山南だより

山南健康まつり　今日の一歩で明日も元気 ～食べて動いて地域とつながる～

◆日時　12月13日（日）
9時30分～12時
◆参加費　無料
◆持ち物　上履き、靴用の袋
◆申込　不要
※先着100名の方には、栄養委員さん手作りのプレゼントもあります。



講演会　9:45～10:30
「転倒予防のための運動について」
講師　中山　和佳子　さん（運動指導員）

コーナーめぐり　10:30～12:00
血圧測定、尿検査、握力測定、棒反応テスト、骨密度、ベジチェック、血管年齢、体組成測定、介護相談、認知機能検査、ニュースポーツ体験、減塩みそ汁の試飲、野菜小鉢5皿展示、等

2026 山南学区 安全安心フェス



「親子で鑑識体験」
協力：岡山東警察署
「パトカーに乗ってみよう」
「交通安全講話」①10:30～11:00
②11:30～12:00
講師：岡山東警察署署員
「反射神経測定体験」「ハレノポリス体験」
◆日時　11月22日（日）10時～13時
※さんなんファミリーマルシェと同日開催！

EWI コンサート & ちょっと防災　さんなん防災講座

◆日時　11月8日（日）10時～11時30分
◆内容　EWI（電子管楽器）の演奏と防災のお話やミニゲーム等
＜演奏曲＞アイネクライネナハトムジーク、ふるさと、他
◆講師　リリー　さん
（EWI奏者・防災士）
◆定員　30名（先着順）
◆申込　必要（電話可）



岡山市立山南公民館
〒704-8132
岡山市東区邑久郷688
TEL/FAX 946-8165

さんなん防災を語る会

災害ボランティアセンター開設体験

◆日時　11月28日（土）13時～16時
◆内容　①講義「災害ボランティアセンターおよびサテライトセンターの機能と役割」
講師　増田　勇希　さん
（コミサポひろしま/NPO法人ひろしまNPOセンター）
②体験「サテライトセンター開設体験（主にニーズの聞き取り）」
◆定員　30名（先着順）
◆申込　必要（電話可）

山南ふれあい講座

■11月5日（木）10時～12時
「身近なところに、テイカ製品」
小田　真也　さん
（テイカ株式会社岡山工場）

■12月14日（月）10時～12時
「山南に生まれた日本画家 高橋秋華の世界」
中村　麻里子　さん
（岡山県立博物館学芸員）

■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つつ交流しています。テーマの推薦がありましたら、公民館までお知らせください。

ふるさとまち歩き ～太伯編～

旧太伯小学校を出発したあと麻御山神社、紅岸寺跡まで歩き、旧太伯小学校へ戻ってきます。山南ふるさと百人一首の「あの場所」に行きましょう！
詳細はチラシをご確認ください。



◆日時　11月7日（土）
13時30分～16時
※少雨決行、荒天時は体育館でお話を聴きます
◆集合　旧太伯小学校ピロティ
◆講師　山南健康を守る会 太伯地区の皆さん
◆定員　50名（先着順）
※小学生未満は保護者同伴
◆服装　歩きやすく白っぽい服装（長袖・長ズボン）、履きなれた運動靴、帽子、飲み物
※荷物はリュック等に入れ、両手はなるべく空けるようにしてください。
◆申込　10月30日（金）までに公民館へ（電話可）

Eメールアドレス変わりました。登録修正お願いします。

★Eメールアドレス　sannankouminkan@city.okayama.jp　（lg.がなくなりました）
★ホームページアドレス　https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011230.html
★フェイスブック　https://www.facebook.com/SannanKouminkan →

シアター山南

◆12月１日（火）13時30分～16時
『素晴らしき哉、人生！』（1946年／アメリカ）
＜監督＞フランク・キャプラ
＜出演＞ジェームズ・スチュワート、
ドナ・リード、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。

