

しおかぜ

第344号 2026. 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.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

今回は「ええとこ発見図」の中の「小串方面」を歩きます。一段と深まる秋を感じながら、散策しませんか♪
なかなか自分ではいけない場所を案内していただきます。

歩くことで健康増進と、地域の新たな魅力発見につなげましょう！

【日時】 11/2(月) 10:00~11:30【受付9:30~】※雨天時は講座を中止します。

【集合】 小串漁港駐車場〔小串漁港入り口に案内のスタッフが立っています〕

【コース】 駐車場→孝行石→高明院→塩釜神社→小串ふれあい館→六地藏→
→赤木の大門→駐車場〔2.2 kmのコースになります〕

【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】 10月29日(木)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



OKAYAMA ハレ活
マイレージのポイント
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6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。今年も実施します。ぜひご参加ください。

【日時】 12/13(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

※申込期限など詳細については次回(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

★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.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…『ハニーランド 永遠の谷』

(2019・北マケドニア・カラー・88分)

【日時】10/17(土) 9:30~11:05

監督:リュウボ・ステファノフ タマラ・コテフスカ

北マケドニアに暮らす自然養蜂家の女性を追ったドキュメンタリー。

北マケドニアの首都スコピエから20キロほど離れた電気も水道もない谷で、目が不自由で寝たきりの老母と暮らす自然養蜂家の女性は、持続可能な生活と自然を守るため「半分は自分に、半分は蜂に」を信条に、養蜂を続けていた。そんな彼女が暮らす谷に突然やってきた見知らぬ家族や子どもたちの交流、病気や自然破壊など、3年の歳月をかけた撮影を通して、人間と自然の存在の美しさや希望を描き出していく。

11月は…『ハチとパルマの物語』

(2021・日露・カラー・120分)

【日時】11/21(土) 9:30~11:35

参加費無料・申込み必要

光南台実年大学

"どう生きるか"を支えるための

アドバイス・ケア・プランニング (ACP)

～かとう内科の取組の実際～

【日時】11/17(火)10:15~11:45

【講師】かとう内科並木通り診療所

院長 加藤 薫さん

【定員】先着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。

★10月は… 10/16(金)10:00~12:00

「体質タイプ別！食事で元気なカラダのつくり方」

人によって体質は様々です。糖質・脂質過剰？冷感性？野菜不足？自身の体質を知り、体質に適した食生活のヒントをお伝えします。

★11月は… 11/20(金)10:00~12:00

「自分でできる！膝痛予防と対策方法」

参加費無料・申込み不要

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、季節感を楽しみながら料理を作りましょう。

【日時】10/5、12/7、2/1、3/1

いずれも月曜日 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 1,000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】10/1(木)17時までに光南台公民館へ

パソコン・スマホ教室

10月「年賀状を作ろう(パソコン編)」

【日時】10/26(月) 13:30~15:30

11月「年賀状を作ろう(スマホ編)」

【日時】11/9(月) 13:30~15:30

【参加費】10月、11月ともに300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むか、
公民館のパソコンを使用されるかお知らせください。

第216回 海辺のコンサート

『懐かしの名曲をエレキサウンドとともに』

岡山市・玉野市を拠点に活動するエレキバンド「TENMASEN」。70歳以上の男女5名で構成され「懐かしの名曲をエレキサウンドとともに」をキャッチフレーズに、ベンチャーズ、寺内タケシ、歌謡曲など幅広いインストゥルメンタルを演奏。地域イベントで笑顔と元気を届けています。

【日時】10/25(日)14:00~15:00

【出演】TENMASEN(てんません)

【内容】「ダイヤモンドヘッド/パイプライン」、

「シルバースター」、「ブルーライトヨコハマ」他

【定員】先着50名

参加費無料・申込み必要(9/27より受付開始)

第217回 海辺のコンサート

『歌ってハマってオールディーズ』

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】11/22(日)14:00~15:00

【出演】KND ジュークボックス

(光南台公民館クラブ講座)

【内容】「カントリーロード」、「The Rose」、

「シェリー」他

【定員】先着50名

参加費無料・申込み必要(10/25より受付開始)

さんかくウィーク2026

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賞が決定しました。

《公民館長賞》

☆ 違うんだ 君の「平気」と 僕の「嫌」

(2年 小泉 蓮羽さん)

《児島地域センター長賞》

☆ 私の人生 私が主役だ

(3年 小倉 野乃花さん)

《公民館賞》

☆ 多様性 認めて広がる 可能性

(1年 酒井 健弘さん)

《児島地域センター賞》

☆ 否定しない そしたらきっと 生きやすい

(1年 松浦 陽菜さん)

《公民館・児島地域センター来館者賞》

☆ 「男らしさ」や「女らしさ」よりも「自分らしさ」が大切!

