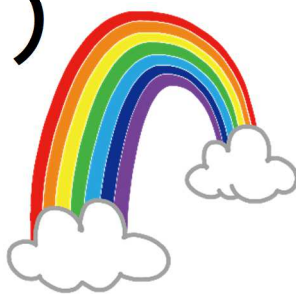


# 第33回 山南公民館まつり

## 1月25日(日) 9:30~15:00

詳細につきましては、別チラシをご覧ください。  
皆様のご来館を心よりお待ちしております。  
主催：山南公民館まつり実行委員会



あけましておめでとうございます  
本年もどうぞよろしくお願いします

# 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

### さんなん防災講座

## 住宅火災から命と財産を守る～消防と保険のお話し～

暖房器具の使用や空気の乾燥で住宅火災が多発しています。住宅火災から逃げ遅れないための対策について考えてみましょう。

また、火災保険は大半が加入されていますが、住宅や生活に必要な家財を失う事態に陥れば、損害は甚大です。もう一度火災保険を見直しましょう。

- ◆日時 2月10日(火)  
13時30分～15時30分
- ◆講師 ・岡山市消防局 消防総務部予防課 職員  
・佐藤 香名 さん  
(ファイナンシャルプランナー)
- ◆定員 20名(先着順)
- ◆申込 必要(電話可)

## さんなん自習室

試験前の一週間、公民館の部屋を自習用に開放します。

- ◆日時 2月26日(木)、27日(金) 16時～20時  
2月28日(土) 9時30分～20時  
3月1日(日) 9時30分～16時  
3月2日(月)、3日(火) 16時～20時  
3月5日(木) 14時～20時
- ◆対象 中学生(山南学園高等部)、高校生
- ◆申込 不要(ただし、家の人には公民館で勉強することを伝えておいてください。)



★公民館に来たら、事務室に声をかけてください。

### 子育て座談会

## 親子でできる「ながら」ヨガ

お子さんと一緒に「家事をしながら」「育児をしながら」できる、ながらヨガを教えてください。手遊び歌などを交えながら、呼吸法やポーズを楽しく学びましょう♪

日々の生活の中に「ながらヨガ」を取り入れませんか？

- ◆日時 1月20日(火) 10時～12時
- ◆講師 赤松 佐知子 さん(ヨガ講師)
- ◆定員 就学前の子ども保護者  
10名(先着順) ※子ども同伴可
- ◆申込 1月15日(木) までに公民館へ(電話可)



### 野外活動講座

## バームクーヘンを作ろう！

竹を使って、焚火を囲みながら、みんなで大きなバームクーヘンを作しましょう♪

- ◆日時 2月14日(土) 10時～13時
- ◆講師 花口 光 さん  
(岡山市自然保護活動推進員)
- ◆集合場所 花口農園駐車場
- ◆定員 25名(先着順)  
※小学2年生以下は保護者同伴

- ◆参加費 300円(当日集金)
- ◆持ち物 飲み物、帽子、手ふき、軍手
- ◆申込 2月9日(月) までに公民館へ(電話可)



... 【次回の予告】 ...

## 野草はかせになろう！

- ◆日時 3月7日(土) 10時～13時
- ◆講師 花口 光 さん  
(岡山市自然保護活動推進員)
- ※詳細は次号に掲載します



Eメールアドレス変わりました。  
登録修正をお願いします。

- ★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.jp (lg. なくなりました)  
<https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011230.html>  
<https://www.facebook.com/SannanKouminkan> →



## 山南さわやか大学

■2月20日(金) 10時～12時  
「はつらつと  
過ごすための快眠講座」

山足 玲加 さん  
(日本快眠協会認定おねむり講師)

■対象 おおむね60歳以上の方  
■定員 各回50名(先着順)  
■材料代 100円(当日集金)  
■申込 必要(電話可)

※来年度の日程については、4月末にチラシで配布予定です。

## 犬島げんきクラブ

■2月19日(木)

10時50分～14時20分

「落語を楽しみましょう」

「江戸落語」

笑皆亭 〇〇 さん

■会場 犬島コミュニティハウス

※宝伝港 船乗り場

10時50分集合、14時20分解散

■定員 10名(島民以外の方先着順)

■参加費 300円(昼食代・当日集金)

※その他に船代往復800円、

駐車場代1日500円は実費必要

■申込 2月10日(火)までに

公民館へ(電話可)

