

しおかぜ

第305号 2023. 4. 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



★岡山市立公民館における新型コロナウイルス感染症対策指針の変更について

第65回新型コロナウイルス感染症対策本部会議の方針に基づき、岡山市立公民館における新型コロナウイルス感染症対策指針の一部を変更します。令和5年3月13日から適用することとなります。

- ・マスクの着用については、行政から一律にルールを求めるのではなく、個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断に委ねることが基本となります。本人の意に反してマスクの着脱を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします。
- ・来館の際は事前に検温をしていただき、発熱や咳等がある方や体調がすぐれない時は来館を控えてください。
- ・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。

※公民館利用に関する詳細については、公民館へお尋ねください。

主催講座のご案内

第178回 海辺のコンサート

Ventures forever vol.8 ベンチャーズサウンドよ永遠に

皆さん、お久しぶりです！！(世代やメンバーが変わっても永遠に引き継がれていく！)

【日時】4/23(日)14:00~15:00

【出演】ザ・サーフ

【曲目】「十番街の殺人」、「キャラバン」他

【定員】先着40人

参加費無料・申込み必要(3/18から申込み受付開始)



第179回 海辺のコンサート

思い出のJ・POP&かぐや姫

昔懐かしいヒット曲等、誰もが口ずさみたくくなるような曲を中心に演奏します。

【日時】5/28(日)14:00~15:00

【出演】パパ&ママス、たま姫

【曲目】「空も飛べるはず」、「島人の宝」、「なごり雪」、「22才の別れ」他

【定員】先着30人

参加費無料・申込み必要(4/23から申込み受付開始)



すくすくひろば

親子で一緒に体を動かしたり、簡単な工作をしたりします。季節に合った遊びや絵本の読み聞かせもあり、親子で楽しめる内容です。

保護者・子ども同士の仲間づくり・交流の場としても、ぜひお越しください。

【日時】5/12、6/23、7/14、9/22、
10/13、11/10、12/8、1/12
全8回・すべて金曜日

各回10:00~11:30

【講師】白井 福美さん

(レクレーションコーディネーター)

【対象】おもに就園前の子どもの保護者

【定員】先着10組程度

【持ち物】お茶、クレヨン、でんぷんのり

※お菓子やおもちゃは持ってこないでください。

【服装】動きやすい服・靴

参加費無料・申込み必要



★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



春の洋風寄せ植えづくり

苗の植え方、組み合わせ方等を伺い実習します。季節の花を思い思いに鉢に寄せ植えてみませんか。お家の周りを彩りましょう！

【日時】 5/20(土)13:30~14:30

【講師】 砂田 芳宏さん(砂田園芸)

【定員】 先着 15人程度

【材料代】 1,500円(土・鉢・苗代)

※当日集金します。

お釣りのない様にご用意ください。

【持ち物】 ビニール手袋

【申込み】 5月12日(金)までに光南台公民館へ

参加費無料・申込み必要



男性の料理教室(前期) ～旬を食す～

男性のみなさん！旬の食材を使って、季節感を楽しみながら料理を作りましょう。

初めての方も大丈夫。ぜひご参加ください。

【日時】 4/24(月)10:00~13:00

5/22(月)10:00~13:00

【講師】 畠瀬 登美子さん(料理研究家)

【場所】 光南台公民館 料理講座室

【定員】 10人(先着順)

【受講料】 無料

【材料代】 1回850円(毎回集金)

【持ち物】 エプロン、三角巾(バンダナ)、マスク、

ふきん3枚、手ふき、持ち帰り用容器

【申込み】 4月20日(木)までに光南台公民館へ



パソコン教室

パソコン操作の基礎を学びます。お気軽にお越しください。

お問い合わせ・お申込みは光南台公民館まで。

★いずれも月曜日・時間 13:30~15:30(8月・2月はお休み)

