

上道公民館 だより



発行：岡山市立上道公民館

〒709-0631 岡山市東区東平島 191

Tel/Fax (086) 297-2377

[E-mail] joutoukouminkan@city.okayama.jp

[URL] https://www.city.okayama.jp/shisei/0000032270.html

[フェイスブック] https://www.facebook.com/JoutouKouminkan

◇主催講座のご案内◇ 1～2ページ

- 状況の変化により日程・内容を変更する場合があります。
- 講座の様子を記録撮影し、掲示物・web・報告冊子等で使用することがあります。
- お申し込み時にいただいた個人情報は、その講座のみに使用し、他の目的には使用しません。



春のおとずれ

*参加無料

神崎梅園ウォーキング

千町・備前平野を見下ろす神崎緑地公園で、500本の紅梅・白梅・しだれ梅を楽しみながら園内4.5kmを歩きます。メジロ・うぐいすなどの野鳥も見られます。

【日時】3月12日(木) ※雨天中止

9時30分集合～12時30分

【案内人】金高正典さん(岡山山草会会長)

【集合・解散】神崎緑地公園駐車場トイレ付近

【定員】20人(先着順)

【持ちもの】水分補給用の飲みもの
歩きやすい服装・靴で

【申し込み】3月2日(月)から受付。

3月10日(火)締切。

来館か電話で



クラブ化をめざした講座

男性ヨガ (10回連続講座) *参加無料

運動不足を解消したい! もっと健康になりたい! という男性のみなさん、ヨガを始めてみませんか。女性が多いと参加しにくい、身体が硬くて心配、という方も安心して始められる、**初心者対象の男性限定ヨガ講座**です。身体と心を鍛えましょう。

【日時】5月14日・28日、6月11日・25日

7月9日・23日、8月27日、9月10日、

10月8日・22日 (すべて木曜日)

19時～20時30分

【講師】野村友香さん(ヨガインストラクター)

【定員】20人(先着順)

令和8年度

*参加無料

高齢者生きがいセミナー

65歳以上の方対象の全6回の連続講座です。
年間を通じての受講を原則とします。

*すべて金曜日 13時30分～15時

① 5月 22日	バスガイドさんと行く模擬体験旅行 ～北陸路への旅～ フリーバスガイド 岡村 真美さん
② 6月 26日	生前整理について考えてみよう(仮) (株)ココピア 家じまいアドバイザー 藤原 真由美さん
③ 7月 24日	今こそ知りたいESD・SDGsとは ESD・SDGsから地域の未来を考える会 代表 岩堂 秀明さん
④ 9月 25日	じょうとう寄席 断の会 じゅげむ岡山支店
⑤ 10月 23日	大切な自分と家族のための備え ～遺産相続・遺言・成年後見～ 晴ればれ岡山サポートテラス
⑥ 11月 27日	健康寿命を延ばすには 岡山ヤクルト販売(株)

日程、演題については、変更となる場合があります。

【定員】50人(先着順)

【申し込み】4月6日(月)から。来館か電話で

【持ちもの】動きやすい服装、ヨガマットか
大判のバスタオル、水分補給用の飲みもの

【申し込み】3月14日(土)から受付。来館か電話で。

困り感のある子どもの支援を考える会 講演会

*参加無料

共催：NPO法人みんなの劇場・おかやま「カンガルーポー」

自分らしくいきいきとのびのび成長していく子どもたちを、私たち大人がよりよくサポートしていくことができるようになることを願い開設している講座です。

今回の講座では、発達特性と体の機能の関係について、理学療法士の方からお話をお聞きします。

【日時】3月9日(月) 10時～12時

【演題】「発達特性と体の機能の関係について」

【講師】NPO法人Proリハ 代表理事
理学療法士 金谷 佳和さん

【対象】幼児・小学生・中学生の保護者

【定員】30人

【申し込み】受付中。来館か電話で



手しごとの会

*参加無料

編み物、手芸、洋裁など、それぞれが好きな手しごとをして、集まった人とちょっと話もできる、気軽な場です。情報交換ができると好評です。

【日時】3月10日(火)、24日(火)、
4月14日(火)、28日(火)

いずれも13時30分～16時

【定員】20人程度(先着順)

