# 岡南公民館だより

2026年(令和8年)11月1日
発行:岡山市立岡南公民館
〒702-8047 岡山市南区若葉町 22-16
Tel&Fax(086)262―3483
Eメール kounankouminkan@city.okayama.jp
ホームページ https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010973.html
ホームページ

## 主催講座のご案内

11月～1月上旬の主催講座のご案内です。
会場は岡南公民館です。
申込の記載がないものは申込不要です。
受講料・材料代・費用等の記載がないものは無料です。

## 福南中学校区の干拓を学ぼう

“海から陸へ” 長い時代(とき)を経て、今の姿に変わった私たちの福南学区。講師は、NHK歴史探偵（令和8年8月5日放送）で備中高松城の水攻めを徹底解説された方です。
【日 時】令和9年1月9日（土）13時～16時
【定 員】50名程度
【対 象】小学4年生以上
【申 込】11月9日（月）9時30分～1月7日（木）の期間中に公民館窓口または電話で申込。




## ほっぺ文庫



季節にちなんだ絵本の読み聞かせや
おもしろ手遊び、簡単な工作を楽しみます。
【日 時】11月28日（土）10時～11時30分
【対 象】乳幼児～小学校低学年の子どもと保護者

## ほっぺ文庫 クリスマス会



サンタさんもあそびにくるよ！
プレゼントもあるかも・・！？
【日 時】12月19日（土）
10時～11時30分
【対 象】乳幼児～小学校低学年の子どもと保護者
参加無料、申込不要

## 子育てほっとるーむ

運営:地域子育てサポーター「ふくなん子育て応援隊」
子どもを遊ばせたり、おしゃべりしたり。
スタッフと一緒に手遊びや絵本の読み聞かせも楽しんで！
【日 時】 原則、毎週月曜日10時～12時
（11月2日、11月23日はお休み。11月30日はスタッフ不在ですがお部屋は利用できます。）
【対 象】 乳幼児と保護者
※入退室自由です。



## ☆ほっとるーむのクリスマス会☆

クリスマスの絵本やパネルシアター、エプロンシアターなどのお楽しみがいっぱい。あそびにきてね♪
【日 時】12月21日（月）10時～12時
【参加費】ひとり100円（1歳～大人）
【定 員】10組（先着順）
【対 象】乳幼児と保護者
【申 込】11月9日(月)9時30分～12月14日(月)の期間中に参加費を添えて公民館窓口で申込。



## 公民館の小さな映画会



開場：13時、上映：13時30分から
**「三度目の殺人」**（2017年、日本、124分）
【日 時】 12月19日（土）
監督 是枝裕和、出演 福山雅治・役所広司・広瀬すず・橋爪功ほか
・11月はお休みです。

## ゆったりすとカフェ



焙煎から始めるこだわりのコーヒー。
散歩のついでに少し足を延ばして…
近所のあの人を誘って…
映画鑑賞をした後に、カフェで過ごすのもおススメです。
【日 時】 12月19日（土）
13時30分～16時(L.O. 15時45分)
【費 用】 コーヒー1 杯150 円（小さな菓子付き）
・11月はお休みです

令和８年度地域応援人づくり講座

## ふくなん安全・安心取り組み隊(基礎講座)①

### 岡山市「防災マニュアル」を学ぼう！ 継続

岡山市作成「防災マニュアル」の学習を通し、地域の防災意識を高め、地域防災力の向上を目指し、地域のつながりを活性化させましょう！

【日　時】１１月１４日、１１月２１日、
１２月１９日　各土曜日
１３時３０分～１５時３０分
【講　師】岡南公民館地域担当職員(防災士)
【対　象】すべての年齢層
【定　員】２０名程度
【持ち物】筆記用具、飲み物
【申　込】公民館窓口又は電話で受付中。



## ふくなんプロギング部

ジョギング（jogging）と拾う（スウェーデン語のPlockaupp）を掛け合わせたスウェーデン発祥の新しいフィットネスです。プロギングには、「フィットネス、ダイエット効果」、「地域・自然環境への貢献」、「誰でも気軽に楽しめる」というメリットがあります。
皆さんも一度、チャレンジしてみませんか。

【日　時】１１月１４日、１２月１２日
各土曜日　１０時～１１時
【清掃場所】当日発表します。
【集合場所】岡南公民館
※動きやすい服装と帽子、飲み物、タオル等をご持参ください。

