

## さんなん防災講座 災害時に役に立つ“ツボ”の話～災害時のセルフケア～

- 近年の日本では自然災害が多発しています。いつなるとき自分が被災者になるかわかりません。災害時に起こりやすい体調不良を知って、自分で対応できる方法を身に付けませんか。
- 身近な道具も使って実際に講座を行います。ご紹介するツボは健康増進に繋がるものばかりです。災害時にも、日常にも使うことでセルフケアに役立てていただけます。
- ◆日時 10月11日(土) 10時～12時
  - ◆講師 箕口 けい子 さん  
(倉敷芸術科学大学 生命科学部 健康科学科 講師)  
専門：鍼灸
  - ◆定員 20名(先着順)
  - ◆持ち物 ステンレスのティースプーン1本
  - ◆申込 必要(電話可)

## 野外活動講座 乙子湿地を探検しよう

永江川河口湿地を知っていますか？ 干潟の生き物を一緒に観察してみましょう♪

- ◆日時 10月18日(土) 10時～12時 ※荒天時は11月1日(土)に延期
- ◆講師 大森 繁 さん(岡山理科大学非常勤講師)
- ◆集合 乙子湿地(永江川河口湿地)
- ◆定員 10組(先着順) ※小学3年生以下は保護者同伴
- ◆持ち物 飲み物、筆記用具、魚とり用のアミ、スコップ、長靴(泥の中に入りたい人は汚れてもいいスニーカー)、汚れてもよい服装、帽子、軍手、タオル、着替え等
- ◆申込 10月11日(土)までに公民館へ(電話可)

# 山南だより

岡山市立山南公民館  
〒704-8132  
岡山市東区邑久郷 688  
TEL/FAX 946-8165

- 定員 20名(先着順)
- 参加費 100円(飲み物代)
- 申込 必要(電話可)



豊田 美代子 さん  
(朝日地区自主防災を考えた地域みまもり隊代表)

三原 保江 さん  
(岡山県男女共同参画推進センター副参事)

「私の一歩から始まる地域の防災  
～男女共同参画の視点で考える防災～」

山南ふれあい講座  
9月5日(金) 14時～16時

## さんなん自習室

試験前の一週間、公民館の部屋を自習用に開放します。「家にいると、はかどらない」「友達と勉強したい」という方は、公民館で勉強しませんか。

- ◆日時 10月16日(木)、17日(金)、20日(月)、21日(火) 15時30分～20時  
18日(土) 9時30分～20時  
19日(日) 9時30分～16時
- ◆対象 中学生(山南学園高等部)、高校生
- ◆申込 不要(ただし、家の人には公民館で勉強することを伝えておいてください。)

★公民館に来たら、事務室に声をかけてください。

## スマホを楽しむ

### ■スマホで防災

- ◆日時 9月2日(火) 14時～15時30分
- ◆内容 防災アプリを使ってみよう  
避難所の確認など  
LINEで防災  
LINEで安否確認  
位置情報共有を使ってみよう
- ◆定員 24名(先着順)
- ◆申込 必要(電話可)



### ■セキュリティ・Googleレンズ

- ◆日時 9月9日(火) 14時～15時30分
- ◆内容 セキュリティ  
ウィルスとは？  
よくある手口や対策  
アカウントやIDとは  
Googleレンズ  
スマホをかざすだけで調べてくれる！  
スマホをかざすだけで自動翻訳してくれる！
- ◆定員 24名(先着順)
- ◆申込 必要(電話可)



## 山南さわやか大学

■ 9月19日(金) 10時～12時

「安心して老後を過ごすために  
相続・遺言・成年後見など」

大河原 清人 さん

(一般社団法人晴ればれ岡山  
サポートテラス常務理事)

■ 10月3日(金)

バス視察研修(四国高松方面)

■ 対象 おおむね60歳以上の方

■ 定員 各回50名(先着順)

