

上南だより

第441号

2026. 5. 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

HP <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010910.html>

E-mail jounankouminkan@city.okayama.jp

Facebook <http://www.facebook.com/JounanKouminkan/>



HP



Facebook

主催講座のご案内

※会場を変更している講座や館外で実施する講座があります。
 ※会場の都合がありますので、必ず事前にお申し込みください。

令和8年度

上南高齢者大学

世の中の事から身近な事まで、時には考え、時には楽しみながら、一緒に学びませんか？


月によって会場が変わります。必ず事前にお申し込みください。

- 各回定員：30人
- 参加費：無料(9月はバス代等の実費が必要)
- 持ち物：筆記用具、飲み物

5/14(木) 13時30分 ~15時	「睡眠と足裏健康法について」 山足玲加さん <small>ボール代100円</small> (一般社団法人日本快眠協会認定おねむり講師)
6/18(木) 10時~12時	「フレイルチェックで 健康寿命を延ばそう！」 岡山市ふれあい介護予防センター
7/25(土) 10時~12時	「日本農業のこれから(仮題)」 大仲克俊さん(岡山大学大学院准教授)
8/20(木) 10時~ 11時30分	「交通安全と一般防犯講座」 秋山勇臣さん(岡山市生活安全課)
9/18(金) 予定	研修視察 ※詳細は検討中
10/15(木) 10時~12時	「趣味を人生の楽しみに」 ①ローカル線のレトロ駅舎をめぐる 大音正幸さん(山南公民館 職員) ②仕事と趣味とボランティア 松口久美子さん(上南公民館 職員)

※11月以降は計画中です。どうぞお楽しみに！

「岡山市が取り組む動物愛護事業展」

会期 5月16日(土)~28日(木) 
 内容 岡山市が市民協働事業として行う「地域猫活動」「乳飲み子猫対策」「保護犬の人馴れ訓練プロジェクト」についてパネル展示をします。

楽しい園芸講座

公民館小会議室

「横長の鉢で寄せ植え」

夏にかけて咲くさわやかな色合いの草花を、四角い鉢に寄せ植えます。横長の鉢ならではの植え付けのポイントを学びましょう

日時 6月22日(月)13時30分~15時

講師 (公益財団法人)岡山市公園協会

定員 10人

申込切 6月7日(日)

材料代 2,000円(当日集金します)

持ち物 筆記用具、ビニール手袋、持ち帰り用の箱



5・30(ごみゼロ)大作戦!



毎年恒例の「交換会」を行います。自分には不要な物でも他の人にとっては役に立つものもあります。みんなで有効活用しませんか？

①苗の交換会

公民館駐車場

日時 5月29日(金)~5月30日(土)

持ち込み、持ち帰りは自由です。苗がなくなり次第、終了します。各日10時~12時は、苗の植え付けのアドバイスがもらえます。

②食器の交換会

公民館ロビー

日時 6月1日(月)
~6月12日(金)17時

汚れているものや破損しているものは持ち込みをご遠慮ください。なお、お持ちくださった食器が残った場合はお引き取りいただきますので、よろしくお願ひします。

食器交換の常設は、今年度は行いません。

期間を決めて、年に数回、交換会を行います。今後の日程等は、上南だよりでお知らせします。

③「みんなあつまれ！」E-joy 企画講座

日時 5月30日(土)10時~12時
 中学生の企画で、小学生を対象にゴミに関する行事をします。詳しくは学校を通じて配布するチラシをご覧ください。



上南シネマ

開成コミュニティハウス

「消えない灯り」

教師だった父を亡くし、遺産として実家を譲り受けた主人公、茉莉。家の中で、父の幻影を目にし、売却を悩んでいた茉莉のもとへ、父のかつての教え子が現れる。父の思い出を聞きながら茉莉は自分の生き方を見つめ直していく。

日時 5月18日(月)13時30分~15時
 作品 2023年 上映時間 74分
 出演 織田美織・金澤美穂・平田満 他
 定員 30人 申込〆切 5月17日(日)

ちびっこわいわい

公民館和室

「リトミックを楽しもう！」

生のキーボード演奏に合わせて、季節のうたを歌ったり、体全体を動かしたりしましょう。楽しみながら、お子さんの集中力や反射性を養います。

日時 5月29日(金)10時~11時30分
 講師 成本真衣さん(リトミック講師)
 持ち物 水分補給用の飲みもの
 対象 未就園児とその保護者
 参加費 無料
 申込〆切 5月28日(木)