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、地域のみんなで守りましょう！

◆日時　11月14日（土）10時～12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）

山南さわやか大学

■11月20日（金）10時～12時
「やさしい日本語」講座
～わかりやすい日本語での情報伝達について～
中東　靖恵　さん
（岡山大学学術研究院 准教授）

■12月18日（金）10時～12時
「岡山の文学者こぼれ話」
明石　英嗣　さん
（吉備路文学館 館長）

■対象　おおむね60歳以上の方
■定員　各回50名（先着順）
■申込　必要（電話可）

犬島げんきクラブ

■11月12日（木）
10時50分～14時20分
「健康チェックとフレイル」
介護予防センター職員

■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　500円（昼食代：当日集金）
※その他に船代往復1200円、駐車場代1日500円は実費必要

■申込　11月5日（木）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。

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　11月24日（火）、26日（木）、27日（金）、
11月30日（月）、12月１日（火）16時~20時
11月21日、28日（土）９時30分~20時
11月22日、29日（日）９時30分~16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。

ロビー展のご案内

◆**四国八十八カ所クルマ巡礼展**
11／7（土）～11／26（木）
◆**私の「今年の漢字」展**
11／20（金）～12／26日（土）
◆**山南学園図画工作展**
12／4（金）～12／20（日）
◆**「私の推しの一枚」スマホ写真展**
1／7（木）～1月21日（木）

撮りためたスマホ写真を大募集！
募集期間：12／1（火）～12／25（金）

公民館からのお知らせ

●令和９年度クラブ開設継続申請
11月１日（日）～30日（月）

●公民館まつり実行委員会
11月９日（月）13時30分～

●公民館まつりは１月24日（日）に開催されます。詳細は次号の公民館だよりと一緒に配布するチラシをご覧ください。

●９月の山南ふれあい講座に合わせて、岡山市埋蔵文化財センターの方が、ロビーに展示していた出土品を整理してリニューアルしてくださいました。わかりやすい説明も付いていますので、ぜひご覧ください。また、以前展示していた人形等は11月８日（日）から先着順で希望の方にお譲りします（11月末まで）。

●印刷時のお願い
原稿を預かってから、後日お渡しになりますので、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５㎜程度の余白が必要です。

●「スッキリ体操」クラブ講座の日程が変更になりました。
第３土曜日　10時～12時

●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。
第一木曜日　14時半頃～15時頃
（売切れ次第終了）
また、ハガキ製作に使う牛乳パックの回収に公民館も協力します（11月中）。詳細は公民館まで。

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。

環境整備ボランティア募集

岡山山草会の金髙正典さんと一緒に、公民館の花壇やプランターの手入れを行います。

12月は、葉ボタン、ビオラの予定です。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。



◆日時　12月19日（土）　※予定
９時30分～11時30分
※雨天時は翌日に延期します。

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

運動、食事、心の健康等について公民館で学び、楽しく交流しながら健康になりませんか。

■11月16日（月）10時～12時
「調理寿命を延ばそう！
ミッチリおかずで元気百倍」

■12月21日（月）10時～12時
「いきいき脳活
笑って学ぶ　脳トレ教室」

■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。

麻御山神社

いにしえぞ　麻御山の神麻を植え
御衣を紡ぎて　奉呈せしか

古くは麻御山明神と称され、神武東征説話に関連する御衣調達の故事に由来する。（御衣＝貴人の衣）



紅岸寺跡

里人が　守り伝えし宇喜多家の
能家画像　国の宝に

吉塔・邑久郷境に位置する紅岸寺跡。宇喜多氏所縁の地に相応しく廟所には宇喜多能家・忠家（安心）の画像が伝えられ、能家画像は重要文化財。

高橋秋華

日本画家　高橋秋華の名作は
幸島小にも　掛けてあるなり

明治十年（一八七七）、清野で生れ、明治神宮絵画館の「御降誕」絵は、終生の大作である。稲荷神社に「神馬」の絵、幸島小にも絵がある。生家跡は記念碑が建ち、小公園になっている。

※現在、幸島小にあった絵は山南学園にあります。

山南学園の情報コーナー

山南学園では、「地域を愛し、地域から愛される子ども」の育成に向けて、総合的な学習の時間（ＣＳ）を中心に「ふるさと学習」を行っています。９年間を通して、地域の課題を自分事としてとらえ、自分に何ができるのかを考え実践できるような学習活動の充実を図っています。

その一環として、今年度も６年生は、犬島の「これまで」「今」「これから」について、犬島自然の家の所長さんなど、ゲストティーチャーの皆様にも協力していただきながら学習を進めてきました。そして10月１日（木）に実際に犬島を訪問し、現地調査を行いました。

