

パソコン教室

共催：ITボランティアグループ 岡南ネットサロン

月	日	内容	経費	申し込み開始
12月	2, 9日(金)	年賀状質問	無料	11/14(月)9:30~

※12月後半と1月の講習はお休みです。

【時間】13:30~15:30 【定員】10人 【申込先】岡南公民館(電話可)
 【持参物】USBメモリー、持参可能な方はパソコン(Windows10以降)
 ※パソコンの貸し出しは新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とします。
 ※経費は講習初日に公民館事務所でお支払いください。
 ※パソコン教室はWindows10・MicrosoftOffice2016を基準にしています。

【日時】パソコン教室がある日の16:00~18:00(入室は17:00まで)
 【定員】10名 【参加費】無料
 【持参物】パソコン(公民館のパソコンは貸出不可)
 【申込】それぞれパソコン教室の申し込み開始日と同じ

ITボランティア募集

岡南ネットサロンでは、スタッフを募集しています。詳細は公民館へお問い合わせください。



~南海トラフ巨大地震がすぐそこに迫っています!(その3)~

9月号の公民館だよりで、皆さんがお住みの福南学区は、干拓地のため「地盤が軟弱で、地震や液状化被害に弱い」という特徴があり、南海トラフ巨大地震が起ると最大震度6強の揺れが想定され、地盤が軟弱な福南学区は、1分以上の揺れに襲われると想定されています。揺れの時間が長いほど、液状化の危険度もさらに高まり、福南学区沿岸の堤防は沈下し、津波が襲来します。とご説明しました。

今回は、福南学区の液状化の被害について、ご説明します。普段は地中の砂同士が結合し、互いに支え合っています。しかし、地震によって揺さぶられると、その結合が解けてしまい、砂は水の中に浮いたような状態になります。これが液状化です。砂が沈むにつれ、水が地上に噴き出し、地面が沈下します。家屋や外壁が沈んで傾き、水道管の破断や道路の破壊などが起きます。すると、消防車等の緊急車両も入って来なくなります。

液状化の危険度は、①深さ20mまでの地層が軟らかい②砂を含む割合が大きい土質③地下水位が高い④地震による揺れの継続時間が長いほど、危険度が高くなります。福南学区は、①~④すべてに当てはまりますので、液状化の危険度が極めて高いのです。

液状化による大量の泥土の噴出、道路の破壊などのため、予定の避難路が使えない事態に備え、複数の避難路を考えておく必要があります。また、地震の揺れと液状化で消防水利が壊れ、火災が発生した場合、消火が困難

になることも考えられます。屋外に避難する際は、停電からの復旧時に通電火災が起こらないように、ブレーカーを落として避難しましょう。

家族みんなが防災意識を高めるために、月に一度は、家族で防災会議を開くことをお勧めします。防災会議のテーマ例は◆避難のタイミングを決める◆非常時の家族間の連絡方法を決める◆家族それぞれ避難場所を決める◆落ち合う場所を決める◆火の始末の担当や非常持ち出し品の分担を決めるなどについて、話し合うと良いでしょう。

もっと詳しい話を聞きたいと思われた方は、5名以上のグループやサロン、町内会や各団体の会合等でお集まりの際に、ご説明をさせていただきますので、岡南公民館の曾根(☎262-3483)迄ご連絡をお願いいたします。尚、ご説明は①ご要望の場所にお伺いします。②映像を交えて、約1時間程度のご説明です。ぜひご検討ください。

今回は、『南海トラフ巨大地震が、すぐそこに迫っています!(その4)』を掲載させていただきます。

地域担当職員 曾根 進



回覧

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

岡南公民館だより

2022年(令和4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

ホームページ <http://www.city.okayama.jp/shisei/0000010973.html>
 Eメール kounankouminkan@city.okayama.lg.jp
 フェイスブック <https://www.facebook.com/KounanKouminkan>



