

# 操南公民館だより

162号

令和7年9月1日発行  
岡山市立操南公民館



操南☆おとなの楽校

## きっと見つかる♪ 似合うメガネの選び方 ～ 顔型診断 & 試着体験もできるよ♪ ～

専門家が「似合う」メガネの選び方のコツについて教えてくれます。

セルフ顔型診断、いろいろなメガネの試着もできます。日常生活でメガネが必要な方、  
良く見えているけれどオシャレアイテムとして取り入れたい方、どなたでもお気軽にご参加ください。

【日時】9月18日(木)10:00～12:00

【講師】 柚木愛さん(眼鏡技術専門学校ワールドオプティカルカレッジ 眼鏡美術担当)

【定員】 20人(先着順) 【対象】 どなたでも

【申込】 電話または公民館窓口へ

申込  
必要

参加  
無料



## 操南健康ウォーキング

「操南健康ウォーキング」は、令和8年度からはクラブ講座として活動することになりました。下記の日程にウォーキングに参加して、休憩場所の里山センターでクラブ講座になった場合のルール確認・役割分担などを話し合い、クラブメンバーとして登録する準備をしませんか。行先は、5月の活動日に雨天中止になったコースです。ご参加お待ちしております。



【日時】 10月3日(金) 9:30～12:00

【行先】 操山「里山センター～旗振台」周遊(約4.2km)

【集合】 解散場所: 護国神社駐車場(9時30分集合)

【定員】 30人程度(先着順) 【準備物】 動きやすい服装・履きなれた運動靴・タオルなど

★軽登山靴・ストックをお持ちの方はご持参ください。

申込  
必要

参加  
無料

※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。

【申込】 来館または電話・FAXで申込

## 操南文化財探訪講座

### 座学「山と干拓地の文化財」

干拓地や周辺の花々に残る石造物や古墳、城跡など探訪予定地を解説。

【日時】 9月27日(土) 10:00～12:00

【講師】 高橋伸二(操南公民館長)

【定員】 40人

【申込】 受付中。 電話または公民館窓口へ

参加  
無料

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予防センター

健康づくりのための軽い運動や講話を医療・福祉の専門家がお伝えします。

★9月11日(木)13:30～15:30

『誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」』

★10月9日(木)13:30～15:30

『あっ晴れ! もも太郎体操を体験しよう』

【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

TEL(086-274-5211)

参加  
無料

申込  
不要

## スマホに慣れて♪楽しもう!

日頃スマートフォン(スマホ)を使っているシニアの方、もう少し使い方を学んで楽しんでみませんか。最近飲食店や公的機関での申込に利用が増えてきた二次元コードの読み取りの仕方も学びます。



**【日時】10月23日(木)10:30~12:00**

**【講師】**ドコモショップスマホ指導者

**【定員】**10人(先着順)

**【内容】**スマートフォンでカメラを使おう  
二次元コードを読み取ってみよう  
アプリを安全に使おう

**【申込】**9月16日(火)9:30から

電話または来館・FAXで申込受付  
(公民館に置いてあるチラシに申込用紙あり)

参加無料

申込必要

## 操南・岡山をもっと知ろう会

### 9月「造山古墳について」

巨大古墳「造山古墳」の発掘担当者が語る、調査・研究の最新情報

**【日時】**9月12日(金) 13:30~15:30

**【講師】**寒川 史也さん(岡山市文化財課)

**【申込】**受付中。電話または公民館窓口へ

申込必要

参加無料

### 10月「瀬戸内海の生業と開発 ~縄文から近代まで~」

西日本最大級の縄文貝塚「彦崎貝塚」の発掘担当者が縄文から近代までの瀬戸内海の生業と開発を概説

**【日時】**10月10日(金) 13:30~15:30

**【講師】**田嶋 正憲さん(岡山シティミュージアム学芸員)

**【申込】**9/13受付開始。電話または公民館窓口へ

**【定員】**各回40人程度 **【対象】**どなたでも  
※今年度から、毎回申込をお願いしています。

## シニア世代の学びの場 寿大学

### 9月「うたって脳トレーニング」

楽しみながら脳がいきいき若返り!

