

# しおかぜ

第307号 2023. 6. 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&amp;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5類への移行に伴い、「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」が5月8日をもって廃止されました。今後は基本的な感染症対策に留意しつつ、公民館活動を行ってください。ご協力をお願いします。

## 主催講座のご案内

光南台健康21の会主催

### フレイル予防で健康長寿！

～バランスよく食べよう、しっかり動こう～

フレイルとは、健康と要介護の間の時期で、加齢とともに心身の活力が低下した状態のことです。フレイル予防の取組を行うことで、健康寿命が延びて生きがいも生まれます。介護を受けることなく、いつまでも元気に過ごすためには、運動や食生活への心がけと実践が大事です。今回は、3B体操を行います。3B体操とはボール、ベル、ベルターの3種類の用具を用いて、音楽に合わせて行う誰でもできる楽しい体操です。椅子に座ってもできますよ。フレイル予防の知識も学びます。ご自身の生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

【日時】7/10(月)10:00～12:00

【内容】体組成計での体の測定

(筋力量、推定骨量、基礎代謝量他)

3B体操の用具を使って体操

【講師】向井裕美子さん(3B体操)

【持ち物・服装】飲み物、タオル、  
運動しやすい服装・靴

【場所】光南台公民館 2階 講座室

【定員】先着 20人

【受講料】無料

【申込み】光南台公民館へ



共催

甲浦・小串学区愛育委員会、岡山市南区南保健センター、  
岡山市南区南包括支援センター、光南台公民館

さんかくウィーク 2023 公民館行事

### 女性の視点で考える防災

～西日本豪雨災害の体験から学ぶ～

女性の視点を交えながら、日頃からの災害への備えや避難所運営などについての講話をお聞きます。この機会に防災について考えてみませんか。

【日時】7/1(土) 13:30～15:30

【講師】榎原 聡美 さん

(川辺復興プロジェクトあるく代表)

【定員】先着 30人

参加費無料・申込み必要



### 光南台中学校生徒の標語 展示

光南台中学校生徒の皆さんが作った男女共同参画や人権に関する標語を展示します。

【展示期間】5/30(火)～6/23(金)

【展示場所】光南台公民館 ロビー

★大人の方も、男女共同参画・人権に関する標語や川柳等をお寄せください。展示させていただきます。

◇昨年の中学生の標語から

「多様性 あふれる社会に 輝く未来」

『『あなた』という色で 人生を彩れ！！』

さんかくウィーク関連ロビー展

「誰一人取り残さない」

ジェンダーの視点で考える防災パネル展

【展示期間】6/27(火)～7/8(土)

【展示場所】光南台公民館 ロビー



★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>ホームページは→  
こちらから

## ゴミ減量・リサイクル推進週間行事

### ①食器のリユースコーナー

自分は使わない食器を、使いたい人に有効に使ってもらいましょう。食器のリユース(再使用)コーナーを期間限定で設けます。

持込みだけ、持帰りだけでもOK。

食器の持込み、持帰りは無料です。

＜食器を持ち込まれる方へ＞

◆食器は新品か新品同様に限ります。

◆酒器、直径 50cm 以上の食器など一部受け入れできないものがあります。また大量の持込みは対応できませんので、詳細は公民館にお尋ねください。



### ②苗・種の交換コーナー

家庭で余った花や野菜の苗・種の交換コーナーを設けます。(大きな木の苗は受け入れていません。)

食器のリユース、苗・種の交換コーナーは以下の期間に開催します。なお、持込み状況により苗・種のない場合があります。ご了承ください。

**食器、種・苗の持込み期間** 5/20(土)～6/6(火)

**食器、種・苗の持帰り期間** 5/30(火)～6/12(月)

**場所** 光南台公民館ロビー ※水曜休館

## 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。

★6月は… 6/16(金)10:00～12:00

「いつ食べる？」

時間栄養学で体のリズムを整える！」

最近なかなか眠れない…物事に集中できない…そんなお悩みはありませんか？もしかしたら、食べる時間に原因があるかもしれません。時間栄養学を学び、生活リズムを整えましょう。