※島の皆さんとの交流昼食会の後に、講座があります。

## 山南ふれあい講座

■2月6日(金) 10時～12時  
「好きなことが仕事になった日  
」ゼロから学んだ私の起業と  
地域とのつながり」

高畠 里美 さん

(太伯地区在住・  
よもぎ蒸しサロンSOLÉIL)

■定員 20名(先着順)  
■参加費 100円(飲み物代)  
■申込 必要(電話可)

※山南ふれあい講座は：

山南学区にゆかりのあるひと・もの・ことをテーマにしています。テーマに沿ったお話や活動のあと、後半は飲み物を楽しみながら交流

## 山南学区

## サロン&集いの場 交流会

山南地域のサロンや集いの場で活動している方の交流会です。

- ◆日時 2月9日(月) 10時～12時
- ◆定員 20名(先着順)
- ◆申込 2月5日(木)までに公民館へ(電話可)



## 2026年カレンダーのリユースコーナー

ご家庭で使わない2026年(令和8年)新品カレンダーや手帳の有効活用コーナーです。

持ち込み・持ち帰り期間…1月11日(日)まで。

## ロビー展のご案内

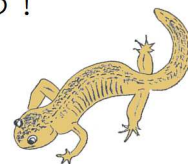
地域の皆様の日頃の成果を発表する場として、公民館のロビーをぜひご活用ください。

- ◆横山喜代子 刺し子展  
12月23日(火)～1月20日(火)

## 自然保護活動 セトウチサンショウウオ 夜の生態観察

絶滅危惧種のセトウチサンショウウオを、地域みんなで守りましょう！

- ◆日時 2月17日(火) 18時30分～
- ◆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)
- ◆申込 必要(電話可)



## 公民館からのお知らせ

- 年末年始(休館日)  
12月28日(日)～1月4日(日)  
閉館時には、資源化物拠点回収所のご利用をお控えください。
- 公民館まつりの開催に伴い、業務の一部を休止いたします。  
・通常業務の休止  
(クラブ、室貸与、図書利用、ロビー利用)  
1月24日(土)～25日(日)  
・コピー機、印刷機の利用休止  
1月17日(土)～25日(日)
- 公民館まつり実行委員会  
1月9日(金) 10時～12時  
2月21日(土) 10時～12時
- クラブ代表者会  
3月2日(月) 10時～12時
- 印刷時お願い  
原稿を預かってから、後日お渡しになる場合もありますので、ご了承ください。お急ぎの場合は事前にご相談をお願いします。  
また、原稿には周囲に5mm程度の余白が必要です。
- 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1木曜日 14時半頃～15時頃  
(売切れ次第終了)  
※1月は第3木曜日になります。

☺ 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3月1日発行予定です。

## シアター山南

◆2月3日(火) 13時30分～16時  
『種まく旅人 ～華蓮のかがやき～』  
(2020年/日本)

＜出演＞栗山千明、平岡祐太、  
大久保麻梨子、木村祐一、他

◆定員 20名(先着順)

◆申込 必要(電話可)

※準備・片付けは参加する皆さんと一緒にを行います。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。



## 初めての方歓迎！ マージャン体験会

頭の体操に！脳トレに！対面で  
マージャンを楽しみませんか。  
初めての方、大歓迎です！



◆日時 2月17日(火)  
3月13日(金)  
各回 13時30分～16時30分

◆講師 大宮麻雀クラブの皆さん

◆定員 各回8名(先着順)

◆持ち物 飲み物、筆記用具、マスク(任意)

◆申込 2月9日(月)までに公民館へ(電話可)

## さんなん防災を語る会

11月22日に第7回防災を語る会を開催しました。今回のテーマは「災害ボランティアセンター」と地元連合町内会や自主防災会の連携・協働」です。

最初に、岡山市社会福祉協議会企画広報・ボランティア課の黒住みのりさんから「災害ボランティアセンターについて」講演して頂きました。次に、同協議会東区事務所の奥田林雄さんから「災害ボランティアセンター」と地域住民との連携・協働のあり方」として、西日本豪雨時の上道公民館でのボランティアセンターと地元町内会との連携を話して頂きました。

続いてボランティア活動の体験談を、朝日地区自主防災会を考へ地域見守り隊の豊田美代子さんに話して頂き、山南公民館長からも経験をお話しました。ボランティアセンターと依頼主とのやり取りの間に、サテライト的に地元町内会が入ると、どれだけ手間と時間が省けるのかが理解できました。今後はサテライト的な地域のボランティアの組織構築が課題となってきました。