★教えてくださるのは公民館 IT ボランティアの方です。

初心者の方は
4・5・6月の教室が
オススメです。



日 程	講座内容	実 費
4月 10日(月)・24日(月)	パソコン(ワード)で文書を作ってみよう パソコンに初めて触る方、歓迎	400円(2回分)
5月 8日(月)・22日(月)	インターネットを使ってみよう ①ネット検索、メール、SNSについて②Zoomを使ってみよう	400円(2回分)
6月 12日(月)・26日(月)	行事の案内状を作ろう(ワード) ～写真の入れ方、体裁の整え方等～	400円(2回分)
7月 10日(月)・24日(月)	写真の加工とアルバム作り(パワーポイント)	400円(2回分)
9月 11日(月)・25日(月)	パワーポイントでスライドショーを作ろう！	400円(2回分)
10月 23日(月)	スライドショーをDVDにしてみよう！	200円(1回分)
11月 13日(月)・27日(月)	年賀状を作ろう	400円(2回分)
12月 11日(月)	写真入りカレンダーを作ろう(エクセル)	200円(1回分)
1月 22日(月)	図形でお絵かき(ワード)	200円(1回分)
3月 11日(月)・25日(月)	エクセル(表計算ソフト)の基本～簡単な会計報告作り～	400円(2回分)

★ 定員は1講座10人。講座ごとに公民館へお申込みください。

★ 申込み時に、ご自分のパソコン(エクセル・ワード・パワーポイントが入ったもの)を持ち込まれるか、公民館の講習用パソコン(ウィンドウズ10、オフィス2016)を使用されるかお知らせください。

光南台実年大学

概ね65才以上の方が対象です。

『三味線の世界へようこそ！』

～端唄&長唄と共に和楽器にふれる～

【日時】4/18(火) 10:15～11:45

【講師】端唄三味線方 藤本 刃七さん
長唄三味線方 松永 鉄四さん



『岡山の民話に学ぶ』

【日時】5/16(火) 10:15～11:45

【講師】岡山民俗学会名誉理事長 立石 憲利さん

【定員】各回先着30人

参加費無料・申込み必要

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。



4月は…『チャップリン・独裁者』

(1940・米・モノクロ・126分)

【日時】4/15(土) 9:30～11:45

監督:チャールズ・チャップリン

出演:チャールズ・チャップリン、ポーレット・ゴダード
チャーリー・チャップリン初のトーキー作品で最高傑作とも言われる風刺コメディ。第1次大戦末期、トメニア国の兵士として戦線に出ているユダヤ人の床屋チャーリーは、戦傷によりすべての記憶を失ってしまう。戦後、トメニアは独裁者ヒンケルが支配する国となりユダヤ人迫害を開始。そんな中、激変した状況を知らない床屋のチャーリーが退院し、ゲットーに帰ってくる。

5月は…『美女と野獣』(1946・仏・モノクロ・93分)

【日時】5/20(土) 9:30～11:15

参加費無料・申込み必要

ゴミ減量・リサイクル推進週間行事の開催

今年も期間限定で、食器のリユース(再利用)とフードドライブを5月下旬に行います。ご家庭で使用されない食器や食品を必要な方に役立てていただきます。

詳細は次号でお知らせします。



みんな楽笑！光南台元気塾

岡山市ふれあい介護予防センターと共催で実施。

★4月は… 4/21(金)10:00～12:00

「座りすぎには要注意！」

座位時間を減らして健康に」



座って過ごす時間が長く続くことで、健康に害を及ぼす危険性が指摘されています。皆さんは1日に何時間くらいを座って過ごしていますか？座りすぎ対策について一緒に考えてみましょう。

- ・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ございます。
- ・共用を避けるため、なるべく筆記用具はご持参ください。

参加費無料・申込み不要

★令和5年度の予定

(いずれも金曜日・時間 10:00～12:00)

日程	内容
5/19	60代からのLet'sチャレンジ！メンタルヘルス
6/16	いつ食べる？時間栄養学で体のリズムを整える！
7/21	知って得するお口の知恵袋
8/18	発見！自分に合った運動
9/15	生活習慣をいま一度考えてみましょう
10/20	後ろ姿を若々しく！体幹トレーニングで猫背改善
11/17	これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事
12/15	笑顔で広げよう～認知症ケア～
1/19	知っておこう！脳卒中のこと
2/2	知ろう、舌の役割 始めよう、舌のトレーニング
3/15	肩甲骨を動かして、軽やかな体を手に入れよう

