

# しおかぜ

第308号 2023. 7. 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



## 主催講座のご案内

### 夏休みキッズ学び隊♪

小学生の皆さん、長い夏休みには公民館の講座に参加して、楽しい思い出をたくさん作りましょう！

★申込み…7月8日(土)9:30～電話で受付けます。(先着順)

★詳細は、学校から配られるチラシをご覧ください、光南台公民館へお問い合わせください。



	日時	内容	会場	定員(名)	費用
1	7/27(木)9:30～12:00	みんなで宿題&ゲームをしよう！ ※中学生も参加できます。	甲浦小学校	20	無料
2	7/31(月)10:00～11:30	わくわく科学～あさがおの秘密& 3D めりえとロボットで遊ぼう～	甲浦小学校	20	無料
3	8/ 3(木)13:00～15:00	習字の宿題やっちゃおう！	光南台公民館	10	無料
4	8/ 4(金)10:00～12:00	アロマストーンとランプシェードづくり	光南台公民館	15	無料
5	8/ 7(月)10:00～12:00	高校生と学ぶ科学実験教室	甲浦小学校	10	無料
6	8/21(月)10:00～12:00	ディスコンを楽しもう！	光南台公民館	約 15	無料

★ボランティア募集！7月27日(木)の講座で、子どもたちの宿題をみてくださるボランティアさんを募集します。  
年齢は問いませんので、お手伝いが可能な方は、光南台公民館にご連絡ください。

## 防災キャンプ

いざという時のために、防災について一緒に考えてみませんか。

【日時】7/29(土)10:00～13:00

【会場】光南台公民館

【内容】・在宅避難を考えよう ・ペット防災クイズ  
・NTT 災害用伝言ダイヤル  
・通報訓練(岡山南消防署)  
・非常食づくり(オムレツ、きなこマカロニ他)

【対象】小学生～大人 【定員】先着 50名

【持ち物】タオル、飲み物

**参加費無料・申込み必要**

※7月18日(火)締切

主催：宮浦女性防火クラブ  
光南台公民館

共催：宮浦町内会、宮浦自主防災会、  
岡山市消防団甲浦分団宮浦支部



当日協力して下さる学生ボランティア募集中！  
詳細は公民館まで

## 光南台実年大学視察研修旅行

### 日程変更のお知らせと募集案内

今年度の視察研修旅行の日程を10/3(火)でお知らせしておりましたが、視察先の開館状況により、以下の日程に変更させていただくことになりました。

【日時】9/21(木) 8時頃～17時頃

【行先】平櫛田中美術館、千光寺頂上展望台、  
福山城博物館 他

【定員】先着 45名

※但し、35名に満たない場合は中止。  
その場合、申込者に電話で連絡します。

【費用】7,800円

【申込み】7/18(火)から8/19(土)まで、公民館  
窓口または電話で受付します。

費用は8/22(火)～9/12(火)までに、  
申込書を添えて窓口にお持ちください。

※バスの乗降車は、光南台地区内のバス停付近



★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



## 光南台実年大学

概ね65才以上の方が対象です。

### 『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



### 『元気で長生きするために(健康寿命延伸のコツ) ～健康増進三原則を見直そう～』

【日時】 8/22(火) 10:15～11:45

【講師】 岡山ヤクルト販売(株) CS 推進室

岡 駿介さん



【定員】 各回先着30名

**参加費無料・申込み必要**

### さんかくウィーク 2023 公民館行事 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、次の期間で「児島地域センター」に展示します。

【展示期間】 7/3(月)～7/14(金)

【展示場所】 児島地域センター

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

## 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。

★7月は…7/21(金)10:00～12:00

「知って得するお口の知恵袋」

お口の健康が損なわれてしまうと、お口だけの問題ではなく全身の問題に発展、そしていきいきとした生活に影響を及ぼしてしまいます。お口に関する知識を増やし、お口の健康度アップを目指しましょう。

★8月は… 8/18(金)10:00～12:00

「発見！自分に合った運動」

**参加費無料・申込み不要**



・体調の悪い方は来館を控えてください。

## スマホ決済講座

(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、「スマートフォン決済」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

【講師】 ソフトバンクスマホアドバイザー

【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



光南台健康 21 の会主催

## フレイル予防で健康長寿！

～いつまでも 動ける 歩ける 食べられる～

### 【軽運動編】

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。

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種類の用具で、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

