

上南だより

第402号

2023. 2. 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 <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010910.html>E-mail jounankouminkan@city.okayama.lg.jpFacebook <http://www.facebook.com/JounanKouminkan/>

H P



Facebook

新型コロナウイルス感染拡大予防について

- ・感染状況によっては、講座を変更・中止する場合があります。
- ・来館前には検温をして、発熱がある・風邪の症状があるなど、体調の悪い方は来館をお控えください。
- ・来館の際には手指消毒または手洗いをお願いします。館内ではマスクの着用をお願いします。
- ・定期的に換気を行いますので、調整しやすい服装でお越しください。
- ・三密を避けるため、主催講座には定員を設けているものがあります。参加希望の方はお申込みください。

主催講座のご案内

* 申込不要の講座以外は、締切日までに申込みをしてください。

パソコン相談&学習ルーム

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 2月9日(木) 13:30~15:00

講師 パソコンサークル上南

持ち物 筆記用具、パソコンの持ち込み可

受講料 無料 申込 不要

※公民館のパソコンを使用することもできます。

※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。



地域ふれあい事業

歌声とピアノ演奏のひととき

日時 2月18日(土) 13:30~14:30

内容 女声合唱団「萌え木」による「春のメドレー」などの合唱とピアノ演奏で過ごすひとときです。

定員 30名

切 2月17日(金)



寒いときこそ体を動かそう!

ヨガ体験講座

日時 2月14日(火)、2月21日(火)
各10:00~12:00

講師 遠藤優子さん(ヨガ療法士)

対象 どなたでも 定員 10名

持ち物 ヨガマット・バスタオルなど下に敷くもの、動きやすく暖かい服装、飲み物

参加費 無料 切 2月13日(月)

※希望者が集まれば、今後クラブとして活動する予定です。



フード&ライフドライブ

ご家庭で食べきれない未利用品や日用品を持ち寄り、必要としている子育て家庭や子ども食堂などに寄付する活動です。

【持ち込み期間】

2月20日(月)~3月6日(月) 9:30~17:00

【募集物品】

【食品】

- ★未開封で2カ月以上消費期限が残っているもの
- ・米(小分けにして保存袋などに入れてお寄せいただくとう助かります)、乾麺(パスタなど)、粉類(小麦粉など)

- ・缶詰、インスタント食品、レトルト食品
- ・調味料、食用油、コーヒー、紅茶、お菓子など

【日用品】

- ・おむつ、洗剤、ティッシュペーパー、トイレットペーパー
- ・生理用品、衛生用品、マスクなど

12 つくる責任 つかう責任



健康ウォーキング

日時 2月17日(金) 10:00~12:00(雨天中止)

集合 公民館 9:50

内容 公民館~JA上南~江川沿いの道~47番札所~沼名前神社~公民館

持ち物 動きやすい服装、靴、飲み物など

切 2月16日(木)



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

「紅い櫂～富岡製糸場物語」

日時 2月20日(月) 13:30～15:10
 作品 2017年日本
 出演 水島優、吉本実優 他
 定員 20名 〆 切 2月19日(日)



上南いきいき教室

日時 2月21日(火) 14:00～16:00
 内容 見逃さないで！お口の乾きは危険信号
 講師 岡山市ふれあい介護予防センター
 参加費 無料 申込 不要



小学生も大人もみんなあつまれ！

室内パタンク&季節の折り紙

日時 2月25日(土) 9:30～12:00
 講師 片岡元子さん(クラブ講師)
 協力 折り紙クラブのみなさん、
 開成・政田地区民生委員児童委員協議会
 対象 小学生から大人まで
 定員 24名
 持ち物 はさみ、のり、体育館シューズ、
 暖かく動きやすい服装、筆記用具
 参加費 150円 〆 切 2月18日(土)



放課後自習ルーム

期末テスト・高校受験前に、自習学習のためのお部屋を開放します！

日時 土日10:00～16:30、平日16:00～18:30
 実施日 2月24日(金)、2月25日(土)、
 2月26日(日)、2月27日(月)、
 2月28日(火)、3月2日(木)、
 3月3日(金)、3月4日(土)、
 3月6日(月)、3月7日(火)

