

# 避難所の模擬体験をしてみよう!!

## HUG講座 = 避難所運営ゲーム

日時 **令和2年 3月21日(土)**  
午前 10:00 ▶ 12:00

講師 岡山市危機管理室 橋本さん

主催 操南学区連合自主防災会

対象 関心のある人

定員 30人

参加費 無料

問合せ 岡山市立操南公民館  
TEL/FAX 086-276-7898

申込〆切 **3/13**

# 操南公民館だより

129号  
令和2年3月13日発行  
岡山県立操南公民館

大きな災害が発生した場合、近隣の学校などが避難所になります。頻発する災害による影響でよく耳にするようになった「避難所」ですが、実際に自分がその場にいたらどうするのでしょうか？それを模擬体験できる『HUG』避難所運営ゲーム講座を3月21

日(土)に操南公民館を会場に開催します。『HUG』とは、避難者の事情が書かれたカードを避難施設の平面図にとだけ適切に配置できるか、また避難所で起こるトラブルに、どう対応するかを体験するゲームです。ぜひ、仮想の避難所を運営してみてください。

# 操南公民館『そうサポ』メンバー募集!!

## あなたの得意を公民館で活かしてみませんか？

### 「そうサポ」ってなあに？

「そうサポ」とは「操南公民館サポーター」の略称です。操南公民館では、地域の皆さんとともに公民館活動に取り組みたいと思います。そのために力を貸していただけるボランティアを募集します。

### どんなことをするの？

- 情報班 (5名程度)**  
公民館活動の記録・フェイスブックへの投稿補助  
講座募集のWebへの掲載など
- 環境整備班 (5名程度)**  
花壇や鉢植え、グリーンカーテン等の整備
- 企画運営班 (5名程度)**  
講座の企画にアイデア提供、講座の運営協力
- シニア班 (5〜10名程度)**  
中・高校生による講座の企画・運営  
公民館行事などのサポート

【活動日】  
班ごとに無理のないように活動日を設定し、公民館からお知らせします。

【申込方法】  
公民館にある募集チラシに参加申込用紙が付いています。記入して窓口でお申し込み下さい。  
詳しいお問い合わせは公民館までお願いします。

# 令和2年度 クラブ講座

## 73クラブでスタート!

種 業	書 道	書 道	着 付	着 付
張府書道(夜)	2・4 火 10~12	梶原 翠華	1・3 木 10~12	妹尾 孝子
実用書道(昼)	1・3 木 19半~20半	毛利 啓堂	健康スポーツ	
毛 筆	1・3 金 13~15	毛利 啓堂	1・3 月 10~12	今井 鏡子
書道(漢字)	2・4 金 10~12	梶原 翠華	操南ストレッチ教室 (午前の部)	1・3 月 10~11半
	1・3 日 10~12	毛利 啓堂	操南ストレッチ教室 (午後の部)	1・3 月 13~14半
			リズムダンス	2・4 月 10~12
			男性のための健康体操	4 月 10~11半
			心と体にやさしいヨガ	1・3 火 13~14半
			氣功・太極拳	2・4 火 10~11半
			操南子スコンクラブ	1・3 木 10~12
			やさしい體身術	1・3 木 18~21
			ママズ3B体操	2・4 木 12半~14
			心と体にやさしいヨガB	2・4 木 13~14半
			男性の心と体のヨガ	2・4 木 18~21
			棒子に懸ってストレッサ	3 木 10~12
			整体ヨガ	1・3 土 10~12
			ボースヨガ	2・4 土 10~12
			語 学	
			evo英会話	1・3 火 13~15
			楽しい英会話	2・4 火 13~15
			CLUB LEE	1・3 金 10~12
			英会話	2・4 金 10~12
			華道/茶道	
			池 坊	1・3 月 13~15
			豪華家(茶道)	1・2 土 16~20
			息 味	
			写真撮影入門	3 火 10~12
			※カラオケC	1・3 金 12半~15半
			※カラオケA	1・3 土 12半~15半
			ハルモニードクラブ	1・3 土 13~15
			※カラオケB	1・3 日 12半~15半
			※園 芸	2・4 日 12半~15半
			写真講座「鳥」の会 操南	3 日 9半~12
			子ども向け	
			操南スマイルキッズ (ヒップホップ)	B(5歳~低学年) 1・3 月 16~17
				A(中高生~高生) 1・3 月 17~18
			※ジュニア3B体操B(小学3年~4年)	1・3 火 16:15~17:45
			※ジュニア3B体操C(小学1年~2年)	2・4 火 17:45
			わくわく電子ミュージック	16:15~17:45
			【たまごこころのつぼみ〜親子連携〜・ひよここ(小学生〜)】	2・4 火 17:45
			ジュニア3B体操(4・5才)	1・3 木 16~18
			ジュニア3B体操A(小学5年~6年)	2・4 木 14:15~16
				2・4 木 16:15~17:45

※これらのクラブは前年度に比べ4月から開講日時が変更となります。

# 岡山市立操南公民館

〒702-8006 岡山市中区藤崎201-4  
TEL/FAX (086)-276-7898

検索  
操南公民館



# パソコン基礎講習室 + 相談室

ITボランティアによるパソコンの基本的な使い方やワード、エクセルなどの講習です。

- ◆ 3月16日(月) 10:00~12:00
- ◆ 3月23日(月) 10:00~12:00
- 【共催】操南ITクラブ 【定員】8人
- 【参加費】各回200円
- 【持ち物】ノートパソコン・筆記用具・ノート
- ※持参できない方には講習機(Windows10)をご用意します。事前にご相談ください。

