



1人1杯 **300円**  
**100食まで**  
 ※予約販売のみ

沖新田干拓で知られる操南地域では、古くから「ふなめし」が家庭料理として親しまれてきました。食文化が変化した今、ふなめしはまさに食の文化遺産です。  
 今年も、百間川で獲れた活きの良い寒ブリを使い、操南学区栄養改善協議会のみなさんが懐かしの味、ふなめしを作ります。  
 調理ボランティアも参加可能です。一緒にフナを叩いて、地域の食文化を未来へつなげましょう。

# 沖新田なつかしの味 ふなめしを食べよう!

## 操南公民館だより

第128号  
 令和2年1月1日発行  
 岡山市立操南公民館

調理ボランティアも募集  
 ※お問い合わせは公民館まで

「申込開始」**1月7日(火)**  
**9時30分受付開始**

「日時」2月9日(日)  
 ・開場 11時30分  
 ・配膳 12時から  
 ・閉会 13時30分

「共催」操南学区栄養改善協議会  
 「会場」操南公民館 2階

※お申込みは食券代(1食300円)を添えて操南公民館まで。  
 ※100食に達し次第締め切ります。  
 ※食券は予約販売のみとさせていただきます。  
 ※食後にはお楽しみもあります。

●地域応援人づくり講座

ながら運転の厳罰化やおおり運転についてなど新しい交通ルールについての話や、自転車シミュレーターを使った模擬体験など警察官を講師を招いて行う交通安全教室です。



最近、車や自転車の運転でヒヤッとした事はありませんか?

### 交通安全教室

**2/22 土 10時▶12時**

- 講師：岡山中央警察署
- 場所：操南公民館
- 対象：大人の方
- 定員：50人
- 共催：操南学区交通安全対策協議会  
岡山市立操南公民館



歯の健康について

### 健康講演会

「家族と幸齢化社会を生きるために  
 ～幸せな老後は口元から～」

【日時】2月15日(土)10時~11時  
 【会場】操南公民館 2階  
 【共催】操南学区愛育委員会  
 【対象】どなたでも  
 【講師】マーメイド歯科クリニック  
 歯科医師・マネージングディレクター  
**大村 直幹 先生**



人生100年時代、もし、心も体も頭も元気で、ご家族と幸齢化社会を楽しんでいけるなら、100歳の大台に乗ってみたいありませんか?健康でイキイキ楽しく生きるために、今回のテーマは「お口の健康」。とくに歯の健康の秘訣について日頃からできることを一緒に学びます。  
 講師の大村先生は地元倉敷のFMラジオで「歯医者さんが教える、心も身体にも優しい食と健康」というテーマで毎月、情報発信されています。一般の参加も歓迎します。是非みなさんご参加ください。

参加 無料 申込 不要

### 1月の予定

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
成人の日	イチから知りたい発達障害 10-12	休館	いきいき教室 13半-15半	健康ウォーキング (4km) 9半-12 みんな集まれ 10-12	子ども将棋 10-12	
20	21	22	23	24	25	26
パソコン教室 10-12		休館		寿大学 13半-15半		
27	28	29	30	31		
パソコン教室 10-12	操南をもっと知ろう会 10-12	休館	クラブ代表者会 13半-15			

### 2月の予定

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
	建国記念日	休館	いきいき教室 13半-15半	みんな集まれ 10-12	健康講演会 10-12	
17	18	19	20	21	22	23
パソコン教室 10-12		休館			交通安全教室 10-12	天皇誕生日
24	25	26	27	28	29	
パソコン教室 10-12	操南をもっと知ろう会 10-12	休館		寿大学 13半-15半		

公民館は12/28~1/4まで休館です。資源化物回収は12/27まで、新年は1/7からです。

岡山市立操南公民館  
 086-276-7898  
 〒702-8006 岡山市中区藤崎201-4  
 Email sounankouminkan@city.okayama.lg.jp



回収できる  
 ビン・缶・スプレー・  
 蛍光灯・食品トレー



回収できない  
 古紙・廃油・乾電池・  
 発泡スチロール・  
 牛乳パック・ペットボトル

# パソコン基礎講習室 & 相談

操南ITボランティアが、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を行います。

- ◆ 1月20日(月) 10:00 ~ 12:00
- ◆ 1月27日(月) 10:00 ~ 12:00

定員 8名 参加費 各回200円(材料代)

持ち物 ノートパソコン、筆記用具、ノート

※持ち込み不可の方は講習用(windows10)をご用意します。申込時にご相談ください。

申込必要

岡山市ふれあい介護予防センター 共催事業

# 操南いきいき教室

体操やレクリエーションなどから、健康寿命増進のためのノウハウを学びます。

- ◆ 1月 9日(木) 13:30 ~ 15:30  
テーマ 「血管を若々しく保つコツ教えます！」
- ◆ 2月13日(木) 13:30 ~ 15:30  
テーマ 「老化の入り口はお口から!？」

