

★主催講座 ◎受付開始・終了

9月

10月

日	曜	行事
1	日	身近な防災グッズ展 開始～
2	月	ICOIロビー展 開始～
3	火	★サルベージパーティー 10～
4	水	休館日
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	フラワーサポート「秋の花壇づくり」10～12
10	火	公民館まつり役員会③ 13～15
11	水	休館日
12	木	★パーソナルカラー 10～12 ★いきいき教室 13半～15半
13	金	★操南・岡山をもっと知ろう会 13半～15半
14	土	ICOIロビー展 終了
15	日	
16	月	休館日(敬老の日)
17	火	
18	水	休館日
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	◎慌てないための介護のいろは 9:30受付開始～
25	水	休館日
26	木	◎操南文化財探訪講座 10:00受付開始～
27	金	
28	土	公民館まつり実行委員会③ 10～12
29	日	
30	月	

日	曜	行事
1	火	◎寿大学研修旅行 9:30受付開始～ 公民館まつりパンフレット 最終原稿
2	水	休館日
3	木	
4	金	★健康ウォーキング(コスモス見学) 9半～12 ◎操南の企業を知ろう!第2弾 9:30受付開始～
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	PM:まつり準備のため通常業務を停止
9	水	休館日
10	木	終日:まつり準備のため通常業務を停止
11	金	終日:まつり準備のため通常業務を停止
12	土	(本番)公民館まつり 17:00に閉館
13	日	(本番)公民館まつり 17:00に閉館
14	月	休館日(スポーツの日)
15	火	AM:まつり片付けのため通常業務を停止
16	水	休館日
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	◎寿大学研修旅行 ～17:00受付終了
22	火	
23	水	休館日
24	木	
25	金	★寿大学 13半～15半
26	土	★操南文化財探訪講座 9半～12
27	日	
28	月	
29	火	★慌てないための介護のいろは 10～12
30	水	休館日
31	木	★いきいき教室 13半～15半

お陰さまで35回操南公民館まつり ～広がれ友だちの輪!!～

< 10/12(土)・10/13(日) >

◆まつり期間中の公民館業務について  
 ・10/8(火)午後～10/15(火)午前までは、  
 通常の業務(※)を停止します。  
 ※部屋貸し・印刷・リユースコーナー  
 ※図書コーナーの利用は9/28(土)午後から停止。  
 ・10/12(土)は17:00に閉館します。

◆実行委員会  
 第3回:9/28(土)10時～12時  
 第4回:11/2(土)10時～11時  
 ◆パンフレット 10/1(火) 最終原稿  
 訂正・変更締切  
 これ以降の修正は行いません。

現地見学 操南文化財探訪講座

身近な古墳や城跡をゆっくり歩いて見学します。運動のできる服装でご参加ください。

- 【日程内容】
- ① 10月26日(土) 操山の古墳群1(里山センター 集合～金蔵山古墳ほか)
  - ② 11月30日(土) 操山の古墳群2(護国神社集合～旗振り台古墳ほか)
  - ③ 12月21日(土) 操山の古墳群3(岡山市埋文センター集合～網浜茶臼山ほか)
  - ④ 1月25日(土) 備中高松城の水攻め(高松城南駐車場集合～高松城～築堤跡)
  - ⑤ 2月22日(土) 備前国府と賞田廃寺(賞田廃寺集合～唐人塚古墳ほか)
  - ⑥ 3月22日(土) 岡山城と城下町(岡山城県立図書館側入口集合)

【時間】各日 9:30～12:00 ★詳しい内容はチラシをご覧ください。  
 【講師】高橋 伸二(岡山市立操南公民館 館長)  
 【定員】30人 【対象】地域住民の方を優先します。  
 【持ち物】飲み物 【申込】9月26日(木)10時～(先着順)。窓口・電話で。

