

しおかぜ

第311号 2023. 10. 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



主催講座のご案内

光南台健康21の会 主催

ええとこ発見図活用ウォーキング

「宮浦コース」を歩きます。住職さんや地域の方からお話を聞ける場所もあります。深まる秋を感じながら、散策しませんか♪街並みを見ながらゆっくり歩きます。歩くことで健康の増進と、地域の新たな魅力発見につなげましょう！

【日時】11/13(月) 10:00~11:30 受付9:30~ ※雨天時は講座を中止します。

【集合】光南台公民館

【コース】光南台公民館→東川公園→金毘羅宮→松林寺→荒神社→高島神社(御仮屋)→
光南台公民館(コース全長約1.5km)

【参加費】無料 【準備物】歩きやすい服装、飲み物

【定員】20名(先着順) 【申込み】11月10日(金)までに、公民館へ

【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

※ OKAYAMA
ハレ活ポイント
付与対象講
座です。



主催：光南台地区地域のつながりづくり実行委員会・光南台公民館

第3回 光南台地区多世代ふれあいイベント

光南台地区多世代ふれあいイベントは、多世代の交流や人と人とのつながりづくりをめざし、平成30年度にスタートしました。コロナ禍で休止していたこのイベントを4年ぶりに実施します。ぜひご参加ください♪

【日時】12/10(日)10:00~13:00

【内容】①ディスコンを楽しもう！

ディスコンは年齢や体力に関係なく、誰でも楽しめる岡山発祥のニュースポーツで、初めての方でも楽しめます。ディスクをポイントに近づけるようすべらせて、チームの得点を競います。

②地域の食材を使った料理を食べよう！

(カレーライス等)

【場所】光南台公民館

【対象】小学生から高齢者まで 【定員】60名
(子どもだけ、大人だけの参加もOK)

【参加費】300円(昼食代) 【持ち物】飲み物

【申込み】11月21日(火)までに、公民館へ

イベント当日の学生ボランティア募集

中学生～大学生の方で、多世代ふれあいイベント当日に協力してくださる方は公民館までご連絡ください。

内容：受付やディスコンの審判、昼食調理の協力等

挑戦！野菜作り教室

ステップアップ講座

「挑戦！野菜作り教室」のステップアップ講座を開講します。継続して受講する方はもちろん、今回から参加しようという方もぜひご参加ください。

【日時】11/4、12/2(いずれも土曜日)
10:00~12:00

【講師】貝原 三雄さん(園芸アドバイザー)

【定員】先着20名

【持ち物】軍手、帽子、飲み物



★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



光南台実年大学

「マジックの世界を楽しもう！」

【日時】 10/17(火) 10:15~11:45

【講師】 マジシャン 大島 秀彰さん



「シニアのための時事問題

～身近な岡山から、社会情勢を読み解く～」

【日時】 11/21(火) 10:15~11:45

【講師】 (株)山陽新聞社論説委員の方

【定員】 各回先着30名

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。



10月は…『オズの魔法使』(1939・米・カラー・101分)

【日時】 10/21(土) 9:30~11:20

監督:ヴィクター・フレミング

原作:ライマン・ فرانク・ホーム

出演:ジュディ・ガーランド、レイ・ボルジャー他

エムおばさん、ヘンリーおじさん、そして下働きのハンク・ヒッコリー・ジークとともにカンザスの農場に住む少女ドロシー・ゲイルは「虹の彼方のどこかに(Somewhere Over The Rainbow)」より良い場所があると夢見ている。彼女はトルネードに襲われて気を失った後、愛犬のトや自分の家とともに魔法の国オズへ運ばれてしまう。



11月は…『シアター・ポンペン』

(2014・カンボジア・カラー・105分)

【日時】 11/18(土) 9:30~11:25

参加費無料・申込み必要

男性の料理教室(後期)

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。

【日時】 10/16(月)、11/27(月)、
1/22(月) いずれも10:00~13:00

【講師】 畠瀬 登美子さん(料理研究家)

【定員】 10名(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】 10/12(木)までに光南台公民館へ

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。

★10月は… 10/20(金)10:00~12:00

「後ろ姿を若々しく！体幹トレーニングで猫背改善」

年を取ったから背中が丸くなるのは仕方ない…と諦めていませんか？猫背を放置すると、見た目だけでなく日常生活に悪影響を及ぼすリスクが高まります。今回の教室では、猫背矯正につながる運動を紹介します。

★11月は… 11/17(金)10:00~12:00

「これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事」

・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

第183回 海辺のコンサート

ギター・マンドリン&オカリナで聴く

安らぎのメロディ



ギター・マンドリンとオカリナの優しい音色で皆さんの好きなメロディを演奏します。

【日時】 10/22(日)14:00~15:00

【出演】 ギター・マンドリン同好会/光南台オカリナ
(いずれも光南台公民館クラブ講座)

