

★主催講座 ◎受付開始・終了

1月

2月

日	曜	行事
1	月	休館日
2	火	休館日
3	水	休館日
4	木	休館日
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	休館日(成人の日)
9	火	ふなめし食券 販売開始 9半~
10	水	休館日
11	木	★いきいき教室 13半~15半
12	金	★操南健康ウォーキング「沖田神社」9半~12 ★操南・岡山をもっと知ろう会「岡山ゆかりの山羽式蒸気自動車」13時半~15時半
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	休館日
18	木	フラワーサポート 9半~12(都合の良い時間)
19	金	★セルフ리카バリー「感じる♡太極拳」19~20半
20	土	★食品に関する健康講演会 10~10半
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	休館日
25	木	
26	金	★寿大学「落語を楽しむ」13半~15半
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	★操南公民館運営委員会 10~11半
31	水	休館日

1月15日~1月29日 NOA小学生作品展

日	曜	行事
1	木	★相続・遺言・成年後見制度講演会 10~12
2	金	★操南健康ウォーキング「住吉宮」9半~12
3	土	
4	日	★ふなめしを食べよう 11~13半
5	月	
6	火	
7	水	休館日
8	木	★いきいき教室 13半~15半
9	金	★操南・岡山をもっと知ろう会「宇喜多直家・秀家による岡山の町づくり」13時半~15時半
10	土	★銀幕劇場「深夜食堂」13時半~15時半
11	日	休館日(建国記念の日)
12	月	
13	火	
14	水	休館日
15	木	フラワーサポート 9半~12(都合の良い時間)
16	金	★セルフ리카バリー「感じる♡太極拳」19~20半
17	土	★サイエンスカフェ「味の不思議を体験」13半~15
18	日	★昼下がりの音楽会「恵風コンサート」14~15
19	月	
20	火	
21	水	休館日
22	木	
23	金	休館日(天皇誕生日)
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	休館日
29	木	★クラブ講座代表者会(R6代表者出席) 10~12



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



沖新田なつかしの味 ふなめしを食べよう!!

4年ぶりに「ふなめしを食べよう!!」講座を開催します!!「ふなめし」は岡山県南に伝わる郷土料理で、操南地域でもよく食べていた懐かしの味です。百間川で獲れた新鮮な寒ブナを調理して食べます。

2月4日(日) 11:00~13:30 (開場:10:30~)

500円

食事代 (1食)

食券の販売開始:1/9(火)9:30~
当日券はありません。申込書を記入し、お金を添えて公民館窓口で申込ください。

定員

60人(先着順)

会場

操南公民館

持ち物

マイ箸・マイカップ(お茶用)
※SDGsにご協力ください。



思い出の
ふなめし体験談
を大募集します!!

400字程度

- ★持参・メール・FAXなどで原稿を公民館までお寄せください。
- ★ご応募いただいた体験談は、当日、会場に掲示、または紹介したいと思います。
- ★当日、参加の方はご自身で体験談をお話することも出来ます。

カブトムシを育ててみませんか?

先着順



カブトムシの幼虫・里親募集中
お一人5匹までお譲りします!!

公民館のカブトムシ達が卵を産み、全部で61匹の元気な幼虫に育ちました!!来年の夏に向けて、公民館では10匹ほどを育てる予定です。そこで、残りの幼虫たちを希望する方にお譲りしたいと思います。6月中旬ごろから成虫が出てきますよ!必要なら育て方のアドバイスも行います♪ご希望の方は操南公民館までお越しください。(開館日の9:30~17:00まで)

↑実際の大きさ ★幼虫を入れる容器(例:1匹あたり:8cm×14cm×10cm程度)持参ください。

★令和6年3月1日(金)から、公民館では食品トレイ(発泡・透明)の回収を行いません。各町内会の回収方法に従って出して下さい。

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。

12/26(火)10時 ~ R6.1/5(金)10時まで

操南公民館だより

152号

令和6年1月1日発行
岡山市立操南公民館

OKAYAMA
ハレ活
プロジェクト

専用アプリでポイントを集め、楽しみながら健康増進を目指すプロジェクトです。公民館活動もポイントの活用が出来ます。詳しくは、下のQRコードから、公式サイトをご覧ください。



公民館は12/27(水)~1/4(木)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



★12/8~3月末まで操南小学校・プール下駐車場の一部が駐車不可となります。ご注意ください。

ステンレス
ボトル回収
について

岡山市は、使用済みステンレス製ボトルの再資源化に取り組むため、回収ボックスを公民館に置いています。

注意!!

