

山南健康まつり

元気に歩いてあの人に会いに行こう!

◆日時 11月30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、
ベジチェック、血管年齢、
介護相談、認知機能検査、パタカ測定、
減塩みそ汁の試飲、野菜小鉢5皿展示、等

安全安心セミナー

だまされんのじゃ!!悪質商法

「悪質商法の事例と対処法」

岡山市消費生活センター職員

「恒例! 駐在さんの事件簿

今年の事件、事故を振り返って」

岡山東警察署神崎駐在所 河合 巡查部長
水門駐在所 小田 巡查部長

◆日時 12月11日(木)
13時30分~15時

- ◆定員 50名(先着順)
- ◆申込 必要(電話可)



パソコン講座

◆日時 11月15日(土) 10時~12時

◆内容 オリジナルはがき作成&住所録作成
(年賀状や寒中見舞い等)

◆講師 佐藤 友弥 さん
(パソコン家庭教師)

※サポーター
山南パソコンクラブの皆さん

- ◆定員 10名(先着順)
- ◆持ち物 ご自分のノートパソコン(Windows)
- ◆申込 必要(電話可)

環境整備ボランティア番外編

お正月を飾る寄せ植えづくり

◆日時 11月27日(木) 13時30分~15時

◆講師 岡山市公園協会職員

◆定員 12名(先着順)
※5名以上で開催になります

- ◆材料代 2,000円(当日集金)
- ◆持ち物 筆記用具、ビニール手袋、
持ち帰り用の袋

◆申込 11月11日(火)までに公民館へ(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 11月25日(火)、27日(木)、28日(金)、
12月1日(月) 15時30分~20時
11月29日(土) 9時30分~20時
11月30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。

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.がなくなりました)
<https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011230.html>
<https://www.facebook.com/SannanKouminkan>



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

ふるさとまち歩き ~幸島編~

旧幸島小学校周辺を歩きます。
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。

参加賞もあります!
お楽しみに♪



- ◆日時 11月8日(土)
13時~15時30分
※雨天時は翌日に延期
- ◆集合 旧幸島小学校ピロティ
- ◆コース 水門湾~亀石神社~大水門~遊水池~
~幸島稲荷神社
- ◆講師 山南健康を守る会 幸島地区の皆さん
- ◆定員 40名(先着順)
※小学生未満は保護者同伴
- ◆服装 歩きやすい服装(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31日(金)までに公民館へ(電話可)

山南ふれあい講座

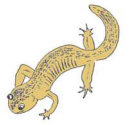
- ◆11月10日(月) 10時~12時
「ラジオ体操1級指導士が語る！
ラジオ体操のコツあれこれ」
三原 保江 さん(ラジオ体操1級指導士)
- ◆12月5日(金) 10時~12時
「シニア海外協力隊に参加して
~ドミニカとスリランカの思い出~」
谷口 博 さん(太伯地区在住)
- ◆定員 20名(先着順)
- ◆参加費 各回100円(飲み物代)
- ◆申込 必要(電話可)



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15日(土) 10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21日(金) 10時~12時
「宇喜多一族の野望」
高橋 伸二 さん
(操南公民館 館長
元岡山市文化財専門職員)
- 12月19日(金) 10時~12時
「児童養護施設の現状と
養育のいとなみ」
津嶋 悟 さん
(児童養護施設若松園 園長)
- 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13日(木)
10時50分~14時20分
「健康寿命を延ばすには」
岡山ヤクルト販売(株)
管理栄養士

- 会場 犬島コミュニティハウス
※宝伝港 船乗り場
 - 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 11月6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。

無制限あそび in 山南公民館

- ◆日時 12月20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1名、
宿毛児童館 職員
- ◆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)
- ◆参加費 子ども1人につき/500円(当日集金)
- ◆申込 12月6日(土)までに公民館へ(電話可)
※ 申込時に持ち物を確認してください



ロビー展のご案内

- ◆羊に魅せられたふたり ふたつの世界
11月11日(火)~11月30日(日)
- ◆山南学園図工教育展
12月5日(金)~12月21日(日)
- ◆横山喜代子 刺し子展
12月23日(火)~1月20日(火)
- ◆私の「今年の漢字」展
あなたの「今年の漢字」は何ですか!?
11月20日(木)~12月26日(金)

公民館からのお知らせ

- 令和7年度クラブ開設継続申請
受付期間
11月1日(土)~30日(日)
- 公民館まつり実行委員会
11月14日(金) 10時~12時
- 公民館まつりは1月25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26日に有志の皆さん8名
と実技室倉庫を片付けました。使
っているものと使っていないもの
を整理した後、掃除をしました。
持ち主がわからないものは11月
10日まで保管しています。お心当
りのある方は事務室までお声掛
けください。その後は有効活用さ
せていただきます。
- 印刷時のお願い
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。
- 第一木曜日 14時半頃~15時頃
(売切れ次第終了)

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

岡山山草会の金高正典さんと一緒に、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、ビオラを植える予定です。作業しながら、それぞれの花の管理の仕方も覚えましょう♪花苗の配達の手配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13日(土) 9時30分~11時 (予定) ※雨天時は翌日に延期

公民館での避難所体験

清野・川東町内会合同

◆12月7日(日) 9時30分~12時

※詳細については、公民館へ
お問合せください。
◆申込 必要(電話可)

地区防災計画について 防災マップの活かし方

◆11月24日(月)

13時30分~15時30分
※詳細については、公民館へ
お問合せください。

◆場所 東幸西公会堂
◆申込 必要(電話可)

