

おやこチャレンジタイム

韓国のお昼ごはんづくり

韓国出身の先生に教えてもらいながら、親子で協力して楽しくお昼ごはんづくりをしましょう♪

【メニュー】キンパ(韓国風海苔巻き)、スープ

【日時】3月22日(土)10:00~13:00

【講師】金充姫(キム・ユニ)さん

【対象・定員】3歳以上のお子さんとその保護者・12組

【材料代】1人500円(申込時集金)

【申し込み】3月1日(土)から材料代を添えて窓口へ

※ 持ち物、申し込みの詳細については

学校園にチラシを配布します ※



感じる♥太極拳

太極拳って何?テーマを絞って解説します。簡単な動作で太極拳を体感しましょう。

【日時】① 3月21日(金)10:30~12:00 呼吸

② 3月22日(土)13:30~15:00 氣

③ 3月24日(月)13:30~15:00 緩める

【講師】日中友好協会本部指導員 青木正美

【定員】15名

申込必要 参加無料

今、知りたい・考えたい 永代供養・墓じまい・仏壇じまい

お墓のある場所が遠いから年々行くのが大変になってきた、お墓を継ぐ人がいないからどうしよう、といった不安はありませんか?この講座では、最近の永代供養、墓じまい、仏壇じまいなどについて、知ることができます。

【日時】3月17日(月)10:00~11:30頃

【講師】狩谷 浩範さん

(日本石材産業協会 お墓ディレクター2級)

【定員】30名 【持ち物】筆記用具

【申込】電話及び窓口まで

申込必要 参加無料

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。

◆3月13日(木)13:30~15:30

「見逃さないで!認知症の一手手前の状態とは?」

◆4月10日(木)13:30~15:30

「フレイルチェック&脳と体が喜ぶリズム体操」

【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

寿大学 第9回(最終回・閉校式)

新聞おもしろ話 一紙面製作の現場から

【日時】3月28日(金)13:30~15:30

【講師】滝本清文さん(山陽新聞ちまた友の会代表)

【申込】今年度の申し込みは終了しています。

<令和7年度「寿大学」申し込みについて>

・令和7年度より、寿大学は各回申し込みとなります。

・最終回3/28(金)より、初回の申込受付を開始いたします。

・第4金曜日 13:30~15:30

スマホに慣れて♪楽しもう!

前にもスマホ講座を受けたけど、まだ自信が持てない方。初めての方にも、ゆっくり、わかりやすく解説します。慣れない方にも、楽しみ方をご紹介します。

【日時】① 3月11日(火)10:30~12:00

電源操作・ボタン操作・電話のかけ方・写真の撮り方

② 3月18日(火)13:30~15:00

ネットの楽しみ方・アプリの入れ方・動画の見方

【講師】ドコモショップスマホ指導者 【定員】10名

【申込】2月13日(木)9:30~

窓口・電話で受付開始

申込必要 参加無料

操南健康ウォーキング

◆ 3月14日(金) 9:30~13:00 (約6.0km)

集合:ハッピータウン岡南店 ~ 阿部池周遊(河津桜花見)

◆ 4月4日(金) 9:30~12:00 (約4.5km)

集合:護国神社 ~ 里山センター ~ 恩徳寺 ~

明禅寺城址 ~ 旗振台 ~ 護国神社

★軽登山靴・ストックをお持ちの方はご持参ください。

◆ 5月2日(金) 9:30~12:00 (約6.0km)

集合:マルナカ平井店~内宮

【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8時の時点で雨天の場合、中止とします。

お弁当
敷物
持参

申込必要

参加無料

操南銀幕劇場

紅い櫻 たすき ~富岡製糸場物語~

明治時代、主人公は父親の反対を押し切り、富岡製糸場で工女として働くことを決意する。2014年に世界文化遺産に登録された富岡製糸場を題材に、明治時代の日本近代化を支えた絹の生産に携わった、女性たちの姿を描いた作品。

【出演】水島優・吉本実優・大空真弓・西村まさ彦 他

●上演 2017年作品 ●日本 映画

◆4月12日(土) 13:30~15:30

【定員】40人程度

申込必要 参加無料

新しくできたクラブ講座を紹介!! お気軽に見学にきてください♪

◆ 正道会館 西崎道場(空手道) ☆ 講師:西崎雅人 ☆ 受講料:月1,000円

【第2土曜日 15:30~17:30・第4土曜日 13:00~15:00】

※ 2週目と4週目で時間帯が異なります ※

空手は痛いだろうし、怖いだろうし、運動神経ないし無理かな...

今から始めるには遅すぎるかな...そんな事ありません!!

4歳~大人の方までそれぞれの目標に合わせてみなさん笑顔で頑張っています!!

試合で勝つことも大事ですが、相手を敬う気持ち、挨拶、礼儀も大切にしています。

まずは見学、無料体験からでもお気軽にお問合せください。



予想の100倍おいしかったです!

2月2日(日)、「沖新田なつかしの味 ふなめしを食べよう!」講座を開催しました。ふなめしを懐かしむ人も、初めて食べる人も、参加したスタッフも、会場の全員と一緒に美味しく頂きました。



新鮮な寒ブナで90食分の調理を開始



操南公民館の「ふなめし」

は、フナを捌くところから始まります。当日の朝、百間川で漁をしている谷川さんが生け簀から引き上げた活きた寒ブナを届けてくれます。操南学区栄養改善協議会の皆さんとふなを捌くボランティアさん6名が手際良く準備を進めていきました。あっという間にフナはミンチに姿を変え、館内には良い匂いが漂ってきました。



ふなめしにまつわる地域の歴史・文化を学ぶ

ふなめしの配膳準備を待つ間、会場では、地域の昔を知る藤原さんに「昔は堀田替えの時にフナを捕まえて、ふなめしにしていた。手のひらサイズのフナが美味しい。県外にもフナ料理が色々ある」など、貴重な話をさせていただきました。そして、いよいよ配膳開始。出来立てのふなめしを、皆さん勢いよく食しました。食事も一段落した後、谷川さんから「沖田神社の祭り寿司」について、沖新田の干拓の歴史を絡めて話をしてもらいました。



中学生ボランティア大活躍!

操南中から5名がボランティアとして参加してくれました。本番までの間、準備のため何度も公民館に集まってくれました。当日は、会場の受付や会場インタビュー、そして、ふるさとクイズの作成や司会進行で大活躍。特にふるさとクイズの問題は、過去から現代まで広範囲の操南のふるさと情報満載で盛り上がりました。今回、初めてふなめしを食べた中学生たちみんなからも、「おいしい!」をいただきました。

