

上南だより

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

第423号
 2024.11.1 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



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。

上南中学校音楽部コンサートも
 あります。ご家族でどうぞ!



第8回 漱石フォーラム「漱石と子規。そして格堂」 日 時 11月2日(土) 10:00~15:00

場 所 日乃出醤油小泉醸造元(小泉醤油店)(東区金田1901) ※詳しくはチラシをご覧ください。

内 容 講演「子規山脈の人々ー夏目漱石と赤木格堂を中心にー」柴田 奈美先生(申込要)他

地域ふれあい事業

～箏とパーカッションのコンサート～

みんなで聴いて楽しんで、楽器にさわって音を出してみる
 こともできますよ!(8月の実施予定が台風で延期になりました。)

日 時 11月17日(日) 13:30~14:30

出演者 Nanae(箏)

國廣 理正(パーカッション)

曲 目 「ルージュの伝言」「さんぽ」
 「風のとおり道」 など

対象・定員 どなたでも・40人 参加費 無料

〆 切 11月16日(土) 17時まで(先着順)

※演奏後、楽器にさわって音を出す体験もでき
 ます。楽器の音を出してみたいというご希望
 のある方は、準備の都合上、何歳(何年生)
 かを事前にご連絡ください。



ちびっこわいわい

リトミック&エレクトーンコンサート

リトミックをおやこで!ミニ工作もあります。

日 時 11月18日(月) 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)登録講師)

対 象 未就園児とその保護者 10組程度

持ち物 動きやすい服装(着替え)、飲み物、タオル

〆 切 11月15日(金) (先着順)

地域ふれあい事業 おかざりづくり

みんなでお飾りづくりをしませんか。

新年の飾りにどうぞ!

日 時 12月14日(土) 10:00~12:00

対象・定員 どなたでも・15人

(小学生以下は、保護者と参加してください。)

材料費 100円(当日集金)

持ち物 はさみ、ペンチ(あれば)

汚れてもいい服装で

〆 切 12月9日(月) 17時まで(先着順)



第7回上南今昔絵図巡りウォーキング

初冬の備前平野を歩こう~歴史に思いをはせて~

今回は、沖田神社と操南学区を回ります。

おきた姫伝承他見どころ満載です。

日 時 12月7日(土) 9:00~14:00(予定)

※雨天の場合、翌日12月8日(日)に順延

集 合 沖田神社岡山方面バス停南駐車場

内 容 上南今昔絵図に沿って八十八カ所のうち

札所10カ所と沖田神社・古宮を巡ります。

昼食場所は操南公民館の予定です。

ゲームや抽選会も実施、賞品がもらえるかも。

参加費 200円(保険代含む)(当日集金)

弁当(九幡デリさん)を550円で注文できま

す。希望の方は申込時に併せてお申し出

ください。(当日集金)

持ち物 歩きやすい服装と靴、帽子、飲み物、雨具

タオル(汗ふき)、筆記用具、防寒具

マスク(必要に応じて)

(飴等があると疲れを和らげます)

定 員 50人(小学生以下は保護者同伴)

〆 切 11月28日(木)

主 催 上南歴史を伝える会・上南公民館

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?まつぼっくりツリーも作りますよ。

日 時 12月14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(幼児は保護者同伴で)

定 員 10人

材料費 700円(当日集金)

持ち物 手拭タオル、軍手、持ち帰り用の袋

(32cm幅の鉢が入るもの)

〆 切 12月9日(月) 17時まで(先着順)



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。

わががえりかい

あつ晴れ！もも太郎体操「若返会」

ほとんど椅子に座っての約50分の体操です。地域の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。

実施日 **毎週金曜日の9時30分～**

11月1日、8日、15日、22日、29日

12月6日、13日、20日、27日

持ち物 動きやすい服装、水分補給用の飲み物

※申込不要。初回のみ参加票に記入していただきます。

場所

1階ロビー

公民館カフェ (11月・12月)

日時 11月1日(金) 10～12時の間

12月6日(金) 10～12時の間

内容 お好きな時間にお越しいただき、ゆったりおしゃべりなどしながらお過ごしください。

お茶代 100円(コーヒー、紅茶、お茶など)

おかわり自由・一口チョコつき

※申込不要

場所

小会議室

**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14日(木) 13:30～15:00

受講料 無料 申込 不要

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(出来る限り)