カフェや石切り場等を訪問し、地元の産業に関わる方々からお話を聞いたり、見学や体験活動をしたりした後、「産業とくらし」「アートと歴史」「石と歴史」「自然」をテーマにグループに分かれ、フィールドワークを行いました。自分たちで課題をもって、様々な角度から犬島を調べることで、今まで気づかなかった新たな発見がたくさんありました。地域の一員として、犬島という「大切な財産」を受け継ぎ、その未来について主体的に考える。そんな貴重な経験となりました。





さんなん防災を語る会

第11回のさんなん防災を語る会は、９月３日に、災害ボランティア・山南サテライトセンター開設体験の準備会議が開かれました。

今回は実施計画書案の内容の確認です。開催日時は11月28日（土）13時から16時まで、場所は山南公民館、定員30名、内容の前半が「災害ボランティアセンターおよびサテライトセンターの機能と役割」の講義、後半は「サテライトセンター開設体験」、開設体験は主に「ニーズの聞き取り」をロールプレイ形式で行うことになりました。

次回は11月５日に、本番に向けて最終準備会議を行います。参加者全員が初めての経験です。皆さんのご参加をお待ちしています。

地域担当職員・大音

◆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。

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。

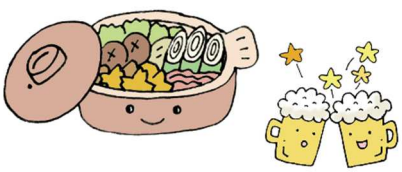
日	月	火	水	木	金	土
1 ㊌クラブ開設 継続申請 （～11月30日）	2 ㊍四ツ谷いきいきサロン ㊍柿原すみれ会	3 文化の日	4 ㊐一般健康相談(要予約)	5 ㊌山南ふれあい講座 ㊌すだちの家 パン販売 ㊐こころの健康相談 （要予約）	6 ㊍一宮げんきクラブ	7 ㊌ ふるさとまち歩き ～太伯編～ ㊌四国八十八カ所 クルマ巡礼展 （～11月26日）
8 ㊌さんなん防災講座	9 ㊌まつり実行委員会	10 ㊐さんさん育児相談(要予約)	11	12 ㊌犬島げんきクラブ	13 ㊍一宮げんきクラブ	14 ㊌自然保護活動
15	16 ㊌山南いきいき教室 ㊐シニアのための健康相談 （要予約）	17	18 ㊍一宮げんきクラブ	19	20 ㊌山南さわやか大学 ㊌私の「今年の漢字」展 （～12月26日）	21 ㊌さんなん自習室
22 ㊌安全安心フェス ㊌さんなん自習室	23 勤労感謝の日	24 ㊌さんなん自習室 ㊍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	28 ㊌ボラセン体験 ㊌さんなん自習室 ㋐講座発表会
29 ㊌さんなん自習室	30 ㊌さんなん自習室					

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
㊌スマホ写真受付（～12月25日）		1 ㊌さんなん自習室 ㊌シアター山南 ㊐さんさん育児相談(要予約)	2 ㊐一般健康相談(要予約)	3 ㊌すだちの家 パン販売	4 ㊌山南学園図画工作展 （～12月20日） ㊍一宮げんきクラブ	5
6	7 ㊍四ツ谷いきいきサロン ㊍柿原すみれ会	8	9	10	11 ㊍一宮げんきクラブ	12
13 山南健康まつり	14 ㊌山南ふれあい講座	15	16 ㊍一宮げんきクラブ	17	18 ㊌山南さわやか大学	19 ㊌環境整備ボランティア （予定）
20	21 ㊌山南いきいき教室 ㊐シニアのための健康相談 （要予約）	22 ㊍大上なかよし会	23 ㊐3歳児健診 ㊍わんわんいきいきサロン ㊍一宮げんきクラブ	24 ㊐1歳6か月児健診	25	26
27	28	29	30	31	1 元日	2
3	4	※ 1月5日から開館				

※1歳6か月児健診、3歳児健診については、会場を中区保健センターに変更していますので、ご注意ください。



～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	㋐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可能性があります。詳しくは各機関までお尋ねください。