シアター山南

◆12月2日(火) 13時30分~16時
『三十四丁目の奇蹟』
(1947年/アメリカ/モノクロ)
＜出演＞モーリン・オハラ、
ジョン・ペイン、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。

さんなん防災を語る会

10月4日(土)のテーマは「大規模災害と地元連合町内会や自主防炎会の対応」でした。

基調講演は南区阿津町内会副会長の磯部作さんです。阿津町内会は今年3月に発生した児島半島の大火災の近隣に位置し、磯部さんは火事の発生から終息まで副会長として消火活動に参加されてきました。そこで経験したことから、山火事の問題や課題を語っていただきました。林業政策や気候危機が延焼を拡大した要因であること、広域的な消防の連携と問題点、避難指示発令や避難場所の問題、近隣自治体との連携等々、いろいろな課題を提起されました。
我々にとって今回起こった一番身近な大災害を通して、災害への対応を考える一助となりました。

地域担当職員・大音

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17日(月) 10時~12時
「足をケアして
元気に歩ける足づくり」
◆12月22日(月) 10時~12時
「腰痛を予防しよう！
自宅でできる腰痛体操」

◆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区の魅力や、百人一首で紹介していきます。



大水門(千町川)
先人の 苦勞慰まるこの樋門
おおすいもん
大水門の すこい造りは

津田永忠腹心が考案。神崎から掘抜きた千町川の「遊水池」と「大水門」を結合することによって排水処理する新技術。昭和五十九年(一九八四)に旧樋門を撤去し、近代的な設備に更新した。

山南学園の情報コーナー

山南学園学校運営協議会の主催で本校を準会場として9月27日(土)に英語検定を実施しました。実施した級は5級、4級、3級、準2級です。より多くの学園生が目標をもって自主的に学習できるように、山南学園を会場として英検を実施する」という主旨のもと、福祉交流プラザ山南の浮田館長が案内を作成してくださり受験者を募りました。当日、児童生徒等あわせて32名が受験しました。

この検定の試験監督ボランティアを『山南サポーターズ』の皆様が募ったところ、6名の方が名乗り出てくださいました。級によって受験時間が異なりますが、60分~80分の間、教室で受験生を見守ります。試験中、受験生に伝えるセリフがあるので、浮田館長がタイムスケジュール表を作っていたので、試験監督者はそれを時間になったら伝えました。また、リスニング用のCDがあるので、試験監督が初めての方でも安心して流せるように作られています。タイムスケジュール表通りにCDを流すことができました。英語検定は無事に終了。『山南サポーターズ』のボランティアの皆さんは、やり遂げた達成感と笑顔で帰って行かれました。いろいろとお世話になりました。ありがとうございました。

◆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
				☑クラブ開設継続申請(～11月30日)		1
2 ☑大上なかよし会	3 文化の日 ☑四ッ谷いきいきサロン ☑柿原すみれ会	4	5 ☑さんさん育児相談(要予約) ☑一般健康相談(要予約)	6 ☑すだちの家 パン販売 ☑こころの相談 (要予約)	7 ☑一宮げんきクラブ	8 ☑ふるさとまち歩き ～幸島編～
9	10 ☑山南ふれあい講座	11 ☑羊に魅せられたふたり ふたつの世界 (～11月30日)	12	13 ☑犬島げんきクラブ	14 ☑まつり実行委員会 ☑久々井いきいきサロン ☑一宮げんきクラブ	15 ☑自然保護活動 ☑パソコン講座
16	17 ☑山南いきいき教室 ☑シニアのための健康相談 (要予約)	18	19 ☑一宮げんきクラブ	20 ☑私の「今年の漢字」展 (～12月26日)	21 ☑山南さわやか大学	22 ☑講座発表会
23 勤労感謝の日 ☑講座発表会	24 ☑地区防災計画について 防災マップの活かし方	25 ☑さんなん自習室	26 ☑3歳児健診 ☑わんわんいきいきサロン ☑一宮げんきクラブ	27 ☑さんなん自習室 ☑寄せ植えづくり ☑1歳6か月児健診	28 ☑さんなん自習室 ☑3歳児健診 ☑久々井いきいきサロン	29 ☑さんなん自習室
30 山南健康まつり ☑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
	1 ☑さんなん自習室 ☑四ッ谷いきいきサロン ☑柿原すみれ会	2 ☑シアター山南 ☑離乳食講習会 (要予約)	3 ☑さんさん育児相談(要予約) ☑一般健康相談(要予約)	4 ☑すだちの家 パン販売	5 ☑山南ふれあい講座 ☑山南学園図工教育展 (～12月21日) ☑一宮げんきクラブ	6
7 ☑避難所 体験	8	9	10	11 ☑安全安心セミナー	12 ☑久々井いきいきサロン ☑一宮げんきクラブ	13 ☑環境整備ボランティア (予定)
14	15 ☑シニアのための健康相談 (要予約)	16	17 ☑一宮げんきクラブ	18	19 ☑山南さわやか大学 ☑3歳児健診	20 ☑無制限あそび
21	22 ☑山南いきいき教室	23 ☑横山喜代子刺し子展 (～1月20日) ☑大上なかよし会	24 ☑3歳児健診 ☑わんわんいきいきサロン ☑一宮げんきクラブ	25 ☑1歳6か月児健診	26	27
28	29	30	31	1 元日	2	3

※ 1月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～

- ☑ 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
- ☑ 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。

