するコツは何ですか？

勉強は学校の先生が教え、地域は人間性を育てる役割を担う地域の大人みんなが先生だと考えています。一体となって学校・園を運営するには、学校・園と地域が互いに尊重する対等な立場であることが大事です。学校・園はこちらに言いにくいこともあるかもしれませんが、我慢していると不満も出るし、口だけでやっているとお口が通じません。だから地域全体で子どもを守り育てるという強い意志を持ち、学校・園と腹を割って話ができるように普段から信頼関係を築くように心がけています。そうすれば先生も地域に溶け込んで自由に意見を交わし合えるようになり連携しやすくなります。

(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～沖新田八十八ヶ所納札所巡り～

江戸時代の四国遍路 —江戸時代に信仰の旅に出る人は意外と多かった！？—

江戸時代後期になると、庶民の暮らしにゆとりができ、交通環境も整って、庶民の旅も全国的に行われるようになりました。中でも信仰目的の旅には各藩も寛大であったため、伊勢・出雲・金毘羅・善光寺などの参拝、そして四国遍路に出かける人も多かったようです。

長期にわたる旅立ちの前には、旅の間の身分証明および関所などの通行許可証となる「往来手形（おうらいがた）」を各藩から発行してもらう必要がありました。この往来手形には、旅先で不幸にも亡くなった場合には、その土地の風習に従って弔うことなども記されていました。

さらに、幕府が「旅人罹病者（りびょうしゃ）の保護」を打ち出していたので、病気になった旅人には薬と宿泊所を与え、医者にみせて大切に扱うことなどのお触書（おふれがき）を出し、保護が加えられていました。決められた期日に帰村しない場合には、五人組（江戸時代の連帯責任制度）・親類の者が100日以内に探し出すという決まりもありました。

実際、沖新田から四国遍路に出かけた人の記録が、三番（現在の中区三幡）の大庄屋の藤原家に保存されていました。寛政12（1800）年に沖新田の外七番（現在の豊田、升田）の住人の女性2人が四国遍路の旅に出ることになり、国富村（現在の中区国富）の2名と同行することになりました。土佐（現在の高知県）まで回ったところで、国富村の一人が疫痢のため亡くなったので同行者と土佐の宿の者が手厚く看病したことや、亡くなった人の親族が後日お礼の挨拶のために土佐まで出向いたという備前藩への報告書が残されています。

実際の四国遍路ではこのように危険を伴うこともありましたが、その後の文化8（1811）年に、外七番の片岡吟蔵（かたおかぎんぞう）が、この沖新田の地に八十八ヶ所札所を開いてからは、誰でも安全に八十八ヶ所札所参りをすることが可能になりました。



東区に残る万霊供養塔（骨塚）

文：「上南歴史を伝える会」奥山玲子