参加無料

申込不要

指導 岡山市ふれあい介護予防センター  
対象 おおむね65歳以上の方

# 子ども将棋クラブ

対局を通じて集中力・思考力の向上につとめます。

- ◆ 1月11日(土) 10時~12時
- ◆ 2月 1日(土) 10時~12時
- ◆ 2月 8日(土) 10時~12時



参加無料 申込必要

# 操南 独裁者 銀幕劇場

洋・邦を問わず懐かしの名画が公民館で楽しめます。

- ◆ 2月 8日(土) 13:30 ~ 15:35

監督: チャールズ・チャップリン  
出演: チャールズ・チャップリン、  
ポートレット・ゴダード ほか

チャップリン最初のトーキー映画。ヒトラーとファシズムに対し痛烈な非難と風刺をしつつ、ヨーロッパにおけるユダヤ人の苦境をコミカルながら生々しく描いている。

参加無料

申込不要

# 寿大学 1月・2月の講座

中高年の学びと健康づくりを応援する年間講座

- ◆ 1月24日(金) 13:30~15:30  
テーマ 「百間川の自然」  
講師 森本 章男さん  
(日本野鳥の会 岡山県支部)
- ◆ 2月28日(金) 13:30~15:30  
テーマ 「ジジババの出番ですよ」  
講師 市場 恵子さん  
(社会心理学専門相談員)

参加無料

申込不要

# 操南健康ウォーキング

- ◆ 1月10日(金) 9:30 ~ 12:00  
操南公民館~沖田神社
- ◆ 2月 7日(金) 9:30 ~ 12:00  
操南公民館~ひょうたん川

(雨天時は翌週の金曜日へ順延します)

準備物 タオル、水筒、歩きやすい恰好

※保険はかけていません。

安全には各自ご配慮ください。

参加無料

申込不要

# イチから知りたい!発達障がい

関心のある方、支援者、保護者、当事者、初めての方もご参加いただけます。

- ◆ 1月14日(火) 10時~12時

テーマ 「就労支援~ひか☆りんくの取り組み~」

講師 岡山市発達障害支援センター職員

- ◆ 2月6日(木) 10時~12時 定例会

[参加費] 100円 [持参物] マイカップ

申込必要

# 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

- ◆ 1月28日(火) 10:00~12:00

テーマ 「ベル・串田の生涯と画業」

講師 山内 雄奨さん(絵画研究家)

- ◆ 2月25日(火) 10:00~12:00

テーマ 「旭川を科学する」

講師 斉藤 達昭さん  
(岡山理科大学 准教授)

参加無料

申込不要

# 操明・操南・旭操の3学区防災交流会



12月3日(火)、旭操・操南・操明の3学区防災交流会を開催しました。3学区で行う初めての交流会ということで、自己紹介をはじめ、それぞれの学区の活動や状況を共有しました。「こんな事に困っている。そちらはどうですか?」など積極的な質問も出る中、中学校区で協力しなければならぬ事も確認しました。交流会は今後も続けていく予定です。

# 地域・施設・企業で防災交流

## 岡山東中央病院「地域の防災を考えるつどい」

11月22日(金)、岡山東中央病院が操陽地区の住民を対象に「地域の防災を考えるつどい」を開催しました。この防災訓練は操南学区と避難協定を結んでいる岡山東中央病院の防災対応を地域の方に知ってもらうため、また病院スタッフとの交流を目的に行われました。当日は100人以上の人が参加し、班に分かれての液状化実験や防災ブースを体験、最後に避難場所となる食堂とテラスを見学しました。病院スタッフの参加者への対応や、進行の手際の良さなど、病院の雰囲気や地域の人が知るとしても良い機会になったと感じました。



## 林原まつりin藤崎「津波避難場所見学ツアー」

12月1日(日)、操明学区と避難場所協定を結んでいる林原岡山第一工場「林原まつり」が開催されました。多くのイベントや飲食ブースが立ち並ぶ中、津波が起こった時の避難場所の見学ツアーも行われ、多くの人が参加しました。

# ロビー展

今年四月に誕生した「絵手紙」クラブの講座生による、初めてのロビー展。  
【テーマ】「クリスマスと正月」  
【期間】12月10日~1月28日



# ~昼下がりの音楽会~ 操南ウインズ 恵風コンサート

いろんな世代の方に楽しんでもらえるメニューを揃えてお待ちしております。ぜひ操南ウインズの恵風を感じに来てください。

[日時] 3月8日(日) [開演] 13:30 [会場] 操南公民館 2階

- 【プログラム】
- ・スプリングフィールド
  - ・Let it go
  - ・童謡メドレー 他



# クラブ紹介

## 朝翠流・詩吟 誕生

「朝翠流・詩吟」は12月に誕生したばかりのクラブです。現在クラブ員は7名で川野辺洋鵬先生の指導の下、月2回(第1、第3月曜日)稽古しています。

詩吟は、漢詩や和歌などを独特の節回しによって詩情表現豊かに吟じ(歌い)ます。腹式呼吸で息を長く吐きながら吟ずると、健康増進・ストレスの発散につながると部員はみんな喜んでいきます。また、繰り返し練習することで漢詩や和歌にも親しみがわき、さらにうまく声が出るという自信につながります。

クラブのモットーは気楽にたのしく息長く続くクラブを目指すことです。皆さんの参加を心よりお待ちしております。



## クラブ講座 開設受付中

操南公民館では、クラブ講座の更なる開設を受け付けています。  
◆ 1月21日(火) 提出べ切  
◆ 1月30日(木) 13時30分~15時  
お問合せは事務室まで