対象 中学生、高校生、大学生、専門学生
 持ち物 勉強する道具、テキストなど

- ・事前申し込み不要。
- ・3月5日(日)は公民館まつりのため実施しません。
- ・ボランティアの先生(数学)が参加する回も予定しています。詳細はチラシをご覧ください。



地域担当職員松田レポート

上南公民館災害時対応備品

公民館は指定避難所で、以下の物品が備蓄されています。(常時入れ替えがあるので、2023年1月時点での物品と数量です。)

アルファ米：100食 クラッカー：70個
 飲料水(500ml)：120本 毛布：50枚
 アルコール消毒液：5リットル
 LEDランタン：2個
 小型発電機(カセットガス型)：1台
 ポータブルバッテリー：1台
 (近日配備予定 ソーラーパネル付き)
 その他筆記用具など



おかやま文学フェスティバル2023

えきちかオープニングイベント

「漱石フォーラムパネル展示」

日時 2月25日(土) 11:00～16:00

内容 上南公民館・漱石フォーラム実行委員会の展示パネルをはじめ、文学に関する展示とストリートピアノコンサートなどで「文学創造都市岡山」をアピールします。今年11月、岡山市は「文学のまちおかやま」でユネスコ登録をめざしています。

海ごみ削減啓発標語の入賞者発表します！

小中学校と地域へ呼びかけ、海ごみ削減の啓発標語を募集しました。たくさんの応募があり、公民館来館者の投票と公民館運営委員や上南学区老人クラブ、環境衛生協議会のみなさんの選出により、入賞者が決定しましたので発表します。今後は、公民館の海ごみ啓発行事などで活用させていただきたいと思えます。

【小学生の部】

「すてないで！さかなもうみも ないてるよ」
 「捨てたゴミ 食べた魚が 食卓に」
 「せかいがね きれいな海を もとめてる」
 「すてたゴミ きつとじぶんに かえってくる」

【中学生の部】

「海ごみを なくして地球を クリーンに」
 「海のごみ ポイ捨てやめよう ごみ箱へ」

【大人の部】

「やめようポイ捨て なくそう海ごみ」
 「広げよう 美しい海 あなたから」



休館日：毎週水曜日と祝日(2月1日、8日、11日、15日、22日、23日)

開館時間：(平日) 9:30～21:00 (日曜) 9:30～17:00

写真でみる Kouminkan



「クリスマス☆ガーデニング」
(12/18)



小さな発表会 (12/24)
上南音楽クラブ発表会



みんなあつまれ(12/26)
「ケーキを作ろう!」



公民館カフェ(1/6)
「室内ペタンク」



上南高齢者大学 (1/12)
「新春 落語会」

上南地域づくり会議より

コロナ禍でのフレイル予防

～人や地域との繋がりが重要!～



フレイルとは?



フレイルとは、「加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態に近づいている状態」のことです。しかし、フレイルは早く気づき、対策を講じることで健康な状態に戻すことができます。

地域でのつながり作りには『あつ晴れ! もも太郎体操』!!

あつ晴れ! もも太郎体操とは?

「歩く力」「食べる力」を高めるため、ストレッチ体操・筋力トレーニング・お口の体操を組み合わせた体操です。DVDを見ながら椅子に座ってできるので、誰でも安全に取り組むことができる体操です。



『あつ晴れ! もも太郎体操』でフレイル予防① “毎週” 集まる

あつ晴れ! もも太郎体操を毎週取り組むことで、週に1回の頻度で、社会参加することができます。定期的に集まることで、仲間の絆も深まり、おしゃべりや情報交換に花が咲く団体も多数! コロナ禍で人や地域とのつながりの大切さを実感した方も!



『あつ晴れ! もも太郎体操』でフレイル予防② “みんなで” 体操



フレイル予防には、運動も大切です。でも、1人ではなかなか続けられない…。そんな方もみんなと一緒に楽しく運動が続けられます。あつ晴れ! もも太郎体操は、介護予防センターの専門職が考えた、安全・効果的な体操です。続けることで、「歩く力」や「食べる力」の向上などの効果が期待できます!

『体操と交流ができる通いの場』 上南公民館で開催決定
R5年 4月7日(金)10:00～開始予定 事前申し込み不要

【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 8:30～17:15 土・日・祝日を除く
◆中区、東区の方: TEL 086-274-5211 〒702-8002 岡山市中区桑野715-2 担当:高山・梶谷

ホームページでも
様々な情報を公開
しています!