※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。



上南シネマ どなたでもお気軽に、映画館気分で！

「恋する弁当男子」

無料

日時 11月18日(月) 13:30～14:50

作品 2011年 日本 上映時間80分

出演 斉藤祥太、飯田圭織 他

定員 30人

切 11月17日(日)

**上南いきいき教室**

大人気の講座です。健康づくりのため、どなたでもお気軽にご参加ください。

日時 11月19日(火) 14:00～16:00

内容 それなに？スキンプレイルのお話

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

健康ウォーキング ※第2火曜日に実施しています！

新岡山港周辺散策

～新岡山港 市民の森～

日時 11月12日(火) 10:00～12:00

(雨天中止)

集合 新岡山港市民の森駐車場 9:50までに

(中区新築港9-1)

内容 新岡山港市民の森駐車場～市民の森～

両備フェリー乗り場～市民の森駐車場

(現地解散)

持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物など

切 11月11日(月)

**上南高齢者大学「老後の交通安全」**

日時 11月14日(木) 10:00～12:00

講師 岡山東警察署 交通課

切 11月12日(火)

スマホ講座～もう少し知りたい！スマホの使い方～

シニアのスマホ利用者向けに講座を実施します。どちらか1回だけでもお気軽にお申込みください。

日時 第1回：11月28日(木) 13:30～15:30

スマートフォンで災害に備えよう

インターネット・アプリを楽しもう

第2回：12月12日(木) 13:30～15:30

スマートフォンでカメラを使おう

メール・マップを使いこなそう

講師 ドコモショップ平井店 小玉隆幸さん

対象・定員 スマホ利用者・20人 参加費 無料

持ち物 自分のスマートフォン、筆記用具、飲み物

その他 ドコモ利用者以外の方もOK。スマホをお持ちでない方はご相談ください。

申込 11/1(金) 9:30～11/22(金) 17:00の期間
電話または来館で(先着順)



地域応援人づくり講座

上南サロンの集い

好評につき今年も開催します！

日時 12月9日(月) 10:00～12:00

内容 レクリエーション、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8日(日)

その他 詳細はチラシをご覧ください。

**ロビー展のご案内**

・『地域の課題は地域で解決』「百間川、児島湾のプラスチックごみの今」パネル展

会期 11月4日(月)～17日(日)

内容 「釣り人みんなで、ごみ拾い」平井雅明さんは、用水路等のごみの調査を継続的にされていて、とくにプラスチック製肥料殻が流出した際の海への影響を心配されています。

プラスチックごみ流出の現状や解決策について、平井さんが集めた資料のパネル展示を行いますので、みなさんでご覧いただき、地域の課題・自分ごととして考えるきっかけとしてください。



インタビュー 地元沖新田の歴史を地元のボランティアが伝える素晴らしさ

上南公民館開館50周年記念公演「沖新田物語」の練習の様子を伺いました。

沖新田一座 舞台監督 佐藤真一さん

「沖新田物語」を上演するようになったきっかけは？

この劇は昔から地域にありましたが、2011年に操南学区で上演したのをきっかけに、上南での上演は今回が4回目になります。沖新田物語では水を得る苦労が描かれていますが、僕はそのころ、東日本大震災を経験し、水の恐ろしさ、大切さを知りました。沖新田も水の苦労があったと知り、これも何かの縁だと思います。地元への恩返しのためで演出を引き受けたのがきっかけです。

演技指導する上で、どんなことに気をつけていますか？

演技指導は最低限にとどめ、演者に「考えてもらう」ことを大切にしています。これには段階があるのですが、セリフを覚えると、次は、何のためにこのセリフがあるんだろうと演者自身が考えるようになります。そうすると、そのセリフを言うときの立ち位置や動きなどが自然になるように考えるようになるんです。劇中には、演者の掛け合いが多くありますが、どう演じるのかを演者自身が決めるようになる…これからどんどん変わるので楽しみです。

