

上南だより

H P <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010910.html>

E-mail jounankouminkan@city.okayama.jp

Facebook <http://www.facebook.com/JounanKouminkan/>

第435号

2025. 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



H P



Facebook

令和8年度公民館クラブ講座(新規・継続)の申請手続きについて

岡山市の公民館には、市民の皆様が自分たちで学び・仲間づくりをする「クラブ講座」という活動があります。この活動は、1年ごとに公民館に開設の申込みをしていただいているものですが、令和8年度(令和8年4月～令和9年3月)の、上南公民館クラブ講座開設の受付をいたします。

・引き続きクラブ講座を継続するグループ

【申請期間】

11/11(火)～12/12(金)17時まで
○申請用紙は11月1日から配布します。必要事項をご記入の上、上南公民館へご提出ください。

・新しくクラブ講座を作りたい方(またはグループ)

※まずは上南公民館へご相談ください。

【クラブ講座開設の要件】

- ①学びたい仲間が10人以上いる
- ②1か月の実施回数は2回以内、1回の学習時間は2時間以内
- ③受講料(講師への謝礼金)は1人1回(2時間)500円以内



主催講座のご案内

今月号の「ふるさと九幡に時実新子文学句碑が建立されるまで」はお休みします。

*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。

第9回上南今昔絵図めぐり(番外編)

館外

―千拓の歴史に思いをはせて―

今回は後楽園と千拓の歴史、岡山藩主のかかりについて、岡山郷土文化財団主任研究員 万城あきさんの解説を聞きながら園内を見学します。

日 時 11月15日(土) 9:00～14:00(予定)

雨天時: 11月16日(日)に順延

内 容 日本三名園の1つ後楽園を見学します。昼食は園内の芝地の予定です。

集合場所 岡山後楽園北側正門前 現地集合・解散
(岡山市北区後楽園1-5)

※駐車料金は自己負担

定 員 30人(先着順)

持ち物 歩きやすい服装、その他飲み物など
昼食(各自自由) ※園内限定のお弁当(税込1200円)をご希望の方は11/8(土)までにご注文ください。(当日集金)

参加費 300円(中学生以下200円)(当日集金・保険代含む)

※ 切 11月4日(火)

主 催 上南歴史を伝える会、上南公民館

その他 小学生以下の方は保護者同伴でお願いします。

上南公民館運営委員会には中学生の委員がいます。その生徒さんが企画した講座を右記のとおり計画中です。中学生が地域と力を合わせて地域課題解決に向けて取り組みます。



おやこ DE 防災～ワークショップ～

公民館和室

大きな地震が起こったとき、お子さん自身が自分の身を守るように、防災士と一緒に楽しく遊びながら考えたり、体験したりしましょう!

日 時 11月15日(土) 10:00～11:30

対 象 小学生低学年以下のお子さんとおうちのひと

講 師 NPO 法人岡山市子どもセンター

- 内 容
- ①大型絵本『そなえる』
 - ②だんごむしのポーズになって身体を守る
 - ③ゲーム「おーちたおちた」
 - ④ワークショップ
「津波警報が出たとき、どう行動しますか?」
 - ⑤避難持ち出しリュックを背負ってみる



参加費 無料

※ 切 11月14日(金)

その他 アルファ化米を食べる体験もあります。

中学生企画講座

公民館和室

「ヨガで体を動かしませんか?」

日 時 11月26日(水) 16:00～18:00

※水曜は休館ですが、上記時間は臨時開館します。

場 所 上南公民館

内 容 中学生がヨガの講師となり、地域の方と交流することで健康増進を図ります。

参加費 無料

その他 詳細は調整中のため、次号記事やチラシでお知らせします。

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。

上南シネマ

開成コミュニティハウス

「凍える鏡」

虐待を受け、心を閉ざして生きてきた街角で絵を売る青年、山里で暮らす童話作家とその娘、3人の人生が交差し、心の痛みに寄り添いながら、本当の自分と向き合っていく静かなヒューマンドラマ。

日 時 11月17日(月) 13:30~15:10
 作 品 2008年 上映時間 100分
 出 演 田中圭、渡辺美佐子 富樫真 他
 定 員 30人
 〆 切 11月16日(日)

上南高齢者大学

開成コミュニティハウス

開成コミュニティハウスに会場を変更して実施します。どなたでもお気軽にご参加ください。
 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。(定員 30人 持ち物 筆記用具・飲み物)