**【日時】**9月26日(金) 13:30~15:30

**【講師】**太田圭子さん・永泉直子さん  
(ピアノゆうゆう塾)

**【申込】**受付中。電話または公民館窓口へ

申込必要

参加無料

### 10月「岡山空襲について」

岡山空襲から80年、その実態を詳細に解説

**【日時】**10月24日(金) 13:30~15:30

**【講師】**木村崇史さん(岡山空襲展示室学芸員)

**【申込】**9/27受付開始 電話または公民館窓口へ

**【定員】**各回60人程度 **【対象】**概ね65歳以上の方  
※今年度から、毎回申込をお願いしています。



## 健康講演会

共催:操南学区愛育委員会  
操南公民館

**【日時】**10月18日(土)10:00~11:00

**【講師】**中尾 愛先生(岡山博愛会病院・内科)

※内容はチラシ等ご参照ください※

**【定員】**10人※愛育委員会の方も参加します

**【申込】**9/18受付開始 電話または公民館窓口へ

申込必要

参加無料

## 剪定の基本を知る

庭木の剪定をご自分でされている方、邪魔な枝をただ無造作に切ってしまういませんか?

その結果、樹木の元気がなくなったり、花が咲かなくなったり...剪定の基本を知って、人も樹木も快適になりましょう。

今回も、造園の専門家から学びます。



**【日時】**11月8日(土)10:00~12:00

**【講師】**株式会社 岡山造園

**【定員】**14人(先着順)

**【内容】**★座学:一般的な剪定の解説  
★講師実演:公民館の樹木を実際に剪定  
(キンモクセイ・モッコク)

**【申込】**10月10日(金)9:30から

電話または来館・FAXで申込受付  
(公民館に置いてあるチラシに申込用紙あり)

参加無料

申込必要

## 操南銀幕劇場

### 上映作品 レンタル×ファミリー 2023年公開作

実際に「家族レンタルサービス」を営む石井裕一さんの著書を原作に、家族のかたちや人間関係のきずなを描いた感動作。シングルマザーとその娘、依存する親子、そして偽りの父親を信じる少女の物語を通じて、現代社会の孤独やつながりの大切さを描いた作品。

**【キャスト】**塩谷舜・川上なな実・白石優愛 ほか

**【日時】**10月11日(土)13:30~15:30

**【定員】**40人程度

**【申込】**受付中。電話または公民館窓口へ

※今年度から、毎回申込をお願いしています。

参加無料

申込必要

# ☆☆7月8月の主催講座の一部をご報告します☆☆

楽しく学ぶ☆世界のあれこれ  
つくって食べよう♪ネパール料理で晩ごはん



7月25日(金)18:15~20:30 実施

子ども～大人まで幅広い年代の方が参加され、講師のバスネット・ナバラジさん、江見優子さん指導のもと、ネパールカレーづくりを行いました。スパイスを使った本格的なカレーに参加者は大満足！講師からチャイのふるまいもあり、おなかも心も満たされたひとときでした。

おやこチャレンジタイム  
きらきら光るハーバリウムランプをつくろう



8月2日(土)18:30~20:30 実施

4歳～小学校6年生までのお子さんとその保護者36名が参加され、「技術士」という国家資格をもった講師の皆さんのレクチャーのもと、親子で協力し相談しながら、世界で一つだけ、私だけのきらきら光るハーバリウムランプを作りました。工作だけでなく、内容にちなんだ実験や科学のお話もあり、親子で「なんでだろう?」「不思議だね」と共通体験ができたひとときでした。

なつやすみキッズたいむ♪  
みんなで映画をみよう in 操明

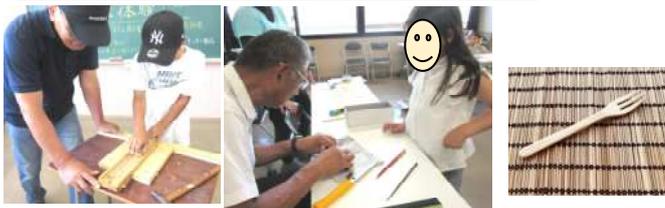
8月7日(木)13:30~14:30 実施

操南公民館から少し距離がある操明学区の方を対象に、岡山ふれあいセンター小ホールで映画会をしました。

1～5年生までの小学生(おもに児童クラブのみなさん)など124名が鑑賞しました。天井の高いホールの大きなスクリーンにわくわくし、映画の登場人物や動物たちがピンチを乗り越える話にどきどきしたりほっとしたり、面白い仕草にみんなで笑ったり、新鮮に楽しんでくれた様子でした。



## 木工体験



8/5(火)13:30~15:30

20名が木工講座を体験しました。講師は工房てるの中野先生。最初に、使う木材「ヒノキ」について分かりやすく説明がありました。作るものはお箸とフォークのセットです。お箸はカンナを使って自分で削ってもらいましたが、初めてカンナを使う人も多く、最初は苦戦している子もいました。それでも慣れてくるとスルスルとみんな綺麗に削れるように!!カンナで削るたびに、会場中にヒノキの香りが広がり、「いい匂い!!」と木に触れるだけでなく、匂いにも皆さん癒されている様子でした。フォークもつるつるになるまで、夢中になって紙やすりで削り、素敵なお箸とフォークが完成しました。

陶芸体験 第1弾  
手びねりで備前焼を作ろう!!



