

# 新年、明けましておめでとうございます。

旧年中は大変お世話になりました。  
今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

岡山市立操南公民館 職員一同

## 引き続きコロナウイルス感染予防にご協力をお願いします。

- ◆館内では、必ずマスクの着用をお願いいたします。
- ◆発熱や喉の痛みなど体調がすぐれない方は来館をご遠慮ください。



# 操南公民館だより

146号

令和5年1月1日発行  
岡山市立操南公民館

## 健康講演会「難聴・耳鳴り」

共催：操南学区愛育委員会

「あれ、最近耳が聞こえづらい。補聴器かな？」  
「あっ、耳鳴りかも？」  
こんなことはありませんか？人生100年時代。  
健康で楽しく過ごすために、専門医に分かりやすく教えていただきます。



【日程】1月21日(土)

【時間】10:00~10:30

【講師】花川 浩之 先生(滝口耳鼻咽喉科)

【対象】どなたでも

【人数】10人



この講座はYouTubeでも  
ご覧いただけます。  
詳しくは操南公民館HPで  
1/20頃お知らせします。

申込  
必要

参加  
無料

## キッズスイーツくらぶ

季節のイベントに合わせてお菓子を作ります。最後にきれいにラッピングもします。楽しいお菓子と一緒に作ろう♪

2月5日(日)「バレンタイン・ブラウニー」

受付：1月14日(土) 9:30~(先着順)

【時間】10:00~12:00

【講師】畠瀬 登美子 さん

【対象】小学4年生~6年生

【人数】12人

【材料代】500円

申込  
必要



## ロビー展のお知らせ

◆禁煙啓発ポスター展 ◆主催：健康市民おかやま21  
…12/8(木)~1/21(土)

夏休み中に操南中学校の生徒が描いた禁煙啓発の  
ポスターの中から優秀作品を展示

◆防災用品展 ◆主催：操南学区連合自主防災会  
…1/23(月)13:00 ~ 2/21(火)12:00まで  
非常持ち出し袋や災害時に役立つ備蓄品などを展示

◆誰一人取り残さない  
ジェンダー視点で考える防災パネル展 ◆  
…2/7(火)~2/21(火)

## ふなめし中止のお知らせ

「沖新田なつかしの味 ふなめしを食べよう!!」は、今年度もコロナ  
ウイルス感染症予防のため中止とさせていただきます。

## 年末年始の資源化物回収の中止について

下記の期間は資源化物回収は行いません。ご理解とご協力をお願いします。

**12/27(火)10時 ~ 1/5(木)9時30分まで**



## 1月

日	曜	行事	展示
1	日	休館日	禁煙ポスター展 (操南中学校生徒)
2	月	休館日	
3	火	休館日	
4	水	休館日	
5	木		
6	金	健康ウォーキング「公民館~沖田神社」9半~12	
7	土		
8	日		
9	月	休館(成人の日)	
10	火		
11	水	休館日	
12	木	操南いきいき教室「コロナの健康二次被害にご用心!生活習慣病編」13半~15半	
13	金	操南・岡山をもっと知ろう会「江戸時代に地誌に記された操南」13半~15半	
14	土		
15	日		
16	月		
17	火		
18	水	休館日	
19	木		
20	金	セルフ리카バー「カラーセラピー」19~20半	
21	土	健康講演会 10~	
22	日		
23	月		
24	火		
25	水	休館日	
26	木		
27	金	寿大学「落語を楽しもう」13半~15半	
28	土		
29	日		
30	月		
31	火		

## 2月

日	曜	行事	展示
1	水	休館日	誰一人取り残さないジェンダーの視点で考える防災パネル展
2	木		
3	金	健康ウォーキング「内宮」9半~12	
4	土		
5	日	キッズスイーツくらぶ「バレンタインデー」10~12	
6	月		
7	火		
8	水	休館日	
9	木	操南いきいき教室「おうち時間にご用心!糖尿病予防の食事」13半~15半	
10	金	操南・岡山をもっと知ろう会「山鳥毛と戦国武将」13半~15半	
11	土	休館日(建国記念の日)	
12	日		
13	月		
14	火		
15	水	休館日	
16	木		
17	金	セルフ리카バー「真向法」19~20半	
18	土	銀幕劇場「泥棒と殿様(時代劇)」13半~14:45	
19	日		
20	月		
21	火		
22	水	休館日	
23	木	休館日(天皇誕生日)	
24	金	寿大学「百間川の川辺を彩る草花」13半~15半	
25	土	カブトムシを育ててみよう! 10~12	
26	日		
27	月		
28	火		

## 公民館は12/28~1/4まで休館いたします。

### 岡山市立操南公民館

TEL(086)-276-7898

〒702-8006 岡山市中区藤崎201-4  
☑ sounankouminkan@city.okayama.lg.jp

操南公民館の情報は下記の二次元コードでも  
ご覧いただけます。



### 駐車場の作業区間



駐車台数に限りがあります。来館の際は駐車場案内をご確認の上、空いている所へ駐車してください。



# 今後の主催講座の案内

## セルフ・リカバリー ～心と身体の癒し講座～

週の最後に公民館で日々の疲れを癒してみませんか？

◆1月20日(金) 19:00～20:30  
 「ぬり絵で自分を知るカラーセラピー」  
 【講師】相沢 眞佐子さん (カラーセラピスト)  
 【定員】20人 【持ち物】色鉛筆(12色程)・筆記用具

◆2月17日(金) 19:00～20:30  
 「真向法で自然治癒力を高める」  
 【講師】難波 欽子さん (岡山真向法体操顧問)  
 【定員】20人 【持ち物】ヨガマット