演者を尊重し、個性を認め、信じる。ですが、真剣なあまり行き詰まってしまうことがありますので、そんなときだけ助言をする程度です。



やりがいを感じる時はどんなときですか？

演者のみなさんが役になりきり、セリフが自分の言葉になった瞬間、そして本番終了のときのみなさんの達成感と解放感に満ちた笑顔を見ることができたときです。

もう一回やりたい！という声がかけると、とても嬉しいですね。つまりそれは、責任感や連帯感が生まれたということですから。

上南地域の方々へ一言

世代や地域の垣根、そして生徒、地域の方、学校の先生という立場を超えたチームが1つとなり、地元の歴史を伝えようとする素晴らしさを感じてください。

美しきチームプレーで1つのことを成しとげようとする出演者の雄姿「新田魂」をぜひご覧ください。

しんでんだまし



9/30上南シネマ「ちゃりへん♪」

映画鑑賞のあと、監督脚本の桑田さんが作品を語りました。参加者からは、主人公の少年の純粋な想いに感動した、風景の映像美が素晴らしかったなどの感想がありました。



写真でみる Kouminkan

10/11「沖新田物語」練習の様子



1幕から5幕まで、幕ごとに練習を重ねています。本番さながらの緊張感のときもあり、アドリブで盛り上がるときもあり…わきあいあいと練習しています。



10/12みんなあつまれ！

わくわくクッキング第2弾

クッキー&スイートポテト編

中学生ボランティアE-joyが企画し、小学生と一緒にお菓子を作りました。型抜きクッキー、とても上手にできました。

上南地域づくり会議から



健康市民おかやま21について



岡山市では、平成15年に市民の健康増進計画である「健康市民おかやま21」を策定し、今年度から第3次計画が始まっています！

ベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクトがスタート



令和3年岡山県民健康調査から、岡山県の平均野菜摂取量は1日232.4gで、厚生労働省が推奨する目標量の350gまで120gも不足しており、全国平均よりも下回っていることもわかりました。

岡山市では、生活習慣病を予防するために、「ベジ・ファースト(野菜から食べよう)」をスローガンに、自然に野菜摂取が増える環境づくりをすすめています。



岡山市 ベジ・ファースト 🔍

←詳しくは、こちらを検索

問い合わせ：東区保健センター ☎(086)943-3210

上南今昔絵図第2版～沖新田八十八カ所札所巡り～

西大寺観音院のご本尊は松中島観音寺から遷座(せんざ)していた

一皆足姫(みなたるひめ)の千手観音(せんじゅかんのん)と西大寺観音院の会陽について

西暦751(天平勝宝3)年、周防(すおう;今の山口県)の国の皆足姫が仏師に彫らせた千手観音を松中島観音寺(今の東区広谷にあります、上南地区の川北町内がお祀りしています)に祀っていたのを、777(宝亀8)年に安隆上人(あんりゅうしょうにん)が西大寺の現在の地に西大寺観音院を建ててこの千手観音をお祀りしたと西大寺観音院に伝わる絵巻に描かれています。



松中島観音寺

西大寺観音院では会陽が有名ですが、松中島観音寺にもかつて会陽が行なわれていたことを伝える御福窓(ごふくまど;会陽の宝木(しんぎ)を投げる窓のこと)が残っています。

また、芥子山の北側に位置する東区古都南方の室山慈眼院(むろやまじげんいん)は、西大寺観音院の住職の隠居寺ともいわれ、西大寺観音院で会陽を始めた忠阿上人(ちゅうあしょうにん)のお墓と伝わる五輪の塔も存在しています。

この慈眼院では、西大寺観音院が火災に遭ったり、修理中であったりして、会陽が開催できないときには代わりに会陽をおこなっていたという記録が残っています。

会陽の起こりは元々、神々の怒りを鎮(しず)めるためと言われています。古来、私たちの周りのすべてのモノに神が宿ると考えられていたため、私たちが生きるためにいただいた全てのモノの魂は山に還っていくとされてきました。

西大寺地区では高い山といえば芥子山だったため、芥子山中腹にある無量寿院(むりょうじゅいん)から魂の宿った神木をいただき、里まで持ち帰って再び命を吹き込み、それを宝木(しんぎ)として人々に授けるといいう「命の循環(じゅんかん)」が必要でした。

神木に命を吹き込むために祈りを捧げる行事が修正会(しゅしょうえ)であり、それを人々の力で踏み固める行事が会陽であり、双方の力で神々を鎮めていました。

西大寺観音院は、その創建者の安隆上人が瀬戸内海の大槌島(おおづちじま)・小槌島あたりで竜神に遭ったのを鎮めるために今の地に建てられたと絵巻は語っています。

皆足媛が置いていかれた千手観音の灯も消えることなく観音院の奥深く鎮座し、1300年近くもの間、人々の安寧を願って瀬戸内海や吉井川を見守ってきたと思うと感慨深いものがあります。

文：「上南歴史を伝える会」奥山玲子

休館日：毎週水曜日と祝日(11月3日、6日、13日、20日、23日、27日)

開館時間：(平日)9:30~21:00 (日曜)9:30~17:00