【持ちもの】自分のやりたい手しごと(匂いが出ないもの、水を使わないものに限る)、水分補給用の飲みもの

【申し込み】受付中。来館か電話で。席に空きがあれば、当日の飛び入り参加も可能。



初歩からのパソコン

*参加無料

・スマホなんでも相談

公民館ITボランティア「PC上道」のメンバーが、パソコン・スマホ・タブレットに関する相談にお答えします。パソコン等の機器は、持ち込みをおすすめします。

【日時】3月8日(日)・22日(日)
4月12日(日)・26日(日)
14時～16時【申し込み】受付中。来館か電話で
相談内容・使用機器(OS)・
機器持ち込みの有無をお知らせください
各実施日の5日前(火曜日)締切

じょうとう介護予防教室*参加無料

共催：岡山市介護予防センター

おおむね65歳以上の方が対象です。
介護予防のための健康づくりに関することを
講話や実技で学びます。

3月26日(木) 13時30分～15時30分

笑って!考えて!ニュースポーツに挑戦

4月23日(木) 13時30分～15時30分

フレイルチェックとゴム体操で猫背改善!

【定員】各回当日先着60人(事前申込不要)

【持ちもの】筆記用具、水分補給用の飲みもの、
動きやすい服装・靴で。

【問い合わせ】

岡山市ふれあい介護予防センター
(TEL086-274-5211)

上道キネマ倶楽部

*参加無料

開場は13時15分ごろです。

■3月24日(火)13時30分～15時20分

「**或る夜の出来事**」(1934年 米)

父親に結婚を反対されて家を飛び出した大富豪の娘エリーは、ニューヨーク行きのバスで失業中の新聞記者ピーターと出会う。最初は反発しあっていた2人だったが、旅を続けるうちにいつしか惹かれ合うようになり…。

■4月28日(火)13時30分～15時10分

「**ずぶぬれて犬ころ**」(2018年 日本)

中学校でいじめに遭っている小堀明彦は、教頭からかつて彼が関わった生徒の話聞く。その生徒の名は天折の俳人・住宅顕信。彼の句集には、従来の定型にとらわれない自由律俳句が踊っていた。明彦は、次第にその俳句と人生にのめり込んでいく。

【申し込み】事前申込不要



おはなしの会

*参加無料

「小鳥の森文庫」によるストーリー
テリングや絵本の読み聞かせです。
大人も楽しめる、楽しい時間です。

【日時】3月14日、4月11日
11時～11時30分(毎月第2土曜)【内容】3月「ひつじのムクムク」
「わらしべちょうじゃ」

4月「飴は毒」

【会場】上道公民館 1階ロビー(キッズコーナー)

【申し込み】事前申込不要



-上道地区の歴史を学ぶ会だより-

⑦異聞 宇喜多直家記



令和7年8月23日(土)、宇喜多家史談会理事の出宮徳尚さんから「異聞宇喜多直家記－備前国の国盗り物語の真偽－」と題してお話しをいただきました。その一部を紹介します。

* * * * *

江戸時代後期編集の「備前軍記」は誤記・誤伝、創作や脚色が多い軍記物を参照に書かれたもので、そこに記載された直家は、戦国時代における「三大奸雄」の一人と言われ、「暗殺」「裏切り」のイメージで描かれ、それが今日の直家像として定着しています。しかし、「備前軍記」を史料批判する立場の物証・状況証拠を検証していくと、奸雄のイメージとかけ離れた直家の姿が見えてきます。

直家と言えば「暗殺」というイメージが強くあります。「備前軍記」でも、義父中山信正の暗殺の記載がありますが、当時の歴史的状況から検証するとそのまま鵜呑みにすることはできません。

そもそも、直家の戦国大名への成り上がりの戦法は、多くが兵法特に「孫子」に則っており、当時の戦国時代の状況下では武将の資質の高さを示すものであります。これにならえば直家は大変有能な人物であると言えます。しかし、備前軍記が書かれた江戸時代後期は、儒教の教えのもと、社会の調和と安定を重視し、基本的な人間関係における正しいあり方が重視される世となっていました。したがって、その時代に記された直家＝奸雄という評価は当を得ていないことになります。この観点でいえば、織田、豊臣、徳川を始めとした戦国時代の大名たちは、みな狡智の将であり、一人直家だけを貶めて評価するのは適切な歴史的評価とは言えません。

