

上南だより

第442号

2026. 6. 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.jpFacebook <http://www.facebook.com/JounanKouminkan/>

HP



Facebook

主催講座のご案内

※会場を変更している講座や館外で実施する講座があります。
 ※会場の都合がありますので、必ず事前にお申し込みください。

6月21日から6月27日は、『さんかくウィーク』。男女共同参画社会実現に向けた様々な取り組みを行う習慣です。

さんかくウィーク 2026 公民館講座

開成
コミュニティ
ハウス

「ピンチをチャンスに

～岡山県初女性杜氏の挑戦～

かつて、女性は立入禁止とされていた日本酒の製造蔵。女性には「穢(けが)れ」があるというのが理由とされていましたが、今やいわれのない因習です。蔵元に生まれ、この因習に果敢に挑み、岡山県初の女性杜氏として活躍中の講師からお話を伺います。

日時 6月20日(土)10時30分～12時

講師 辻 麻衣子さん

((株)辻本店取締役製造部長・杜氏)

定員 20人 申込〆切 6月19日(金)

持ち物 筆記用具、飲み物



公民館ロビー展

「パネルで読む『女人禁制』」

会期 6月13日(土)～25日(木)

内容 「女人禁制」を紐解き、現代の私たちの視点で、「平等」とは何かを考え直すきっかけにしてみましょう。

ちびっこわいわい

公民館福祉室・和室

「ママのためのヨガ(託児付き)」

腰痛・肩こりの予防・改善、姿勢改善に効果的！
リフレッシュ&ご自愛タイムにぜひ。

日時 6月20日(土)10時～11時30分

講師 二宮理恵さん

(NPO 法人 team AIR 理事長)

持ち物 バスタオルまたはヨガマット、水分補給用の飲みもの、運動ができる服装で

対象 未就園児の保護者

参加費 無料

託児料 無料 [協力]開成学区愛育委員会

申込〆切 6月18日(木)

上南高齢者大学

「フレイルチェックで

健康寿命を延ばそう！」

開成
コミュニティ
ハウス

フレイル健康チェックシートと握力測定を行い、心身の健康状態を確認し、専門職がアドバイスをします。

日時 6月18日(木)10時～12時

内容 健康寿命を延ばすフレイル予防の話、体操など

対象 おおむね65歳以上の方

定員 20人 参加費 無料

講師 岡山市ふれあい介護予防センター

持ち物 上履き、水分補給ができるもの

申込〆切 6月15日(月)※フレイルチェックのみの場合は申し込み不要です。

その他 フレイルチェックを受けた方には「Let's フレイル予防」オリジナルペットボトルオープナーをプレゼント

スマホ講座

政田分館

スマートフォンを手にしてから何年も経ち、なんとなく使えているけど、まだまだ機能を使いきれていないということはありませんか。

今回の内容の他にも、今後「LINE アプリ」「生成AI」「セキュリティ対策」などのラインナップを予定しています。今一度基礎から学び直しましょう。

○講師 ソフトバンク・スマホアドバイザー

○定員 各回20人 ○参加費 無料

○申込 ①②とも6月4日から公民館窓口、または電話で受け付けます。

※定員に達し次第締め切ります。



①スマホ体験(その1)

日時 6月23日(火)14時～15時30分

内容 ガラケーとの違い、スマホの用語、地図アプリやカメラの使い方について

②スマホ体験(その2)

日時 7月27日(月)14時～15時30分

内容 文字入力の方法、インターネットやアプリの使い方について

※スマホをお持ちでない方は貸出用があります。お申し込みの際にお知らせください。



上南シネマ

開成コミュニティハウス

「にしきたシヨパン」

ピアニストを目指す幼なじみの高校生男女が、阪神淡路大震災や病に翻弄されながらも魂に響く音を追い求めるヒューマンドラマ。

日時 6月15日(月)13時30分~15時
作品 2021年 上映時間 90分
出演 水田汐音・中村拳司 他
定員 30人 申込×切 6月14日(日)

公民館カフェ(6月・7月)

公民館小会議室

日時 6月5日(金)10時~12時
7月3日(金)10時~12時
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をしながらお過ごしください。
お茶代 100円(コーヒー,紅茶などおかわり自由・一口チョコつき)
※申込不要



上南いきいき教室

開成コミュニティハウス

日時 6月16日(火)14時~16時
内容 「体質タイプ別!食事で元気なカラダの作り方」
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、上履き、水分補給ができるもの

文学のまち上南

図書コーナーからお知らせ



公民館運営委員会で本を買っていただきました

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図書コーナーに加わりました。公民館にお立ち寄りの際は、ぜひ図書コーナーへも足を運んでください。

- 「時の家」 鳥山まこと(芥川賞受賞作品)
- 「カフェーの帰り道」 嶋津輝 (直木賞受賞作品)
- 「旅する練習」 乗代雄介(三島由紀夫賞・坪田譲治文学賞受賞作品)
- 「成瀬は天下を取りにいく」宮島未奈 (坪田譲治文学賞受賞作品)
- 「ユニコーンレターストーリー」北澤平祐 (坪田譲治文学賞受賞作品)



- 「うさぎのしま」 近藤えり
- 「かいじゅうポポリはこうやっていかりをのりきった」 新井洋行
- 「おべんとうわすれてるよ」 東川りえ
- 「たいこどんどん」 三浦太郎

あつ晴れ!

わかがりかい

公民館図書コーナー

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~
6月5日、12日、19日、26日
7月3日、10日、17日、24日、31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。)

パソコン相談&学習ルーム

公民館小会議室

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 6月11日(木)・7月9日(木)
いずれも13時30分~15時

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
※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。

健康ウォーキング

館外

金岡新田三間土手から三ツ角灯籠

日時 6月9日(火)10時~12時
※雨天の場合や、午前中の最高気温が30℃以上となることが予想される場合等は中止します。

集合 9:50 上南公民館
内容 公民館~三ツ角灯籠・58番札所
~番外寺吟蔵大師~荒神社~開墾大官人之碑・窪田浅五郎の墓~公民館
持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物など
申込×切 6月8日(月)



中学生ボランティア E-joy からのお願い スイカをご寄付いただけませんか

E-joyは、中学生が年間を通じて公民館活動の企画・運営を行う、公民館主催のグループです。今年度は34人のメンバーが集まり、小学生の体験活動を実施するために、いろいろなアイデアを出し合っています。

先日の企画会で、7月末に「スイカ割り&フルーツポンチ(仮)づくり」を行う計画を立てました。スイカ割りのために、ご家庭や畑で採れたものなど、提供していただけるスイカがありましたら、よろしくお願ひします。

ご協力いただける方は、公民館にご連絡ください。

