

◆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

Table with 4 columns: 日にち, 内容, 経費, 申込開始日. Rows include dates like 2月14日(金) and 2月21日, 28日(金).

【時間】13:30~15:30 【定員】13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)
※経費は講習初日に公民館事務所でお支払いください。 ※Windows10・MicrosoftOffice2016を基準にしています。

◆「スマホ教室 in パソコン教室」

本講座では、スマホの基本的な使い方から便利な使い方までスマホアドバイザーが丁寧に説明します。
普段、何気なく使っている中で疑問に感じることがある方は、ぜひこの機会に解決しませんか。

【日時】1月17日(金)13:30~15:00
【内容】スマホ体験(ネットの使い方、音声検索、アプリの追加、防災アプリの使い方など)
【日時】2月7日(金)13:30~15:00
【内容】セキュリティ対策 Google レンズについて

【参加費】無料 【講師】スマホアドバイザー 【対象】どなたでも
【定員】各20人(先着順) 【持参品】筆記用具、スマホ(貸し出し可)
【申込】岡南公民館まで(電話可)



パソコン教室の日には、無料でパソコンフリー教室(なんでも相談会)も開催しています。

【時間】パソコン教室がある日の16:00~18:00(入室は17時まで)
【持ち物】パソコンと筆記用具をお持ちください。申し込みは、パソコン教室の申込み開始日と同じです。

◎ 公民館の花壇について

岡南公民館では、庭に花を植えています。今は、サルビア、ムギセンノウなどを植えています。まだまだ植える場所もありますので、ご家庭で余った種、苗などありましたら、お持ちいただければ幸いです。

また、一緒に花のお世話をしてくれる方も大募集中です。

できる人ができる時に
できることをお願いします。



◆ 資源化物回収について

年末年始の資源化物回収は、2024年12月25日17:00~2025年1月6日10:00まで休止とさせていただきます。

利用者の皆様には、大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。



『防災の出前講座』を行っています

5名以上の方がお集まりをいただきましたら、ご要望の場所に伺います。
ご説明は映像を交えて、約1時間程度のお話しです。ぜひご検討ください。

Table with 3 columns: 番号, 出前講座名, ご説明の概要. Topics include '迫りくる南海トラフ巨大地震' and '知って防ごう!大雨災害'.

☆出前講座の申込先:岡南公民館の曾根までお願いします。☎(086)262-3483

回覧

Table with 10 empty cells for circulation.

岡南公民館だより

2025年(令和7年)1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



謹賀新年

本年も、どうぞよろしくお祈いします。
年始は、1月5日(日)より開館いたします。

岡南公民館 職員一同



◆(新)自分の説明書(トリセツ)を書いて今後の人生を考えよう[夜間講座]

哲学のエッセンスを入れながらメキシコ在住の講師とZoomで開催します。

【日時】①1月18日(土)、②2月21日(金)、③3月15日(土)
いずれも19:00~21:00

【講師】田中菜摘さん(岡山大学客員研究員)
【会場】岡南公民館(自宅からZoom受講もOK)
【受講料】無料
【定員】10人(先着)
【持参品】筆記用具
【申込】岡南公民館窓口(電話可)
【×切】各回3日前まで

◎ R7年度クラブ講座運営説明会

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7年度に新設、継続を希望するクラブの代表者は、出席をお願いします。

日時:3月15日(土)13:00~15:00

★令和7年4月から新しくクラブ講座に参加する方の申込は、随時受付しています。令和7年度クラブ講座案内をご確認の上、お申込ください。申込の前に、見学をお勧めしています。詳細などは、公民館へお訪ねください。

◆手前みそを作ろう

我が家で作るみそのおいしさは、格別です。

【日時】2月4日(火)10:00~12:00
【受講料】無料
【材料代】1700円程度(約2.5キロ分)
【定員】20人(先着)
【持参品】煮大豆と煮汁、みそを入れる容器、エプロン、タオル、ふきん3枚、三角巾、筆記用具
【申込】1月11日(土)~1月21日(火)
岡南公民館窓口(電話可)

◎次の期間に、公民館まで大豆とみそづくりの説明書を受け取りにお越しください。
【お渡し期間】1月30日(木)~2月1日(土)

◆お出汁を楽しむ講座

- ①天然のうまみで子どもの味覚を育てよう 1月16日(木)10:00~12:00
②天然のうまみで減塩を楽しもう 2月27日(木)10:00~12:00

【講師】①熊原美香さん ②熊原貴紀さん
【受講料】無料
【材料代】各回200円
【対象】①主に乳幼児の保護者 ②どなたでも
【定員】各回15人(先着)
【持参品】筆記用具
【申込】①1月11日(土)、②2月22日(土)までに材料代を添えて窓口まで

◆ 笑顔食堂

～みんなちがってみんないい～



地域には、障害のある人、外国の人、セクシャルマイノリティの人、健常者、いろんな人が生活しています。みんな、同じかけがえのない大切な存在です。料理を通じて交流し、相互理解を図りませんか。

