

# 上南だより

第429号

2025. 5. 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

H P <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/>

H P



Facebook

## 主催講座のご案内

地域からの要望にこたえる講座をめざします。ご意見をお寄せください。

\* 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。



### 上南高齢者大学 年間予定表

世の中のことから身近なことまで、時には考え、時には楽しみながら、一緒に学びませんか？都合により、日時や内容を変更する場合があります。詳細は公民館のチラシをご覧ください。

5月22日(木) 10:00~12:00	「住宅火災を考えよう」 岡山市消防局消防総務部予防課予防企画係
6月21日(土) 13:30~15:30	「わたくし発の川柳ー 川柳作家 時実新子の生涯と作品」(さんかくウィーク事業) 芳賀博子さん(川柳作家・時実新子弟子・山陽新聞川柳選者)
7月24日(木) 10:00~12:00	「本づくりはまちづくり」 山川隆之さん(株式会社吉備人出版編集者・代表取締役)
8月9日(土) 13:30~15:30	「宇喜多直家の一生」 片岡 学さん(瀬戸内市教育委員会)
9月25日(木)	研修旅行「高梁バイオマスエネルギー発電 見学と北房まちづくりに学ぶ」 ※詳細コース・募集案内は8月にお知らせします。
10月11日(土) 13:30~15:30	「人生の指針となる『論語』」 森 熊男さん(岡山大学名誉教授)
11月13日(木) 10:00~12:00	老後の知識連続講座①「相続・遺言について」 一般社団法人晴ればれ岡山サポートテラス
11月27日(木) 10:00~12:00	老後の知識連続講座② 「成年後見制度・死後事務委託契約について」 一般社団法人晴ればれ岡山サポートテラス
12月11日(木) 10:00~12:00	「吉井川河口の歴史～九幡・金岡・西大寺～」 奥山玲子さん(上南歴史を伝える会)

### ロビー展「地域と学校の協働」パネル展

会 期：5月16日(金)～ 5月30日(金)

内 容：地域と学校の交流活動について、学習支援や環境整備など様々な活動についての紹介パネル展示です。

### 第8回 上南今昔絵図めぐりウォーキング

～芥子山から干拓地を見てみよう～

日時：5月24日(土) 9:00～14:00

雨天時 5月25日(日)に順延

集合場所：旭東公民館駐車場

(公民館から50m手前の未舗装の駐車場)

内容：9:00旭東公民館駐車場ー芥子山登山道ー芥子山山頂ー布勢神社(昼食)ー登山道ー14:00旭東公民館

持ち物：歩きやすい服と靴、帽子、飲み物、タオル、雨具、筆記用具

〆切：5月19日(月)

定員：50人(先着順)

※小学校低学年以下の方は保護者同伴でお願いします。

参加費：200円(当日集金・保険代含む)

昼食について：九幡デリのお弁当(税込み600円)  
希望の方は申込み時にご注文ください。当日集金。

譲ったり譲られたり、みんなで有効活用しませんか？

### 苗の交換会

日時：5月23日(金)～24日(土)

9時30分～17時

※持ち込み・持ち帰りは自由です。

※毎年好評です。苗がなくなり次第終了です。



### 食器と本の交換会

期間：5月31日(土)～6月14日(土)

9時30分～17時

※持ち込みは 6月10日(火)までをお願いします。

※持ち込み時は、食器はきれいに洗い、ひどく汚れているものや破損しているものはご遠慮ください。

※詳細は、公民館までお問合せください。



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。

## 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 5月8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 『安宅家の人々』

～生まれつき知的障害をもつ夫を助ける妻、  
異母兄弟の同居で・・・～

日時 5月19日(月)13:30~15:30  
 作品 1952年 日本・白黒 上映116分  
 定員 30人 〆切 5月18日(日)



## 上南いきいき教室

一緒に健康づくりをはじめませんか?どなたでもお気軽にご参加ください。

日時 5月20日(火) 14:00~16:00  
 内容 みんなの知りたい!こころを元気にする方法  
 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



## あっ晴れ!もも太郎体操

わかがえりかい

### 「若返会」3年目を迎えました!

ほとんど椅子に座っての約40分~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~  
 5月2日、9日、16日、23日、30日  
 6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  
 場所 1階ロビー

※申込不要。初回のみ参加票に記入していただきます。

## 公民館カフェ(5月・6月)

日時 5月2日(金) 10:00~12:00の間  
 6月6日(金) 10:00~12:00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。  
 場所 小会議室  
 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)



## 発達障害についての学習・情報交換と交流の場所

### オレンジクローバーの会

発達障害の子どもたちが就職するにあたって、どのようなサポートがあるのでしょうか。また、親はどのような心構えが必要でしょうか。職業センターの方をお迎えして、障害者職業センターの具体的な支援内容をお話いただきます。

日時 5月26日(月) 10:00~12:00  
 内容 「岡山障害者職業センターについて」  
 講師 三浦晋也さん(障害者職業カウンセラー)  
 対象 どなたでも 定員 20人  
 参加費 無料 持ち物 筆記用具、飲み物



