

Calendar for October showing days of the week and specific events like 'Sports Day' and 'Citizenship Festival'.

Calendar for November showing days of the week and events like 'Cultural Day' and 'Labor Appreciation Day'.

Calendar for December showing days of the week and events like 'Smart Home Lectures' and 'Health Corner'.

岡山市立操南公民館

TEL(086)-276-7898

〒702-8006 岡山市中区藤崎201-4

sounankouminkan@city.okayama.lg.jp

ステンレスポトル回収について

岡山市は、使用済みステンレス製ポトルの再資源化に取り組むため、回収ボックスを公民館に置いてあります。

注意!!

- ステンレスポトルはよく洗って水気を切ってください。
• プラスチックやアルミのポトルは回収できません。
• ステンレスポトルのカバーは回収できません。
• 心たはつけたまま回収箱に入れてください。



主催：操南公民館まつり実行委員会、岡山市立操南公民館

第34回 操南公民館まつり

日時 令和5(2023)年 10月14日(土) 9時25分~16時30分
会場 岡山市立操南公民館

作品展示の部 全館
硬筆・実用書道(屋)・毛筆・楽しい折り紙・絵手紙・
操南陶芸クラブ・表装・手描友禅・墨絵クラブ・操南短歌・
池坊・写真撮影入門・公民館主催講座展示

体験の部 実技室
14日(土) 10:30 身体リセットヨガ(30分)
13:00 操南陶芸クラブ(120分)
15日(日) 10:00 歌って踊ってグランマーズ(30分)
10:30 女声コーラスほほえみ(30分)
11:30 やさしい護身術(60分)
13:00 ハワイアン・フラ(45分)

出店 両日 10時~売り切れ次第終了
★すかぶえ(クレープ販売)
★社会福祉法人泉学園障がい者デイセンターさくら
★デイサービス青い宙
カフェ 両日 10時~14時30分
★操南公民館まつり実行委員会
●コーヒー(お菓子付き) 100円
●麦茶 無料
料理室 中学生もボランティアとして参加予定

健康コーナー
14日(土) 10:00~15:00 操南中学校区健康市民おがやま21
15日(日) 9:30~15:30 藤崎苑(健康チェック・脳トレ)

【当日の駐車場について】
\*公民館専用駐車場及び操南小学校体育館の北側及びプールの南側を使用してください。
\*混み合う事が予想されますので、乗合せや自転車、公共交通機関の利用をお勧めします。
【お知らせ】
公民館まつりの準備・開催・片づけのため、10月12日(木)~10月16日(月)12時まで通常業務を休止いたします。

操南公民館だより

151号

令和5年10月1日発行 岡山市立操南公民館

OKAYAMA ハレ活 プロジェクト

楽しみながら健康増進できるプロジェクトです。スマホアプリを利用して、歩く・食べる・イベント参加などの活動でポイントを集め、心身の健康増進をめざします。公民館活動もポイントの対象です。たまったポイントで、商品が当たる抽選に参加できます。詳しくは、下のコードから、公式サイトをご覧ください。





# 寿大学研修旅行「神話を訪ねて・鳥取」

大国主命に関わる白兔神社、鳥取砂丘などを巡ります。

**旅程** 集合：沖田神社南駐車場(8:00発)→白兔神社【見学】→鳥取砂丘【昼食、買物】・砂の美術館【希望者】→賀露港【買物】→沖田神社着(18:10着予定)

◆日時：11月8日(水) 8:00～18:10

◆参加費：7,000円(申込時に集金)

◆定員：50人(先着順)

★30人に満たない場合は中止とします

◆対象：65歳以上の方優先

申込必要

申込期間	
10/2(月)	～
10/20(金)	

## セルフ・リカバリー ～心と身体の癒し講座～

週の最後に公民館で日々の疲れを癒してみませんか？

◆10月20日(金) 19:00～20:30

「気軽にゆるゆるゆる体操」

【講師】加賀田 和則さん(ゆる体操指導員)

【定員】15人 【持ち物】ヨガマット

☆簡単動作で、すき間時間にちょこちょこ出来ます!!

◆11月17日(金) 19:00～20:30

「色を五感で感じよう」

【講師】相沢 眞佐子さん(カラーセラピスト)

【定員】15人

☆色に関する意外な感覚を体感してみませんか？

◆12月15日(金) 19:00～20:30

「冬のおすすめ！ツボ押し」

【講師】居郷 耕平さん(鍼灸師)

【定員】15人

☆自分で簡単にできるツボ押しを伝授！

申込必要

参加無料

## 操南健康ウォーキング

◆10月6日(金) 9:30～12:00(約6.0km)

岡山ふれあいセンター～岡東浄化センター(コスモス見学)

集合場所：岡山ふれあいセンター

◆11月10日(金) 9:30～12:00(約3.5km) **登山**

ハローズ円山店～操山(ゴロゴロ大師)

集合場所：ハローズ円山店

★軽登山靴・ストックをお持ちの方はご持参ください。

◆12月1日(金) 9:30～13:30(約4.0km) **登山**

竜の口駐車場～竜の口南展望台～竜の口グリーン

シャワーの森(ふれあい広場) **【注意】操山よりも急斜面です!!**

集合場所：竜の口駐車場 **★弁当持参**

★軽登山靴・ストックをお持ちの方はご持参ください。

【準備】動きやすい服装・履きなれた運動靴・タオルなど

11月・12月は軽登山です。飲み物は必ず持参してください。

※保険はかけていません。各自で安全にご配慮下さい。

※当日9時の時点で雨天の場合、翌週の金曜日に順延します。

申込必要

参加無料

## 12月の 毎週月曜日は! 岡山市スマホ教室

12月の 毎週月曜日は!