- 【日時】1月13日(月)10:00～13:00
- 【講師】福南中学校区栄養改善協議会のみなさん
あおぞら若葉作業所のみなさん
- 【料理】ホワイトシチュー、マカロニサラダ、白ご飯
- 【参加費】300円
- 【対象】どなたでも(小4以下は保護者同伴)
- 【定員】10人(先着順)
- 【持物等】筆記用具、三角巾、エプロン、マスク、食器用ふきん、手ふき、お米1合
- 【申込】お米1合とお金を公民館窓口へ持参ください。(電話不可)



◆ ふくなん介護者サロン

～明日の元気につながる楽しい時間を過ごしませんか～

普段、介護をされていて、お困りのことなどありませんか。介護経験者の方が親切に相談にのります。

- 【日時】1月9日、2月13日
いずれも木曜日 13:00～15:30
(時間内出入り自由)
- 【対象】介護をしている人・介護経験者
- 【参加費】100円/回(茶菓子代)
※初回無料
- 【申込】不要
- 【共催】南区南地域包括支援センター・岡南公民館



◆ ふくなんプロギング部

～未来の子どもたちにきれいな地球を～

走ったり歩いたりしながら落ちているごみを拾う、「地球に最もやさしいニュースポーツです。海ゴミの約8割が陸(まち)から出ていて、これを防ぐ最後の砦が「ごみ拾い」です。

自分を変えたい人、挑戦してみませんか。

- 【日時】1月11日、2月15日、3月8日
いずれも土曜日 9:30～11:30
- 【対象】どなたでも
- 【場所】岡南公民館周辺の道路上
(集合・解散は岡南公民館)
- 【参加費】無料
- 【持参品】飲み物、帽子、雨具(雨天時)
- 【申込】不要



◆ ほっぺ文庫

絵本の読み聞かせ、おもしろ手遊び
お楽しみ工作をして過ごします。
美味しいおやつもあります。

初参加、大歓迎です。

- 【日時】1月25日、2月22日
いずれも土曜日 10:00～11:30
(原則、毎月第4土曜日)
- 【参加費】無料
- 【申込】不要
- 【対象】幼児と小学1・2年生以下



◆ 公民館の小さな映画会

※ 開場:13:00～ 上映:13:30～

- 1/25(土) ポテチ(86分、2012年)
出演:濱田岳、木村文乃、大森南朋、石田えり、
松岡茉優、阿部亮平、中村義洋、
桜金造
- 2/22(土) 地獄門(89分、1953年)
出演:長谷川一夫、京マチ子



◆ 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。
- 【日時】1月25日、2月22日、いずれも土曜日
13:30～16:00 (L.O.15:45)
- 【費用】コーヒー1杯:100円

◆ 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。初参加大歓迎です。

- 【日時】1月18日、2月1日、15日
いずれも土曜日 10:00～12:00
- 【対象】小学生・中学生
- 【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20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】公民館窓口まで(電話可)



◆ 長寿教室

様々な内容の講座を実施しています。地域の皆様のご興味のある講座がきっとあるはずですよ。

- 【日時】2月18日(火)10:00～12:00
- 【講師】岡山市地域ケア総合推進センター
- 【内容】在宅医療・介護と人生会議のすすめ
- 【日時】3月18日(火)10:00～12:00
- 【講師】岡山市生活安全課 交通安全防犯室
- 【内容】シニアの楽しい交通安全教室
- 【参加費】無料
- 【対象】概ね65歳以上
- 【申込】必要(公民館窓口まで)

※現在、2月開始の2025年講座生を募集中です。

◆ 公民館の畑で遊ぼう

～畑から広がる笑顔の輪～

岡南公民館では、庭にいろいろな野菜を植えています。今は、絹さやえんどう、こうさいたい、ソラマメなどが生育中です。何を植えるかは、みんなで話し合っています。収穫した野菜は、みんなで調理していただきます。お持ち帰りいただけます。

定例日以外でも野菜の世話をしませんか?お気軽にご来館ください。
次回以降、**1月17日(金)、2月21日(金)**を予定です。
(いずれも金曜日・10時～12時)ぜひ、ご参加お待ちしております。



◆ みんな楽笑! 福南元気塾

～からだが動くと ところが弾む みんなでつくる元気の輪～

日時		テーマ
1月23日	木曜日 13:30～15:30	楽しく学ぼう! 今から備える災害時の食事
2月27日		誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」

- 【対象】概ね65歳以上の人
- 【定員】各回45人
- 【申込】不要
- 【参加費】無料
- 【持参品】筆記用具、飲み物
- 【共催】岡山市ふれあい介護予防センター・岡南公民館



◆ かんたんエコレシビ

～身体の中からきれいになれる～

出汁がらや野菜の皮も栄養満点の食材に。野菜中心のおかずや玄米・雑穀を使ったレシピ、作り置きに便利な重ね煮も紹介します。

- 【日時】①1月23日、②3月13日
いずれも木曜日 10:00～13:00
- 【講師】赤松佐知子さん
(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800円
- 【定員】12人(先着)
- 【託児】無料(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
- 【×切】①1月14日、②3月4日

◆ 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。時間内出入り自由です。

- 【日時】1月20日、27日
2月3日、10日、17日
いずれも月曜日 10:00～12:00
- 【参加費】無料
- 【申込】不要

