

## 山南健康まつり いつまでも元気に歩ける体づくりを！

◆日時 12月8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、  
栄養委員さん特製のおみやげも  
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 水島 典子 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、骨密度測定、ベジチェック、  
認知症チェック、お口のフレイルチェック、  
減塩みそ汁の試飲 等

# 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

## スマホやネットの落とし穴 ～危険を避けて上手に付き合うためには～



スマホは、日常生活から切り離せなくなりました。確かに、生活を豊かにする便利で楽しい道具ですが、トラブルのニュースも毎日流れてきます。岡山でも犯罪に巻き込まれたり、スマホ依存症になる等の悩みを抱えている人が増えています。どんな使い方が自分にとって良いのか、ぜひ一緒に考えましょう。

◆日時 11月5日(火) 10時～12時  
◆講師 筒井 愛知 さん(大学・高校教師)  
◆定員 24名(先着順)  
◆申込 必要(電話可)

スマホを楽しむ会  
番外編

## コーラス・オカリーナ 合同コンサート

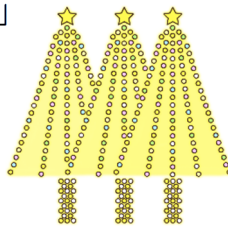


◆日時 12月14日(土)  
10時30分開演(10時15分開場)

◆曲目 「東京ブギウギ」「サザエさん」  
「私の回転木馬」他

◆出演 山南公民館クラブの皆さん  
・コーラス  
・オカリーナ(たんぼぼ)

◆申込 不要



## さんなん自習室

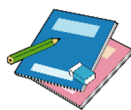
試験前の土日に、公民館の部屋を自習用に開放します。  
「家にいると、はかどらない」「友達と勉強したい」とい  
う方は、公民館で勉強しませんか。

◆日時 11月30日(土)、12月1日(日)  
9時30分～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。

## ふるさとまち歩き ～大宮編～

安仁神社に集合した後、綱掛石神社を目指して歩  
きます。詳細はチラシをご確認ください。

◆日時 11月16日(土)  
9時30分～12時

◆集合 安仁神社 駐車場

◆コース 安仁神社

～関(咳)神社

～綱掛石神社

～安仁神社

◆講師 花口 光 さん

◆定員 40名(先着順)

※小学3年生以下は保護者同伴

◆参加費 30円/1名(保険代)

◆服装 歩きやすい服装(長袖・長ズボン)、  
はきなれた靴、帽子、軍手

◆持ち物 飲み物(受付でペットボトル1本配布予定)  
※勾配が急な所もあります。荷物はリュック等に  
入れ、両手は空けるようにしてください。

◆申込 参加費を添えて11月8日(金)までに  
公民館へ(電話不可)



左端の岩が綱掛岩です



# 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 ㊦おしゃべりサロン ㊦一宮げんきクラブ	2
3 文化の日	4 ㊦自然保護活動 ㊦四ッ谷いきいきサロン ㊦柿原すみれ会	5 ㊦スマホを楽しむ会 番外編	6 ㊦さんさん育児相談(要予約) ㊦一般健康相談(要予約)	7 ㊦すだちの家 パン販売	8 ㊦犬島げんきクラブ ㊦久々井いきいきサロン ㊦一宮げんきクラブ	9
10	11 ㊦まつり実行委員会	12	13	14	15 ㊦山南さわやか大学	16 ㊦ふるさとまち歩き ～大宮編～
17	18 ㊦シニアのための健康相談 (要予約)	19	20 ㊦一宮げんきクラブ	21	22 ㊦久々井いきいきサロン	23 勤労感謝の日 ㊦講座展示発表会
24 ㊦講座展示発表会	25 ㊦山南いきいき教室	26 ㊦大上なかよし会	27 ㊦三歳児健診 ㊦わんわんいきいきサロン ㊦一宮げんきクラブ	28 ㊦1歳6か月児健診	29	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
1 ㊦さんなん自習室	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 ㊦さんさん育児相談(要予約) ㊦一般健康相談(要予約)	5 ㊦すだちの家 パン販売	6 ㊦おしゃべりサロン ㊦山南学園園工教育展 (～12月22日) ㊦一宮げんきクラブ	7
8 山南健康まつり	9	10	11	12 ㊦こころの健康相談 (要予約)	13 ㊦久々井いきいきサロン ㊦一宮げんきクラブ	14 ㊦環境整備ボランティア (予定) ㊦コーラス・オカリナ 合同コンサート
15 公民館大会	16 ㊦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 ㊦三歳児健診	21
22	23 ㊦山南いきいき教室	24 ㊦大上なかよし会	25 ㊦三歳児健診 ㊦わんわんいきいきサロン ㊦一宮げんきクラブ	26 ㊦1歳6か月児健診	27 ㊦久々井いきいきサロン	28
29	30	31	1 元日	2	3	4

～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 |

※ 年始は5日から開館



※中止または延期など変更になる場合があります。詳しくは各機関までお尋ねください。

# シアター山南

◆12月3日(火) 13時30分~16時  
『三度目の殺人』(2017年/日本)  
<出演>福山雅治、役所広司、広瀬すず、  
橋爪功、斉藤由貴、  
吉田鋼太郎、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。

## 東区地域包括支援センターより もの忘れ相談会

もの忘れや認知症について医師や  
臨床心理士などの専門家が相談に  
応じます。もの忘れに悩むご本人だけ  
でなく、ご家族の方の相談も受けつ  
けます。

■実施日 令和7年1月17日(金)