- ・ステンレスボトルはよく洗って水気を切ってください。
- ・プラスチックやアルミのボトルは回収できません。
- ・ステンレスボトルのカバーは回収できません。
- ・ふたはつけたまま回収箱に入れてください。



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

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て、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。



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

活動中のクラブ講座をご紹介します!! お気軽に見学にきてください♪

令和5年度のクラブ講座を春から公民館だよりに掲載してきました。現在、操南公民館では65クラブが活動しています。新規のクラブも出ています。クラブ員を募集しているクラブもあります。やりたいことがあれば、ぜひ公民館にご相談ください。

◆ 古典を読む

【第1月曜日 10:00-12:00】

春はあけぼの、夏は夜、学生時代に一度は目にした「枕草子」を音読を中心にやっています。老若男女ざっくばらんに楽しんでいます。ぜひ参加してみてください。絵は枕草子144段にある昔の髪型の種類です。



◆ 表千家 茶道

【第1・2土曜日 16:00-20:00】

土曜日の夕方からお稽古をしています。楽しくしていますので、初めての方も参加してください。お待ちしております。



◆ 操南社交ダンス同好会

【第2・4金曜日 19:30-21:00】

生徒の皆さんが社交ダンスが大好きで、月2回会えるのを楽しみに集まっております。家族的な雰囲気の楽しい仲間です。先生は優しく熱心で基礎から学べます。是非お仲間になって一緒にレッスンしませんか。

◆ 男性のための健康体操

【第4月曜日 10:00-11:30】

15年目に入るこの講座を楽しく和気藹々と続けております。健康的な生活が営めるための柔軟性、持久力、筋力アップを目指して励んでいます。年齢、体力等は何も問いません。皆さま方のご参加をお待ち申し上げます。

◆ 3B体操

【第1・3月曜日 10:00-12:00】

3B体操は用具を使って音楽に合わせて行います。運動が苦手な方でも気軽に出れます。運動すると生活習慣病・バランス機能改善と筋力づくり・柔軟性を高めるためのストレッチ・認知機能改善の効果があります!

◆ 操南短歌

【第3土曜日 9:30-12:00】

毎月、短歌を二首持ち寄り、講師の先生の添削と指導を受けます。その後、先生から短歌についての講義をしていただきます。先生が主宰されている歌集「短歌の広場」(年4回刊行)に操南グループとして歌を掲載してもらっています。



◆ 手描友禅

【第1・3金曜日 10:00-12:00】

伝統ある友禅の世界。模様と色の魅力に包まれて、優しく指導して下さる先生と共に勉強に励んでいます。一度、美の世界を見に来てください。



◆ 子ども将棋クラブ

【第1・2土曜日 10:00-12:00】

岡山市青少年育成協議会が主催する岡山市小中学生将棋大会に参加できる程度の棋力と礼儀作法を身につけ、人生を通じての趣味を持つ機会を与える。



◆ 操南スマイルキッズA・B

【第1・3月曜日 16:00-18:00】

ストレッチ中心の基礎レッスンをしっかりして未経験者も安心です。一緒に公民館まつりに向けて楽しくダンスしましょう。5歳から低学年の方、大歓迎。男女問いません。まずは体験をしに来てみてください。



◆ 操南テニスコンクラブ

【第2・4日曜日 13:00-15:00】

テニスはいつでも、どこでも、だれでも、すぐに楽しめる、ルールも簡単なニュースポーツです。皆で楽しくやっています。フレイル予防や健康寿命の延伸の為、皆様も一緒に始めてみませんか?楽しいですよ!!



