上南だより

第４４７号
２０２６．１１．１ 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
HP https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010910.html
E-mail jounankouminkan@city.okayama.jp
Facebook http://www.facebook.com/JounanKouminkan/
HP　Facebook

主催講座のご案内

◎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。

上南今昔絵図ウォーキング
第10回記念『特別史跡旧閑谷学校見学』

上南公民館と上南歴史を伝える会との共催の今昔絵図ウォーキングが、上南を飛び出して日本遺産第一号の旧閑谷学校見学に行きます。

日　時　**11月14日(土)10時45分～15時頃（雨天決行）**
集　合　10時45分
特別史跡旧閑谷学校「史跡受付」（入場券売場）(備前市閑谷 784)
内　容　周辺散策→昼食→国宝講堂での論語学習→史跡探訪→資料館見学(入館後自由行動・解散)
参加費　入場料 680 円(資料館入館料含む。65歳以上割引あり。)、閑谷学校のレストランでの昼食を希望される方はプラス 850 円(希望される方は必ず申込時にお申し出ください。)。現地で支払い。
持ち物　**靴下を別に一足!!**(講堂に入るためには**靴下の重ね履き**が必要です!!)、動きやすい服装と靴、飲み物など
申　込　必要。11月9日(月)までに電話または公民館に来館で
その他　公共交通機関を利用する場合、JR と備前市コミュニティバスを乗り継いで下さい。

行き・山陽本線：吉永駅(バス停)→閑谷学校(バス停)
10:07　10:15
・播州赤穂線：伊里駅(バス停)→閑谷学校(バス停)
10:22　10:35
帰り　閑谷学校(バス停)→吉永駅(バス停))
15:34　15:44

健康ウォーキング《今年度は宇喜多シリーズ開催中》
『備前福岡 直家 少年時代を思う』

前回は直家最初の居城乙子城跡。今回は…。黒田家も登場します。小雨決行。

日　時　**11月10日(火)10時～11時30分**
集　合　9時50分　教意山妙興寺境内駐車場（瀬戸内市長船町福岡 684）
内　容　周辺散策～妙興寺見学と住職の辻説法(現地解散)～希望者は仲崎邸見学(有料)
参加費　無料(ただし、仲崎邸見学は案内とお茶付きで 500 円)
持ち物　動きやすい服装・靴、飲み物など
申　込　11月9日(月)までに電話または公民館に来館で

地域ふれあい事業 ＼初心者歓迎／ 公民館
健康麻雀体験会

「賭けない、飲まない、吸わない」がコンセプト。
卓を囲んで、楽しく脳を活性化させましょう。
初心者は、ゲームの流れと牌の種類から、段階的に学べます。お気軽にご参加ください。
全3回の体験会です。1回だけでもOK。終了後、希望者が一定数に達すれば、クラブ講座(有料)として活動を継続します。



日　時　**11月26日(木)、12月24日(木)、令和9年１月28日(木)**
いずれも13時30分～15時30分
講　師　齋藤雄太さん（脳トレ・交流促進　健康麻雀インストラクター）
定　員　12人(事前申込必要)
※8人に達しない場合は中止します。
参加費　無料
申　込　11月19日(木)までに電話または公民館に来館で
申込時に経験の有無をお知らせください

オレンジクローバーの会　座談会 公民館
「クリニック選び」と「障害年金の申請」について

子どもが発達に課題を持っていると感じた時、どのようなクリニックを選びますか？「医師と相性が良いから」や「通いやすいから」などの理由が多いかと思いますが、周りの人はどのようにしてクリニックを選んでいるのでしょう。また、障害年金の申請などについては、どう考えればよいでしょうか。先輩ママさんを交えて、皆でざっくばらんに情報交換をしましょう。

今すぐに解決しなければならないことが無くても、ちょっと興味があるという方でも参加 OK です。お気軽にお申込みください。



日　時　**11月7日(土)18時30分～20時30分**
定　員　15人(事前申込必要)　参加費　無料

公民館ロビー展

「自閉症パネル展」 11月6日(金)～19日(木)
「ICOI のチ・カ・ラ ～岡山から協働＆共創で ESD を推進します！～」 12月3日(木)～15日(火)

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。

上南高齢者大学
公民館

「腸活しましょう！」

腸活に乳酸菌は効果があると言われます。長年、乳酸菌と健康に関する研究を続けてきたヤクルトの方から、腸内環境の改善や免疫機能について学びましょう。

日　時　**11月16日(月)10時～11時30分**
講　師　岡山ヤクルト販売株式会社　スタッフ
定　員　20人(事前申込必要)
参加費　無料



政田・開成ひまわりおやこクラブ共催
公民館

ちびっこわいわい

「みんなであそぼう」

宮川公園で外あそびの後、公民館でふれあい折り紙をします。(雨天の場合は公民館であそびます。)
地域の方との世代間交流も♪

日　時　**11月12日(木)10時～11時30分**
講　師　白井福美さん(レクリエーションコーディネーター)
ゲスト　金田明生会のみなさん
対　象　未就園児とその保護者
持ち物　水分補給用の飲みもの、帽子、動きやすい靴(サンダルNG)
参加費　無料　　申込　11月5日(木)〆切

