

操南・岡山をもっと知ろう会

講義や語らいを通して操南・岡山の歴史的魅力を再発掘し、操南の歴史と文化を語る会も開催します。

第1回のご案内をします。※毎回申込をお願いします。

◆ 5月8日(金)13:30~15:30

「操南・瀬戸内の歴史と文化」

【講師】高橋 伸二(操南公民館館長)

【定員】50人程度 【対象】どなたでも

【申込】4月10日(金)10:00~受付
電話または公民館窓口へ

申込
必要

参加
無料

~クラブ体験講座のご案内~

若さを保つ健康体操講座

3月23日(月)10:00~11:30

【講師】赤堀 静枝さん

【内容】ストレッチ・リズム体操・柔軟体操

【対象】どなたでも

【定員】15人

【服装】動きやすい服装(ズボンなど)

【持ち物】水分補給ができるもの、タオル

【申込】電話もしくは公民館窓口で

3月1日(日)9:30から

3月17日(火)17:00まで



申込
必要

参加
無料

2/7「ふなめしを食べよう！」講座の様子を紹介します。

新鮮な寒ブリで90食分を調理

操南学区栄養改善協議会・
魚捌きボランティアのみなさん



びちびち跳ねるブリの調理は大変だそうです。

ふなめしにまつわる地域の歴史・文化を学ぶ



お話をしてくださった
谷川さん、藤原さん

中学生ボランティア大活躍！



中学生が考えたふるさとクイズで改めて地域のことを学びました。



ふなめしを食べた感想をインタビュー！

ふなめしおいしかった！
当日の皆さんの感想

- ・ふなめしはミンチにして汁といろんな具でまぜて食べるのを知った。冬に食べるのくさみがなくておいしいと分かりました。
- ・想像よりとてもおいしかったです。7歳の子どもが食べるかなあと心配していましたが完食しました。
- ・中学生が準備良くやってくれていると思います。説明も良く分かって良かったです。
- ・ふなめしの歴史や沖新田についても学ぶことができました。
- ・とてもおいしくブリの味が全くくさみもなく野菜とうまくあいステキなどんぶりでした。

← 池坊(華道)の講師の先生が展示会の作品を活けてくださいました。



ロビー展示の紹介

◆「写真撮影入門」クラブ展示

【期間】2/17(火)~3/17(火)

「写真撮影入門」クラブの皆さんが撮影された作品を展示しています。花や鳥・動物や人の貴重な瞬間を捉えた写真や美しい風景写真などゆっくりご覧ください。

◆ 操南学区自主防災会活動展示

【期間】3/8(日)~3/13(金)

地域の自主防災会による展示です。この機会に改めて防災に関する学びを深めてください。

岡山市立操南公民館 TEL:(086)-276-7898

✉ sounankouminkan@city.okayama.jp

H P



〒702-8006 岡山市中区藤崎201-4

開館時間:9:30~21:00(日曜日は17:00まで) 水曜・祝日は休館です。

操南公民館だよりは2か月に1度発行します。次号は、5月1日号です。

操南公民館だより

165号

令和3年3月1日発行
岡山市立操南公民館

日増しに春めいてきました。公民館と一緒に学んでみませんか。

令和8年度のクラブ講座生を募集しています。新たにクラブ講座が3つ増えました！最初は見学をおすすめしています。空きがあれば年度途中からでも入会できます。

活動日が当日急に変更することが稀にありますので、ご来館前に電話等で確認しご来館ください。 *その他、詳しいことは中面のクラブ講座一覧をご覧ください。

~クラブ体験講座のご案内~

やさしい護身術体験講座

3月19日(木)19:00~21:00

護身術とは、相手からの攻撃から身を守るだけでなく、自分自身の体を守る技術です。

【講師】段堂 保さん

【内容】転んでもけがの少ない受身の方法や体の使い方

手をつかまれても逃げる方法 など

【対象】どなたでも(小学生以上)

【定員】15人

【服装】動きやすい服装(ズボンなど)

(活動時はくつ下をぬいでいただきます。)

【持ち物】水分補給ができるもの、タオル

【申込】電話もしくは公民館窓口で

3月1日(日)9:30から

3月17日(火)17:00まで

申込
必要

参加
無料

岡山市施設予約サービスをご利用ください↓

パソコンやスマートフォンで公民館の貸室空き情報の確認が可能
施設利用許可登録完了後、Web予約が可能 (公民館開館時間に限り)



介護
予防教室

操南いきいき教室

共催：岡山市ふれあい介護予防センター

いつまでも元気で暮らせるように、健康づくりのための軽い運動や講話を医療・福祉の専門職がお伝えします。

◆3月12日(木)13:30~15:30

『腰痛を予防しよう！自宅でもできる腰痛体操』

◆4月9日(木)13:30~15:30

『フレイルチェックとゴム体操で猫背改善！』

◆5月14日(木)13:30~15:30

『体質タイプ別！食事で元気なカラダの作り方』

4月から
年間全
12回

【対象】おむね65歳以上の方

【場所】操南公民館

【問合せ】岡山市ふれあい介護予防センター

(086-274-5211)

申込
不要

参加
無料

地域交流会



以前の地域交流会の様子

地域交流会では、操南中学校1年生の生徒たちが取り組んだ総合学習の成果を発表します。今、地域の子どもたちがどんな活動をしているのか、学校がどんな活動をしているのか。地域の皆さんにも知っていただく機会です。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まちしています。

【日程】3月7日(土)

【時間】13:00~15:00

【対象】どなたでも

【定員】50人

申込
不要

参加
無料

操南銀幕劇場 にしきたりショパン

同じ音楽教師のもとでピアノを学んできた幼なじみの二人。阪神・淡路大震災を経験した時代を背景に、心の傷を抱える者と、ピアニストにとって致命的な神経疾患「局所性ジストニア」により右手の自由を失った者が、それぞれの試練と向き合う。

過酷な運命の中で、「左手のための音楽」に希望を見だし、再びピアノに向き合っていく人間ドラマ。

2021年公開作

キャスト:水田汐音 中村拳司 泉高弘 ほか

◆ 4月25日(土) 10:00~11:45

【定員】40人

【対象】どなたでも

【申込】受付中 電話または公民館窓口へ

※毎回申し込みをお願いします※

申込
必要

参加
無料