13時~15時

(一人30分程度の無料相談)

■会場 西大寺ふれあいセンター

■予約 東区地域包括支援センター

■電話 086・944・1866

3日前までに予約が必要

## さんなん防災を語る会

災害時のライフライン」とい  
うテーマで、第2回目を8月  
20日に「電力」中国電力ネット  
ワーク(株)、第3回目を10月3日  
に「水」(岡山市水道局)を主題  
として開催しました。災害の規  
模によりませんが、電力は被災地  
に到達できれば復旧は早期に可  
能であるが、復旧後の火災に特  
に注意してほしいとのこと  
です。水道局は復旧までにステッ  
プ1(3日程度)各戸の備蓄水、  
ステップ2(3週間)拠点給水、  
ステップ3(4週間)各戸給水  
という段階的給水目標を災害発  
生時の対応としています。いず  
れにしても吉井川が通行できな  
いような大災害になれば、電  
力・水道とも対応に大幅な遅れ  
が生じることとなります。自助  
共助として備蓄が一番重要で  
すが、生活用水としての井戸の活  
用事例なども紹介しました。  
そのあと、各地区の防災訓練  
の実施報告や情報交換が行われ  
ました。要支援者避難計画の作  
成については、各地区の進捗に  
まだまだバラツキがあるよう  
です。いろいろな課題を今後も協  
議していきたいと思えます。

地域担当職員・大音

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25日(月) 10時~12時

見逃さないで!

認知症の「一歩手前の状態とは?」

■12月23日(月) 10時~12時

天きく吸って吐いて

呼吸で姿勢を改善しよう

■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  
学区の魅力や、百人一首  
で紹介していきます。

関神様

閉止めの

ほたる舞い散るせせらぎ

静かにたたずむ 関咳の神様



入り湾状になった「宮地区の海をせ  
き止めるためにこの神社が造られた。  
昨今はこの由来が勘違いされ、風邪を  
引いた時の「せき封じ」の神様として  
も祀られている。

## 山南学園の情報コーナー

10月1日(火)、9年生が「いの  
ちを育む授業」を行いました。親  
子ボランティアとして、20人の  
母さんと21人の赤ちゃんが本校に  
来校してくださいました。

この日までに、ベビーカー論争  
という道徳の教材や妊婦体験を通  
して、赤ちゃんを連れてバスに乗  
ることに肩身の狭い思いをするお  
母さんの気持ちや、妊娠中のお母  
さんの大変さを学びました。また、  
赤ちゃん人形による抱っこ練習な  
ども行いました。



その上で当日は、  
実際に赤ちゃんを  
抱いたり、あやし  
たりといった体験  
学習をしました。  
生徒たちは「赤ち  
ゃんはやっぱり温かい」思ったよ  
りも赤ちゃんは重い」ずっと抱っ  
こしていると汗が出てきて腕も疲  
れる」むしろの赤ちゃん以外に兄  
弟姉妹がいたら、どんなに大変だ  
ろう」といった感想を漏らしてい  
ました。

この学習を通して、「いのちのつ  
ながり」保護者や周囲の人から愛  
され大切に育ててもらってきたこ  
と」などを生徒たちは実感し、自  
分自身を大切に作る気持ちや、親  
への感謝の気持ちを抱くことがで  
きました。

◆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。

# おしゃべりサロン

- ◆ 11月1日(金) 10時~12時  
「予防注射のあれこれ」  
岡山医療生協コープ西大寺診療所 看護師
- ◆ 12月6日(金) 10時~12時  
「二胡の演奏を楽しもう」  
河合 賢一 さん(前 山南公民館長)
- ◆ 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、地域みんなで守りましょう!



- ◆ 日時 11月4日(月) 9時~11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15日(金) 10時~12時  
私たちが考える  
防災に強いまちづくりとは」  
まちづくり推進機構岡山代表理事  
徳田 恭子 さん

12月20日(金) 10時~12時  
人生100年時代を楽しく生きる  
「賢いお金の使い方」  
(株)ライフコンサルティング岡山  
終活アドバイザー  
吉田 公子 さん

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

# 犬島げんきクラブ

11月8日(金) 11時~14時  
江戸時代の新田開発」  
瀬戸内市教育委員会次長  
片岡 学 さん

■ 場所 犬島コミュニティハウス  
※参加には、船代・食事代・駐車  
場代(車の方)が必要です。  
※犬島の皆さんとの交流昼食会の  
後に、講座があります。

# 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、ピ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。

日程が決まり次第ご連絡します。



- ◆ 日時 12月14日(土) 9時~10時30分  
(予定) ※雨天時は翌日に延期

令和7年度

# クラブ開設・継続申請

★申請受付期間★

11/1(金)~11/30(土)

来年度継続するクラブは、申請書を公民館に提出してください。

また、新しくクラブを開設することもできます。クラブ新設の要件等、詳細は公民館にご相談ください。

# 公民館からのお知らせ

● 10月から新しいクラブ講座が活動しています。

色鉛筆画クラブ

第1日曜日 10時~12時

見学希望の方は事前に公民館にお問合せください。

● 1月26日(日)に公民館まつりが開催されます。詳細は次号の山南だよりをご覧ください。

● 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5㎝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)

# ロビー展のご案内

山南学園図工教育展

12月6日(金)~

12月22日(日)