◆ 歌って踊ってグランママース

【第1・3火曜日 10:00-12:00】

良い声、美しい姿勢、動作のための簡単な筋トレ、ストレッチ、呼吸法、発生練習。声を出し動くことで心身を開放しましょう。明朗活発で心豊かなメンバーが集まっています。ぜひ一度、ご見学にきてください。



活動中のクラブ講座をご紹介します!! お気軽に見学にきてください♪

◆ 岡山東ラウンドダンス

【第1・3金曜日 13:00-15:00】

脳の活性化、運動機能向上にダンスは最適です。感染対策をとりながら懐かしい曲に合わせ、楽しく踊っています。分かりやすくユーモアあふれる先生の指導は大好評です。若さと健康維持のダンスがあなたをお待ちしています。



◆ CLUB LEE

【第1・3金曜日 10:00-12:00】

「CLUB LEE」はLet's enjoy Englishの頭文字をとってLEEと名付けました。スーザン・小林先生とともに、身近な話題・趣味・旅行などについて、簡単な英語で話し合います。見学者大歓迎です。Come and join us!!



◆ ハワイアン・フラ

【第2・4火曜日 15:30-17:30】

「ハワイ語で花はプア、月はマヒナよ。」先生はステップの他に、時折ハワイの言葉や文化も話していただきます。講座生は全員仲が良く和気藹々とした雰囲気です。可愛いスカートを身に付けて、あなたも一緒に踊りましょう!



◆ カラオケA

【第1・3土曜日 12:30-15:30】

第1・3の土曜日午後8名で集まり、懐かしい曲から最新曲まで準備してカラオケを楽しんでいます。練習し発表することで健康効果や友達作りも出来ます。一度、気軽に歌いに来てください。お待ちしております。

◆ うたごえ操南

【第4土曜日 13:00-15:00】

檜山先生のアコーディオンに合わせて懐かしのメロディーやクラシック、シャンソンから童話などを皆と一緒に大きな声で歌っています。ストレスが発散され免疫力もアップして元気が出ます。

◆ カラオケB

【第1・3日曜日 13:00-16:00】

カラオケBは新曲及び懐メロの曲を沢山取り揃えています。新曲は覚えてきて皆で順番に歌ったり懐かしい曲を歌ってストレス解消も出来て和気藹々と楽しく貴重な時間を皆で元気に頑張っています。

◆ うたの輪フレンド

【第1・3火曜日 10:00-12:00】

私達フレンドは、井上先生の素晴らしい歌声と一緒に毎回楽しく、色々な曲を歌っています。時には頭の体操や指遊びなどもします。あなたも一緒に歌ってみませんか。お待ちしております。



◆ 楽しい折り紙

【第2月曜日 13:00-15:00】

一枚の紙からいろいろな作品を作ります。幼子から高齢の方まで、指先を使い一つ一つ折り上げます。伝統的作品から現代の生活に合う作品を仕上げます。楽しく交流しながら優しい時間を過ごしましょう。



◆ 操南ウインズ

【第2・4土曜日 18:00-21:00】

映画音楽やクラシックなど、様々なジャンルの音楽を週末に楽しく合奏しています。社会人吹奏楽団ですが、学生さんの参加も可能です。2024年2月には、操南公民館で「恵風コンサート」を開催します。



◆ カラオケC

【第1・3金曜日 12:30-15:30】

男性3名、女性5名の少人数で活動しています。カラオケ機材も以前よりずっと良くなり気持ち良く歌えます。大声で歌い、ストレスを発散させ、心身共に健康に過ごしましょう。ぜひ、お気軽に見学にお越しください。



◆ 操南語りの会 おきたひめ

【第3月曜日 10:00-12:00】

民話(昔話や伝説)を相互に学び、幼稚園や児童クラブ・高齢者サロン・文化祭・発表会などで語りを聞いて頂いています。民話の語りは慣れです。まずは一緒に面白い話を見つけて楽しみませんか。見学大歓迎!!



◆ 川柳

【第2火曜日 13:00-15:00】

一時多くの会員に恵まれていましたが、高齢化で会も寂しくなりました。現在、少人数ながら和気藹々とボケ防止も含め、楽しい時間を過ごさせてもらっています。若い方の入会を切望しています。

