

### 公民館をご利用の際のお願いとお知らせ

- ◆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。

**コロナウイルス感染予防にご協力をお願い致します。**



### 公民館でクラブ講座を開きませんか？

令和5年度クラブ講座開設申請を受け付けます。活動を希望するグループの方は下記のクラブ講座開設要件をご確認の上、公民館まで申請してください。

#### ■ 受付期間 11月1日(火)～12月15日(木)

クラブ講座は、市民が自主的に企画・運営し、学習を通じて仲間づくりをしながら個人の文化的教養を高め、地域の文化向上やまちづくりの進展、福祉の増進を目指しています。

#### クラブ講座開設要件

- ・原則10人以上
- ・曜日、時間、部屋は公民館と協議
- ・活動は原則1回2時間以内で1か月につき2回まで
- ・1回2時間につき、受講料は1人500円以内、講師謝礼金の上限は15,000円
- ・公民館まつり等の行事には積極的な参画を求めます。

### 第5回 操南ええとこウォーキング

主催:操南中学校区健康市民おかやま21推進会  
共催:操南公民館

地域の見どころを盛り込んだウォーキングマップ「ええとこ発見図」のコースの一部を歩きます!!

#### ◆日時:11月19日(土) 9:30～受付開始

【行程】出発10:00 岡山ふれあいセンター→三幡鉄道資料館  
→四番川西岸→岡山ふれあいセンター(約5km)

- ・当日は動きやすい服装でお越しください。
- ・当日朝8:45の時点で雨天の場合は中止いたします。
- ・各自で飲み物・帽子・タオルなどをご用意ください。

申込必要

◆定員:60人程度

◆集合:岡山ふれあいセンター芝生広場

◆参加費:50円(保険料)

(注)申込後のキャンセルは、返金できません。

◆申込切:11/12(土)まで

※公民館に参加費を添えてお申し込みください。



# 操南公民館だより

145号

令和4年11月1日発行  
岡山市立操南公民館

### 冬の寄せ植え講座

春まで楽しめる寄せ植えを作りませんか？飾りを替えればお正月から春先まで楽しめます。

写真はイメージです



◆日程:12月15日(木)

◆時間:10:00～12:00

◆講師:砂田園芸

◆定員:20名

◆材料代:1,800円

申込必要

◆対象:どなたでも

### 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？

◆11月18日(金) 19:00～20:30

「ヨガで身体を整えよう!!」

【講師】高倉 和美(ヨガピラティスインストラクター)

【定員】20人 【持ち物】ヨガマット

◆12月16日(金) 19:00～20:30

「笑いあふれる“ゆる体操”」

【講師】加賀田 和則(ゆる体操指導員)

【定員】20人

【持ち物】ヨガマット

好評につき  
アンコール

申込必要  
参加無料

### 11月

日	曜	行事	展示
1	火		
2	水	休館日	
3	木	文化の日	
4	金	健康ウォーキング「操山」9半～12	
5	土	剪定の基本を知る・秋10～12	楽しい折り紙
6	日		
7	月		
8	火		
9	水	休館日	
10	木	操南いきいき教室「転倒予防」13半～15半	
11	金	操南・岡山をもっと知ろう会「旧三幡港」13半～15半	
12	土	おもちゃと子ども服のリユース会10～12	
13	日		
14	月	初歩からのスマホ教室①10半～12	
15	火		
16	水	休館日	
17	木	初歩からのスマホ教室②10半～12	
18	金	セルフリカバリー「ヨガで身体を整えよう!」19～20半	
19	土	ええとこウォーキング9半～12	
20	日		
21	月		
22	火		
23	水	勤労感謝の日	
24	木	振替休日(休館)	
25	金	寿大学「自分でできるフレイル予防」13半～15半	3小学校図工展
26	土		
27	日		
28	月		
29	火	英語で歌おう「カーペンターズ」10～12	
30	水	休館日	