申込  
必要  
参加  
無料



操南公民館だより

156号  
 令和6年9月1日発行  
 岡山市立操南公民館

慌てないための介護のいろは  
 ～在宅介護・施設介護について～

「介護」は、ある日突然身にふりかかってくるものです。  
 介護する側、介護される側、どちらの立場になったとしても多くの人が思うのは「まずはどうすればいいの」ということではないでしょうか。  
 「在宅」を選ぶ方がいいのか、「施設」を選ぶ方がいいのか、その選んだ結果によって何が違うのか。「在宅」から「施設」介護へ移行する際にどこに相談すればよいのか、施設見学のポイントは?など、介護に関する疑問について学んでみましょう。

【日程】10月29日(火)  
 【時間】10:00～12:00  
 【講師】中井 一司さん  
 (岡山市ふれあい公社 岡山ふれあいセンター事業推進室 副主幹)  
 【定員】40人 【対象】どなたでも  
 【持ち物】筆記用具  
 【申込】9月24日(火)9:30～。  
 窓口・電話で。



申込  
必要  
参加  
無料

ロビー展の紹介

- ◆NPO法人ICOI活動紹介パネル展  
 【期間】9/2(月)～9/14(土)  
 ICOI(スペイン語で国際協力研究所・岡山の頭文字の略)の活動紹介です。
- ◆身近な防災グッズの紹介  
 【期間】9/1(日)～9/30(月)  
 災害時に役立つ、身近で手に入る防災グッズを紹介します。備えの参考に!!

フラワーサポーター活動中!

お花や木が好きな人が集まって!  
 ガーデニングに興味があれば、何も知らなくても大丈夫!!園芸初心者の職員と一緒に、種まきや水やり、植替えなどの基本を楽しく体験し、今では花ガラ摘みを毎朝しています!休憩時間には、みんなで楽しくお茶を飲みながら、お花や苗の情報交換もしています。一緒に楽しく園芸作業をしませんか?ご参加お待ちしております♪

参加  
無料



< みんなで作業する日時 >  
 毎月第2月曜日 10時～12時  
 いつでも、メンバー募集しています!  
 上の作業日以外にも、ご自分の都合に合わせて作業してくれています。  
 10/14(月)は祝日のためお休み。

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





# 操南の企業を知ろう!

操南地区には多くの企業・工場が存在し、種々イベントにも協力をいただいています。また災害時の避難所にされている施設もあることから、地域住民との連携を深めることを目的に企業見学会を計画しました。第2弾はココです!!

## 第2弾 内山工業株式会社 (岡山第一工場)

### 「コルクから世界的自動車部品メーカーへ」

【事業内容】 自動車用ガスケット、シール材、コルク栓、コルク床材、断熱材

【スローガン】 Perpetual evolution「永遠の進化」

【日程】 11月1日(金)

【時間】 13:30~15:30

【定員】 20人(先着順)

★詳しくはチラシをご確認ください。

受付開始  
10/4(金)  
9:30~

申込  
必要

参加  
無料

# シニア世代の学びの場 寿大学

## 研修旅行についてお知らせ

### 超人気バスガイド・岡村真美さんと行く 坂本龍馬 牧野富太郎を知る・高知

【日時】 11月13日(水) 8:00~18:00

【定員】 40人 (35人に満たない場合は中止)

【参加費】 10,000円(昼食代・入館料を含む)

【集合】 7:50 沖田神社南駐車場

申込  
必要

< 申込期間 >

10/1(火)9:30 ~ 10/21(月)17:00

(参加費を添えて申込みをしてください。)

★詳しくは公民館にある案内チラシをご覧ください。

## 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。

◆10月31日(木)13:30~15:30

「知ってお得! いろんな面から転倒予防を知ろう」

◆11月14日(木)13:30~15:30

「楽しく学ぼう! 今から備える災害時の食事」

申込  
不要

参加  
無料

【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)

令和6年度 岡山市生活・介護支援サポート養成講座  
主催：岡山市社会福祉協議会・岡山市立操南公民館

## 支えるみんなの活動講座

愛称「ささみかつ」

生きがい・やりがいを探している方や地域で仲間作りがしたい方の身近な支え合い活動を学ぶための講座です。地域活動やボランティアに少しでも興味のある方、はじめの一步を踏み出してみましよう! 中学生も参加します♪



【日程・内容】

① 11月16日(土)13:30~15:30

◆講話「地域活動、はじめの第一歩」  
講師：とみやま助け合い隊元事務局 難波 徳行 さん  
◆カードゲームで支え合い体験



② 12月21日(土)13:30~15:30

◆講話「地域で活動している人の体験談を聞こう」  
発表者：操南with  
◆自分の出来ること、やってみたいことを話そう

中学生と一緒に  
計画します♪

③ 1月25日(土)10:00~12:00

◆2回目まで考えた内容を実践するためには? 具体的に計画しよう!!

