

山南健康講座 いつまでも元気で歩ける体づくりを！

- ◆日時 12月3日(日)
10時～12時
- ◆定員 50名(先着順)
- ◆持ち物 上履き
※ストッキングやタイツは
ご遠慮ください。
- ◆申込 11月2日(木)から受付
(電話可)



- 体験コーナー 足指力測定、棒反応テスト、
血圧・握力測定
- 展示コーナー 備蓄食、乳がん・肺気腫モデル
- 相談コーナー フレイルチェック、
唇や舌の機能チェック
- 講演会 「足指力測定の結果説明と
転倒予防のための運動について」
講師 水島 典子 さん(運動指導員)

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

山南ふれあい講座

地域の動画お披露目会 (山南学園9年生 作)

総合学習で作った動画(約
15分)の上映&トーク♪

- ◆日時 12月11日(月)
15時～
15時30分
- ◆定員 30名(先着順)
- ◆申込 必要(電話可)

山南学園9年生「人(ひと)チーム」からのメッセージ

山南ふるさと百人一首 101 首目決定！

山南ふるさと百人一首の101首目の句選びにご協力くださり、ありがとうございました。多くの方が投票してくれて嬉しかったです！

投票の結果ですが、②番『集いの場 4つの学校合わせりて 山南学園 未来にはばたけ』になりました！

投票の他にも、山南の魅力についての質問に多くの方が答えてくれました。多くの方が答えてくれる、そんなところも地域の魅力の一つだと感じました。これからもみんなで山南学区を盛り上げていけたらと思います。ご協力ありがとうございました！

さんなん防災会議 たいせつな家族の一員 「動物達と一緒に災害対策」

- ◆日時 11月21日(火)
13時30分～15時30分
- ◆講師 甲斐 みちの さん
(岡山県獣医師会副会長
緊急災害時対策委員長・岡山 VMAT 隊長)
- ◆定員 24名(先着順)
- ◆申込 10月23日(月)から受付(電話可)



ふるさとまち歩き ～朝日編～

旧朝日小学校周辺を歩きます。豊かな歴史文化財の魅力に迫り、朝日の魅力を再発見しましょう。

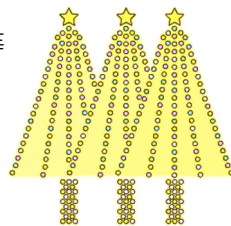
また、歩きながら健康増進と住民同士の交流も図りましょう。

- ◆日時 11月18日(土)
9時30分～12時
- ◆集合 旧朝日小学校 駐車場
- ◆コース 旧朝日小学校～朝日八幡宮～
自由行動・大師堂巡り～旧朝日小学校
- ◆講師 辻野 喬雄 さん
- ◆定員 50名(先着順)
※小学3年生以下は保護者同伴
- ◆参加費 50円/1名(保険代+おやつ代)
- ◆服装 歩きやすい服装(長袖・長ズボン)、
はきなれた靴、帽子
- ◆持ち物 飲み物
- ◆申込 参加費を添えて11月12日(日)までに公民館へ(電話不可)
※学園生は山南学園へ提出でもかまいません。
学園区切…11月9日(木)



箏曲・コーラス・オカリーナ 合同コンサート

- ◆日時 12月9日(土)
10時30分開演(10時15分開場)
- ◆曲目 「おお シャンゼリゼ」
「浜辺の歌」「ジュピター」等
- ◆出演 山南公民館クラブの皆さん
・山南箏曲&バンド
・コーラス
・オカリーナ(たんぼぼ)
- ◆申込 不要



山南公民館 ★Eメールアドレス
★ホームページアドレス
★フェイスブック

sannankouminkan@city.okayama.lg.jp
https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011230.html
https://www.facebook.com/Sannankouminkan



11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シャドーボックス展 (~11月6日)	②クラブ開設継続申請 (~11月30日)		1 ③さんさん育児相談(要予約) ④一般健康相談(要予約)	2 ⑤すだちの家 パン販売	3 文化の日 ⑥一宮げんきクラブ	4 ⑦大上なかよし会
5 ⑧自然保護活動 幸島地区コミュニティ祭り	6 ⑨四ツ谷いきいきサロン ⑩柿原すみれ会	7	8	9	10 ⑪宝伝大師堂友之会 ⑫久々井いきいきサロン ⑬一宮げんきクラブ	11 ⑭マイナンバー 出張申請サポート
12 ⑮マイナンバー 出張申請サポート	13	14	15 ⑯一宮げんきクラブ	16 ⑰犬島げんきクラブ	17 ⑱山南さわやか大学 ⑲絵手紙展 (~12月5日)	18 ⑳ふるさとまち歩き ~朝日編~
19	20 ㉑シニアのための健康相談(要予約)	21 ㉒さんなん防災会議	22 ㉓三歳児健診 ⑳一宮げんきクラブ	23 勤労感謝の日	24 ㉔⑳山南いきいき教室 ㉕三歳児健診 ㉖久々井いきいきサロン	25 ㉗講座展示発表会
26 ㉘講座展示発表会	27	28 ㉙フラワーアレンジメント展 (~12月5日AM) ㉚わんわんいきいきサロン	29 ㉛1歳6か月児健診	30 ㉜1歳6か月児健診		

