

しおかぜ

第339号 2026. 5. 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.jp



公民館だより「しおかぜ」は、各町内会長様を始め、班長様等のご厚意により、年11回配布していただいています。いつも大変お世話になっております。

主催講座のご案内

 さんかくウィーク 2026 公民館行事

①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】 6/25(木)～7/14(火)

【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。

② “Be colorful! 自分らしく輝く人生を” 細川ガラシャの生涯に学ぶ

「花も花なれ 人も人なれ」

(細川ガラシャ辞世の句)

～花には花それぞれの美しさがあるように、
人には人それぞれの価値がある～



不遇な人生であっても、謙虚で穏やかな性格と同時に、信念をもち生き抜くガラシャ夫人。その存在は死後においても細川家に大きな影響力をもっていました。

どのような人生を過ごした人なのか、いっしょに学んでみましょう。

なお、この講座は光南台実年大学とコラボ企画ですが、実年大学を受講中で、受講を希望される方は、あらためてお申込みください。

【日時】 7/4(土) 10:15～11:45

【講師】 片岡 学さん

(瀬戸内市教育委員会 市民図書館 参事)

【定員】 50名程度(先着順)

参加費無料・申込み必要

光南台実年大学

高齢者の火災予防と予防救急 &
消防音楽隊・カラーガード隊の
ミニコンサート

【日時】 5/19(火) 10:15～11:45

【講師】 岡山市消防局 消防音楽隊のみなさん

法話と和太鼓の調べ Part2

～人生を明るく、前向きに生きる～

【日時】 6/16(火) 10:15～11:45

【講師】 新華山松林寺

ご住職 荒城 祥善さん

※ いずれの回も【定員】 50名程度

参加費無料・申込み必要

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。

★5月は… 5/15(金)10:00～12:00

「調理寿命を延ばそう!

ミッチリおかずで元気百倍」

調理寿命とは、調理を無理なく楽しく続ける期間のことです。食べることは毎日のこと! 調理寿命を延ばす工夫や、少量でも栄養の詰まったレシピなどご紹介します。

★6月は… 6/19(金)10:00～12:00

「今日から始める転倒予防」

参加費無料・申込み必要

★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→



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。

＜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。また大量の持ち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。

◆期間終了後に残った食器は持ち帰りいただきます。

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、持ち込み状況により苗・種のない場合があります。ご了承ください。

食器、種・苗の持ち込み期間 5/16(土)～6/2(火)

食器、種・苗の持帰り期間 5/26(火)～6/9(火)

場 所 光南台公民館ロビー ※水曜休館



③フードドライブ

未開封のまま家庭で眠っている食品を集め、「NPO 法人フードバンク岡山」を通じて岡山県内の福祉施設等へ寄付します。

持ち込み期間 5/16(土)～6/2(火) ※水曜休館

*対象食品:缶詰・瓶詰・インスタント食品・レトルト食品・食用油・調味料各種・飲料(水・ジュース・コーヒー・紅茶等)

*賞味期限が明記され、期限が1か月以上先のもの。

林野火災のパネル展を開催しています

令和7年3月23日に発生し、486ヘクタールを焼失した林野火災から1年が経ちました。県内外から多数の消防隊が応援に駆けつけ、昼夜を問わず約20日間消火活動にあたった火災の記録をまとめた岡山市消防局のパネルを展示しております。ぜひ、お立ち寄りください。

★光南台公民館Eメール kounandai_k@city.okayama.jp

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。

5月は…『劇場版 深夜食堂』

(2015・日・カラー・119分)

【日時】5/16(土) 9:30～11:35

原作:安部夜郎 監督:松岡錠司

出演:小林薫、高岡早紀、柄本時生、多部未華子 他

安部夜郎の人気コミックを原作に、深夜しか営業しない小さな食堂で織りなされる人間模様を描いて好評を博したテレビドラマ「深夜食堂」シリーズの劇場版。繁華街の路地裏にある深夜営業の食堂「めしや」には、マスターの料理と居心地の良さを求めて毎晩たくさんの人々が集まる。

6月は…『折り梅』 (2002・日・カラー・111分)

【日時】6/20(土) 9:30～11:30

監督:松井久子

出演:原田美枝子、吉行和子、トミーズ雅、加藤登紀子 他

参加費無料・申込み必要

野菜・花づくり教室

近所の人とのつながりを広げよう

身近な家の花壇やプランターで野菜や花を育てることは安全なものを収穫するだけでなく、庭先に咲いた花を囲んでおしゃべりをして、近所の方とのつながりを築ききっかけになります。家庭菜園や花壇の基本を学んでコミュニケーションの輪を広げましょう。

今年度から講師の先生が代わります。

【日時】年4回の予定【第1回は終了】

第2回 6/26(金) 10:00～12:00

※第3回・第4回の日時は未定です。

【定員】先着20名

※屋外に出るので各自で水分と帽子をご持参ください。

【講師】^{いしむら}石邨 英明さん

(元農業普及指導員)

【定員】20名【参加費】無料

参加費無料・申込み必要



Eメールは→
こちらから



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。

5月「パワーポイントを使って

イベントのチラシを作ってみよう！」

【日時】5/11(月)・25日(月)13:30～15:30

6月「パワーポイントを使って

旅の思い出を作ってみよう！」

【日時】6/8(月)・22日(月)13:30～15:30

【定員】各月先着10名

【参加費】各月600円(2回分)