### 12月

日	曜	行事	展示
1	木	初歩からのスマホ教室③10半～12	3小学校図工展
2	金	健康ウォーキング「横樋観音」9半～12	
3	土	キッズスイーツくらぶ「クリスマス」10～12	
4	日		
5	月		
6	火		
7	水	休館日	
8	木	操南いきいき教室「転倒を防ぐ身体づくり」13半～15半	禁煙ポスター展(操南中学校生徒)
9	金	操南・岡山をもっと知ろう会「総社市埋蔵文化財学習の館」視察8半～14	
10	土	銀幕劇場「シアターポンペン」13半～15半	
11	日		
12	月		
13	火		
14	水	休館日	
15	木	冬の寄せ植え講座10～12	
16	金	セルフリカバリー「ゆる体操」19～21	
17	土	カブトムシを育ててみよう!10～12 地域交流会13～15	
18	日		
19	月		
20	火		
21	水	休館日	
22	木		
23	金	寿大学「ポイトレで健康長寿」13～14半	
24	土		
25	日		
26	月		
27	火		
28	水	休館日	
29	木	休館日	
30	金	休館日	
31	土	休館日	

※1月は1月5日(木)から開館します。

### 操南公民館ロビー展・ミニ発表会のお知らせについて

今年度も公民館まつりが中止となり、希望クラブによるロビー展・ミニ発表会を行います。

#### 【ロビー展】

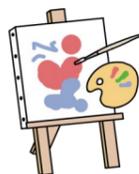
- ◆楽しい折り紙 …10/31(月)～11/14(月)
- ◆3小学校図工展 …11/25(金)～12/6(火)
- ◆禁煙ポスター展(操南中学校生徒) …12/8(木)～1/21(土)

#### 【ミニ発表会】

- ◆操南語りの会おきたひめ …11/27(日)13～15半

### おかやまっ子作品展3小学校図工展

初の試みとして旭操・操南・操明の3小学校の児童が図画工作の授業で制作した作品(絵画・版画・工作・立体作品等)をパネルやガラスケースの中で展示します。各校の各学年代表児童の力作を是非ご覧ください。



### 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。

HP▶



Facebook▶



### 駐車場の案内イラスト



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。

# おもちゃと子ども服のリユース会



子どもが大きくなって、使わなくなったおもちゃや着られなくなった洋服はありませんか？  
欲しい人に譲って、有効に活用してもらうためのリユース会を公民館で開きます。

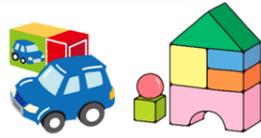
リユース会 本番 **11月12日(土) 10:00~12:00**

リユース会 持ち込み期間 **11月5日(土)~11月8日(火) 10時~15時**

★持ち込み出来るもの: 子どものおもちゃと洋服(サイズ120cmまで)

【注意事項】 持ってこられた時に持ち込み品のチェックをします。

- ぬいぐるみ・本・雑誌・壊れたもの・汚れたものは不可。
- 電池が必要なおもちゃは動作確認をします。■持ち込み数の上限は無し。



ボランティアスタッフ  
を募集します!!

一緒にリユース会の準備を手伝ってくれる方を募集します。参加してくれた方には特典として好きなものを**1点プレゼント**します。

## 初歩からのスマホ

何度でもOK!

日時	内容
① 11/14(月) 10:30~12:00	スマホ操作入門編Ⅰ スマホとは?地図・電卓(タッチ操作)などの基本操作。
② 11/17(木) 10:30~12:00	スマホ操作入門編Ⅱ 前回の復習・地図(文字入力、音声入力)・カメラ
③ 12/1(木) 10:30~12:00	スマホ体験応用編 簡単に便利な検索・アプリの追加



対象	スマホ初心者や購入を検討している人 ※以前、受講した方もOKです
定員	先着 <b>20人</b> (3回とも受講できる方を優先)
持ち物	スマートフォン・筆記用具・飲み物 ★スマホを持っていない方には、デモ機を貸し出します。
講師	スマホアドバイザー
場所	操南公民館2階

申込必要 参加無料

## 地域交流会

地域交流会では、操南中学校、旭操・操南・操明の3つの小学校で行われている特色のある教育活動について紹介していただきます。最初に中学生が2学期の取組を紹介し、その後各校からの発表があります。後半はグループワークを行い、「子どもたちの学び」とこれからの私たちが目指していくべきものについて情報交換を行います。是非ご参加ください。

◆12月17日(土) 13:00~15:00

【定員】50人(先着順)  
【対象】どなたでも

申込必要 参加無料

## 操南銀幕劇場 シアターポンペン

カンボジアの首都ポンペン。女子大生のソボンが廃墟の映画館で見た古い恋愛映画の主演女優は母だった！  
母の知られざる女優時代…。40年間も母を慕い続けている映画館主。ソボンは病の母のために最終シーンが失われている映画を完成させようと決心するが、その時から…

