

しおかぜ

第315号 2024. 3. 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

光南台実年大学

公民館で学びを深め、笑顔になれる
ひと時を、皆さんと共に♪

- ◆受講料…無料(視察研修旅行は費用が要ります。)
- ◆対象・定員…概ね65才以上の方(30名程度) ◆場所…光南台公民館
- ◆視察研修旅行については、後日詳細をご案内します。(申込みも後日受付けます。)
- ◆お申込み・問合せ…事前に光南台公民館まで *電話でも受付けます。



回	日時	演題テーマ	講師
1	4/16(火) 10:15~11:45	今が青春 一生青春! ~人皆、人生に定年は無し~	元 RSK アナウンサー フリーアナウンサー 井上 いつのり さん
2	5/21(火) 10:15~11:45	紫式部の世界へようこそ ~式部の生涯と源氏物語(四帖夕顔より)	元 RSK アナウンサー 山陽新聞カルチャー講師 中山 美保 さん 琴奏者・講師 山田千恵子 さん
3	6/18(火) 10:15~11:45	ここまで変わった日本史教科書	元犬養木堂記念館館長 岡山県郷土文化財団会員 板野 忠司 さん
4	7/16(火) 10:15~11:45	在宅医療・介護と人生会議の進め ・かかりつけ医・在宅医療・介護 ・岡山市版 ACP「人生会議」	岡山市地域ケア総合推進センター 岡山市医療政策推進課職員
5	8/20(火) 10:15~11:45	シルバー世代の いきいきコミュニケーション ~人と人をつなぐ『ことば』のちから~	元 NHK おかやま他アナウンサー おかやまアナウンスラボ(株) 代表取締役 森田 恵子 さん
6	9/17(火) 10:15~11:45	平安の人々 ~まひろの生きた時代と藤原道長(光る君)~	瀬戸内市教育委員会総務学務課 参事 片岡 学 さん
7	10/29(火) 7:00~18:00 頃	視察研修旅行「徳島方面」 ※詳細は後日ご案内します。 (徳島~阿波踊り鑑賞と眉山ロープウェイ・本家松浦酒造酒蔵見学ほか)	
8	11/19(火) 10:15~11:45	生活まるごと元気アップ ~脳トレにチャレンジ~	元旭川荘厚生専門学院講師 福祉レクリエーションワーカー 講師 南波 紀子 さん
9	12/17(火) 10:15~11:45	バスガイドさんが案内する模擬体験旅行 ~がんばろう能登! がんばろう石川!復興応援の旅~	フリーバスガイド 岡村 真美 さん

★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



第187回 海辺のコンサート

エレキバンド **TENMASEN**

懐かしの名曲を

エレキサウンドと共に



南区を拠点に活動しているエレキバンドグループ
TENMASEN(てんま船)によるコンサート。

ベンチャーズをはじめとする様々なジャンルのイ
ンストゥルメンタルの演奏をおたのしみください。

【日時】 3/24(日)14:00~15:00

【出演】 てんま船

【内容】 「さくらさくら」(シャープファイブ Ver)
「サーフィン USA」他

【定員】 先着40名

参加費無料・申込み必要 (2/25より申込み受付開始)

第188回 海辺のコンサート

Ventures forever vol.9

ベンチャーズサウンドよ永遠に

みなさま 春ですね~(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】 4/28(日)14:00~15:00

【出演】 ザ・サーフ

【曲目】 「ワイルドで行こう」、「エリー・マイ・ラブ」、
「ダイヤモンドヘッド~パイプライン」他

【定員】 先着40人

参加費無料・申込み必要 (3/24より申込み受付開始)

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。

★3月の予定… 3/15(金)10:00~12:00

「肩甲骨を動かして、

軽やかな体を手を入れよう」

肩甲骨とはどんな骨?どんな役割をしている
の?肩甲骨は上半身、特に腕を動かす場面にお
いてとても重要な役割を担っています。その周辺
が硬くなってくると日常生活に支障をきたすこと
も考えられます。今回は、肩甲骨を無
理なく積極的に動かしてみよう!



★4月は… 4/19(金)10:00~12:00

「フレイル予防で健やかな身体づくり」

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、皆さんご一
緒に鑑賞しましょう。

3月は… 『バルカン超特急』(1938・英・白黒98分)

【日時】 3/2(土) 9:30~11:20

監督:アルフレッド・ヒッチコック

出演:マーガレット・ロックウッド、マイケル・レッドグレイヴ

列車という密室を舞台に、主人公の男女が孤立無援
に陥る心理サスペンス。ロンドン行きの列車に乗り込んだ
アイリスは、ミス・フロイという老女と知り合う。しかし一眠り
したあと気がつくと彼女の姿がこつ然と消え、乗客のみんな
が存在を否定する。魔術師や尼僧、脳外科医など疑
わしい連中ばかりの四面楚歌の状況下、1人の青年と共に
彼女の捜索を始めるが……。イギリス時代を代表する
ヒッチコックの傑作。



4月は… 『ベニス商人』

(1980・英・カラー・157分)

【日時】 4/20(土) 9:30~12:10

参加費無料・申込み必要

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。

3月「エクセル(表計算ソフト)の基本
~簡単な会計報告作り~」

【日時】 3/11(月)・25日(月)13:30~15:30

4月「行事の案内状を作ろう(ワード)
~文章作成、体裁の整え方等~」

パソコンに初めてふれる方、歓迎!