テキスト代が別途必要な場合があります。

【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。



地域応援人づくり講座

令和8年度 第1回 光南台防災講座

「どうすりゃええ？防災！」

地震・高潮・台風など、さまざまな災害が発生した時、あなたは対応できますか？

あなたの大切な人は…
どのように備えたらいいのか、一緒に考えましょう。



【日時】5/29(金)13:30～15:30

【会場】光南台公民館 2階講座室

【内容】福祉防災を考えよう

・配慮が必要な高齢者への接し方
南区南地域包括支援センター

香取 勝哉さん

・福祉避難所について

岡山市保健福祉企画総務課

島村 浩平さん 海野 正曜さん

・ワークショップ

自分ができる「備え」と大切な人に伝えたい「備え」は何か？

【定員】30名程度 【参加費】無料

※公民館窓口または電話でお申込みください。

第211回 海辺のコンサート

『懐かしのフォーク&歌謡曲で

心やすまるひとときを』

男女のペアです。ギターやベース、キーボードなどの楽器を使い、二人の心地よいハーモニーも入れながら、懐かしい曲を中心に演奏活動をしています。

海辺のコンサートは初出演となります。来館して下さったみなさまに安らぎと癒しのひとときを過ごしていただけたら幸いです。

【日時】5/24(日)14:00～15:00

【出演】二枚貝 【定員】先着40名

【曲目】「愛燦燦」「異邦人」
「あんたのバラード」他



参加費無料・申込み必要(4/26から申込み受付開始)

第212回 海辺のコンサート

『Ventures forever Vol.11

ペンチャーズサウンドよ永遠に♪』

ザ・サーフも今年で結成20年を越えました。これからも変わらずペンチャーズの曲を中心に演奏しますので、みなさま、応援よろしくお願ひします。

【日時】6/28(日)14:00～15:00

【出演】ザ・サーフ

【曲目】「二人の銀座」
「十番街の殺人」
「ワイプアウト」他



参加費無料・申込み必要(5/24から申込み受付開始)

6月から新しい主催講座がはじまります

軽やかな毎日へ

やさしいヨガ時間



この講座では、呼吸に合わせたゆったりとした動きで、足腰や姿勢をやさしく整えていきます。

初心者の方や体を動かすことが久しぶりの方も、安心してご参加いただけます。がんばる運動ではなく、ほっと力を抜きながら続けられる時間です。

少しずつ整うことで、お買い物やお散歩が無理なく楽しめるカラダへ。日常動作の軽やかさをいっしょに感じていきましょう。

【日時】6月～11月の第2・4金曜日 10時～11時

【講師】安部 紀子さん(ヨガインストラクター)

【準備物】体操ができる服装

ヨガマットはなくてもヨガはできますが、お持ちの方はご持参ください。

【定員】10名

※公民館窓口または電話・メールでお申込みください。

★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→



お知らせ・地域情報

♪クラブ紹介・クラブ生募集♪

新規クラブ生を随時募集しております。
興味のある方は、お気軽に公民館へお問い合わせください。

「光南台もも太郎体操」

☆活動日：第1・3木曜日 13時～15時
☆受講料：無料

「食べる力」「歩く力」などの生活機能の向上を目的に、誰でも取り組むことができる3つの体操「柔軟性を高める」「口の機能を高める」「足の筋力・歩く力を高める」をDVDを見ながら行います。
まずはお気軽に見学に来てください。



「初めての社交ダンス」

☆活動日：第1・3金曜日 13時～15時
☆受講料：1,000円



気楽に見に来てください。
和気あいあいと練習しています。

「大人も子どもも初めてのフラダンス」

☆活動日：第1・3土曜日 10時～12時
☆受講料：1,000円 ☆講師：Tuahine 中島

「楽しくフラダンス(中級)」

☆活動日：第2・4土曜日 10時～12時
☆受講料：1,000円 ☆講師：Tuahine 中島

ハワイの音楽にあわせてみんなで楽しくからだを動かしています。
いつでも見学お待ちしております。



「ディスコン」

☆活動日：第2・3木曜日 10時～12時
(4月から活動が月2回になりました)
☆受講料：無料

赤と青の2チームに分かれて、1チーム6枚のディスクを投げ、どちらがポイントに近づいているかを競う簡単なスポーツです。

勝敗にこだわらず和気あいあいと楽しんでいます。興味のある方は、お気軽にご参加ください。



今月の新着図書

毎月の入れ替えで新しく入った本を一部紹介します。

<小説・随筆 他>

- 『インタビューズ』／堂場 瞬一
- 『ぼくらはアン』／伊兼 源太郎
- 『夜の道標』／芦沢 央
- 『人生70点主義』／梅沢 富美男
- 『任侠ショコラティエ』／新堂 冬樹
- 『作業5分で不思議パン』／青木 ゆかり
- 『あっという間』／南 伸坊



<児童書・絵本>

- 『うさぎのさとうくん』／作・絵 相野谷 由起
- 『ぼくたちねこなの ゆかいな8びき』／作 とい かや
- 『あそぶ!』／作・絵 ジェズ・オールバラ
- 『からくり探偵団』／作 藤江 じゅん
絵 三木 謙次
- 『火星のカレー』／作 斉藤 洋
絵 高島 純



休館日

5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						

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				

★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