パソコン相談&学習ルーム

公民館小会議室

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 5月14日(木)・6月11日(木)
 いずれも13時30分~15時

受講料 無料 申込 不要

講師 パソコンサークル上南

持ち物 筆記用具、ご自身のノートパソコン

※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。



公民館カフェ(5月・6月)

公民館小会議室

日時 5月1日(金)10時~12時
 6月5日(金)10時~12時

内容 お好きな時間にお越しいただき、ゆったりおしゃべりなどをしながらお過ごしください。

お茶代 100円(コーヒー、紅茶などおかわり自由・一口チョコつき)
 ※申込不要



健康ウォーキング

館外

九幡の常夜燈へ

日時 5月12日(火)10時~12時
 (雨天中止)

集合 9:50 旧JA九幡支所

内容 旧JA九幡支所~64番札所~吉井川河畔
 九幡湊常夜燈 2基~62番札所~最上稲荷神社~旧JA九幡支所(現地解散)

持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物など

申込〆切 5月11日(月)



あっ晴れ!

わかがりかい

公民館ロビー

もも太郎体操「若返会」

ほとんど椅子に座っての約50分の体操です。地域のみなさんと一緒に続けてみませんか。いつからでも参加できます。

実施日 毎週金曜日の9時30分~

5月1日、8日、15日、22日、29日

6月5日、12日、19日、26日

持ち物 動きやすい服装、水分補給用の飲み物

申込 不要(初回のみ参加票に記入していただきます。)

上南いきいき教室

開成コミュニティハウス

大人気の講座です。健康づくりのため、どなたでもお気軽にご参加ください。

日時 5月19日(火)14時~16時

内容 見逃さないで!認知症予備軍 MCI

講師 岡山市ふれあい介護予防センター

対象 おおむね65歳以上の岡山市民

持ち物 筆記用具、上履き、水分補給ができるもの

発達障害についての学習・情報交換と交流の場所

オレンジクローバーの会「座談会」

「私の周りの困ったケース」をみんなで考えよう」

学校や職場などで困ったケースはありませんか? 発達障害の診断を受けずに大人になり、社会に出てから初めて、生きづらさを感じている方は結構いらっしゃると思います。本当は自分が一番困っているかもしれません。様々なケースを共有し、一緒に考えてみませんか?

日時 6月13日(土)

18時30分~20時30分

定員 15人 申込〆切 6月12日(金)



本紙面のイラストは政田学区の中学生が描いてくれたものです。

※上南今昔絵図ウォーキングについて※

好評の今昔絵図ウォーキングは次回で10回目を迎えます。それを記念して、今年は特別企画での11月開催を計画中です。恒例の5月開催はありません。詳細は秋発行の上南だよりでお知らせします。

上南地域づくり会議より

「もの忘れ相談会」のお知らせ



怒りっぽくなっているなあ
病院に連れて行くことがなかなかできない
もの忘れのことで、どこかに相談したい



岡山市認知症疾患医療センターの専門職がお話を伺います
ご本人だけではなく、ご家族等からの相談も受け付けます

場所: 岡山赤十字病院(岡山市北区青江二丁目1-1) 患者サポートセンター

日時: 午後1時15分から午後3時35分(一人30分程度)

予約: 相談は予約制になっています。相談日の3日前までに、お近くの地域包括支援センターへお電話ください。(定員になり次第締め切らせていただきます。)

令和8年度 もの忘れ相談会 日程表												
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
第1金曜日	×	1日	5日	3日	7日	4日	2日	6日	4日	×	5日	5日
第3金曜日	17日	15日	19日	17日	21日	18日	16日	×	18日	15日	19日	19日

【問い合わせ先】 岡山市東区地域包括支援センター **086-944-1866**

地域の支え合いによる移動支援活動が始まりました



「買い物に行きたいけど、交通手段がない」「病院に行かないといけいから運転免許証を返納できない」など移動に関する悩みを抱えている高齢者の方が多くいらっしゃいます。

九幡、豊田地区では、こういった地域の課題解決に向けて、2023年に地域の方にアンケートを実施、ニーズを把握するところからスタートしました。「どうにか同じ地域に住む人たちの日常生活を支えることができないか」と15回もの会議を重ね、「九幡・豊田おでかけ