★7月は… 7/21(金)10:00～12:00

「知って得するお口の知恵袋」

・体調の悪い方は来館を控えてください。

**参加費無料・申込み不要**



## 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。

6月は…『サクラサク』

(2014・日・カラー・107分)

【日時】6/17(土) 9:30～11:30

監督:田中 光敏

出演:緒方 直人、南 果歩、矢野 聖人他

歌手さだまさしの小説集「解夏」の中の同名作品を映像化したヒューマンドラマ。さだまさしと父との思い出をもとに描かれた。祖父のアルツハイマーで崩壊寸前だった一家がゆっくり再生していく…。

7月は…『断崖』(1941・米・白黒 100分)

【日時】7/15(土) 9:30～11:30

監督:アルフレッド・ヒッチコック

出演:ケイリー・グラント、ジョン・フォンテイン他

**参加費無料・申込み必要**



## 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】6/23、7/14、9/22、10/13、11/10、12/8、1/12

各回金曜日10:00～11:30

【講師】白井 福美さん

(レクリエーションコーディネーター)

【対象】おもに就園前の子どもと保護者

【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**



## ロビー展を開催してみませんか

公民館の1階ロビーを使って、ロビー展を開催することができます。開催に関するお問い合わせは、光南台公民館へご連絡ください。



## 第180回 海辺のコンサート

中島みゆきの世界へようこそ vol.2  
～中島みゆきの世界に浸ろう～

赤磐市を中心に活動し、“中島みゆき”のカバーを主にしているバンドが出演します。

【日時】 6/25(日) 14:00～15:00

【出演】 まめごはん

【内容】 「糸」、「悪女」、「銀の龍の背に乗って」他

【場所】 光南台公民館 1階ロビー

【定員】 先着30人



参加費無料・申し込み必要(5/28から申し込み受付開始)

## 第181回 海辺のコンサート

アンバランスライブ  
～みんなで楽しく昭和歌謡～

女性ツインボーカルの「アンバランス」が、昭和歌謡やオールディーズなど一度は聞いたことのある曲をダンスとともにお届けします

【日時】 7/23(日) 14:00～15:00

【出演】 アンバランス

【曲目】 「真っ赤な太陽」、「Dancing Queen」  
「ペッパー警部」他

【場所】 光南台公民館 1階ロビー

【定員】 先着40人



参加費無料・申し込み必要(6/25から申し込み受付開始)

## 光南台実年大学

概ね65才以上の方が対象です。

## 『分かりやすい解説 “徳川家康”考』

【日時】 6/20(火) 10:15～11:45

【講師】 瀬戸内市職員

片岡 学 さん

『バスガイドさんが案内する模擬体験旅行  
～岡山発!“どうする家康”先読みの旅～』

【日時】 7/18(火) 10:15～11:45

【講師】 フリーバスガイド

岡村 真美さん

【定員】 各回 30名程度



参加費無料・申し込み必要

## 公民館講座

## スマホ決済を使ってみよう!

(共催：岡山市創業支援・雇用推進課)

この講座ではスマートフォンを使ってできること、「スマホ決済」のメリットや、安心してお使いいただくための方法などをお伝えします。また、コロナ禍に加え、物価高による地域経済の冷え込みが懸念される中、事業者を応援するために8月1日から8月31日に実施予定の「【第5弾】がんばろう岡山市！スマホ決済最大20%が戻ってくるキャンペーン」についてもご案内します。

【日時】 8/1(火) 13:30～15:00

【対象】 スマホ決済に関心がある人

【定員】 先着20名 【参加費】 無料

【持ち物】 筆記用具、自分のスマホ(お持ちの方)