# 操南いきいき教室

体操やレクリエーション、検診などを通して健康寿命増進のためのノウハウを学びます。

- ◆ 3月12日(木) 13:30~15:30  
テーマ：『リズム体操で認知症予防！』
- ◆ 4月9日(木) 13:30~15:30  
テーマ：『フレイルチェック』
- 【対象】おおむね65歳以上の方
- 【共催】岡山市介護予防センター

# 子ども将棋クラブ

対局を通して思考力・集中力アップ！初めてでも参加できます。

- ◆ 3月 7日(土) 10:00~12:00
- ◆ 3月14日(土) 10:00~12:00
- ◆ 4月 4日(土) 10:00~12:00
- ◆ 4月26日(日) 10:00~12:00
- 【主対象】小学3年生~6年生
- ※見学歓迎します。ご相談ください。

# 操南 深夜食堂

新宿の路地裏の小さな飯屋、深夜しか営業しないことから「深夜食堂」と呼ばれている。この店を舞台にマスターと客たちの交流を描く。

- ◆ 4月11日(土) 13:30~15:30
- 【監督】松岡 錠司
- 【原作】安倍 夜郎
- 【主演】小林 薫

# 操南健康ウォーキング

仲間と歩いて健康づくり。地域の見どころも再発見。

- ◆ 3月6日(金) 9:30~12:00  
沖田神社南駐車場~曹源寺(約7km)
- ◆ 4月3日(金) 9:30~12:00  
山陽マルナカ平井店駐車場~さくら橋(約7km)
- 【準備物】タオル・水筒・歩きやすい格好
- 【延期】雨天時は翌週の金曜日に順延
- 【諸注意】保険はかけていません。
- 安全には各自ご配慮ください。

# ヨガニサイズ

認知症に関する正しい知識と、運動やクイズを通して健康な脳を保つ秘訣を学びます。

- ◆ 3月13日(金) 13:30~15:00  
『脳活のすずめ〜今日から始める認知症予防〜』
- 【講師】谷原 湧太さん(岡山旭東病院作業療法士)
- 【定員】50人
- 【準備物】筆記用具・飲み物・動きやすい格好

# サルベージ・パーティ

余りもの食材を持ち寄り、シェフとアイデア料理に変身させて、美味しく使います。

- ◆ 3月10日(火) 10:00~14:00
- 【講師】宮地 和徳さん(フレンチレストラン『VIGNETTE』オーナーシェフ)
- 【定員】15人 【参加費】500円
- 【持ち物】余りもの食材・エプロン・三角巾  
ふきん・タッパ

# 操南をもっと知ろう会

講義や語らいを通して操南地域の暮らしを見つめ、歴史的魅力を再発掘します。

- ◆ 3月24日(火) 10:00~12:00  
テーマ：『液状化とは何か』  
【講師】西村 敬一さん(岡山理科大学客員研究員)
- ◆ 4月28日(火) 10:00~12:00  
テーマ：『八十八カ所巡礼と弘法大師』  
【講師】平松 典晃さん(帝塚山大学非常勤講師)

# 手づくりミュージカル「ドラネコ座」操南初上演



## 『江戸の団子屋 てんやわんやの大騒ぎ』

一あらすじー  
『大石だんご』は、おフコ婆さんの作るあんこが美味しいと評判の店。ハルは捨て子のナツを育てながら母フコと共に団子屋を切り盛りしている。ある日、大工が店の前に立てられたお軸書きを見つめ、「おフコ婆さんが山に捨てられる!?」と言い始め...

**日程** 3月29日(日)

**開場** 13時00分~

**開演** 13時30分~  
(14:30 終了予定)

**共催** 手づくりミュージカル「ドラネコ座」

**参加無料** 申込不要 共催事業

# 懐かしの味『ふなめし』に舌鼓



2月9日(日)、100名を超える方が「懐かしの味ふなめし」を堪能しました。『ふなめし』は県南に伝わる郷土料理で、寒ブリナをミンチにし、牛蒡や人参などの野菜と一緒に煮込みます。県南地域の特徴は生姜をしつかりと利かせてフナの臭みを消すことです。9日朝早くから、県南岩区茶養改善協議会の皆さんを中心に、中学生や一般のボランティアも加わり調理を開始。どんどんと準備が進む中、会場の客席は満員状態。ふなめしが配膳されると「美味しい」とみなさん、笑顔で食べられました。

【ふなめしの感想】  
「3年前から楽しみにして来て、味付けがしつかりしていて美味しかった」  
「フナの新鮮さを感じた」など



# 3月 主催講座スケジュール

2020年

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
		休館	イチから知りたい 発達障がい 10-12	ウォーキング 渚田神社P-曹源寺 [7km] 9半-12	子ども将棋 10-12	音楽会 操南ウイーンズ 13半-15時
9	10	11	12	13	14	15
	サルベージパーティ 10-14	休館	いきいき教室 13半-15半	みんなあつまれ! 10-12 コグニサイズ 13半-15		
16	17	18	19	20	21	22
パソコン教室 10-12	休館	休館	休館	春分の日	防災HUG講座 10-12	
23/30	24/31	25	26	27	28	29
3/23 パソコン教室 10-12	3/24 もっと知ろう会 [液状化とは] 10-12	休館	休館			手づくりミュージカル ドラネコ座 13半-15