## ちびっこわいわい

### 外遊びのアイデア講座

日時 5月12日(月) 10:00~11:30  
 集合 上南公民館  
 場所 ウォーターパーク宮川公園(雨天時は公民館)  
 講師 白井福美さん(レクリエーションコーディネーター)  
 持ち物 レジャーシート(親子で座れる大きさ)  
 帽子、飲み物、動きやすい服装・靴  
 対象 未就園児とその保護者  
 参加費 無料 〆切 5月11日(日)



## 健康ウォーキング ※第2火曜日に実施しています!

### 『児島湾まで歩いてみよう』

日時 5月13日(火)10:00~12:00(雨天中止)  
 集合 上南公民館 9:50  
 内容 公民館~辰巳墓地~児島湾堤防  
 ・左源太塚~公民館  
 持ち物 動きやすい服装・歩きやすい靴、飲み物など  
 〆切 5月12日(月)



## 職員の異動がありました

### 退任のあいさつ

この度、操南公民館へ異動することになりました。上南公民館では、みなさまにあたたかく接していただき、毎日いろいろな方々とお話するのが楽しみでした。多くの方にご協力いただいた開館50周年記念事業は忘れることのできない感動的な出来事となりました。

大変お世話になり、ありがとうございます。最後になりましたが、50周年を迎えた上南公民館の益々のご発展と上南地域のみなさまのご健勝、ご活躍をお祈り申し上げます。  
植山



### 着任のあいさつ

この度、植山さんの後任として参りました。これまで北区と南区の公民館で勤務していましたので、東区は初めてです。地域のみなさまに色々教えていただきながら勤めてまいりたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。  
藤井

4月1日より、上南公民館のスタッフに加えていただきました。新しい出会いと発見の連続で、時間があっという間に経ってしまう毎日です。長い間暮らしてきたのに、地域のことを何も知らなかった!もったいないこととしていた!と後悔しきりです。これから皆様いろいろな教えていただきながら頑張っていこうと思います。どうぞよろしくお願いいたします。  
安井

休館日：毎週水曜日と祝日(5月、3日、4日、5日、7日、14日、21日、28日)

開館時間：(平日) 9:30~21:00 (日曜) 9:30~17:00

上南地域づくり会議から

## 「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とか、怒りっぽくなったなあ等、気になることを  
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。

ご本人だけでなく、ご家族等からの相談も受け付けます。

※令和7年度から日時・場所が変更になります。

○日時 第1・3金曜日 13:30~15:45

○場所 岡山赤十字病院(岡山市北区青江二丁目1-1)

○予約制 1人30分 ※ご予約は相談日の3日前ま

でお願いします。

○費用 無料

☆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  
認知症普及啓発キャラクターサボくま

## 栄養改善協議会をご存じでしょうか？

政田学区栄養改善協議会 会長 河合洋子さん

開成学区栄養改善協議会 会長 串田初美さん

栄養委員とは、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食生活改善活動や健康づくりのための普及活動を行っている地域の健康づくりボランティアです。上南地区の栄養委員のお二人にお話を伺いました。

一学区内で、健康づくりや栄養改善に興味を持ち、栄養教室に参加している男性が増えているとききましたが、どんな様子ですか？

(河合さん・串田さん) 60代後半の政田の男性は、定年退職後、仕事に出ている家族のために食事を作っているのですが、小さなお子さんや現役世代、そしてご自身の食事の栄養などについて、基本的なことを学びたいとお話されていました。また、去年、栄養教室を受講された開成の70代の方は、普段から料理をされていますが、調味料の計量や栄養計算をしたり、材料の買い出しをしたり、新鮮で楽しいとも話されていました。料理の経験がある方もそうでない方も学ぶことが多い教室です。

一以前、政田学区の高齢者の方への配食(ばら寿司)や開成学区の男性料理教室などを見学させていただきましたが、委員さんや参加者の方がとてもいきいきとしていて楽しそうでした。活動する上でお二人が心がけていることはありますか？

(河合さん) 何も言わなくても委員さんがしっかりやってくれるのでお任せして見守っているだけです。

(串田さん) 「地域を1つに、みんなで仲良く」できたらいいなと思っています。自分1人でできることは限られますから、みなさんに力を貸してもらっています。

一公民館主催の小学生向け講座では、栄養改善協議会、民生委員・児童委員協議会のみなさんに共催いただくイベントがあります。このように、政田学区と開成学区とでやってみたいことなどありますか？

(河合さん・串田さん) 上南地区には、四ツ手網漁という伝統的な漁法があります。そこで捕れる魚をその場で調理し、子どもたちと食べるなど、食の楽しさを知ってもらうきっかけづくりなどどうでしょうか。世代交流と体験、そして食とを結びつけることは、子どもたちにとっては大切なことだと思います。それには、いろいろな方の協力が必要になりますが、手を取り合っていけたらいいですね。