初心者のための4週連続のスマホ講座です! 自分が受けたい講座の日だけの参加もOKです。

申込必要 参加無料

- ①12/4：電源操作・ボタン操作、電話のかけ方・写真の撮り方
  - ②12/11：アプリの入れ方、地図アプリの応用方法
  - ③12/18：メール、スマホの安全
  - ④12/25：インターネット、LINEの使い方
- ◆時間：10:00～12:15  
◆定員：12人  
◆講師：NTTドコモショップ スマホ指導者



### 食品ロス削減 取組み講座 持ち寄り食材でアレンジ料理 (サルベージ・パーティ®)

【日程】12月5日(火) 10:00～14:00

【講師】フレンチレストラン「VIGNETTE-ヴィネット」

オーナーシェフ 宮地 和徳さん



【定員】15人(先着順)

【材料代】500円(当日集金)

【持ち物】エプロン・三角巾・ふきん3枚・手ふき・持ち帰り容器

・家庭で余っている食材(申込み時に持込み食材を聞きます)

※期限の切れた食材、食べかけの食材はご遠慮ください。

※詳細はチラシ、またはHPをご確認下さい。

【申込期間】11/28日(火)17時まで

申込必要

## 洋風 冬の寄せ植え講座

昨年、好評だった冬の寄せ植え講座です。今年は洋風の華やかな寄せ植えを作ります!!

写真はイメージです

◆日程：11月25日(土)

◆時間：10:00～12:00

◆講師：砂田園芸

◆定員：20名

◆対象：どなたでも

◆材料代：1,500円

※当日、集金します。



申込必要

## 地域交流会

地域交流会では、操南中学校1年生の生徒たちが防災学習の取組みを発表します。旭操・操南・操明の各小学校からも各校で行われている教育活動について紹介していただきます。中学生の成長した姿をぜひご覧ください。みなさまのご参加をお待ちしています。



【日程】12月16日(土)

【時間】13:00～15:00

【定員】50人

申込必要

参加無料

先月号に掲載できなかった夏休み講座の様子です。今年の夏はたくさんの活動がありました。



液状化実験



当日の様子

「自由な発想で、やってみた」ことを形にしてください。操南中学校に防災講座の企画運営ボランティアの呼びかけを行いました。1〜3年生9名が集まりました。テーマは「防災ミニ運動会」。地震を想定し、自宅から避難所へ移動するまでを運動会に見立てて講座にします。自宅・移動・避難所防災グッズの4班に分かれて各班で内容の企画と運営を担当、防災サークル・操南まで打合せに加わり、6月から8月24日(木)の本番に向けて準備を進めてきました。本番では、競技形式の楽しめる演目や防災グッズ、液状化実験など和やかに防災を学んでもらいました。その裏では、中学生がフグーに本当によく走り回ってくれました!!当日の急なクシデンにも中学生を中心に、スタッフ・皆うオーをし合い、「これぞ防災!!」と感じさせてもらった講座となりました。



打合せの様子

### 中学生の自由な発想で 防災ミニ運動会を開催

## クラブにチャレンジ!



操南ウインズ



墨絵



椅子に座ってストレッチ

参加した子どもたちもクラブ講座の皆さんも楽しい時間を一緒に過ごしました。来年もまたご協力をよろしくお願いします。

## 公民館と3つのクラブが夏休みの学童クラブに活動を披露してきました。

【おきたひめ】

7/27

7/28

8/2

3日間に分けて、旭操あけぼのクラブ・操明つくレクラブ・操南たいようクラブに民話を語りに行きました。各学童クラブで4〜6つの民話を語り、楽しいひとときでした。特に操南では、地元の「沖田姫」にまつわる話のリクエストがあり、お返しに子どもたちが新田音頭を輪になって踊ってくれました。

【大正琴】

8/9

操明つくレクラブで3回に分けて、約120人の子どもたちに大正琴を楽しんでもらいました。シャボン玉など4〜5曲の童謡を子どもたちに歌ってもらったり、大正琴の演奏を3〜4曲ほど聴いてもらいました。会場には10台の大正琴を並べ、子どもたちに順番に大正琴の体験してもらいました。

【民謡】

8/7

操明小学校の体育館に約120人のつくレクラブの子どもたちが集まりました。子どもたちは「日本の民謡メドレー(ソーラン節・下津井節など)の三味線・尺八・太鼓に合わせて手拍子、足拍子、声掛けと一緒に楽しんでくれました。盆踊り体験では、地元の夏祭りに向けて練習している地域の大人10名も加わり、大きな輪になり「炭坑節」を踊りました。何度もリクエストされ、熱心にみんなで踊りました。

＜クラブからの感想＞

今日の体験によって、子どもたちが自信を持って踊りの輪に参加し、日本の踊りを楽しむ一助になればと思います。平日頃、公民館で学んでいる自分の好きな事を地域に少しでも還元することができて励みとなりました。



## 学童クラブで映画会!

今年、操南中学校区内の3つの学童クラブを対象に映画会を開催しました。「操南たいようクラブ」は公民館で上映、「操明つくレクラブ」「旭操あけぼのクラブ」は、初めて公民館から映画会を持ち込みました。上映内容は、3本立てで、「子ども人形劇場」「ムーミン谷の春」「Iねんくみいちばんワル」です。楽しく歌をみんなまで歌ったり、面白い場面では笑ったり、面白と感動したり、大人数で見ると映画を楽しみました。来年度もぜひ続けてほしいという声をいただきました。