うたごえの会

電子アコーディオンの伴奏で、童謡・懐メロ・世界の民謡などをみんなと一緒に歌いませんか。

月2回定期的に開催するクラブ化を目指しています。興味のある方は、公民館にご連絡ください。一定の人数がそろい次第、日程調整をして教室を開く予定です。

【講師】宗田 活明さん(シンガーソングライター)

【日程】第2・4月曜日の13～15時または、第1・3木曜日の10～12時



★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

毎月の入れ替えで新しく買った本を一部紹介します。

今月の新着図書

<小説・随筆 他>

- 「心心」石田衣良
- 「盲目的な恋と友情」辻村深月
- 「類」朝井まかて
- 「祝い飯」和田はつ子
- 「百田百言」百田尚樹
- 「ぬか漬けの教科書」塩山奈央
- 「若さは心臓から築く」天野篤



<児童書・絵本>

- 「すまーとぞうさん」赤井明
- 「きょだいなガチャガチャ」大橋慶子
- 「たまねぎちゃんあらら！」長野ヒデ子
- 「坂の上の図書館」
作：池田ゆみる/絵：羽尻利門
- 「ぞうのなみだひとのなみだ」藤原幸一

『美しい光南台』

遠くの方で、爽やかなツバメの鳴き声がしています。児島湾大橋の上から眺める、山の美しさには毎年魅了されます。

新緑の3月、ヤマザクラの咲く4月、ヤマツツジの咲く5月、中でも4月の後半には、ヤマザクラのそばで、ヤマツツジが咲いています。山全体が、庭園の様に美しくなります。

5月になると、山の斜面で鳴き声が聞えてきます。キジが抱卵しているのです。今では、懐かしい思い出になりつつあります。

3年前、コロナウイルスが感染拡大する中、貝殻山を目指す登山者が、日を追って増加しました。登山口へは、『光南台アルプスコースの地図』が置いてありますが、あっという間になくなります。土日祝日には、30人～50人の登山者で賑わっています。時には、100人もの方が、山を目指す日もあります。

ウメ、ソメイヨシノ、山ザクラ、山ツツジと、順番に花を咲かせるのです。剣山・天目山・貝殻山・八丈岩山、いずれの山も280m前後で、山頂からの眺めは美しいものです。

今、光南台学区に、支え合いの地域づくりの輪が、少しずつ広がっています。向こう三軒両隣の、人間関係づくりを目指しています。
地域担当職員：藤原

KND ウィンドアンサンブル 演奏活動再開！

光南台公民館を拠点に活動している吹奏楽団「KND ウィンドアンサンブル」は、若者から高齢者までが音楽を通じて交流し、地域に貢献する事を目的として活動しています。

新型コロナウイルス感染症が流行し始めた令和2年度以降は、光南台中学校の吹奏楽部と一緒に演奏活動ができなくなり、地域へ演奏活動に出向くこともなくなりました。その状況下で何ができるのかメンバーで話し合い、昨年度は演奏動画を作成して高齢者施設等へ届けたり、YouTubeで配信したりしました。

今年度は、2月の「光南台公民館文化祭」で3年ぶりに生演奏のステージに立つことができました。3月にも「なださきミュージックフェスティバル」に出演させていただきました。

また、今後地域のイベント等がありましたら出向いて行きたいと思えますので、公民館へお声掛けください。



光南台公民館文化祭



なださきミュージックフェスティバル

休館日

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

★公民館は以下の場合、主催講座、クラブ講座、室貸与、図書貸出などの通常業務を見合わせます。

- ① 暴風警報、大雪警報、特別警報が発令された場合
- ② 中学校区に高齢者等避難(警戒レベル3)が発令された場合
- ③ 警報発令以降に公民館へ自主避難があった場合

が休館日です。◆開館時間 9時30分～21時 日曜日は17時まで