8月8日(金)13:30~15:30 実施

陶芸体験・第1弾として備前焼作りを体験しました。講師の岡山県陶芸同好会の皆さんに教えてもらいながら、陶芸初挑戦の子どもたちも楽しく作品を作ることができました。事前に完成イメージを絵に書いてきてくれる子もいて、イメージに近づくよう先生に相談しながら作業しました。講師の皆さんから、いろいろな手法を教えてもらいながら、皆さん思い思いの器やコップ、置物が出来上がりました。焼き上がった完成が楽しみです!!

慌てないための介護のいろは

映画上映会

# 「ホーム・スイートホーム」

映画を観ながら、「認知症」について少し身近に感じていただけたらと思います

認知症が進んだ元オペラ歌手の父・宏(神山繁)は、家族の決断でグループホームへ。はじめは戸惑いながらも、自然と人のぬくもりの中で少しずつ笑顔を取り戻していく。介護する側・される側、それぞれの心の変化を描いた作品です。

【キャスト】神山繁・小林稔侍・風吹ジュン ほか

【日時】10月30日(木)10:00~12:00

【定員】40人程度

【その他】感想用紙(簡単なもの)への記入があります

【申込】9/4(木)9:30から。

電話または公民館窓口へ

参加無料 申込必要

# 「病院なんか行かん！」 と言われたら? ~認知症”かも”から始まる家族の対応~

「ぼけとらん！」って怒られた。でも、最近何だか様子が変わ…。  
「病院に行ってみたら？」と声をかけても取り合ってくれない。  
受診をすすめてたいけれど言い出せない。  
家族の声掛け、タイミング、相談先…専門家がやさしくお話いたします。

【日時】11月20日(木)10:00~12:00

参加無料 申込必要

【講師】城島義隆さん(そらいろテラス代表)

【定員】20人程度

【申込】10/2(木)9:30から。

電話または公民館窓口へ



## 南区飽浦の林野火災ロビー展

【期間】9/11(木)~10/24(金)

3月に起こった南区飽浦の林野火災は岡山県内で過去最大規模の林野火災となりました。  
操南地域の消防団も消火活動に参加しました。

【共催】旭操学区安全・安心ネットワーク協議会

【写真提供・資料協力】岡山市中消防署  
岡山市消防団

☆仮装して遊ぼう☆公民館でハロウィンナイト  
~ハロウィンのおはなし&ゲームパーティ~



【日時】10月31日(金)18:00~20:00

詳細は9月下旬以降、管内の小学校を通してチラシを配布します。

☆干支(馬)の絵付け体験



【日時】11月29日(土)10:00~12:00

干支(馬)の型に自由に色をつけ、自分だけの正月飾りを作ります。  
詳しい講座の内容は次号の操南公民館だよりでお知らせします。

## 地域情報 【旭操・木曜にここサロン100回記念式】



旭操学区の「木曜にここサロン」が今年の7月で活動100回目を迎えました。7/10のサロンの日に100回記念式が開催されるということでお邪魔してきました。サロン代表の廣江さんよりサロンを始めたきっかけやこれまでの活動内容の紹介があった後、参加者全員に手作りの表彰状が送られました。ユーモア賞、美味しいで賞、笑わせたで賞など、参加者それぞれの個性に合った表彰名が紹介されるたびに皆さんからは同意の拍手が上がりました。「みんなに会えることが楽しみなの」と笑顔で話してくれたサロンの皆さん。

月に2回のサロンの日を本当に楽しみにしているそうです。

代表の廣江さんの細かい心配りもありますが、参加される皆さんも自分の出来ることを見つけて自主的に準備や片づけを行っていました。声を掛け合い、笑顔で協力し合う、一緒にいてとても気持ちの良い時間でした。ありがとうございました。



### 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

開館時間:9:30~21:00(日曜日は17:00まで) 水曜・祝日は休館です。

▶ H P



「操南公民館だより」は各町内会・地域団体のご協力により、皆様のもとへ配付いただいております。  
いつもありがとうございます。