老後の知識連続講座①

「相続・遺言について」

再掲

日 時 11月13日(木) 10:00~12:00
 講 師 一般社団法人晴ればれ岡山サポートテラス
 〆 切 11月11日(火)

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」

日 時 11月27日(木) 10:00~12:00
 講 師 一般社団法人晴ればれ岡山サポートテラス
 〆 切 11月25日(火)

「ちびっこわいわい」

~11・12月ご案内~

公民館和室

①「しかけ紙芝居を楽しもう！」

日 時 11月13日(木) 10:00~11:30
 内 容 しかけ紙芝居「ぼちぼちいこか」他
 鳴き声クイズ(動物の声)
 講 師 紙芝居グループ「ゆめゆめ」
 対 象 未就園児とその保護者
 定 員 7組(おやこクラブ会員以外)
 〆 切 11月11日(火)

公民館
練習場

②「ジャグリングあそびをしよう！」

日 時 12月6日(土) 10:00~11:30
 内 容 ディアボロ・ボール・シガーボックスなどを使ったパフォーマンス
 ボールを使った体験タイムもあります。
 講 師 ぷるぺらジャグリング教室講師
 対 象 未就園児とその保護者
 定 員 子ども20人(家族なら小学生の参加も可)
 持ち物 動きやすい服装、飲み物など
 〆 切 12月4日(木)



本紙面のイラストは政田小学校6年の井上さんがかいてくれたものです。

上南いきいき教室

開成コミュニティハウス

大人気の講座です。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18日(火) 14:00~16:00
 内 容 ちょっと気になる、排尿障害のお話
 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

健康ウォーキング

よけいじ

宇喜多⑤餘慶寺の梵鐘



日 時 11月11日(火) 10:00~12:00
 (雨天中止)
 集 合 上南公民館 9:50までに
 内 容 公民館~上寺山餘慶寺~梵鐘見学~
 餘慶寺駐車場(現地解散)
 持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物など
 〆 切 11月10日(月)

あっ晴れ！

わかがえりかい

もも太郎体操「若返会」

公民館ロビー

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~

11月7日、14日、21日、28日
 12月5日、12日、19日、26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。

公民館カフェ(11月・12月)

公民館小会議室

日 時 11月7日(金) 10~12時の間
 12月5日(金) 10~12時の間
 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。
 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

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 11月13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。

「囲碁クラブ」講座生募集

上南公民館で一緒に囲碁をしませんか？

現在、囲碁クラブ生を大募集中です！高齢の方には脳トレーニングに最適。男女・年齢を問わず楽しい時間を過ごしませんか。今なら待つことなくゲームに入れますし、駐車場の心配もありませんよ。

他の碁会所等で囲碁をやっている皆様、打ち足りない方は上南公民館のご利用もいかがでしょうか。

○日時 毎月第1～第4日曜日 13時～15時
○会費 年1,000円(ほかに出費はありません)

ロビー展のご案内

公民館ロビー

政田学区交通安全母の会ポスター展示

会期 11/10(月)～11/24(月)

内容 交通安全啓発ポスター展示

地域のみなさんへ

小学生児童が思いを込めて一生懸命描いた作品の展示です。ぜひご覧ください。朝夕暗い日が続きますので、交通事故等にはくれぐれも気をつけてお過ごしください。

「沖新田物語」の出演者を募集します！

令和6年度、上南公民館開館50周年事業では地域の方々に幅広く出演していただき、世代や地域の垣根を越えた感動の演技が披露されました。

今年も地域の有志で構成する劇団「沖新田一座」と一緒に、地域に長く伝わる「沖新田物語」を演じてみませんか？

募集期間：令和7年11月1日(土)～18日(火)

募集定員：一般6人程度

- ①一般募集(高校生以上)年齢の上限なし
- ②本番(2/15)・リハーサル(2/14)と12月～2月の練習(ほぼ毎週金曜 19～21時、上南公民館予定)に参加できること(年末年始はお休みです)
- ③練習・本番等がSNS、映像メディアに映っても大丈夫なこと
- ④学生は、夜間練習にご家族の許可が得られること



募集方法：

公民館に置いてある出演希望用紙に、必要事項をご記入の上、11月18日(火)までに、上南公民館の事務所窓口にご提出ください。

地域活動紹介



開成学区運動会(10/12)



