

しおかぜ

第302号 2022. 12. 1

発行：岡山市立光南台公民館

〒702-8014 岡山市南区宮浦 1324

電話番号&FAX(086)267-1255

Eメール kounandai_k@city.okayama.lg.jp



★新型コロナウイルス感染症対策に伴い、現在ほとんどの講座を事前申込み制にしていますので、申込みの上ご参加ください。感染状況により行事を中止・延期する場合がありますので、ご了承ください。

- ・来館の際は事前に検温していただき、熱や風邪の症状のある場合は参加をご遠慮ください。
- ・マスクの着用と、来館時は手指のアルコール消毒をお願いします。
- ・定期的に窓を開けて、室内の換気をお願いしています。体温調節できる服装でお越しください。

第26回光南台公民館文化祭の開催について

3年ぶりに光南台公民館文化祭を開催することになりました。

開催日時 令和5年2月18日(土) 10:00~17:00・19日(日) 10:00~16:00

開催場所 岡山市立光南台公民館

なお、今年度については、クラブ講座・主催講座・公民館で活動しているグループによる展示・実技発表・動画のみの予定です。

詳細は、2月号の公民館だより「しおかぜ」でお知らせします。

作品展



主催講座のご案内

味噌づくりに挑戦!

手作りの味噌を作ってみませんか。ご家庭での作業もありますので、必ず2回ともご参加ください。

【日時・内容】

①2/7(火) 13:30~14:30(事前準備)

②2/9(木) 9:30~12:00(仕込み実習)

【講師】石田 敏子さん

【準備物】容量8リットルくらいの丸型保存容器、
てぬぐいさらしで作った袋等

※詳細は申込時に説明します。

【材料代】3,000円程度(味噌約5kg分)

【定員】先着12人 【締切】1月14日(土)



光南台健康21の会 主催「フレイル予防で健康長寿！」 フレイル予防で健康長寿!【栄養編】

【日時】12/12(月) 10:00~12:00

【講師】(株)明治栄養士

富永薬局並木町店薬剤師

【内容】ご自身のフレイルチェックと、健康寿命延伸に向けた食事や、フレイル予防等のお話

【定員】先着20人 **参加費無料・申込み必要**

★参加者に「ミニ除菌スプレー」と「明治の栄養食品」をプレゼントします!

【共催】南区南保健センター、南区南地域包括支援センター、
甲浦・小串学区愛育委員会、光南台公民館



令和5年度 新規クラブ開設について

公民館は誰でも利用ができ、みんなで自由に学び合えるところです。「こんなことがやってみたい」「こんな場があればいいのに…」等、みなさんの思いをお聞かせください。実現できるよう、一緒に考えていきたいと思っております。

来年度クラブ講座として活動を希望するグループは、公民館へ申請してください。

開設条件等、詳細は公民館へお尋ねください。★申請締切日…12月17日(土)



★光南台公民館ホームページ ※最新情報をご確認いただけます。

<https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011066.html>

★光南台公民館Eメール

kounandai_k@city.okayama.lg.jp

ホームページは→
こちらから



Eメールは→
こちらから



光南台キネマ

月に1本、時代を超えて輝く名画を、皆さんと一緒に鑑賞しましょう。



12月は…『レベッカ』(1940・米・白黒 130分)

【日時】12/17(土) 9:30~11:50

監督:アルフレッド・ヒッチコック

出演:ジョーン・フォンテイン、ローレンス・オリビエ

J・フォンテイン演じるヒロインが、リビエラ旅行中に英国紳士マキシムと出会い、彼の後妻としてイギリスの屋敷にやって来る。だがその屋敷では、マキシムの死んだ前妻レベッカの、見えない影が全てを支配していた…。

1月は…『ゆずり葉の頃』(2015・日・カラー102分)

【日時】1/21(土) 9:30~11:25

2月は…『大いなる幻影』(1937・仏・白黒 114分)

【日時】2/4(土) 9:30~11:35

参加費無料・申込み必要

第175回 海辺のコンサート

歌と朗読でつづる

クリスマス・コンサート

クリスマスのひとときを一緒に過ごしましょう。

【日時】12/17(土)14:00~15:00

【出演】妹尾美穂子さん(合唱団 La Voce 主宰)