「わくわく☆ドキドキ　ジャグリングショー」

ディアボロ、ボール、シガーボックスなど、迫力満点のパフォーマンスを見よう！体験タイムもあります。

日　時　**12月5日(土)10時～11時30分**
パフォーマー　ぷろぺらジャグリング教室　講師　ほか
対　象　未就園児とその保護者、小学生のきょうだい
持ち物　水分補給用の飲みもの、上履き
体験する人は、動きやすい上履きと服装
汗拭き用タオルも
参加費　無料　　申込　12月3日(木)〆切

パソコン相談＆学習ルーム
公民館

パソコンに関する相談にボランティアが対応します。内容によっては対応いたしかねることもありますので、ご了承ください。事前申込は不要です。



日　時　**11月5日(木)13時30分～15時**
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
参加費　無料

上南シネマ
穂香の里

「深夜食堂」「続・深夜食堂」

みなさんご存じ、「深夜食堂」と「続・深夜食堂」を2か月連続でお届けします。

舞台は繁華街の路地裏の小さな食堂。マスターが作るほっこりした料理と居心地の良さを求めて集う人々は、そこを深夜食堂と呼ぶ。訳ありな客達の様々な人間ドラマが描かれます。

「深夜食堂」(2015年公開・日本・119分)
日　時　**11月16日(月)13時30分～15時30分**
監　督　松岡錠司
出　演　小林薫、高岡早紀、柄本時生、多部未華子、渋川清彦、谷村美月、余　貴美子ほか

「続・深夜食堂」(2016年公開・日本・108分)
日　時　**12月21日(月)13時30分～15時20分**

定　員　各回12人(事前申込必要)
参加費　無料

各回とも、上映前日までに電話または公民館に来館でお申し込みください。



あっ晴れ！もも太郎体操「若返会(わかがえりかい)」
公民館

ほとんど椅子に座っての約50分間の体操です。地域のみなさんと一緒に体を動かしてみませんか。どの会からでも、自由に参加できます。

日　時　**毎週金曜日の9時30分から**
11月6日、13日、20日、27日
12月4日、11日、18日、25日
持ち物　動きやすい服装、水分補給用の飲み物
申込・参加費　不要(初回のみ参加票に記入していただきます)

上南いきいき教室
開成コミュニティハウス

大人気の講座。内容は毎回変わります。
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17日(火)14時～16時**
内　容　調理寿命を延ばそう！
ミッチリおかずで元気百倍
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、上履き
参加費　無料

公民館カフェ(11月・12月)
公民館

事前申込は不要です。
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楽しみください。



日　時　**11月6日(金)、12月4日(金)**　いずれも10時～12時
参加費　お茶代100円(コーヒー、紅茶などおかわり自由。一口チョコ付き)

～上南今昔絵図第2版～沖新田八十八ケ所札所巡り～ 番外編

瀬戸内海要衝の地・乙子（おとご）を訪ねて

―宇喜多直家の城獲（しろと）りは乙子城から始まった！―

沖新田の干拓が 1692（元禄 5）年、幸島新田の干拓が 1684（貞享元）年ですので、それ以前の乙子の山は吉井川河口付近の高台であり、南側には広大な児島湾が広がっていたことになります。このあたりの海は、畿内から九州への航路が通っていたため、この海域を支配するためには乙子城が重要な拠点であったといえるでしょう。

後に戦国大名として名を馳せる宇喜多直家は、1529（享禄2）年、現在の瀬戸内市邑久町豊原の砥石（といし）城で備前の小城主・宇喜多能家（よしいえ）の孫として生まれますが、幼少期に祖父能家と居城を失い、父興家（おきいえ）と共に各地を放浪する不遇の少年時代を送ったといわれています。



その後、15 歳で浦上宗景（むねかげ）に仕えると、初陣を初めいくつかの戦で軍功を挙げ、乙子城を拝領し当時児島湾を跋扈（ばっこ）していた海賊討伐を行い、ここを足掛かりに勢力を拡大していくことになります。実際に、乙子城に登って干拓地が広がる以前の児島湾に思いを馳せると、はるか昔の源平合戦のころからこの海域がいかに重要な役割を果たしてきたかを感じとることができます。

また、乙子城のふもとには、「宇喜多直家国とりはじまりの地」と題して、乙子山に模した三角形の巨岩の周りを 30 個の自然石が取り囲む形で石碑が建立されています。この 30 個の石は、若き直家が生まれて初めて召し抱えた 30 人の足軽たち一人ひとりの姿を現しているとの説明書きがあります。このころの直家は家臣を養っていくだけの財力も無く、家臣たちと共に食事の回数を減らして苦しい生活に耐えていたという話も伝わっています。

