

操南学区愛育委員会・操南公民館 共催

### 食品に関する 健康講演会

餅が固くならない、虫歯にならない、お腹にやさしい糖のお話 一砂糖、トハロース、キシトール、希少糖など

「糖」はカロリーになるので糖質ダイエットを実践している方も多いと思います。しかし脳の活動にはブドウ糖が必須です。からだにやさしい糖の話をしします。

◆1月20日(土) 10:00~10:30  
【講師】福田 恵温 (操南公民館 館長)  
【定員】10人 ※愛育委員の方も参加します。

申込  
必要  
参加  
無料

### 操南サイエンスカフェ・第2弾!!

科学が苦手な人にできるだけ分かりやすく解説します。「皆さんの科学の疑問に答える」カフェを開店します。気楽にご参加ください。



①2月17日(土)「味の不思議を体験しよう」  
②3月16日(土)「ノーベル賞は何がすごい？」

【時間】13:30~15:00  
【講師】福田 恵温 (操南公民館 館長)  
【定員】各回20人  
【参加費】各回200円 (味の体験材料費・お菓子代)

当日  
集金  
申込  
必要

### 相続、遺言、成年後見制度に関する講演会

遺言書の作成や成年後見の手続きなど専門知識と実務経験豊富な「晴ればれ岡山サポートテラス」の方に講演していただきます。講演終了後、個別相談も実施します。

◆2月1日(木) 10:00~12:00  
【講師】永井 行雄さん (晴ればれ岡山サポートテラス・元那覇地方法務局長)  
【定員】20人

申込  
必要  
参加  
無料

### ~屋下がりの音楽会~ 恵風コンサート

操南ウインズは公民館のクラブ講座で若手中心の楽団です。演奏を通じて地域の皆さまに楽しい時間を過ごしていただきたいです。

◆2月18日(日) 【出演】操南ウインズ (開場13:30~) 開演14:00 終演15:00  
【プログラム】

- ①カーニバルのマーチ  
②ツバメ  
③彼こそが海賊  
④ハイライト・フロム・ジュラシック・パーク 他

申込  
不要  
参加  
無料  
乳幼児  
同伴可

### セルフ・リカバリー ~心と身体の癒し講座~

「感じる♥太極拳」 第3金曜日 19:00~20:30

テーマを絞って簡単な動作で体感しましょう。太極拳で癒しを感じてください。

◆1月19日(金): 呼吸  
◆2月16日(金): 氣  
◆3月15日(金): リラックス😊パワー  
【講師】青木 正美さん (日中友好協会太極拳本部指導員)  
【定員】各回 15人 ※上履きをご持参ください。

申込  
必要  
参加  
無料

### 操南銀幕劇場 深夜食堂

繁華街の路地裏にある深夜営業の食堂には、居心地の良さを求めて毎晩たくさんの人々が集まって来る。誰かが店に忘れていった骨壺をめぐって常連たちが話に花を咲かせる一方、愛人を亡くし新しいパトロンを探すたまこは、店で出会った青年と意気投合する…。

【監督】松岡錠司  
【主演】小林薫・多部未華子・オダギリジョー・高岡早紀 他  
●上演 2015年作品 ●119分 ●日本映画

◆2月10日(土) 13:30~15:30  
【定員】50人

参加  
無料  
年間  
申込  
必要

### 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。

◆1月11日(木)13:30~15:30 『やっつく!知っつく!認知症予防!』  
◆2月8日(木)13:30~15:30 『これでバッチリ!ストレス・不眠を和らげる食事』  
【対象】おおむね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

### 操南健康ウォーキング

◆1月12日(金) 9:30~12:00 (約4.0km)

操南公民館 ~ 沖田神社(初詣)  
集合:操南公民館(自動車は操南小学校に駐車)

◆2月2日(金) 9:30~12:00 (約5.0km)

山陽マルナカ平井店 ~ 住吉宮  
集合:山陽マルナカ平井店

【準備】動きやすい服装・履きなれた運動靴・タオルなど ※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

### 4年ぶり、操南公民館まつりを開催!!

10月14・15日の2日間、操南公民館まつりを開催しました。会場を一つにしての開催でしたが、来館者数は総勢900人を超え大盛況!! クラブの皆さんが日頃の活動成果をいかに発揮されました。また、地域の福祉事業所や操南中学校区健康市民おみやま21にもブースを出展してもらい、まつりを盛り上げてもらいました。関わって頂いた皆さんに感謝申し上げます。



お礼の言葉

酷暑も一段落、晴天に恵まれ、待望の操南公民館まつりが開催できました。会場変更、三年間のブランクと不安もありましたが、クラブ員の皆様のすばらしい活躍により盛大に成功裏に終わりました。昨今、私達の周りには困難な問題が山積みですが、こうして公民館で皆様と手を取り合っ、つながり、分かち合い、高め合う、そういう活動を続けて行きたいものです。いろいろありがとうございました。 操南公民館まつり実行委員長 石井 佳子

### 寿大学 研修旅行「神話を尋ねて・鳥取」

11月8日、4年ぶりに寿大学研修旅行(総勢35名)を実施しました。



①白兔神社 縁結びの神様

「因幡の白兔」物語に由来する白兔神社へのお参り、次いで鳥取砂丘ビジターセンター所長による「風紋」の実験やユーモアを交えた砂丘に関する講話、壮大なスケールの「砂の美術館」を見学してきました。晴天に恵まれ、また人気バスガイド岡村真美さんの素晴らしい観光案内もあり、楽しい旅行でした。皆さん両手いっぱいにお土産を買って帰りました。



②鳥取砂丘 雲一つない晴天



③砂の美術館

壮大なエジプト点を開催

### 冬の花壇の名前は「ハッピーな花壇」



ハッピーな花壇

『四季のガーデニング講座』の受講生8名の皆さんが考えて、この六角形のデザインになりました。公民館の玄関に入って正面、階段の踊り場にある大きな窓から、1枚の絵画のようにこの花壇を見ることが出来ます。来年のゴールデンウィークの頃まで楽しめます。チューリップの球根も植えているので、春になったらニョキニョキと花芽を伸ばしてくる予定です。どのあたりから出て来るのかは、春のお楽しみ!! 花壇と一緒に公民館の玄関前を彩る寄せ植えも作りました。



### 操南小PTA主催 操南小学校150周年記念イベント開催!!

11月4日、操南小学校創立150周年を祝うイベントが開催されました。体育館では、沖新田一座の「沖新田物語」を上演。地域からも出演者も多く募集し、公民館からは青木さんが参加しました。役柄は「沖新田の苦しい生活に耐えきれず、故郷に帰りたいなる農民」。楽しく熱演してきました。運動場では販売ブースや起震車、消火体験や健康コーナーなどがあり、たくさんの方々が賑わいました。



【お礼と出演の感想・青木】 演じるうちに、当時の苦難を仲間と乗り越えて今の生活があることや、この地域の優しさや団結力を再認識しました。以前から耳にしていた「新田魂」の意味が、やっと腑に落ちました。セリフ覚えに苦戦しましたが、9月頃からみんなで練習に励み、小中学生の若さ溢れる演技に励まされながら、楽しく演じることが出来ました。とても貴重な体験で、一生の思い出になりました。 皆さん大変お世話になりました。