升田地区クリーン作戦
(9/28)六番川水の公園



東区総合防災訓練
(10/19)政田小学校



豊田地区四町内合同防災訓練(10/19)土質工学

上南地域づくり会議から

あなたの元気度は？

フレイル健康チェック

～地域の集まりなどへ伺います！～

こんなことはありませんか？

無料



もしかしたら… **フレイル** かもしれません！

フレイルとは、加齢とともに心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり等)が低下した状態です。

健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態を「フレイル」と呼んでいます。早い段階で気づき、対策をとることで、健康な状態を取り戻せる大事な時期です。



サロンや町内会の集まりに伺います。おおむね65歳以上の方が対象です。出張フレイル健康チェックの内容は
◇25項目のアンケートに記入
◇握力測定
◇結果をもとに簡単な体操や食事のアドバイスを実施
◇所要時間：約1時間(人数により変動あり)

【お問い合わせ・お申し込み先】

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

☎086-274-5211

(8:30～17:00 土・日・祝日を除く)

休館日：毎週水曜日と祝日(11月3日、5日、12日、19日、23日、26日)

開館時間：(平日)9:30～21:00 (日曜)9:30～17:00

～上南今昔絵図第2版～沖新田八十八ヶ所札所巡り～

地藏盆（じぞうぼん）—上南地区のおじぞうさま祭り

—地元で昔から子どもたちがとても大切にされてきた証（あかし）—

沖新田八十八ヶ所札所のお堂や祠（ほくら）には、お大師様（弘法大師様）と一緒に地藏さまがお祀りされているのが多く見受けられます。

お地藏さまは、奈良時代に日本に入ってきました。お地藏さまには、地域を守る存在の道祖神として、あるいは病気や災いから人々を救う役割もありました。

子どもの健やかな成長を願う行事としての地藏盆が、江戸時代に京都を中心に近畿地方や北陸、九州の一部で盛んに行われるようになりました。一方、関東地方や東海地方ではお稲荷さん信仰が盛んで、地藏盆は根付かなかったといわれています。

お地藏様の縁日（えんにち）は、新暦では毎月23日になっていますが、特に8月23日はお盆の期間中（盂蘭盆＝うらぼんと呼ぶ）のため「地藏盆」と呼ばれています。地域ごとに異なりますが、お地藏様をきれいにし、周囲を灯ろう・提灯（ちょうちん）で飾り付け、子どもにお菓子を配るところが多いようです。

上南地区の八幡町内（岡山市東区九幡）でも毎年8月23日の夕方になると、沖新田八十八ヶ所第60番札所の前に祭壇を設けると、町内の人々がお供え物を持って集まってきます。全員が揃った頃、先達が読経し、参拝者の最前列の席は子供たちが占めます。町内の大人たちはその後ろに座るので、ここでも子どもたちがとても大切にされていることが伝わってきました。

この町内の長老の話によると、地藏盆の担い手も元々は青年団だったが、子どもの数が減り、農業に従事する人が減っていく中で、だんだんと年配者が担当するようになってきたとのことでした。また、コロナ以前は、提灯をお供えする家も多く、30基ほどの提灯が竹と麦わらでこしらえた台柱に吊るされていてそれはそれは壮観だったそうです。しかし祭りの後、たくさんの提灯を燃やす場所もなくなってからは、その風景も見られなくなったと残念そうに語られました。



沖新田八十八ヶ所第60番札所

地藏盆のお祭りは、現在も上南地区のあちこちの町内で続けられていますが、少子化や就農者の減少から休止状態の町内も見受けられます。しかし、少子化だからこそ子どもたちを地域の宝として大切に見守り、また日ごろ会えない地域の人々が語り合える場としてのお地藏様のお祭りが末長く継承されることを願ってやみません。

上南歴史を伝える会 奥山 玲子



↑スマホ講座（10/6 政田分館）



↑子どものための模型会クラブ（10/5 政田分館）

高齢者大学研修旅行（9/25）高梁グリーンエナジーでは、地域産業の活性化としてバイオマス発電をすすめていました。また、真庭市では、古墳を核としたまちづくりについて学びました。↓



写真でみる
Kouminkan



↑高齢者大学「人生の指針となる論語」（10/11）（上南公民館剣道練習場）岡山大学名誉教授・森熊男先生の熱血講義に感動。1/17には「論語と漢字」を開催予定です。

活動継続！地域と共に
分館やコミュニティハウスで活動しています！



中学生ボランティア E-joy（10/11）小学生向け企画講座「レンジで簡単！もちもちお団子づくり！」試作中↓