大谷 麻美さん(ピアノ)

「楽しく歌ってアンチエイジング」講座生

ゲスト ハンドベル エンジェル会

【内容】クリスマスソング他、朗読と讃美歌

【定員】先着30人

参加費無料・申込み必要(11/26より申込み受付開始)



第176回 海辺のコンサート

昭和から令和のヒット曲&

ペンチャーズエレキサウンド

岡山で活動中の6人組コピーバンド「ザ★リバーズ」が、“歌って踊って笑いあり?”のステージで楽しい時間をお届けします。

【日時】1/22(日)14:00~15:00

【出演】ザ★リバーズ

【内容】「涙のリクエスト」、「U.S.A」、

「ダイヤモンドヘッド」他

【定員】先着30人

参加費無料・申込み必要(12/17より申込み受付開始)



光南台実年大学

「アコーディオンのメロディで副交感神経を活性化
～歌で増やそう!“幸せホルモン”～」

【日時】12/20(火) 10:15~11:45

※講座後に修了式を行います。

【講師】岡山アコーディオンクラブ
会長 檜山 武雄さん

【定員】先着30人

参加費無料・申込み必要



お正月風寄せ植えづくり

新年を手作りの寄せ植えで彩りましょう!

【日時】12/23(金) 13:30~15:00

【講師】岡山市公園協会職員

【定員】先着15人

【参加費】1,500円(材料代実費)

【持ち物】筆記用具、ビニール手袋、
持ち帰り用ビニール袋(大)

【申込み】12月9日(金)までに光南台公民館へ



みんな楽笑! 光南台元氣塾

岡山市ふれあい介護予防センターと共催で実施。

★12月は… 12/16(金)10:00~12:00

「ストレスと上手に付き合えば、生活が変わる」

皆さんはストレスを感じた時どのように対処していますか? ストレスとの上手な付き合い方や解消法について学び、ストレスフリーな毎を送るためのヒントを見つけましょう。



★1月の予定… 1/20(金)10:00~12:00

「見逃さないで! お口の乾きは危険信号」

お口の中が乾くと、不快な症状が多く生じてしまいます。お口が乾燥する原因、それぞれに合った対策法をお伝えします。



★2月の予定… 2/3(金)10:00~12:00

「自分で取り組める体力チェックを知ろう!」

・来館時に検温と体調確認を行います。

その結果により、参加をお控えいただく場合があります。

・共用を避けるため、筆記用具はご持参ください。

参加費無料・申込み不要

パソコン教室

12月「データの整理と保存」

【日時】12/12(月)13:30~15:30

1月「写真を入れた名刺を作ってみよう」

【日時】1/23(月)13:30~15:30

※2月の教室はお休みします。

【定員】各月先着10人

【参加費】各200円(1回分)

【申込み】事前に光南台公民館へ

※申込み時に、公民館にパソコンを持ち込まれるか、公民館のパソコンを使用されるかお知らせください。



菊を展示していただきました

今年も地域の方が丹精込めて育てた菊を11月に公民館玄関前に展示しました。

来館者の方に季節の菊花を楽しんでいただきました。



「支えるみんなの活動講座」から

岡山市社会福祉協議会と光南台公民館の共催で9月、10月に「支えるみんなの活動講座」(全3回)を開催しました。この講座では、高齢になっても住み慣れた地域で「自分らしく」暮らしていけるよう、地域での支え合い活動について学びました。

「助け合いカードゲーム」を体験したり、他地域の居場所づくりや支え合い活動の事例を聞いたりし、グループで感想を話し合いました。3回目の講座では、自分が取り組みたいことの企画書を作成して発表しました。サロンやカフェなどの居場所づくり、健康作りの活動など様々なアイデアが出されました。この講座が今後の活動のヒントになればと思います。