申込  
必要

参加  
無料

## 操南銀幕劇場 泥棒と殿様

山本周五郎原作の時代劇。権力争いに巻き込まれて幽閉された殿様と、そこに忍び込み、殿様の人柄に惹かれて献身的に世話をすることになった泥棒の友情を描く。

【監督】津島 勝  
 【主演】火野 正平、夏八木 勲、橋爪 淳 他



◆2月18日(土) 13:30～14:30  
 【定員】50人 【対象】どなたでも

年間  
申込  
必要

## 操南健康ウォーキング

◆1月6日(金) 9:30～12:00 (約4.0km)  
 操南公民館 ～ 沖田神社 (終了後来年度の計画)  
 ◆2月3日(金) 9:30～12:00 (約6.0km)  
 山陽マルナカ平井店 ～ 内宮



【定員】50人  
 【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。  
 ※1月に参加の方は、操南小プール南駐車場をご利用ください。  
 ※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。

年間  
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。

◆1月12日(木) 13:30～15:30  
 『コロナの健康二次被害にご用心！生活習慣病編』  
 ◆2月9日(木) 13:30～15:30  
 『お家時間にご用心！糖尿病予防の食事』

申込  
不要

参加  
無料

【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)

# 操南公民館の主催講座の様子をお知らせします。



## 初めてのリユース会を開催!!

11/12  
 着なくなった子ども服や使わないおもちゃを必要な方に使っていただく、ごみ減量・リサイクル推進講座おもちゃと子ども服のリユース会を行いました。当館では初めての試みですが、集まったたくさんの洋服やおもちゃはボランティアスタッフの皆さんと一緒に仕分けし、キレイに陳列。来館された方は、好きなものを喜んで持って帰っていきました。終了後の反省会では課題も見つけ、これからの生かしていきたいと思えます。

## おもちゃの病院で元気に完治 10/29

「もう直らない」と諦めていた大切なおもちゃたちが、おもちゃの病院で治(直)りました!!複雑なおもちゃでも、結構直るものなんです!その場で直らないおもちゃたちは入院(預かり)に。吉備おもちゃの病院の先生達による手術(修理)が行われ、全員無事に退院していきました。皆さん直ったおもちゃを見てニコニコの笑顔です。



12/17  
**カブトムシ元気に成長中**  
 第2回目のカブトムシを育ててみよう!講座では、カブだちのみんなで幼虫の土替え作業を行いました。少し水分が足りないカブだちもいたけれど、土から出した幼虫が元気です!と安心♪成長をカブだちノートにも記入し、最後に皆で片付けて終了。次回の成長も楽しみですね。

10月16日は『笑顔あふれる“ゆる体操”』  
 『ソソコ』『ブラブラ』  
 吹きながら身体をほぐしました。簡単だけれど効果ありでした。



週末の夜は公民館でリフレッシュ  
 毎月第3金曜日の夜には、癒し講座を実施中です。10月は、ヨガで身体をほぐして瞑想。講師のゆったりとした語り口で癒しの瞑想を味わいました。11月は、イスを使ったヨガで身体を整えました。イスを使うことでヨガマットを使うよりも楽にストレッチ出来ました。

スマホの操作をゆくりゆくり  
 連続3回、初歩からのスマホ講座を開催しました。1・2回目は、スマホを触りながら文字の入力の仕方や声での入力の方法を体験、地図アプリについても教えてもらいました。3回目は、ちょっと便利な応用編。音声アシスタントに「〇〇円の割引は？」と話しかけると即座に答えが返ってきたり、カメラに写してキノコを調べたり、レストランの英語メニューにスマホをかざすと日本語になったり。参加者からは、「分からなかった操作が分かった」今度、海外旅行でレストランに入っても安心!等のうれしそうな感想をいただきました。

11/5  
 プロから教わる剪定  
 公民館のキンモクセイとツツジを使って剪定方法を実演しました。自宅で剪定に奮闘している皆さんからは熱心な質問が飛び交い、講師の岡山造園さんが丁寧に回答してくれました。来年度も好評につき計画中です。お楽しみに♪



## お菓子を作って可愛くラッピング♪

12/15  
 小学4～6年生を対象に、行事に合わせたお菓子を作るキッズスイーツくらぶを全3回で実施中。10月はハロウィンの『かぼちゃとクリームチーズのマフィン』、12月は『クリスマスクッキー』を作りました。最後にきれいにラッピングして持って帰りました。後日、保護者の方から「とても美味しかったです。」との感想もいただきました。次回は2月。バレンタインデーに合わせてチョコレートのお菓子を作る予定です。



## 講座の報告



## ステキな花壇が完成!!

5月から始まった、四季のガーデニング講座。花壇についていろいろ学び、自分たちで花壇のデザインも考えました。最終回の10月31日は、デザインした花壇を完成させました。花壇のテーマは『虹色ガーデン』。冬から春に向けて変化していく様子をぜひお楽しみください。公民館のロビーから見るとまるで絵画のようです。目指せ足立美術館!?



英語で歌おう!!  
 この講座は4月に初めて行い、大変人気でした。その時のアンケートで希望が多かった「ビートルズ」は9月に、「カーペンターズ」は11月に挑戦しました。講師の矢野先生の巧みなリードで参加した皆さん大満足。希望多数で、来年度からクラブ講座になる予定です。

## お正月にピッタリの寄せ植えです

今回の講師は砂田園芸さん。使った花はガーデンシクラメンやキンギョソウ、ハボタン、パンジーなど8種類。竹・鶴・亀などのお正月飾りを替えれば、5月頃まで楽しめる寄せ植えです。丁寧で分かりやすい説明と作業で、参加した皆さんは楽しみながら素敵寄せ植えを完成させました。公民館の玄関にも完成した寄せ植えを置いていきます♪