- 来館の際には
 ・必ずマスクを着用してください。・体調がすぐれない時は、来館をご遠慮ください。
- 来館したら、まずは、手洗いをしてください。
- 事前申込みが必要なものは、必ずお申込みの上、ご参加ください。



令和5年度 クラブ講座開設申請について

クラブ講座は受講生が企画、運営します。活動を通じ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5年度に新設・継続を希望する場合は、期間内に代表者を決めて申請してください(×切厳守)。クラブ講座は1年更新です。なお、人数や受講料、禁止事項等、開設のための基本条件は、公民館窓口でご確認ください。

申請期間：11月10日(木)~12月6日(火)
 ※不明な点は公民館へお尋ねください。



ヨーグルトのひみつ

健康との関係も注目されているヨーグルト。その歴史や種類、栄養、乳酸菌の働きなど、盛りだくさんの内容でお伝えします。ヨーグルトが大好きな人はもちろん、ちょっと苦手な人もぜひご参加ください。



【日時】11月29日(火) 13:30~15:00
 【講師】伊木聖子さん
 ((株)明治西日本支社食育担当)

【受講料】無料
 【定員】30人(先着)
 【持参品】筆記用具
 【申込】11月1日(火)9時30分から受付。岡南公民館へ(電話可)

わたしと家族の「そうぞく」講座

全3回

「相続」「争族」にならないための準備を始めましょう！
 よりよい未来のための「そうぞく」と「マイライフ&エンディング」を考えるための講座です。各回、それぞれ異なる健康チェックを行いますので、是非お申込みください。



回	開催日	テーマ	お申し込み
1	11月12日(土)	基礎から学ぶ相続対策	10月17日(月) 9時30分から 窓口・電話にて受付開始 ※基本的に3回通してのお申し込みになります。
2	12月10日(土)	これからのこと、家族に託したい、残したいもの	
3	1月14日(土)	相続で困らない、困らせないために	

【時間】10:00~11:30 【定員】40名(無料)、先着順 【場所】大講座室
 【講師】明治安田生命保険相互会社 岡山支社 大西康弘さん

※新型コロナウイルスの感染状況によっては講座が中止となる場合があります。

公民館の小さな映画会

日時	作品	
11/26(土)	グランドホテル (113分)	1933年/ アメリカ
12/24(土)	伊賀の水月 剣雲三十六騎(83分)	1942年/ 日本

※ 開場:12:30~ 上映:13:00~
【参加費】 無料 【申込】 不要

ゆったりすとカフェ



~さてと そろそろ 出かけてみよう
一人で行こうか 誘おうか...~
スタッフが当日に自家焙煎するこだわりのコーヒー。
公民館の映画会と同日開催です。

【日時】 11月26日、12月24日
いずれも土曜日 13:30~16:00
(ラストオーダーは閉店 10分前)
【費用】 コーヒー100円

共催：南区南地域包括支援センター・岡南公民館

ふくなん介護者サロン

介護の合間の気分転換に一緒にお話ししませんか。

【日時】 11月14日、12月12日
いずれも月曜日 13:00~15:00
【対象】 介護をされている方・
介護経験がある方
【参加費】 無料
【申込】 前日までに岡南公民館へ(電話可)



※ 申込者がいない場合は、お休みにいたします。

みんな楽笑！福南元気塾

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 ところが弾むみんなで作る元気の輪~

日時	テーマ	受付開始
11月22日 火曜日 13:30~15:30	百寿者の心に学ぼう ~心も元気に認知症予防~	11/10(木) 9:30~受付
12月22日 木曜日 13:30~15:30	効果的なウォーキング方法を 身に着けよう!	12/10(土)

【対象】 概ね65歳以上の人 【参加費】 無料
【定員】 各回37人(先着順) 【持参品】 筆記用具、飲み物(必要に応じて)
【申込】 岡南公民館へ(電話可)