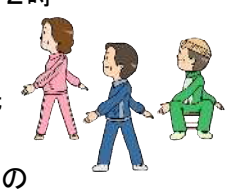


## ふくなん健康 UP 教室

共催:岡山市ふれあい介護予防センター・岡南公民館
～からだが動くと こころが弾む みんなでつくる元気の輪～
軽い運動や講話を医療・福祉の専門職がお伝えします。

【日　時】１１月９日（月）１０時～１２時
【内　容】いきいき脳活　笑って学ぶ　脳トレ教室

【日　時】１２月１４日（月）１０時～１２時
【内　容】今日から始める転倒予防



【対　象】おおむね６５歳以上の岡山市民
【定　員】各回４５名（先着順）
【持ち物】筆記用具、水分補給ができるもの
※体調及び健康管理は、自己責任のもとご参加ください。
※講座内容の詳細は岡山市ふれあい介護予防センター南事務所　(Tel 230-0315) へお問い合わせください。

## パ ソ コ ン 教 室

【日　時】１１月１３日（※）、２０日、２７日、
１２月４日、１１日（※）
各金曜日　１３時３０分～１５時３０分
※の日は、**スマホ講習会**です。
【申　込】　岡南公民館窓口（電話でもOK）
・パソコン（windows１０以降）とUSBメモリーをご持参ください。
・定員（１３名）になり次第、お申し込みを締め切らせていただきます。



## パソコンフリー教室

【日　時】１１月１３日、２０日、２７日、
１２月４日、１１日
各金曜日　１６時～１８時
【申　込】岡南公民館窓口（電話でもOK）
・パソコン（windows１０以降）をご持参ください。
・定員（１３名）になり次第、お申し込みを締め切りさせていただきます。



## からだの中からキレイになれる かんたんエコレシピ

令和8年度岡山市食品ロス削減取り組み講座

野菜も丸ごと使って栄養満点のメニューに。体と環境にやさしいおいしいお料理教室です。薬膳や発酵の力も取り入れて、細胞から生まれ変わる「おうちごはん」が作れます。

【日　時】①１１月１９日　②１月２１日　③３月４日
各木曜日　１０時～１３時
【講　師】ナチュラルフードコーディネーター、栄養士
ホリスティックヘルスコンサルタント
赤松　佐知子さん
【材料代】各回８００円（当日集金）
【定　員】１８名（先着順）
【託　児】無料、事前申込必要。
【持ち物】エプロン、三角巾、手ふき、
食器用ふきん、マスク、タッパー、
筆記用具、水分補給のための飲み物
【申　込】受付中。下記の各回締切日までに公民館窓口または電話で申込。
【締切日】①１１月１２日（木）②１月１４日（木）
③２月２５日（木）



## 長 寿 教 室



★ １１月１７日（火）１０時～１２時
・今年の話題（国内・岡山）を斬る！！
　～論説委員の解説で今年の国内や
　　岡山の出来事を分かり易くお話しします。
【講師】 山陽新聞社　報道部副部長

★ １２月２２日（火）１０時～１２時
・腸内環境を整える
　　～あなたの腸内環境、いかがでしょうか。
【講師】 岡山ヤクルト販売㈱　近藤佳奈さん




## まだ元気な今だから聞いておきたい介護と認知症講座

【日　時】１１月２４日、１２月２２日
　　各火曜日　１０時～１２時
【講　師】おかやま enjoy care　籠谷千絵さん
【定　員】各回３０名　（先着順）
【内　容】１１月 介護保険サービス、プロならどう選ぶ？
　　１２月 脳トレクリスマス会

## 公民館の畑で遊ぼう



野菜のお世話をしながら、おしゃべりを通して交流を深めてみませんか。
【日　時】１１月２０日、１２月１８日
　　各金曜日　１０時～１２時

## 主 催 講 座 の 様 子

８月～10月の主催講座の様子を紹介します。

### ■からだの中からキレイになれるかんたんエコレシピ

初回は夏の疲れを回復して気力と体力が充実するようなアジアンテイストレシピでした。めずらしい食材もあり非日常の特別感がありつつも、先生のわかりやすく優しいご指導で、ベテランの方も初参加の方も楽しく料理することができました。お肉や卵など使わず、お野菜だけでもボリュームたっぷりでした。本講座では食品ロス削減も目指していて、野菜の皮やだしをとった食材も余すことなく使い、栄養を丸ごといただきながら生ごみを減らすという一石二鳥のレシピをおいしく学びました。
次回は１１月１９日（木）「彩野菜のヘルシー洋風腸活レシピ」を作ります！参加者募集中です。