さぼーと」が今年度、始動しました。

地域の運転ボランティア11人が、専用車両を使って、通院や日用品の買い物、銀行や役所への手続きをドアツードア(家のドアから目的地のドアまで)でサポートします。

4月10日、西大寺方面に用事があって利用された方は、「とても助かる」とお話されていたそうです。運転ボランティアの方々は、「やっと第一歩が踏み出せた。利用者の方の感想をもとに検討を重ねながら、地道に活動していきたい。また、この取り組みが広く知られるように努力していきたい。」とお話されていました。



～上南今昔絵図第2版～沖新田八十八ヶ所札所巡り～

沖新田の世界灌漑(かんがい)遺産登録を目指して 江戸時代随一の土木プロデューサーと天才石工のコラボで成し遂げた偉業

私はこの沖新田に住んで半世紀になりますが、最初の印象は、見渡す限り平らな大地が続き、碁盤の目のような用水路が縦横に張り巡らされて、田んぼの区画が大きく整っていることは、山間部で育った私の経験からすれば不思議なことだらけでした。

さらに金岡新田と沖新田という2つの新田があり、完成した時期も干拓が始まったいきさつも全く違っていたということの後から勉強して知りました。それぞれの新田では、道の向きや川の流れ方、田んぼの高さまでが異なっていることに改めて驚いた次第です。

また、毎年田植えの時期が近づくと、川堀りという全員参加の一大行事があり、はるばる西大寺の中心部の荒鋤宮(あらくわぐう)のあたりまで沖新田から川掃除に出向くことや樋門の当番が順番に回ってきてそれが大変重要な仕事であることも分かってきました。

かつて、我が家の母屋を改築したときに、天井裏から平底の田舟が出てきて、昔このあたりは、堀田(ほりた)という半分は陸地、残りは堀という珍しい構造の田んぼがあって、田舟で農作業をしていたと聞いて心底びっくりしたことがあります。



この沢山の不思議、新田地帯にしか存在しない数々の謎を解くことからこの地における私の歴史探求は始まりました。江戸時代になり、人びとの暮らしが安定するとともに増えた人口を養うために、新たな大地の開墾が必要になりました。

ちょうどその時代が、必要な二人の人物を求めていたように思われます。江戸時代随一の土木プロデューサーである津田永忠と天才石工の河内屋治兵衛(かわちやじへい)です。この二人のどちらかが欠けていたら、沖新田という広大な構想は生まれなかったでしょう。

この二人のコラボにより、世界灌漑遺産にすでに登録された倉安川が完成し、吉井川から砂川を経て新田地帯に水を送ることができました。また、治水と干拓を一石二鳥で行うという永忠の発想により、百間川と沖新田を同時に完成させることも可能になりました。永忠の考案した百間川の大水尾(おおみお)と唐樋(からひ)による水の制御の発想は世界に類を見ないほど優れていると言われています。

これまで沖新田に暮らす私たちは、干拓当時から今日までの祖先の苦難の歴史を語り継いできました。さらに、これからは沖新田そのものを、輝かしい奇跡の事業をもっと日本中に、そして世界の人々に知ってもらうためにも、世界灌漑遺産に登録することを目指したいと考えます。

上南歴史を伝える会 奥山 玲子

職員の異動がありました

【退任】

多くの方々との素敵な出会いがあり、干拓の歴史を先人に学び、漱石・時実新子の足跡を知り、充実した日々の中で気がつけば、親子クラブの幼児が中学生になったことに感動する10年間を上南公民館で過ごさせてもらいました。これから建て替わる上南公民館がますます地域の出会いと学びの場となることを確信し、退任のご挨拶とさせていただきます。(岡崎)

自然豊かな上南地域や上南公民館を、地域の方々はとも大切に思っておられ、昨年の公民館の崩落事故の後にも全クラブの活動を継続、講座、公民館まつりも開催されました。今後の上南の皆様のご健康と地域のご発展をお祈りし、転任のご挨拶とさせていただきます。(公民館主事 井原)

【着任】

みなさま、初めまして。この4月から新館長として着任しました重松と申します。公民館で仕事するのは初めてです。館の建て替えを控えています。ピンチをチャンスに変えるべく、みなさまと一緒に考えていきたいと思っております。もちろん日常の事業や活動もがんばります！みなさま、どうぞよろしくお願いいたします。(館長 重松)

上道公民館より井原さんの後任としてまいりました。豊かな自然や歴史のある地域で、どんな素敵な出会いがあるかしらとワクワクしています。不慣れなため、何かとご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。(公民館主事 有馬)

休館日：毎週水曜日と祝日(5月3日、4日、5日、6日、13日、20日、27日)

開館時間：(平日) 9:30～21:00 (日曜) 9:30～17:00