カードゲームは助けてほしい事柄が書かれたカードを使って行います。



グループで、各参加者が考えた企画を発表しました。

♪クラブ生募集♪

新規クラブ生を随時募集しています。
見学等ご希望の方は、お気軽に公民館へお問い合わせください。

「初めての社交ダンス」

ラテンを中心に、シャドーレッスンしています。男性の方、特に入会歓迎します。クラブ体験も歓迎です。

★活動日:毎月第1・3金曜日 13時~15時

★講師:植田 邦子さん

★受講料:月額1,000円



今月の新着図書

毎月の入れ替えで新しく入った本を紹介します。

<小説・随筆 他>

『入り婿侍商い帖(1・2・3)』千野隆司

『姫島殺人事件』内田康夫

『サメジマ式シニアごはん』鮫島正樹

『曇り、ときどき輝く』鎌田實

<児童書・絵本>

『あおいかさ』いしいつとむ

『こんた、バスでおつかい』田中友佳子



中学生の職場体験

11月15日・17日の2日間、福南中学校の生徒3名が公民館へ職場体験学習にいられました。

光南台実年大学の受付や図書の整理等を手伝ってくれました。この体験を通して、公民館の事や仕事に関心をもってもらうきっかけになればと思います。



★光南台公民館フェイスブック ※公民館で開催した事業・講座の様子等をご覧ください。

https://m.facebook.com/profile.php?id=100057609663029&_rdr

フェイスブックはこちらから→



お知らせ・地域情報

行ってきました光南台 vol.20 ~ひかりの子クラブ~



今回は、光南台学区で活動中のおやこクラブ「ひかりの子クラブ」を紹介します。

おやこクラブは、0歳～就園前の子どもとその保護者で構成されています。子どもたちのすこやかな心と体を育てるために、同じくらいの年齢の子どもがいる親同士が子育ての喜びや悩みを共有し、友達づくりを進めるクラブです。事務局は岡山市保健所にあり、保健師さんが活動のサポートや育児相談に応じてくださいます。

ひかりの子クラブでは月1回程度の活動を実施しており、10月20日はミニトートバッグづくりを行いました。画用紙に好きな図柄を描いて出来上がった作品を写真に撮って送るとトートバッグにプリントして貰えます。子どもの成長の記録を形に残すことができ、バッグとして日常的に使用できます。

子どもたちは親に促されて、ペンやクレヨンでカラフルな絵を描いたり、自分の手形をペタンと押ししたりするのを楽しんでいました。親同士も子育ての情報交換等で盛り上がっていました。

ひかりの子クラブは、一緒に活動する仲間を募集中です。季節の行事や座談会などを甲浦コミュニティハウスで開催しています。入会希望の方や、活動に興味のある方は、南区南保健センター（TEL：261-7051）へお問い合わせください。



完成したトートバッグ

グリーンアップ光南台 開催!

10月22日(土)に光南台学区で30年以上取り組んでいる清掃活動「グリーンアップ光南台」が開催されました。地域の学校園のみなさんと保護者や地域の方が一緒に、海岸や公園など光南台中学校区の各所を分担して清掃を行いました。

今年度は、参加者も増え、この活動を継続することにより、ごみのないきれいな学区にしようという意識が高まってきているようです。



東川公園での清掃活動



小串海岸での清掃活動

資源化物の回収について

岡山市の公民館では資源化物の回収拠点として、以下の物を回収しています。正しい回収にご協力をお願いします。

- **食品トレイ（発泡・透明）**
*きれいに洗い、汚れを落としてください。
納豆やカップ麺の容器、プリン、ゼリー等の厚手の透明容器、また、食品容器以外のものは回収できません。
- **蛍光管** *電球、LEDは不燃ごみになります。
- **空き缶** *中を簡単に水で洗ってください。
*スプレー缶は使い切ってください。
- **ガラスびん**
*「無色」「茶色」「青・黒・緑等」の3種類に分けて箱に入れてください。



※回収場所は、公民館前の駐輪場内です。
※公民館では、ペットボトル、古紙、古布、廃油、乾電池の回収は行っていませんので、ご注意ください。

*12/24(土)~1/4(水)までは回収しません。
(資源化物の持ち込みはご遠慮ください。)

休館日

12月							1月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31				

が休館日です。◆開館時間 9時30分~21時 日曜日は17時まで

公民館だより「しおかぜ」1月号はお休みし、次回発行は2月号になります。地域の皆様には、今年一年大変お世話になりました。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

よいお年をお迎
えください。