### ■ほ っ ぺ 文 庫

絵本の読み聞かせ、体を使った手遊び、そしてワクワクの工作をみんなで楽しみました。
温かくて賑やかなひとときとなりました。
★絵本「ねえ、どれがいい」「おいていかないで」
　　「めっきらもっきら どおん どん」
★手あそび「もも、りんご、なし、パイナップル」
★工作　スパイラルキューブ作り






ほっぺ文庫では毎月１回、楽しい絵本や手遊び、工作を用意しています。読書の秋、文化の秋に、ぜひお出かけください！

## 公 民 館 か ら の お 知 ら せ

### 令和8年度岡山市立公民館大会「つながるっておもしろい」を開催します

【日　時】令和９年１月２４日　日曜日
　　１３時～１６時３０分
【会　場】西川アイプラザ５階ホール
地域で活動する人の話を聞いて、みんなで語り合いましょう。あなたの「やってみたい」が動き出す！
参加にはお申し込みが必要です。詳細は館内設置のチラシをご覧ください。

## 令和9年度クラブ講座開設申請の受付がはじまります

クラブ講座は受講生が企画・運営します。活動を通して文化的教養を高めることはもちろん、地域全体の文化の向上やまちづくりの進展、福祉の増進に寄与することを目指しています。

令和９年度に岡南公民館クラブ講座の新設、継続を希望する場合は、期間内に令和９年度の代表者を決めて公民館窓口で申請してください。

新規開設を希望される方は、まずは公民館窓口にご相談ください。

申請期間:**11月7日(土)～12月7日(月)**(〆切厳守)

## 花壇ボランティアを募集します

公民館の玄関横にある花壇でお花を植えたりお世話をしてくださったりする花壇ボランティアさんを募集しています。一緒にお花で公民館を彩りましょう。関心のある方はお気軽に公民館にご連絡ください。



# 地域からのお知らせ

## プロギング大会

主催:福島学区ウォーキング大会実行委員会、共催:岡南公民館

【日　時】１１月２９日（日）９時～１３時(小雨決行)

受付　８時３０分から　開会式　９時から

福島コミュニティハウスを主会場として、６km（Ａコース）・４km（Ｂコース）・２km（Ｃコース）の３コースで、“ウォーキング”＋“ゴミ拾い”を実施します。

◆Ａコース：福島コミュニティハウスから
児島湾締切堤防管理事務所の折り返し

◆Ｂコース：福島コミュニティハウスから
堤防北詰の折り返し

◆Ｃコース：福島コミュニティハウスから
市場・ふくふく通りの折り返し
※ふくふく通りでは、お買物が出来ます。



学区の人たちと交流を図りながら、「健康増進」と「美しい町」・「楽しい町」を感じてみませんか？

【対　象】福島小学校区にお住まいの方。小学校低学年のお子さんは保護者同伴でご参加ください。

【持 ち 物】お茶、タオル、帽子。動きやすい服装と靴でご参加ください。

【集合場所】福島コミュニティハウス

【申　込】岡南公民館窓口または電話で申込。

【申込締切】１１月１９日（木）２１時まで

## さわやか健康ひろば

主催:健康市民おかやま 21 推進団体「いきいき南グループ」
岡山市南区南保健センター

みんなで学んで、楽しく体験！　健康づくりの輪を広げよう！

【日　時】令和８年１２月６日（日）１０時～１３時

【場　所】南ふれあいセンター

【イベント内容】



★肌年齢チェック
《肌年齢、気になりませんか？》
★ベジチェック



★もの忘れタッチパネル検査
《タッチパネルで簡単な質問に答えるだけ》
★骨密度測定
★お口の［乾燥・咀嚼・発音］チェック
《歯科医師による口腔機能のチェックです》
★がん予防コーナー　　などなど

さわやか健康ひろばのお問い合わせは、
南区南保健センター（086 - 261-7051）へ。

## 休館日のお知らせ

11月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

12月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

１０月２７日から１１月５日：文化祭および準備・片付けのため、通常業務を停止し，閉館時間の変更があります。

【休館日】
毎週水曜日、国民の祝日、年末年始（１２月２８日から１月４日）、水曜日と祝日が重なればその翌日。

【開館時間】
９時３０分から２１時（日曜日は１７時まで）
１１月２日、１１月５日は文化祭の片付けのため１７時までの開館になります。

＊次号は、令和９年１月１日発行の予定です。