※ 10月は40名です。

■ 申込 必要(9月は電話可)

※ 10月については参加費等、申込  
詳細を公民館へお尋ねください。

## 実技室倉庫の片付け

実技室の倉庫について、出し入れをしやすくするため、使っていないもの等を整理し、併せて簡単に清掃したいと思います。

倉庫に物品を置いている  
クラブは、1名以上のご協  
力をお願いします。



◆日時 9月26日(金)  
13時30分～

## シアター山南

◆ 10月7日(火) 13時30分～16時

『みとりし』(2019年/日本)

＜出演＞榎本孝明、村上穂乃佳、高崎翔太、  
斉藤暁、大方斐紗子、  
堀田真三、他

◆ 定員 20名(先着順)

◆ 申込 必要(電話可)



※ 準備・片付けは参加する皆さんと  
一緒に行います。準備ができ次第、上映となりますので、ご協力をお願いします。

## 環境整備ボランティア募集

岡山山草会の金高正典さんと一緒に、公民館の花壇やプランターの植え替えを行います。

9月に植える花は、ナデシコ、ベゴニア、マリーゴールドの予定です。作業しながら、それぞれの花の管理の仕方も覚えましょう♪

ご協力いただける方は公民館までお知らせください。



◆ 日時 9月20日(土) 9時30分～11時30分  
※ 雨天時は翌日に延期

## ロビー展のご案内

地域の皆様の日頃の成果を発表する場として、公民館のロビーをぜひご活用ください。

◆ 防災展示

9月1日(月)～9月21日(日)

◆ 書道・ペン習字展

9月26日(金)～10月21日(火)

◆ 尾崎斗糸子 ニット&フェルト作品展

11月11日(火)～11月30日(日)



## 公民館からのお知らせ

● 警報発令時の対応について

暴風警報、特別警報が発令された場合は、通常業務(主催講座・クラブ講座・貸室・図書貸出等)を見合わせます。

● 印刷時をお願い

原稿を預かってから、後日お渡しになる場合もありますので、ご了承ください。お急ぎの場合は事前にご相談をお願いします。

また、原稿には周囲に5mm程度の余白が必要です。

● 公民館まつり実行委員会予定

11月14日(金) 10時～12時

※ 詳細は別途ご案内します。

● 今年度の「ふるさとまち歩き」は、11月8日(土) 午後開催予定です。ふるさと百人一首に登場する幸島地区のスポットを訪れます。詳細は、学園で配られるチラシや次号公民館だよりをご覧ください。

● 山南健康講座を11月30日(日)に開催予定です。

● 公民館ロビーで、社会福祉法人大樹の会すだちの家の皆さんによるパンの販売があります。

第一木曜日 14時半頃～15時頃

(売切れ次第終了)

● 「岡山市くらしの便利帳 2025年保存版」が公民館に届いています。ご希望の方はご自由にお持ちください。

● 岡山市の公民館は、クーリングシエルター(指定暑熱避難施設)に指定されています。

● 「英会話を楽しもう」クラブ講座が、7月から活動しています。

第1・3月曜日

13時30分～15時30分

山南公民館だよりは年6回発行しており、各町内会長のご厚意で山南地区全戸に配布していただいています。

今号で200号となりました！いつもご協力をありがとうございます。次号は11月1日発行予定です。

## パソコン講座

- ◆日時 9月27日(土) 10時～12時
- ◆内容 パソコン入門 & Word 基礎 (基本的な文章作成)
- ◆講師 佐藤 友弥 さん (パソコン家庭教師)  
※サポーター  
山南パソコンクラブのみなさん
- ◆定員 10名 (先着順)
- ◆持ち物 ご自分のノートパソコン (Windows)
- ◆申込 必要 (電話可)

## 2025年度 山南学園学校運営協議会から 漢字能力検定(漢検) 団体受検のご案内

山南学園を会場として、漢検を実施します。学園生だけでなく一般の方も受検できますので、よろしければ子どもたちと一緒にご受検ください。

■日時 10月19日(日) 9時～  
■検定料 1,500円～3,500円  
(受検する級により異なります)

5級…小6修了程度／3級…中3修了程度  
■申込×切 9月11日(木)

※詳細は、公民館にあるチラシをご覧ください。

## 自然保護活動 セトウチサンショウウオ 生息場所の清掃

絶滅危惧種のセトウチサンショウウオを地域の人みんなで守りましょう!