後々の世では梟雄（きょうゆう：勇猛ではあるが残忍なひと）という否定的な評価が多くなされている直家ですが、若いころのエピソードから推察すると苛酷な戦国時代を生き抜くためには現代とは異なる考え方・生き方が当然存在したのではないでしょうか。

宇喜多直家・秀家ともに歴史の表舞台に立った期間が大変短かったため、宇喜多家の正当な評価がなされているとはいいがたいと思われます。特に、関ヶ原の戦いで徳川家に敗北した後は、勝者が歴史を創るといわれるように、宇喜多家の歴史を語る資料が大変少なくなっています。今後の歴史的発掘及び研究成果に期待したいと思います。

上南歴史を伝える会　奥山　玲子

上南地域づくり会議より

人をつなぐ、元気をつくる

あっ晴れ！もも太郎体操

岡山市委託事業

仲間と一緒に健康づくりをはじめませんか？





けがの予防！



むせ予防！



転倒予防！

あっ晴れ！もも太郎体操は、ストレッチ体操・お口の体操・筋力トレーニングをまるっと36分の DVD にとじこめた体操を地域の皆さまが集会所や公会堂などで集まって行うものです。

上南中学校区内で活動しているのは以下の団体です。始めてみたい！参加したい！という方は、お気軽に下記までご相談ください。

名称	開催場所
若返会（わかがえりかい）	上南公民館
九蟠もも太郎体操会	開成コミュニティハウス
はなみずき君津	辰巳町内会公会堂

【問い合わせ先】
公益財団法人　岡山市ふれあい公社
岡山市ふれあい介護予防センター
TEL086-274-5211
（8:30～17:00　土・日・祝を除く）

建替えだより Vol.3

去る9月28日(月)18時から、第3回上南公民館建設検討委員会が開催されました。

前回8月の検討委員会で委員から出された意見や公民館で募集した「ご意見箱」の意見などをもとに検討された新館の間取り図面(素案)と外構図面(素案)が岡山市教育委員会事務局生涯学習課から示されました。

素案ですので、必ずこうなると確定したものではありませんが、広いデッキ(ふれあいひろば)や入館用スロープを工夫して設置する休憩所も描かれています。

公民館に拡大図面を掲示していますので、ぜひご覧いただいて、新館のたたずまいや周辺環境との調和、新しい公民館の利用のしかたなどについて想像を膨らませてみてください。

今後は、11月に第4回検討委員会を開催し、間取りなどの最終調整をして、その後、基本設計を確定させていく予定とのことです。

ちなみに、令和9年度が詳細設計、令和10～11年度の建設工事を経て新館開館、完成後の令和12年度に今の公民館の建物を解体撤去する予定です。工事期間中は、公民館の使用にいろいろな制約が生じることがあるかもしれませんが、今後とも皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

地 域 の 情 報

升田地区「環境美化クリーン作戦」

10 月４日、升田地区「環境美化クリーン作戦」が六番川水の公園周辺で行われ、50 人が参加しました。
池に流れ着いたペットボトルや空き缶、発泡スチロールなどをアミを使って回収し分別しました。
小雨の中、１時間程度で軽トラック２台分のゴミが集められました。
朝早くからお疲れさまでした。



運行スタートから半年「九蟠・豊田おでかけさぽーと」中間報告が行われました



九蟠・豊田地区では、住み慣れた地域で豊かに暮らせるまちづくり実現のため、令和８年４月から移動支援活動「九蟠・豊田おでかけさぽーと」が始動しました。
８月 29 日、開成コミュニティハウスで中間報告が行われ、運転ボランティアや町内会長、関係機関など 20 人が出席し、利用状況、利用者ニーズなどについて報告がありました。
会長の太田さんは、「利用者の方に大変喜ばれて手ごたえを感じている。利用者のニーズに寄り添い、運転ボランティアも増やして、支え合いの輪をひろげていきたい。買い物や通院ができなくなる不安から運転免許証返納ができない方の受け皿になればよいと思う。」と、お話しされていました。

【問合せ先】太田真広　090-3746-4589
根木節雄　090-3331-5892

政田栄養委員会より

日頃からカルシウムの多い食品をとりましょう

骨粗鬆症予防食 鶏肉のソテー 【材料4人分】

材料		数量
若鶏もも（皮なし）		320g
トマト		1個
レタス		60g
A	ヨーグルト	60g
	塩	小さじ 1／3
	コショー	少々
バター		8g
味噌		大さじ 1と1／2
砂糖		小さじ 2／3

下準備
[鶏肉] 一口大に切り、Aに漬けて置く [トマト] くし型に切る [レタス] 一口サイズにちぎる

作り方
1. フライパンにバターを入れる 鶏肉の両面を軽く焼く ふたをして蒸し焼きにする
2. 火が通ったら味噌・砂糖を入れながら混ぜる
3. レタス・トマトを添える

冷めてもおいしい！
ヨーグルトを使って
カルシウム摂取!!



＊楽しくイメージしながら作りましょう
少しの工夫が食卓を明るくします