地域担当職員・大宮

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

■1月26日(月) 10時～12時

「シニアのお口の悩みNo.1

『ドライマウス』

■2月16日(月) 10時～12時

「笑って！考えて！

ニースポーツに挑戦」

■対象 おおむね65歳以上の方

■持ち物 筆記用具・飲み物

■申込 不要

## 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学区の魅力を、百人一首で紹介していきます。



※作成当時は「カスミサンショウウオ」でしたが、2019年に「セトウチサンショウウオ」に再分類されたので、今回はセトウチサンショウウオと記載しました。

セトウチサンショウウオ

ひとし 人知れぬ 凍てつく夜に産卵し

いのち 命をつなぐ

セトウチサンショウウオ

セトウチサンショウウオは二～三月の寒い夜に流れのない水の中へ出てきて産卵し、六月頃まで水中で育つ。そして成体になると土の中で生活するという大変稀少な生物であるが、大宮にはまだ少し生息している。

## 山南学園の情報コーナー

12月3日(水)の13時30分～14時30分頃まで、山南学園の中庭で山南サポーターズの方にご協力いただき、生活・美化委員の生徒が

ピオラの苗をプランターに植え付けました。この日は風が強く、肌寒く感じる日でしたが、山南サポーターズの皆さん、生徒、本校教職員で熱心作業しました。



ピオラの苗を植えたプランターは全部で62個できました。並べられたプランターはとても美しく、寒い中頑張った疲れを癒してくれました。山南学園の子どもたちは、地域の皆様に支えられ、豊かな心で育っています。本当にありがたい限りです。いつもありがとうございます。



いつもものように、太伯認定こども園と宿毛保育園にもプランターを6個ずつ持たせていただきました。大変喜ばれ、お礼のお電話をいただきました。保幼小中連携と地域連携が整った山南地区はこれからも一層栄えていくと思います。

◆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。



1 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
㊦横山喜代子刺し子展(～1月20日) 12月年末は28日(日)から休館となります				1 元日	2	3
4	5 ㊦四ッ谷いきいきサロン	6	7 ㊦一般健康相談(要予約) ㊦さんさん育児相談(要予約)	8 ㊦こころの相談(要予約)	9 ㊦まつり実行委員会 ㊦一宮げんきクラブ	10
11	12 成人の日 ㊦柿原すみれ会	13	14	15 ㊦すだちの家パン販売	16 ㊦一宮げんきクラブ	17
18	19 ㊦シニアのための健康相談(要予約)	20 ㊦子育て座談会	21 ㊦一宮げんきクラブ	22 ㊦1歳6か月児健診	23 ㊦久々井いきいきサロン	24
25 ㊦公民館まつり	26 ㊦㊦山南いきいき教室	27 ㊦大上なかよし会	28 ㊦3歳児健診 ㊦わんわんいきいきサロン ㊦一宮げんきクラブ	29 	30 	31 

2 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	2 ㊦四ッ谷いきいきサロン ㊦柿原すみれ会	3 ㊦シアター山南	4 ㊦一般健康相談(要予約) ㊦さんさん育児相談(要予約)	5 ㊦すだちの家パン販売	6 ㊦山南ふれあい講座 ㊦一宮げんきクラブ	7
8	9 ㊦サロン&集いの場交流会	10 ㊦さんなん防災講座	11 建国記念の日	12 振替休館	13 ㊦久々井いきいきサロン ㊦一宮げんきクラブ	14 ㊦野外活動講座
15	16 ㊦㊦山南いきいき教室 ㊦シニアのための健康相談(要予約)	17 ㊦マーじゃん体験会 ㊦自然保護活動 (セトウチサンショウウオ 夜の生態観察)	18 ㊦一宮げんきクラブ	19 ㊦犬島げんきクラブ ㊦1歳6か月児健診	20 ㊦山南さわやか大学 ㊦3歳児健診	21 ㊦まつり実行委員会
22	23 天皇 誕生日	24 ㊦大上なかよし会	25 ㊦3歳児健診 ㊦わんわんいきいきサロン ㊦一宮げんきクラブ	26 ㊦さんなん自習室 ㊦1歳6か月児健診	27 ㊦さんなん自習室 ㊦久々井いきいきサロン	28 ㊦さんなん自習室

～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～

㊦ 東区保健センター

Tel 943-3210

㊦ 山南公民館

Tel 946-8165

㊦ 東区地域包括支援センター

Tel 944-1866

㊦ 社会福祉協議会東区事務所

Tel 942-3260

㊦ 介護予防センター

Tel 274-5211

※中止または延期など、変更になる可能性があります。詳しくは各機関までお尋ねください。