- ◆日時 11月15日(土) 10時～
- ◆集合 花口農園倉庫
- ◆講師 花口 光 さん  
(岡山市自然保護活動推進員)
- ◆服装 長袖、長ズボン、はきなれた靴、帽子
- ◆申込 必要 (電話可)



## 犬島げんきクラブ

■9月11日(木)  
10時50分～14時20分  
「神話とともに出雲へ」  
岡村 真美 さん  
(フリーバスガイド)

■会場 犬島コミュニティハウス  
※宝伝港 船乗り場

■定員 10名 (島民以外の方: 先着順)  
■参加費 300円 (昼食代・当日集金)  
※その他に船代往復800円、  
駐車場代1日500円は実費必要

■申込 9月4日(木) までに  
公民館へ (電話可)

※島の皆さんとの交流昼食会の後に、講座があります。

## 山南いきいき教室

介護予防教室

共催…市ふれあい介護予防センター

■9月22日(月) 10時～12時  
「あつ晴れ! もも太郎体操を体験しよう」

■10月27日(月) 10時～12時  
「意外に知らない!?」

食事にまつわるウソ・ホント」

■対象 おおむね65歳以上の方

■持ち物 筆記用具・飲み物

■申込 不要

## 山南ふるさと百人一首

平成26年度に作成した「山南ふるさと百人一首」。意外と知らない山南学区の魅力を、百人一首で紹介していきます。



永江川

ながえがわ かこうひがた あしも  
永江川 河口干潟は葦萌えて

こがに こがな つと かきよう  
子蟹・小魚 集う環境

児島湾岸汽水域の干潟は時代の変遷と共に失われてしまった。唯一永江川河口に残された干潟は後世に残すべき貴重な水辺環境。

## 山南学園の情報コーナー

水風船を使って風鈴を作ろう

山南学園図書館主催、放課後子ども教室と山南サポーターズ共催で、7月31日(木)と8月5日(火)の2日間にかけて、水風船を使って「風鈴」を作りました。当日までに、放課後子ども教室と山南サポーターズのスタッフの皆さんが材料を集めて準備を進めてくださいました。当日は前期課程の児童が28名参加しました。子どもたちは色とりどりの障子紙や花紙を風鈴の外見に張り、短冊に字を書いたり飾り付けをしたりして思い思いのMY風鈴を作っていました。風鈴を乾かすまでの時間に、全員がハンドペインティングで「大きな絵」を作成しました。令和7年の夏休みのいい思い出になりました。