【定員】 20人

【問合せ】 詳しくは操南公民館まで

申込  
必要

参加  
無料

## 操南健康ウォーキング

◆ 10月4日(金) 9:30~12:00 (約6.0km)

集合：岡山ふれあいセンター～岡東浄化センター(コスモス見学)

◆ 11月1日(金) 9:30~12:00 (約4.5km)

集合：グリーンシャワーの森・駐車場 ~ 龍ノ口山  
コース：龍ノ口山・駐車場南登り口→南展望台→ふれあい広場

★軽登山靴・ストックをお持ちの方はご持参ください。

【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8時の時点で雨天の場合、中止とします。

申込  
必要

参加  
無料

## 操南銀幕劇場 美女と野獣

野獣の城に閉じ込められた美しい娘ベルは、野獣の恐ろしい姿の下にあるもう一つの姿に気づきはじめる。野獣が過去に犯した罪や出来事の真実が解き明かされていく。

【主演】 レア・セドウ、ヴァンサン・カッセル 他

●上演 2014年作品 ●仏・独 映画

◆11月9日(土) 13:30~15:30

【定員】 50人

申込  
必要

参加  
無料

## 公民館の夏休み講座の様子をお知らせします 大勢の方がいろいろなことに挑戦しました!!

### 夏休み講座



7/25

### 今年も『中学生プロデュースEnjoy your day』 ついに本番! Enjoy smile day♪



今年の夏も小学生を楽しませようと、9名の中学生が5月から何度も話し合い準備をしてきました。当日は3名の助っ人も加わって、「落書アート」「プラバン作り」片栗粉と水の不思議な手触りの「ダイラタンシー」「かき氷」「射的」、最後は小学生ひとり一人が描いたキャラクターが登場する「手づくり絵本の読み聞かせ」までやり切りました。小学生たちも大喜びで盛り上がりました。



7/30

### カンナを使ってお箸づくり

自分で作ったモノを大切に使うという目的で、木工のお箸セットづくりを実施しました。材料は耐久性や保存性に優れ、芳香剤にもなるヒノキ。削るたびに部屋の中にヒノキの良い香りが。段々とカンナを扱う手つきも様になって、子どもも大人も、普段しない木工体験を楽しみました。



8/1

### 「SONAN防災万博」 身近な防災を考える

地域で防災活動をしている「操南with」の皆さんと一緒に、防災講座を実施しました。防災クイズをした後、4つの「防災パビリオン」をグループに分かれて巡り、身近な防災について体験を交えて学んでもらいました。参加者の感想では「幅広い年齢の人と一緒に体験できて楽しかった」「家族と一緒に勉強できた」など。当日の様子は中区役所のインスタグラムにも掲載されています。ぜひご覧ください。



7/26

### ★親子でチャレンジ★ ～晩ごはんをベトナム料理で～

11組30人の親子が協力しながら、ベトナム出身のタン先生の指導のもと、料理づくりに励みました。今回はベトナム風うどんのフォーや冷たいデザート「チェー」、ベトナム風サンドイッチのバインミーを作り、いざ実食! 参加者全員で美味しくベトナム料理を味わいました。



7/29

### 初めての「拓本」に挑戦!!

江戸時代の瓦をはじめ、古墳時代の埴輪や土器など、いろいろな拓本に挑戦し、全員見事な拓本が完成しました。当日は事前に準備した。当日はチャレンジしました。当日はチャレンジしました。



小学生6人と大人3人の参加で拓本にチャレンジしました。当日は事前に準備した。当日はチャレンジしました。