宇喜多家の大河ドラマ誘致が話題になっていますが、ドラマ化にあたっては通説だけでなく史実に基づいた検証がまだまだ必要であります。 (文:吉田 誠)

⑧吉井川の高瀬舟

令和7年11月29日(土)、和気町歴史民俗資料館館長の森元純さんから「吉井川の高瀬舟」と題してお話しをいただきました。その一部を紹介します。

* * * * *

和気町尺所にある旧大國家住宅は重要文化財で、大國家は高瀬舟と酒造で財を成し、のちに地主へ成長します。大國家の高瀬舟は和気と岡山を往復して、薪や米を積んで吉井川を下り、帰りは塩などを積んで上っていました。

古代から吉井川は物資の大動脈で、月の輪古墳から「舟形土製品」が出土したことから、古墳時代にはすでに舟が行き来していたことが推測され、中世にはすでに高瀬舟が行き来していたと考えられます。ただ吉井川の流れは荒々しく、守護大名赤松氏が開削して整備し、船の操作も巧みになり船も次第に大きくなったそうです。

和気の田原に田原舟があり、津山の荷物を津山藩の舟とで担当していたそうです。田原井堰は農繁期には封鎖されるので、積荷を一度荷揚げし井堰下の高瀬舟に中継ぎしました。また、急流で難所の苦木地区は地元の船頭がかわって操船していました。高瀬舟は津山から和気「下り1日、上り3日」、天瀬から西大寺「2時間」。上りは数艘が「もやいで上る」「難所では船に綱をつけて引き上げる」など大勢の人が必要でした。高瀬舟は主に3人乗りと記録にはあります。

江戸時代から津山と瀬戸内を結んだ高瀬舟も、明治34年3月に岡山まで開通した山陽鉄道により、荷物も貨物輸送となり終わりを迎えました。吉井川の高瀬舟を参考に、角倉了以は京都の保津川を開削し高瀬舟を通したと言われています。 (文:岡崎 秀穂)

◇お知らせ◇

ロビー展



■「日本画」展(日本画クラブ)
【日程】3月3日(火)~15日(日)
【場所】上道公民館 2階ロビー

■ICOIのチ・カ・ラ
~岡山から協働&共創でESDを推進します!~
【日程】3月8日(日)~19日(木)
【場所】上道公民館 2階ロビー

■「春の山野草」展(上道山野草クラブ)
【日程】4月4日(土)~7日(火) 16時
【場所】上道公民館 1階ロビー

国際・平和・人権・環境・災害支援などの視点による
青少年育成活動に取り組む NPO ICOI (国際協力研究所
・岡山) のパネル展示。

図書コーナーの窓口サービス時間変更について (試行)

3月3日(火)から、図書コーナーの窓口サービス時間が、閉館30分前までに変更されます。
(平日:20時30分まで/日曜日:16時30分まで)

中学生、高校生たちが大活躍!! ~上道ボランティア部~

「上道(かみつみち)ボランティア部」は、登録制ボランティアとなって3年目を迎えました。自分たちがやりたいことを一から考え、募集チラシも手作りし、当日の会の運営もすべて行っています。

今年度は、ボードゲームやニュースポーツ(ミニモルックやドッチビー)で多世代の交流を図ったり、子どもたちが楽しめる夏祭りやお菓子作りなどを企画したりするなど様々なことにトライしました。参加してくれた人の笑顔が大きな励みになっています。

令和8年度も、地域が盛り上がるようなことにチャレンジしていきたいと思っています。引き続き、温かい応援をよろしくお願いいたします。



世代交流ボードゲーム



世代交流ニュースポーツ



お菓子づくり



夏祭り(縁日・屋台・トイかえっこ)

◇公民館の開館時間・休館日

*同一施設内ですが、
地域センターとは異なります。

◆開館時間

9:30~21:00 (日曜 ~17:00)

◆休館日

水曜・国民の祝日・年末年始・
水曜が祝日の場合はその翌日も

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		