クラブ活動の様子を見学することはいつでもできます。初めての方も大歓迎です。

活動日を変更している場合もありますので、見学希望の方は事前に公民館にお問い合わせください。

9月

## 山南地区コミュニティカレンダー

山南地区で行われている活動  
を中心に紹介しています。

| 日  | 月                                                | 火                      | 水                                         | 木                                                                                                      | 金                                                                   | 土                                                                                                     |
|----|--------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | 1<br>㊦防災展示<br>(～9月21日)<br>㊦四ッ谷いきいきサロン<br>㊦柿原すみれ会 | 2<br>㊦スマホを楽しむ          | 3<br>㊦さんさん育児相談(要予約)<br>㊦一般健康相談(要予約)       | 4<br>㊦すだちの家パン販売<br>㊦こころの健康相談(要予約)                                                                      | 5<br>㊦山南ふれあい講座<br>㊦一宮げんきクラブ                                         | 6                                                                                                     |
| 7  | 8<br>㊦シニアのための健康相談(要予約)                           | 9<br>㊦スマホを楽しむ          | 10                                        | 11<br>㊦犬島げんきクラブ                                                                                        | 12<br>㊦久々井いきいきサロン<br>㊦一宮げんきクラブ                                      | 13                                                                                                    |
| 14 | 15<br>敬老の日                                       | 16                     | 17<br>㊦一宮げんきクラブ                           | 18                                                                                                     | 19<br>㊦山南さわやか大学                                                     | 20<br>㊦環境整備ボランティア                                                                                     |
| 21 | 22<br>㊦㊦山南いきいき教室                                 | 23<br>秋分の日<br>㊦大上なかよし会 | 24<br>㊦3歳児健診<br>㊦わんわんいきいきサロン<br>㊦一宮げんきクラブ | 25<br>㊦1歳6か月児健診<br> | 26<br>㊦実技室倉庫の片付け<br>㊦書道・ペン習字展<br>(～10月21日)<br>㊦3歳児健診<br>㊦久々井いきいきサロン | 27<br>㊦パソコン講座<br> |
| 28 | 29                                               | 30                     |                                           |                                                                                                        |                                                                     |                                                                                                       |

10月

福祉や教育に関する内容に限らず、地域のさまざまな行事やイベントについても掲載していきます。  
紙面についてのお問い合わせは山南公民館まで(電話946-8165)。

| 日                          | 月                                                                                   | 火                                                                                   | 水                                         | 木               | 金                                     | 土                         |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------|---------------------------|
|                            |  |  | 1<br>㊦さんさん育児相談(要予約)<br>㊦一般健康相談(要予約)       | 2<br>㊦すだちの家パン販売 | 3<br>㊦山南さわやか大学<br>(視察研修)<br>㊦一宮げんきクラブ | 4                         |
| 5                          | 6<br>㊦四ッ谷いきいきサロン<br>㊦柿原すみれ会                                                         | 7<br>㊦シアター山南                                                                        | 8<br>㊦観月演奏会<br>JAZZ NIGHT                 | 9               | 10<br>㊦久々井いきいきサロン<br>㊦一宮げんきクラブ        | 11<br>㊦さんなん防災講座           |
| 12                         | 13<br>スポーツの日                                                                        | 14                                                                                  | 15<br>㊦一宮げんきクラブ                           | 16<br>㊦さんなん自習室  | 17<br>㊦さんなん自習室                        | 18<br>㊦さんなん自習室<br>㊦野外活動講座 |
| 19<br>漢字検定<br>㊦さんなん<br>自習室 | 20<br>㊦さんなん自習室<br>㊦シニアのための健康相談(要予約)                                                 | 21<br>㊦さんなん自習室                                                                      | 22<br>㊦3歳児健診<br>㊦わんわんいきいきサロン<br>㊦一宮げんきクラブ | 23<br>㊦1歳6か月児健診 | 24<br>㊦久々井いきいきサロン                     | 25                        |
| 26                         | 27<br>㊦㊦山南いきいき教室                                                                    | 28<br>㊦大上なかよし会                                                                      | 29                                        | 30              | 31                                    |                           |

～各種行事の詳細(予約・時間等)については、こちらへお問合せください～

|                |              |                |              |
|----------------|--------------|----------------|--------------|
| ㊦ 東区保健センター     | TEL 943-3210 | ㊦ 山南公民館        | TEL 946-8165 |
| ㊦ 東区地域包括支援センター | TEL 944-1866 | ㊦ 社会福祉協議会東区事務所 | TEL 942-3260 |
| ㊦ 介護予防センター     | TEL 274-5211 | ㊦ 福祉交流プラザ山南    | TEL 946-1543 |

※中止または延期など変更になる可能性があります。詳しくは各機関までお尋ねください。