12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環境整備ボランティア (12月9日頃の予定)				1 ②おしゃべりサロン ③すだちの家パン販売 ④一宮げんきクラブ	2 ⑤大上なかよし会
3 ⑥山南 健康講座	4 ⑦四ツ谷いきいきサロン ⑧柿原すみれ会	5 ⑨シアター山南	6 ⑩さんさん育児相談(要予約) ⑪一般健康相談(要予約)	7 ⑫こころの健康相談(要予約)	8 ⑬宝伝大師堂友之会 ⑭久々井いきいきサロン ⑮一宮げんきクラブ	9 ⑯箏曲・コーラス・ オカリーナ 合同 コンサート ⑰山南学園園工教育展 (~12月24日)
10 ⑱中学生 ×企業	11 ⑲山南ふれあい講座	12	13	14 ⑳安全安心セミナー	15 ㉑山南さわやか大学 ㉒もの忘れ相談会(要予約)	16 ㉓無制限あそび
17 ㉔古典 文学講座	18 ㉕シニアのための健康相談(要予約)	19	20 ㉖一宮げんきクラブ	21	22 ㉗⑳山南いきいき教室 ㉘三歳児健診 ㉙久々井いきいきサロン	23
24	25	26 ㉚わんわんいきいきサロン	27 ㉛三歳児健診 ㉜一宮げんきクラブ	28 ㉝1歳6か月児健診	29	30
31 1 元日	2	3	4	※ 年始は5日から開館		

~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~

- ① 東区保健センター Tel. 943-3210 ② 山南公民館 Tel. 946-8165
- ③ 東区地域包括支援センター Tel. 944-1866 ④ 社会福祉協議会東区事務所 Tel. 942-3260
- ⑤ 介護予防センター Tel. 274-5211 ⑥ 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場合があります。詳しくは各機関までお尋ねください。



シアター山南

幸タク開始記念!

◆12月5日(火) 12時30分~15時

『おくりびと』 (2008年/日本)
＜出演＞本木雅弘、広末涼子、
山崎努、余貴美子、他

◆定員 20名(先着順)
◆申込 必要(電話可)



今回のシアター山南は、幸タクの時間に合わせています!

- ・3便 12:00
- ・7便 15:05

※準備・片付けは参加する皆さんと一緒にいきます。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。

○会場：西大寺ふれあいセンター
○予約：東区地域包括支援センター
電話 086-944-1866

(一人30分程度の無料相談)
13時~15時

★もの忘れ相談会★
東区地域包括支援センターよりお知らせ

もの忘れや認知症について、医師や臨床心理士などの専門家が相談に応じます。もの忘れに悩むご本人だけでなく、ご家族の方も相談に来ていただけます。3日前までに予約が必要です。
○実施日：12月15日(金)
13時~15時

無制限あそび in 山南公民館

- ◆日時 12月16日(土) 10時15分~11時30分 ※10時~受付
- ◆講師 森廣 美郷 さん(くまの森代表) 他2名、宿毛児童館職員
- ◆場所 山南公民館 実技室
- ◆対象 就学前の子どもと保護者(兄弟は小学生まで可)
- ◆定員 15組(先着順)
- ◆材料代 子ども1人につき/500円(当日集金)
- ◆持ち物 飲み物、帽子、カラのペットボトルふたつき、手ふき or ウエットティッシュ、着替え or 汚れてもよい服装、ごみ袋、絵の具入れ容器3個
- ◆申込 12月10日(日)までに公民館へ(電話可)



犬島げんきクラブ
11月16日(木) 11時~14時
榎太郎と犬島
おかやま榎太郎の会 事務局長
古川 克行 さん

■場所 犬島コミュニティハウス
※参加には、船代・食事代・駐車場代(車の方)が必要です。

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区の魅力や、百人一首で紹介していきます。

朝日小学校
朝日小学校が建つ
いま、あまひしよがっこう
武士の名残り留める 高台に
明治三十四年大附城跡へ朝日尋常小学校が開校した。後に、朝日国民学校、朝日小学校と改称されたが、現在も敷地の一面には、城主片岡八郎経春を祀る太常神社が鎮座している。