(筋肉量、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 名

**参加費無料・申込み必要**

共催:甲浦・小串学区愛育委員会、南区南保健センター

南区南地域包括支援センター、光南台公民館



## 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。



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

原題(Suspicion:疑い)が示すように、夫に対して“疑惑”の念に取り憑かれた妻を描いたヒッチコックの心理スリラー。原作はフランシス・アイルズの『犯行以前』。ずさんな財産管理の仕方や、懸命に毒薬について調べている夫の姿を見て、妻の疑念は日々増していく。そして、家を出ようとした妻を乗せたまま、夫の運転する車は断崖目指して突き進む…。

8月は…『緑園の天使』(1945・米・カラー128分)  
【日時】8/19(土) 9:30~11:50

監督:クラレンス・ブラウン

原作:イーニッド・バグノルド

出演:ミッキー・ルーニー、ドナルド・クリスプ、エリザベス・テイラー

**参加費無料・申込み必要**

## パソコン教室

7月~10月はパワーポイントをテーマにした教室を開催します。(8月の教室はお休みです。)

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

9月「パワーポイントで  
スライドショーを作ろう！」

【日時】9/11(月)・25(月) 13:30~15:30

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

【定員】各月先着10名

【参加費】7月、9月は各月400円(2回分)、  
10月は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。

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

【定員】先着40名

**参加費無料・申込み必要(6/25から申込み受付開始)**



第182回 海辺のコンサート

## 懐かしの50年・60年代の 和・洋ポップスからダンス音楽まで!!

ポップスからダンス音楽まで幅広く楽しめます。

【日時】8/27(日) 14:00~15:00

【出演】三宅バンド

【内容】「悲しき街角」、「スタンド・バイ・ミー」、  
「ブルー・ライト・ヨコハマ」他

【定員】先着40名

**参加費無料・申込み必要(7/23から申込み受付開始)**



## 海辺のコンサート出演者募集!

光南台公民館ロビーで年間11回開催している「海辺のコンサート」の出演者を募集しています。

現在、今年度から次年度にかけて、出演可能な月があります。ご興味をお持ちの方は、光南台公民館までご相談ください。

開催日:主に第4日曜日 14時~15時



## すくすくひろば

【日時】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、でんぶんのみ

※お菓子やおもちゃは持ってこないでください。

**参加費無料・申込み必要**



★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→

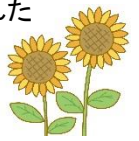




# お知らせ・地域情報

## 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。



皆さんはじめまして。この度3月の人事異動で真庭警察署から岡山南警察署小串駐在所に赴任いたしました小林博行です。警察官を拝命して今年で10年目を迎えますが、駐在所勤務は初めてで、「地域住民の方々のために何が出来るか」を日々考えながら、職務に奮闘している次第でございます。

さて、私は、地域の皆様の安全・安心な暮らしを実現するためには、多様化する時代の変化に応じ、的確に警察活動を進めていくことが必要であると考えています。

特に、警察活動の中で「情報発信活動」により犯罪被害の防止を図る広報活動は、以前に比べて

も重要性が増しています。

毎月発行している広報紙「小串」では、光南台地区の方々への防犯アドバイス等の情報を掲載していますが、重大な事件・事故が発生した際には、「駐在所速報」でタイムリーに情報の発信もしたいと考えています。

最後になりますが、身近な「ちょっとしたこと」でも構いませんので、心配事や不安事があればいつでも駐在所にお立ち寄りください。

皆様の力になれるよう日々頑張っております。



小串駐在所  
小林 博行さん

## 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>

- 『蜜蜂と遠雷』 恩田陸
- 『不発弾』 相場英雄
- 『夢をかなえるゾウ4』 水野敬也
- 『スクープのたまご』 大崎梢
- 『最強の家事』 かずのすけ
- 『桜おこわ』 和田はつ子



### <児童書・絵本>

- 『にちようびのぼうけん!』 はたこうしろう
- 『おかあさんだいすきだよ』 みやにしたつや
- 『おばけのおもちばこ』 デュケノワ
- 『いいないいなあのおうち』 軽部武宏
- 『ゆきちゃんはぼくのともだち!』 武田美穂

## ごみ減量・リサイクル推進講座へのご協力ありがとうございました

5月30日より、公民館ロビーに食器のリユースコーナー、苗・種の交換コーナーを設けました。17名の方から食器や苗類のご提供をいただき、期間中、必要な方にお持帰りいただきました。

また、フードドライブでは7名の方から食料品のご提供がありました。いただいた食料品は、NPO 法人フードバンク岡山を通じて福祉施設等へお届けしました。

ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。



## 休館日

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