【申込み】 7/31(月)までに公民館へ

## パソコン教室

初心者対象。パソコン操作の基礎を学びます。

6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～」

【日時】 6/12(月)・26(月) 13:30～15:30

7月「写真の加工とアルバム作り  
(パワーポイント)」

【日時】 7/10(月)・24(月) 13:30～15:30

【定員】 各月先着10人

【参加費】 各月 400円(2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。



## 光南台フォーク村 主催

## 一緒に歌おう！青春うたごえ広場

光南台フォーク村の伴奏でフォークソングを中心に懐かしい唱歌・昭和歌謡 etc を楽しく歌いませんか？

【日時】 7/9(日) 13:30～15:00

【場所】 光南台公民館2階講座室

【定員】 25人程度 【参加費】 無料

【申込み】 事前に光南台公民館へ



★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](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

## いいひと いいもの いい出会い キラリ 光南台の人々

光南台地域に新たに着任された方々に、ご自身や地域のことをお話していただきます。



あじさいの花がきれいに色をつけ始める季節を迎えてまいります。

4月の人事異動で、東睦保育園から小串保育園にまいりました大野敬子です。海の近くにあつて、山々に囲まれた小串保育園。この豊かな自然の中で子どもたちと一緒に遊び、過ごせることを幸せに感じています。



小串保育園園長  
大野敬子さん

今年度は、7名の子どもたちを新しく迎え、0~5歳児 29名でスタートしました。園目標である「元気いっぱい」「友達いっぱい」「夢いっぱい」に園生活を楽しみ、色々なことを“やってみたい!”と心動かし、元気いっぱいに遊び、子どもたち一人一人が生き生きと活動できる保育園を目指していきたいと思ひます。

地域の皆様には、日頃より温かく見守っていただいたり、畑の野菜作りを教へてもらったりなど、たくさんのご協力をいただき、本当にありがとうございます。地域の皆様、保護者の方々と共に子どもたちの幸せと成長を喜び合ひていきたいと思ひます。

皆さまに見守られながら安全で安心して預けられる保育園、楽しく温かい保育園になるよう、職員一同頑張つてまいりますので、今後ともご支援、ご協力をよろしくお願ひいたします。

年度末の人事異動で、岡山市立学校の教職員研修を実施する岡山市教育研究研修センターから甲浦小学校に着任いたしました。

昨年度まで、子どもたちと触れ合うことがない職場に勤務していたためか、毎朝、校門で元気な甲浦つと「おはよう」とあいさつを交わすことができることに喜びを感じています。



甲浦小学校校長  
名合 淳さん

また、雨天でも、笑顔で登校してくる子どもたちの姿から、子どもたちは、温かく送り出してくださいる保護者の皆様や見守つてくださる地域の皆様に支えられていることがうかがえ、感謝の気持ちでいっぱいの毎日です。

さて、甲浦小学校は、今年度、児童数 232名、教職員 29名でスタートしました。「考える子」、「なかよくする子」、「たくましい子」をめざす子ども像とし、様々な教育活動を展開します。創立 150周年という節目の年に歴史ある甲浦小学校に勤務することができたことに感謝し、地域・保護者の皆様や職員と力を合わせ、子どもたちのために尽力したいと考えています。どうぞよろしくお願ひいたします。

### 新着図書

#### <児童書・絵本 他>

- 『赤い糸』/文・絵 うさ
- 『ねこのさら』/野村たかあき
- 『ぼくらの大脱走』/宗田 理
- 『名前占い』/宮沢みち
- 『しましまかしてください』/林なつこ

#### <小説・随筆 他>

- 『蒼き山嶺』/馳星周
- 『毒警察』/佐野晶
- 『孤独の力』/五木寛之
- 『輪舞曲』/浅井まかて
- 『断捨離道場』/やましたひでこ

- 『浅草迄』/北野武
- 『口福のレシピ』/原田ひ香



### 休館日

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

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

★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