★リレートーク②

煙突（エクスラン）の煙が消えて

小玉健治 小山秀樹

上南中学校校歌作詞原穰、作曲岩崎洋の三番「清き吉井の 川口に なびく煙を 日々に見て 育む夢も たくましく はてなく進む上南の 若きわれらに 光あり」。開成小学校校歌作詞小山不二夫、作曲小橋潔の二番「工場のけむりむらさきに ゆれてはるかな陽ににおう 真理もとめて開成の ぼくらわたしら ひとすじに 心を技を磨こうよ」と、どちらの校歌にも、未来を力強く歩む象徴としてエクスラン西大寺工場の巨大煙突からの煙が歌われている。

ここに勤務していた小玉さんは、

「煙突が無くなったが、エクスランはどうなっとるん?」とあちこちで聞かれる。「退職しているので私にも分かりません。」と返事をしている。また、開成小の校歌にもエクスランの煙突の様子が入っていて「かえんといけんな。」との話も聞く。昭和33年の正月だったか、私が西大寺に来た時すでに煙突は建っていた。煙突の廻りや工場の空地は砂ばかりで西風に吹かれ舞い上がっていたのを思い出す。煙突の下近くに仮設の小屋を建て東洋紡の応援の方と一緒に、短く切られた電線を接続再生して次の現場へ持って行くと、仮設照明に使う必要な長さですぐ切られる。それを又継ぐの繰り返しだった。工場の建設が次々に進み、仮設小屋も今のエストへと変わった。突貫工事なので仮設照明が必要だった。今思うに煙突が一番に建設され北へ北へと進んでいったのかと。高さ50m、胴回り15m位だったか、煙が出ていないと活力が感じられないと、燃焼効率を下げて煙を出した時代もあったとか。排煙ガスの酸によりコンクリートが痩せて、所々鉄筋が見えるようになり、中へもう一本ステンレスの筒を入れ使用を続けていたが、時代の流れには勝てず、67年目で姿を消した。もう無いのは分かっているけど、またしてもその方向を見る自分に気づく。 とのこと。

開成小学校校歌の作詞者が義父にあたる小山さんは、

義父が校長として赴任してきたころ校歌がなかったの、音楽を教えていた義父が作詞して大学の先生の協力を得て出来上がった。聞いている話では、大きな煙突から立ち上る煙はとても力強く、地域を支え発展させる原動力のようであったので校歌に入れたと。私もいつも見ていた吉井川河口の煙が消えてさみしい。 と言われていた。



煙突だけでなく社宅も更地になり、風景がどう変わるのか気になるころではある。

(公民館岡崎まとめ)

上南今昔絵図～沖新田八十八カ所納札巡り～

第二版登場の建造物その⑤

みなたるひめ

「皆足姫と松中島観音寺－西大寺観音院の千手観音は元々このお寺にあった!?!」

奈良時代の751年に、周防国（山口県）の藤原皆足姫は、自分が彫らせた千手観音の開眼供養のために、大和国（奈良県）の長谷寺にお参りする途中、備前国（岡山県）金岡荘の松中島という地に船を留めました。

当時、皆足姫の夫の藤原泰明は備前国の守護を務めていましたので、夫のいる備前国府を訪ねた後、再び船に乗ろうとしたとき、どんなにしても船が動こうとしません。

姫はこの千手観音がこの地を離れたくないことに気づき、この地に観音堂を建ててお祀りすることにしました。これが松中島観音寺です。松中島観音寺でも往時会陽が行われていたことを示す御福窓が今でも残っています。

その後の777年に、西大寺観音院を建立した安隆上人の夢枕にこの千手観音が立たれたため、この観音様は西大寺観音院で祀られることになりました。

現在、松中島観音寺は、砂川と芳岡川に挟まれた吉井川「一の堰跡」の北側にありますが、皆足姫の頃にはまだ金岡新田（江戸時代の1671年完成）も沖新田（1692年完成）も干拓されていない頃ですから、松中島の地は海に突出した地であったと想像されます。

その後、金岡新田が干拓されると、松中島観音寺は金岡の川北と一帯になり、現在も川北町内の人々によって維持管理されています。



文：「上南歴史を伝える会」奥山玲子