【監督】ト・クォーリーカー ■105分DVD(カラー) ■2014年カンボジア映画

◆12月10日(土) 13:30~15:30

【定員】50人 【対象】どなたでも

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。楽しいお菓子を一緒に作ろう♪

◆12月3日(土)「クリスマス・クリスマスクッキー」  
受付: 11月12日(土) 9:30~(先着順)

◆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 【対象】小学4年生~6年生  
【人数】12人 【材料代】各回500円

## 操南健康ウォーキング

◆11月4日(金) 9:30~12:00 (約4.0km)  
ハローズ円山店 ~ 操山(里山センターコース)  
★軽登山靴・ストックをお持ちの方はご持参ください

◆12月2日(金) 9:30~12:00 (約7.0km)  
岡山ふれあいセンター ~ 水門と横樋観音

【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。  
※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。

## 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。

◆11月10日(木) 13:30~15:30

『そうきたか! 転倒予防はお口から』

◆12月8日(木) 13:30~15:30

『転倒を防ぐ体づくりとは?』

【対象】おおよね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)

参加無料 申込不要



去年の秋から公民館で育てていたカブトムシが、たくさんの卵を産みました。この講座では、その卵から孵った幼虫を「カブだち」の皆にお譲りしています。まだまだ公民館で育てている幼虫たちがいます。カブトムシを育てたいという方にはカブトムシの幼虫をお譲りしています。ご希望の方は操南公民館までお問い合わせください。

10月1日、今年度も「カブトムシを育ててみよう!!」を開催。元気な「カブだち」が集まりました。今年も、カブトムシ飼育歴10年の柳田さんが「カブトムシの1年」について解説し、講座開始。エサになる土作りをして、幼虫の身長や体重を「カブだちノート」に記録。まだ幼虫が怖い「カブだち」もお世話をしていくとだんだんと可愛くなってきますよ! 大切に育ててあげてくださいね。



## 今年もカブだち集合!



## 夜の新しいクラブが誕生

【クラブ名】初めての方のリラックスヨガ  
【実施曜日・時間】第1・3月曜日 19時~20時半

新しい夜のクラブ講座が9月に誕生しました。公民館主催の癒し講座「セルフ・リカバリー」の参加者が作ったクラブ講座です。初心者向けの親しみやすいヨガをコンセプトに、「スリムな身体」「老化知らずの心と身体」「前向きな生活」「健康寿命の延長」等々を目指して楽しく活動しています。初めて公民館クラブ講座に参加した方も多く、夜の公民館の活用にもつながっています。気になる方はぜひ一度ご見学にお越しください。また他にも、「やりたいこと」「学びたいこと」がある方は、公民館までご相談ください。一緒に「やりたい」を形にしましょう!!

## クラブ講座が児童クラブで出張公演

8月8日・9日にはクラブ講座「操南語りの会おきたひめ」の皆さんが旭操小学校と操明小学校の児童クラブで民話を語って聞かせてくれました。民話の演目は「食わず女房」「いばったおんどり」「温羅伝説 温羅と桃太郎」など。中には長い話もありましたが、熱心に話を聞く子ども達に「おきたひめ」の皆さんもうれしく思われたそうです。

8月16日(火)にはクラブ講座「大正琴」の皆さんが操明小学校児童クラブで、演奏会を開催しました。子どもたちは初めてみる大正琴に触れる体験もあり大喜び。「しやぼん玉」「海」「手のひらを太陽に」「故郷」などの演奏に合わせて、子どもたちも一緒に合唱をして楽しみました。



## 操南学区、岡山市主催の総合防災訓練に参加



8月28日(日)、岡山市の総合防災訓練が操南小学校をメイン会場として開催されました。感染症予防による人数制限のため操南学区の方のみの参加でしたが、グループに分かれて様々な防災ブースを体験しました。体験内容は避難所の受付、感染症対策、火災VR体験、煙道体験、災害伝言ダイヤル、地震体験、発電機の展示、ペット避難、防災トイレ、災害写真展示、備蓄食料や物資の展示や取り扱いなど。

## 地域の情報



8月28日(日)、岡山市の総合防災訓練が操南小学校をメイン会場として開催されました。感染症予防による人数制限のため操南学区の方のみの参加でしたが、グループに分かれて様々な防災ブースを体験しました。体験内容は避難所の受付、感染症対策、火災VR体験、煙道体験、災害伝言ダイヤル、地震体験、発電機の展示、ペット避難、防災トイレ、災害写真展示、備蓄食料や物資の展示や取り扱いなど。