

しおかぜ

第322号 2024. 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。住職さんや地元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】11/18(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15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4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。コロナ禍により中止していましたが、昨年4年ぶりに開催し大変盛り上がりしました。今年もぜひご参加ください。

【日時】12/8(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、申込期限は次回(11月号)の公民館だよりでお知らせします。

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下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

男性の料理教室 ～旬を食す～

男性のみなさん！旬の食材を使って、季節感を味わいながら料理を作りましょう。

【日時】10/7(月)、12/2(月)、

1/27(月)、3/3(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900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】10/3(木)までに光南台公民館へ



★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

「生活まるごと元気アップ

～脳トレにチャレンジ～

【日時】 11/19(火)10:15～11:45

【講師】 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
南波 紀子さん

【定員】 先着30名程度

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…『アルジャーノンに花束を』

(2006・仏・瑞[スウェーデン]・カラー・95分)

【日時】 10/19(土) 9:30～11:10

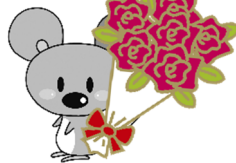
監督:ダビッド・デルリユ

原作:ダニエル・キイス

出演:ジュリアン・ボワッスリエ、

エレヌドゥ・フジュロール他

知的障害をもつ青年チャーリイは、かしくなって周りの友達と同じになりたいと願っていた。他人を疑うことを知らず、周囲に笑顔をふりまき、誰にでも親切であるとする、大きな体に小さな子どもの心をもった優しい性格の青年だった。ある日、クラスの担任である大学教授アリスから、開発されたばかりの脳手術を受けるよう勧められる。先に動物実験で対象となったハツカネズミの『アルジャーノン』は…。



11月は…『黒水仙』

(1946・英・カラー・100分)

【日時】 11/16(土) 9:30～11:15

参加費無料・申込み必要



「オレンジクロス プロジェクト」

岡山市地域包括支援センターでは、認知症当事者の方、デイサービスセンターの方たちとつしよにオレンジクロス(認知症支援のシンボルカラーであるオレンジの糸を使用したぞうきん)を作る活動を始めました。

完成したオレンジクロスは小学校等に寄贈予定です。公民館で自宅で眠っているタオルを集めておりますのでご寄付ください。

タオルの大きさは問いませんが、可能であれば白色(ワンポイント程度の柄や文字は可)、使用済みのタオルは洗濯したものをお願いします。

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。

★10月は… 10/18(金)10:00～12:00

「正しい歩き方を身につけよう」

普段からウォーキングはしていますか？今回は歩行姿勢や歩幅など正しく効果的に歩くためのポイントをお伝えします。

ぜひお家でも涼しい時間を利用してお試しください。



★11月は… 11/15(金)10:00～12:00

「それなに？スキンプレイルのお話」

参加費無料・申込み不要

第194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】 10/26(土)14:00～15:00

【出演】 KND ジュークボックス

【内容】 「ダンシング・クイーン」、

「ヤングワン」

「夢のカリフォルニア」他

【定員】 先着40名

参加費無料・申込み必要(9/29より受付開始)



第195回 海辺のコンサート

晩秋の安らぎのメロディ

ギター・マンドリンの優しい音色をお楽しみください。

【日時】 11/24(日)14:00～15:00

【出演】 ギター・マンドリン同好会

(光南台公民館クラブ講座)

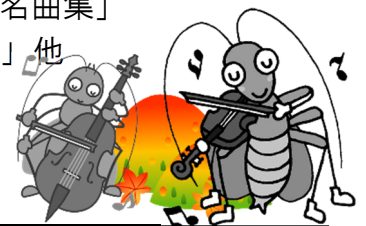
【内容】 「ポール・モーリア

&世界名曲集」

「小さな木の実」他

【定員】 先着40名

参加費無料・申込み必要(10/26より受付開始)



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。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】 10/11、11/8、12/6、
1/10(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、でんぷんのみ
※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

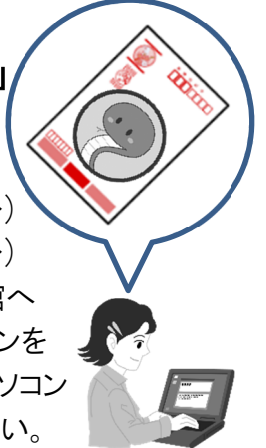
10月「Zoomを使ってみよう！」
【日時】 10/28(月)
13:30~15:30



11月「年賀状を作ろう
(パワーポイント)」
【日時】 11/11(月)・25(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。



さんかくウィーク2024 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次の通り9作品の賞が決定しました。

《公民館長 賞》

- ☆ 『仕事したい!』『家事したい!』聞こえてきたのは男性の声?女性の声? (1年 田中 咲希さん)
- ☆ みんなでなくそう男女の境 なくした境つなげよう! (1年 竹本 叶愛さん)
- ☆ 固定概念 話してみると見方も変わる。 (1年 原 希心さん)
- ☆ 自分らしさを枯らしちゃいけない 自分の個性の花咲かそう。 (2年 横山 竜大さん)
- ☆ 男だから女だからそれ必要? 自分らしさを大切に。 (2年 岡崎 理央さん)
- ☆ 自分で選ぼう「自分」の人生、みんなで作ろう「みんな」の未来 (2年 中本 莉愛さん)

《地域センター長 賞》

- ☆ 男女のイメージとりはらい 同じ道を歩こうよ!! (1年 美甘 柚さん)
- ☆ 自分らしさを 築くあたらしい未来へ。 (2年 原田 芽衣さん)
- ☆ 認め合おう 一人一人の考えを。 (3年 岡崎 大翔さん)



★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→



クラブ紹介

『ディスククラブ』

- ・ディスクは赤と黒の2チームに分かれて1チーム6枚の円盤を投げて、どちらが的(ポイント)に近づいているかを競うスポーツです。老若男女を問わず、初めての方でも楽しめます。

☆活動日：第2木曜日10時～12時

☆受講料：なし

『初めての社交ダンスクラブ』

- ・初心者歓迎。
- ・女性講師の熱心で丁寧な指導のもと、ダンスを楽しんでいます。



☆活動日：第1・3金曜日13時～15時

☆講師：植田 邦子さん

☆受講料：月額 1,000円

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26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

甲浦小学校・小串小学校の小学生による図画工作の作品を展示します。この機会にどうぞご観覧ください。

日時：11月2日(土)～19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

毎月の入れ替えて新しく入った本を紹介します。

＜小説・随筆 他＞

- | | |
|---------------|--------|
| 『極限の婚約者たち』 | 新堂 冬樹 |
| 『競争の番人』 | 新川 帆立 |
| 『四神の旗』 | 馳 星周 |
| 『地獄耳』 | 和久田 正明 |
| 『おうちで作る外食ごはん』 | 藤原 美樹 |
| 『小さいわたし』 | 益田 ミリ |

＜児童書・絵本＞

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 『ゴリラさんは』 | 北村 裕花 |
| 『きのうのおひさま どこいったの?』 | 作：薫くみこ 絵：いもとようこ |
| 『アンパンマンとだんだん』 | 作・絵：やなせたかし |
| 『花束』 | 小林 深雪 |
| 『ぼくらの悪校長退治』 | 宗田 理 |



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

が休館日です。 ◆開館時間 9時30分～21時 日曜日は17時まで