介護予防教室
山南いきいき教室
共催：市ふれあい介護予防センター
11月24日(金)
13時30分~15時30分
いつ食べる?
時間栄養学で体のリズムを整える!
12月22日(金)
13時30分~15時30分
肩甲骨を動かして、
軽やかな体を手に入れよう!
■対象 おおむね65歳以上の方
■持ち物 筆記用具・上履き・飲み物
■申込 不要

山南園の情報コーナー
9月15日(金)、山南祭を行いました。今年は例年よりも気温が高かったため、当日の体育館内はとて暑かったです。その中で、児童生徒たちはクラス発表の成功のために、自分の役割を一生懸命果たしていました。

5年生と6年生は山南ふるさと学習(総合的な学習の時間)で調べたことや学んだことをステージで発表しました。映像や劇などを交えての発表で、来場者も学びにつながる素晴らしい発表でした。

また、7年生と9年生はクラスごとに演劇をしました。どのクラスの発表も、随所に笑いがあり、体育館内はとても盛り上がりっていました。その中に、胸が熱くなるシーンもありました。伝えたいテーマがあり、見ごたえあるものでした。

子どもたちは自分のクラスの発表を終えたとき、やり遂げたという達成感で、晴れ晴れとした表情を浮かべていました。



9年A組



9年B組

◆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合せください。

■定員 50名 (先着順)
 ■申込 必要 (電話可)

今年、事件を振り返って」
 岡山東警察署
 生活安全課
 神崎・水門駐在所



得殊詐欺対策と
 寸劇だまされんのじゃ!!」

■12月14日(木)
 13時30分～15時

安全安心セミナー だまされんのじゃ山南

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、
 地域のみんで守りましょう!



- ◆日時 11月5日(日) 9時～11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)

おしゃべりサロン

- ◆12月1日(金) 10時～12時
 「ペーパークラフトで干支(たつ)をつくろう」
 河合 賢一さん(前山南公民館長)
- ◆1月5日(金) 10時～12時
 「タイの思い出～日本人学校に勤務して～」
 岡 浩史さん(山南学園教頭)
- ◆定員 20名(先着順)
- ◆参加費 各回100円(飲み物代)
- ◆申込 必要(電話可)

山南さわやか大学

- 11月17日(金) 10時～12時
 ちよっと待った!
 そのゴミ、資源です!
- 12月15日(金) 10時～12時
 平林金属(株)えこ便職員
 あなたの生前整理は
 『捨てる』と『取納』で
 失敗している
- ◆対象 おおむね60歳以上の方
- ◆定員 各回60名(先着順)
- ◆申込 必要(電話可)

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、公民館の花壇の手入れを行います。花苗の配達の都合で日程が未定ですが、ご協力いただける方は、公民館までお知らせください。日程が決まり次第ご連絡します。

- ◆日時 12月9日(土)の予定 10時～12時
- ◆内容 葉ボタン、ピオラなど

中学生×企業

岡山のキラリと光る「SDGs」と「働き方」
 S D G s に取り組む企業の
 プレゼンと体験交流

■定員 中学生40名

※詳細は学園で配布されるチラシをご覧ください。

令和6年度

クラブ開設・継続申請

★申請受付期間★

11/2(木)～11/30(木)

来年度継続するクラブは、申請書を公民館に提出してください。

また、新しくクラブを開設することもできます。クラブ新設の要件等、詳細は公民館にご相談ください。

公民館からのお知らせ

●朝日ふれあいまつりでいただいた大きな力ボチャ。重さ当てクイズの正解と当選発表は、11月2日に公民館ロビーへ掲示します♪

●幸島乗合タクシー「幸タク」の停留所が、公民館にも設置されました。

●マイナンバー出張申請サポートが11月11日(土)、12日(日)にあります。

●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。

第二曜日 14時半頃～15時頃
 (売切れ次第終了)

ロビー展のご案内

- ◆横山喜代子シャドーボックス展 10/19(木)～11/6(月)
- ◆絵手紙クラブ展 11/17(金)～12/5(火)
- ◆フラワーアレンジメント展 11/28(火)午後～12/5(火)午前
- ◆山南学園図工教育展 12/9(土)～12/24(日)

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。いつもご協力をありがとうございます。次号は1月1日発行予定です。