【内容】 「里の秋」、「フォスター名曲集」
「荒城の月」、「宵待草」他

【定員】 先着30名

参加費無料・申込み必要(9/24より受付開始)

第184回 海辺のコンサート

歌ってハマってオールディーズ

さわやかな秋の午後、光南台公民館で活躍中のコーラスグループが「海辺のコンサート」にかえってきます。アコースティック・ギター、ドラムの生演奏にのせて歌う懐かしの欧米ポップスをたっぷりとお楽しみください。

【日時】 11/25(土)14:00~15:00

【出演】 KND ジュークボックス

【内容】 「オー！キャロル」、「ロリポップ」
「メロディー・フェア」他

【定員】 先着30名



参加費無料・申込み必要(10/22より受付開始)

挑戦！野菜作り教室

野菜作りを専門家が指導します。

【日時】 10/7(土)10:00~12:00

【講師】 貝原 三雄さん(園芸アドバイザー)

【定員】 先着20名

【持ち物】 軍手、帽子、飲み物



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。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】 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と保護者

【定員】 先着 10 組程度

【持ち物】 お茶、クレヨン、でんぶんのり

※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



パソコン教室

10月「スライドショーをDVDにしてみよう！」

【日時】 10/23(月)13:30~15:30

11月「年賀状を作ろう

～パワーポイントなどを使って～

【日時】 11/13(月)・27(月)13:30~15:30

【参加費】 10月:200円(1回分)

11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。



お仲間大募集！「パン工房」

パンや洋菓子、和菓子などをグループに分かれて作ります。現在クラブ生が減っているため、休止していますが、人数が増え次第、11月から12月の再開を目指しています。一緒にパン作りをしませんか？お問い合わせや参加希望の方は公民館まで。

【活動日】 毎月第2火曜日 10時~12時

【講師】 田丸 典子さん

【受講料】 月額500円

【材料代】 1か月 500~600円



さんかくウィーク2023 人権・男女共同参画 中学生の標語 優秀賞決定！

光南台中学校の皆様にご協力いただいた「人権・男女共同参画 中学生の標語」を光南台公民館と児島地域センターに展示し、地域の皆様にご覧いただきました。

公民館の来館者や地域センターによるアンケート投票で下記の通り 6 作品の賞が決定しました。優秀賞は公民館へ掲示します。

《優秀賞》

★認め合い それぞれの個性 輝かそう！(1年 妹尾 栞那さん)

★認め合う 互いの違い 大切に(2年 高見 愁偉)

★「普通」という概念にとらわれないで あなたはあなた わたしはわたし
(2年 山根 梅乃さん)



《入賞》

★固定概念から飛び出して 虹色の世界を見てみない？(3年 菅波 真緒さん)

★どんな時でも自分らしく あたり前は 私のものだ！(3年 田中 美帆さん)

★「男だから 女だから」あなたは大丈夫？ “無意識”に“個人”を否定していませんか
(3年 松中 咲子さん)

★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→



夏休みキッズ学び隊♪講座報告

8/21 ディスカンを楽しもう！
光南台公民館ディスコンクラブの皆さんに教えてもらい、ディスコンを楽しみました。



トールペイント作品展

小串在住の坪井とみ子さんが作ったトールペイントを展示します。ぜひ見に来てください。
【展示期間】10月5日(木)～17日(火)
【展示場所】光南台公民館ロビー

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。

お知らせ・地域情報

「クリーンアップ光南台」 (地域美化活動)開催のお知らせ

光南台地区学校園の取組として、今年も「クリーンアップ光南台」が開催されます。

日時:10月21日(土)



※集合場所、集合時間などの詳細については、[地域の回覧をご覧ください。](#)

内容:道路や公共の広場、海岸線の清掃、ゴミの回収等
(地域によって若干の違いがあります。)

おかやまっ子作品展 (光南台中学校区)

甲浦小学校・小串小学校の小学生の作品を展示します。この機会にどうぞご覧ください。

日時:11月7日(火)～21日(火)

(水曜日・祝日は休館)



場所:光南台公民館ロビー

岡山県小学校教育研究会岡山支会図画工作部会

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>

- 『この世の春 上・下』 宮部みゆき
- 『ブロードキャスト』 湊かなえ
- 『世界が僕らを嫌っても』 片山恭一
- 『終活中毒』 秋吉理香子
- 『九十歳。何がめでたい』 佐藤愛子
- 『明日咲く言葉の種をまこう』 岡崎武志

<児童書・絵本>

- 『わたししんじてるの』 作・絵 宮西達也
- 『かせいじんのおねがい』 いとうひろし
- 『あかりをけすと』 こばやしゆかこ
- 『ありんこリンコちゃん』 タダサトシ
- 『たからもののあなた』 まつおりかこ

休館日

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