## 一地域のみなさんに一言

年間を通じて、政田コミュニティハウスや上南公民館などで、さまざまな料理教室を行っています。みなさんも栄養委員といっしょに楽しく料理をしてみませんか？

## 地域の情報

4月15日、「ジャコウアゲハを育む会」の定例会が九幡で開催されました。ジャコウアゲハは幼虫のときに、ウマノスズクサという草を食べるのですが、さまざまな事情で、エサとなる草が減り、ジャコウアゲハの姿を見ることも少なくなったようです。「ジャコウアゲハを育む会」のみなさんは、別の場所に移していたウマノスズクサを、スコップでいねいに掘り起こし吉井川堤防のもとであった場所に移植しました。そしてジャコウアゲハの優雅な舞が再び見られるようになるのが待ち遠しいとお話されていました。



公民館で羽化した  
ジャコウアゲハ

## 上南今昔絵図第2版～沖新田八十八カ所札所巡り

## 金岡常夜燈に刻まれていた沖新田の人々 —伊能忠敬と同時代を生きた私たちの先祖がいた！—

金岡常夜燈は、江戸時代の幹線道路であった牛窓往来（岡山城下から牛窓港を結ぶ約25kmの道）の道筋にあり、吉井川をはさんで対岸の新村へ渡し船が発着していた重要な地点に立てられています。また、当時の金岡湊は、吉井川を通して、津山と県南をひっきりなしに往来する高瀬舟の終着点（沖新田が干拓され、九番港ができるまでは）としても繁栄を極めていました。

金岡常夜燈は、吉井川を上り下りする高瀬舟と吉井川を横断する渡し船の両方を照らしながら船の安全を確保する重要な役割を果たしていました。

金岡常夜燈が立てられたのは、江戸時代の文化2年（西暦では1805年）です。この年は、日本で最初の全国地図を作成したことで有名な伊能忠敬が沖新田の測量にも訪れていた年にあたります。この年の11月15日の忠敬の測量日記には「朝曇天。西大寺村を出立。九番村より始めて一番村まで測る。昼食、九番射越屋紋八。家作、諸器ともによし」と記されています。（この「射越屋紋八」の子孫の方は、今も九幡に住んでおられます）

この常夜燈には、このほかにも「六番 木屋伴介」「六番 善吉・友三郎」「五番 十兵衛・庄三郎」「八番 三国屋勘七」あるいは、「金田屋伝蔵」など沖新田や金岡新田で当時活躍していた人々の名前がたくさん刻まれていました。

吉井川の両岸に立つ常夜燈にはもう一つの役目がありました。乙子の常夜燈を除いて、どの常夜燈にも竿の部分に「瑜伽（ゆが）大権現」と「金毘羅（こんぴら）大権現」の文字が大きく刻まれています。これは、当時の人々の篤い信仰心の表れで、人々が競って瑜伽山と金比羅宮の両参りに出かけたため、その道しるべとしての役割も担っていました。

金岡湊に今はひっそりとたたずむ常夜燈を散策の途中にぜひ眺めてみてください。今も残る雁木（港の石畳）が、当時の高瀬舟の往来による繁栄のあとを想像させてくれます。

また、燈籠の西側に、下り坂になっている細い道路があります。これが江戸時代の「牛窓往来」です。地元の方々が「この道は岡山に通じているから地元では『おかやまみち』と呼んでいる」と教えてくれました。

文：「上南歴史を伝える会」奥山玲子



### 文学のまち上南



### 図書コーナーからお知らせ・・・ 運営委員会で本を買っていただきました

このたび、運営委員会費で新たに本を購入しました。子どもから大人まで楽しめる絵本や小説、実用書など、幅広いジャンルの本が加わっています。

岡山出身の作家・あさのあつこさんの人気時代小説「弥勒シリーズ」は、今回で全巻が揃いました。

同じく岡山出身の原田マハさんの感動的な小説

『リーチ先生』『板上に咲く』も新たに所蔵されています。

また、ヨシタケシンスケさんの絵本や『ドラえもんはじめての論語』など、楽しみながら知識が広がる本も並んでいます。公民館にお立ち寄りの際は、ぜひ図書コーナーをご覧ください。

「もったいないばあさんのおばあちゃん」  
(真珠まりこ)

「うどん対ラーメン」(田中六大)

「もしものせかい」(ヨシタケシンスケ)

「にげてさがして」(ヨシタケシンスケ)

「10分でおもしろい夏目漱石」(新井悦子)

「ドラえもん はじめての論語」(安岡定子)

「弥勒シリーズ「花下の舞う」(あさのあつこ)

「弥勒シリーズ「乱鴉の空」(あさのあつこ)

「弥勒シリーズ「野火、奔る」(あさのあつこ)

「カッコウ、この巣において」(富良野馨)

「リーチ先生」(原田マハ)

「板上に咲く」(原田マハ)

「生きるための読書」(津野梅太郎)

「70歳からのスマホの使いこなし術」(増田由紀)