【日時】 4/8(月)・22(月)13:30~15:30

【定員】 各月先着10人

【参加費】 各月400円(2回分)

テキスト代が別途必要な時があります。

【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→



第27回光南台公民館文化祭が開催されました。(2月17日～18日)

今回は4年ぶりに活動制限のない文化祭の開催となり、2日間で400人余りの方にご来館いただきました。

開会式では、公民館活動に長年ご協力いただいた方に功労者表彰を行いました。また、公民館のクラブ講座・主催講座だけでなく、地域の学校園からの作品等も展示され、日頃の学習成果を多くの方に見ていただきました。

来館者の皆様、また運営にあたりご協力いただいた皆様、どうもありがとうございました。



功労者表彰では13名の方が表彰されました。



けんちんカレーやフリーマーケットも盛況でした



力作揃いの作品展示



熱のこもった実技発表



健康チェック(光南台健康21の会)



学校園の作品展示

令和6年度クラブ生募集 ～仲間になりませんか～



*事前の見学をおすすめします。詳細は、見学時に各クラブの代表者におたずねください。

見学の希望やお問い合わせは、お気軽に光南台公民館へ。

*クラブによっては、受講料以外に実費が必要になります。

(令和6年2月15日現在)

	クラブ講座名	講師名	曜日	開催時間	月額受講料
1	ピアノ同好会	丸尾道子	第1・3月	10:00～12:00	1,000円
2	英会話	エレメンティ常定妙子	第1・3月	10:00～12:00	1,000円
3	ペンと書道	市川春華	第1・3月	13:00～15:00	1,000円
4	健康ストレッチ	岡野奈美	第1・3月	13:30～15:00	1,000円
5	トンボ玉	紺藤隆一	奇数月第3月	13:00～17:00	1,000円
6	大人のパソコン水彩画	山田久恵	第1火	10:00～12:00	500円
7	パン工房(再開に向けて準備中)	田丸典子	第2火	10:00～12:00	500円
8	3B体操	向井裕美子	第1・3火	13:30～15:00	1,000円
9	カラオケなでしこ会	横田和子	第2・4火	10:00～12:00	1,000円
10	光南台オカリナ		第2・4木	10:00～12:00	
11	ディスコン		第2木	10:00～12:00	
12	光南台もも太郎体操		第1・3木	13:00～15:00	
13	楽しく歌ってアンチエイジング	妹尾美穂子	第1・3木	13:30～15:30	1,000円
14	初めての社交ダンス	植田邦子	第1・3金	13:00～15:00	1,000円
15	オールディーズを歌おう	箱崎えつし	第2・4土	10:00～12:00	1,000円
16	楽々クラブ		第2・4土	14:00～16:00	
17	洋画	山崎万里子	第4土	13:00～17:00	1,000円
18	ギター・マンドリン同好会		第1土 第3日	14:00～16:00 10:00～12:00	
19	光南台フォーク村		第2日	13:00～16:30	

お知らせ・地域情報

毎月の入れ替えで新しく入った本を一部紹介します。

今月の新着図書

<小説・随筆 他>

- 「アクトレス」 菅田 哲也
- 「象は忘れない」 柳 広司
- 「朱色の化身」 塩田 武士
- 「1934年の地図」 堂場 瞬一
- 「悪の力」 姜尚中
- 「ポウルで仕上げるおいしいレシピ」
市瀬 悦子
- 「脳活性おりがみ」



<児童書・絵本>

- 「よるくま」 酒井駒子
- 「はつゆき」 作・絵：西片 拓史
- 「ラーメンてんし」 作・絵：やなせたかし
- 「しゅくだいかけっこ」 福田岩緒
- 「IQ 探偵ムー」 深沢 美潮



プラスチック資源の分別回収開始に伴い 公民館に設置の「食品トレイ回収 ボックス」を2月で撤去しました

岡山市では、令和6年3月1日（金）から「プラスチック資源（プラ資源）」の分別回収が始まりました。

これに伴い、**公民館での食品トレイ回収は2月末に終了**し回収ボックスを撤去しました。

3月1日以降、プラ資源はお住まいの地域の町内等のごみステーションへ、週1回「プラ資源」の回収日に出してください。



※詳細は、岡山市ホームページ資源循環サイト「はるもにあ」、岡山市特設 Web サイト「plaswitch.jp」、市民のひろば おかやま（12月号）等でご確認ください。

公民館では引き続き**「空き缶（含スプレー缶）・ガラスびん・蛍光管」**は回収します。適切な資源回収に、引き続きご協力ください。**（ペットボトルは回収しません。）**

また、公民館では「**ごみ減量・リサイクルガイド**」を窓口で配布しています。ご希望の方はご来館ください。

「プラごみを資源に～地域の集いの場に行ってきました！～」

今年度から「あっ晴れ！もも太郎体操」を行っている集いの場で、地域の情報を聞いたり、防災講座やニュースポーツの紹介をしたりしています。

令和6年度3月1日からプラスチックごみの分別回収が始まるので「プラごみを資源に」という出前講座を行いました。実際にごみを分別しながら、ごみ減量・リサイクルガイドを一緒に見て勉強しました。

「大変だなあ」「ようわからん」という声も聞かれましたが、環境問題を考えるきっかけになったことと思います。

引き続き適切な資源回収にご協力ください。

サロン等集いの場で学習したいことや、出前講座等、ご要望があればお知らせください。



実際にみんなでゴミの分別を体験しました。

休館日

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