(2年 大田 ういさん)

☆ 私の個性 誰にもあげない 奪わせない

(3年 矢吹 未来花さん)

☆ 差別からの押しつけから解放して「自分」らしさを大切に

(1年 寺谷 優魅さん)

☆ ふつうって 決めつけるその目が 大きな壁に

(2年 井上 亜美さん)

☆ たしかめて あなたの中の「あたりまえ」

(2年 井之元 莉華さん)

☆ 隠した本音 勇気を出して 伝えてみよう

みんなが聴くよ (2年 藤村 慧美さん)

☆ 守り合おう それぞれが持つ 自分らしさ

(2年 湯田坂 愛心さん)

☆ 認め合い みんなちがって みんないい

(3年 吉田 心実さん)

☆ 尊重しよう 自分の好きを 自分のために

(3年 竹原 紗佳さん)

☆ 自由だよ あなたの未来も 周りの未来も

(3年 美甘 柚さん)

地域応援人づくり講座

令和8年度 第4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】11/28(土)13:30~15:30

【会場】光南台公民館 2階講座室

【内容】要配慮者のマイ・タイムラインを学ぼう

「いつ、どんな準備をしますか?」

「マイ・タイムラインを作ろう」

【講師】岡山河川事務所 流域治水課

【定員】30名

【参加費】無料

【申込み】公民館窓口または電話で

お申込みください。



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っています。

関心のある方はぜひお申し込みください。

【日時】年4回の予定(第1・2・3回は終了)

第4回 11/13(金) 10:00~12:00

【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】石邨 英明さん(元農業普及指導員)

参加費無料・申込み必要

「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:10/17(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)

★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いただけます。

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月

8/21 キッズクッキング

給食の具たくさんしょうゆラーメン、枝豆サラダ、オレオチーズケーキを作りました。みんな手際が良く、協力して作業できたので予定時間より早く食べることができました。



今年も無事、すべての講座を修了することができました。当日の講座のために準備し、指導してくださった講師のみなさま、本当にありがとうございました。

廃油せっけんづくり

使用済みの食用油からせっけんを作ります。環境に配慮したせっけんを皆さんも作ってみませんか。運動靴やソックス等の汚れがよく落ちると好評です。

【日時】10/6(火) 9:30~12:00

(雨天決行)

【持ち物】エプロン、軍手、マスク

※公民館窓口、または電話でお申込みください

※できあがり日は1月末頃になります。



せっけんづくりの様子

おかやまっ子作品展

甲浦小学校・小串小学校の子どもたち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覧ください。

【日時】11月6日(金)~19日(木)

(水曜日・祝日は休館) 最終日は16時まで

【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いった本を紹介します。

<小説・随筆 他>

- 『審議官』 今野 敏
- 『気の毒はたらき』 宮部 みゆき
- 『レインメーカー』 真山 仁
- 『空貝 村上水軍の神姫』 赤神 諒
- 『今を生きるあなたへ』 瀬戸内 寂聴
- 『バズレシビ』 リュウジ
- 『悪口の極意』 松村 友視

<児童書・絵本>

- 『オナラせんせい』 古内 ヨシ
- 『キラキラ』 やなせ たかし
- 『たんぼぼのおかあさん』
- 作：こんの ひとみ 絵：いもと ようこ
- 『おいなる だいずいちぞく』
- はしもと えつよ

11月下旬まで、公民館は外壁工事中です。

工事のため公民館南側の駐車場が半分近く使用できません。東側の舗装していないところに駐車してください。ご迷惑をおかけします。

休館日

10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

11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					

が休館日です。 ◆開館時間 9時30分~21時 日曜日は17時まで

★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