

新しい生活様式を

新しい生活様式に、スイッチしよう。
スイッチ！
おかやま



新型コロナウイルス感染症対策のため、全ての主催講座について**事前申込が必要**です。感染状況により、主催講座等を中止・延期する場合がありますのでご了承ください。来館される際は上記の点にご留意ください。

操南公民館だより

135号

令和3年3月1日発行
岡山市立操南公民館



「おなめし」とは、県南地域に伝わる郷土料理で、ふなミンチと野菜を煮込んだどんぶり物です。操南公民館で毎年開催している講座「押新田なつかしの味ふなめしを食べよう」が、今年中止となりました。その代わりに、レシピ動画を地域の皆さんにお届けします。調理・レシピ提供は操南学区栄養改善協議会、撮影・編集は操南公民館ビデオクラブ、ナレーションは栄養委員の阿部奈津子さんと中学生ボランティアの幸坂ゆめりさんが担当してくれました。動画には、普段見ることのない百間川での漁の様子や、ふなをミンチにするシーンなどもあります。ふなめしが好きな方も、まだ食べたことがない方も、動画を参考にぜひご家庭で作ってみてください。寒い季節にぴったりの体が温まる栄養満点の一品です。

なつかしの味 ふなめし



窓口に貸出用DVDもあります。

レシピ動画はこちらからもご覧になれます▶



ふなめしレシピ 動画を公開

操南健康ウォーキング

◆ 4月2日(金) 9:30~12:00 (約6.5km)

沖田神社南駐車場~百間川ふれあいロード

◆ 5月7日(金) 9:30~12:00 (約3.0km)

ハローズ円山店~操山コース

★軽登山靴、ストック(お持ちの方)

※保険はかけていませんので

各自安全に配慮下さい。

※雨天時は翌週の金曜日に順延します。



申込
必要

参加
無料

操南 銀幕劇場 そして父になる

— あらすじ —

ある日、妻と6歳の息子と暮らす野々宮は病院から、出生時の取り違えが起こっていた事実を知らされる。

6年間愛してきた他人の子どもと血の繋がった実の息子を前に、それぞれの家族の葛藤や想いを描く。

◆ 4月10日(土) 13:30~15:35

【監督】是枝 裕和 【定員】30人

【主演】福山 雅治・尾野真千子 他

申込
必要

参加
無料

操南いきいき教室

岡山市ふれあい介護センター 共催事業

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。

◆ 3月11日(木)13:30~15:30

『認知症予防大作戦~みんなで楽しく脳トレに挑戦!~』

◆ 4月 8日(木)13:30~15:30

『やってみよう! 自分を知らう! フレイルチェック

~元気なわたしをいつまでも~』

【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

申込
不要

参加
無料

新講座
5月開講

親子将棋クラブ 全10回

新年度から子ども将棋クラブが親子将棋クラブに変わります。講師が指し方や礼儀作法を教授します。子ども同士の対局が中心です。希望する大人も対局できます。

親子で参加できる方

初回：5月29日(土) 10:00~11:30

【対象】小学1年~6年生の児童と保護者

【定員】親子20組

【申込期間】4/17(土)~5/9(日)先着順



申込
必要

参加
無料

詳細は4月中旬に各小学校に配布する
チラシでお知らせします。