※検温と体調確認の結果によっては、参加を控えていただく場合がございます。
※講座内容の詳細は介護予防センター (tel 230-0315) へ



学習サポート室

得意な科目も、苦手な科目も。みんなの自習を
応援します。

【日時】 11月19日、12月3日、17日
いずれも土曜日 10:00~12:00
【講師】 地域の大人、大学生ボランティア
【受講料】 無料 【定員】 各回16人(先着)
【持参品】 宿題、勉強する教科書やドリルなど、
筆記用具
【申込】 参加を希望する回の2日前までに
申し込み

子育てほっとるーむ

遊びとおしゃべりの場所。ふくなん子育て
応援隊の手遊びや絵本の読み聞かせもあります。
お友達づくり場所としてもご利用ください。

【日時】 11月7日、14日、21日、28日
12月5日、12日
いずれも月曜日 10:00~12:00
【参加費】 無料 【申込】 不要

子育てほっとるーむクリスマス会

【日時】 12月19日(月) 10:30~11:30
10:00~10:30はいつもどおり
【対象】 乳幼児とその家族
【参加費】 ひと家族100円 (おみやげ付き)
【申込】 12月17日(土)まで



身体の中からきれいになれる かんたんエコレシピ

【日時】 ①11月10日 ②2月16日
いずれも木曜日 10:00~13:00
【講師】 赤松佐知子さん
(ホリスティックヘルスコンサルタント
ナチュラルフード・コーディネーター、栄養士)
【受講料】 無料 【材料代】 各回 750円
【定員】 12人(先着)
【託児】 子ども一人につき300円(要事前予約)
【持参品】 エプロン、三角巾、手ふき、
食器用ふきん、タッパー、筆記用具
【申込】 材料代を添えて岡南公民館窓口まで
締切 ①11月1日(火曜日)
②2月7日(火曜日)

ほっぺ文庫

絵本の読み聞かせ、
簡単な工作をして過ごします。
9月は画用紙に絵をかいたり、
色を塗ってのぼるおもちゃを作りました。
糸を引っ張るとするするとのぼっていきます。
事前申し込みは必要ありません。
ぜひご参加ください。



【日時】 11月26日、12月24日
いずれも土曜日 10:00~11:30
【参加費】 無料
【申込】 不要
【対象】 幼児と小学1・2年生以下



岡山市スマホ教室

スマホの基本的な使い方などデジタル初心者
が安心してスマホ(アンドロイド)の活用方法
を学べる講習です。

【日時】 12月13日(火) 13:00~16:00
【講師】 専門の研修を受けた
「デジタル活用支援員」
【内容】 ①アプリの入れ方、
インターネットの使い方
②SNSアプリ(LINE)の使い方
③講座内容についての相談会
(①~③各1時間)

【受講料】 無料
【定員】 16人(先着で受付。
定員に達し次第締切)

【持参品】 筆記用具
【申込】 11月8日(火) 9時30分から
11月28日(月)まで
公民館窓口へ。電話可

※電話でも受け付けますが、窓口での申し込み
を優先させていただきます。

※FAXでの申し込みは受付できません。

※当日、スマートホン
はこちらで準備するもの
(アンドロイド)を使用
いただきます。

個人のスマホは使いません。



長寿教室 12月の講座案内

12月は令和4年度・最終の教室となります。

開催日 12月17日(土) 10:30~12:00

<音楽会>

ハンドベル★クリスマスコンサート

倍音が豊かでありながら澄んだ「ハンドベル」
の音色は、「天使のハーモニー」と呼ばれてい
ます。総勢19名のハンドベル。アンサンブル
をお楽しみください

参加には、事前に「長寿教室」高座登録(無料)が必要です。

令和5年 3月7日(火) 開講

令和5年度 登録料・無料

長寿教室・講座生募集

■ 対象 ■ 概ね65歳以上の方

■ 定員 ■ 80名程度

※令和4年度受講の方も、新たに登録が必要です

受付開始

12月17日(土) 正午ヨリ

詳しくは、公民館ロビーのチラシをご覧ください