

しおかぜ

第319号 2024. 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&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6日(土)9:30～電話・公民館窓口でのみ受付けます。(先着順)

★詳細は、学校から配られるチラシをご覧になるか、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	7/23(火)10:00～11:30	おもしろかがくじっけん	小串小学校	25	無料
2	7/25(木)10:00～13:00	キッズクッキング(3年生以上)	光南台公民館	12	500円
3	7/26(金)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
4	8/1(木)13:00～15:00	習字の宿題やつちゃおう！ (3年生以上)	光南台公民館	10	無料
5	8/2(金)10:00～12:00	アロマストーンとまつぼっくり工作	光南台公民館	15	無料
6	8/8(木)10:00～11:30	ディスコンを楽しもう！	光南台公民館	20	無料
7	8/9(金)10:00～12:00	高校生と学ぶ科学実験教室	甲浦小学校	10	無料

★ボランティア募集！7月26日(金)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。

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】7/27(土)10:00～13:00

【会場】光南台公民館

【内容】・もしもの時の水対策 ・非常食づくり
・ダンボールトイレの作成
・中学生ボランティアと一緒に災害の備えを考えよう

【対象】小学生～大人 【定員】先着50名

【持ち物】タオル(手ふき・汗ふき用)、飲み物

参加費無料・申込み必要

※7月22日(月)締切

主催：光南台公民館

宮浦女性防火クラブ

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



光南台実年大学視察研修旅行

募集のご案内



今年度の視察研修旅行は徳島方面に行きます。予定を確認の上、ぜひご参加ください。

【日時】10/29(火)7時頃～18時半頃

【行先】本家松浦酒造酒蔵見学、徳島新鮮なつく市(昼食)、阿波おどり会館(眉山ロープウェイ)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】9,700円

【申込み】8/20(火)から9/17(火)まで、公民館
窓口または電話で受付します。(事前申込)

費用は9/17(火)～10/15(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。

『在宅医療・介護と人生会議のすすめ
かかりつけ医・在宅医療・介護・

岡山市版 ACP「人生会議」』

【日時】 7/16(火) 10:15~11:45

【講師】 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



『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～ 』

【日時】 8/20(火) 10:15~11:45

【講師】 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

【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 2024 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展示します。

公民館に展示した後、今年も児島地域センタ
ーに掲示させていただけることになりました。中学
生の作品をぜひご覧ください。また大人の方も男
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。掲示させていただきます。

★光南台公民館 ロビー

【展示期間】 6/25(火)~7/16(火)

★児島地域センター

【展示期間】 7/18(木)~7/30(火)

◇昨年の中学生の標語から

『認め合い それぞれの個性 輝かそう』

『認め合う 互いの違い 大切に』

『「普通」という概念にとらわれないで
あなたはあなた わたしはわたし』



光南台健康 21 の会主催

フレイル予防で健康長寿！

～しっかり動く 食べる 会話を楽しむ～

【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事で、健康寿命が
延びて生きがいも生まれます。

今回は室内でできる簡単な運動を実践したり、
フレイルや転倒予防について学びます。ご自身の
生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

【日時】 7/8(月)10:00~12:00

【内容】 血管年齢測定、軽運動、
フレイル・転倒予防についてのお話

【講師】 片山 敦子(運動指導員)

【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

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

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。

★7月は…7/19(金)10:00~12:00

「物忘れが気になる方の認知症予防講座」

認知症の予防方法について学び、
楽しい脳トレを実施します。

できることから、取り組んでいきましょう。

★8月は… 8/16(金)10:00~12:00

「食品ロスを減らしながら、

しっかり食べる食生活」

・体調の悪い方は来館を控えてください。

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、皆さんと一緒に鑑賞しましょう。



7月は…『人生いろいろ』 (2012・日・カラー・112分)

【日時】7/20(土) 9:30~11:30

監督: 御法川修

出演: 吉行和子、中尾ミエ、平岡祐太、藤竜也他
徳島県上勝町における、農協職員と高齢者の女性を中心として、町で採集した植物の葉などを料理店で使用される「つまもの」として販売するビジネスで成功を収めた「彩(いろいろ)事業」の軌跡を描いた作品。

8月は…『僕の村は戦場だった』

(1962・ソ連・モノクロ・94分)

【日時】8/17(土) 9:30~11:10

監督: アンドレイ・タルコフスキー

原題: Ivanovo detstvo「イヴァンの子ども時代」

参加費無料・申込み必要

パソコン教室

7月「動画をDVDにしてみよう！」

【日時】7/8(月)・22(月) 13:30~15:30

9月「インターネットを使ってみよう」

～ネット検索、SNS、

セキュリティ等について～

【日時】9/9(月) 13:30~15:30

10月「Zoomを使ってみよう！」

【日時】10/28(月) 13:30~15:30

【定員】各月先着10名

【参加費】7月 400円(2回分)、

9月、10月は 200円(1回分)

【申込み】事前に光南台公民館へ

※9月の講座ではご自分のメールアドレスをお持ちの方はメールアドレスとパスワードをひかえてご参加ください。

※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。



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。季節に合った遊びや絵本の読み聞かせもあり、親子で楽しめる内容です。

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】7/12、9/13、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、でんぷんのり

※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

第191回 海辺のコンサート

ヴァイオリン&ハープ

優しい調べ夏風味



ヴァイオリンとハープのアンサンブル『Havl Duo(ハーブル デュオ)』がアンサンブルをメインに、スタジオジブリ作品や歌謡曲など、多くの方になじみのある曲を演奏します。

【日時】7/28(日) 14:00~15:00

【出演】Havl Duo (ハーブル デュオ)

【曲目】『千と千尋の神隠し』より “ふたたび”
『魔女の宅急便』より “旅立ち”
井上陽水作曲 “少年時代” 他

【定員】先着40名

参加費無料・申込み必要(6/23から申込み受付開始)

第192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】8/25(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(7/28から申込み受付開始)

★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→



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28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。

14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、食料品のご提供もありました。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。



7月から新しくクラブが始まります 楽しくフラダンス

うまく踊れなくて大丈夫！初心者～経験者、小学生～60代まで幅広くみんなで楽しく踊っています！おひとりでも、お友達同士、親子でも！！

★活動日：毎月第1・3土曜日

10時～12時

★講師：トゥアヒネ中島さん

★受講料：月額1,000円 実費要

★持ち物：タオル、飲み物

随時、見学・無料体験できます。

電話でお申込みください。

※当日は動きやすい服装で参加ください。



お知らせ

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>

『約束の月』／小杉 健治

『栞と嘘の季節』／米澤 穂信

『歴史はバーで作られる』／鯨 統一郎

『ずんだと神様』／中島 久枝

『健康マニア、何が楽しい』／新見 正則

『ロジカル和食』／前田 量子



<児童書・絵本>

『もとこども』／作:富安陽子・絵:いとうひろし

『とりあえずまちましょう』／五味太郎

『あいちゃんのワンピース』

／作:こみやゆう・絵:宮野聡子

『女王の七つの鏡』／作:斉藤洋・絵:本村亜美

『からくり探偵団』／藤江じゅん

味噌の蔵出し会をしました

2月に公民館講座「みそ作りに挑戦！」で味噌を仕込みました。あれから3か月、蔵出しの時期になりました。初めて仕込むと、これでできているのかな、大丈夫なのかなと不安になります。そこで蔵出し会を6月7日（金）に行いました。同じように仕込んで手についている菌によって、また保管する場所によって、出来上がりは違うようです。皆さんの味噌を皿にとり、スプーンですこしずついただきました。味もみんな違って美味しかったです。

今年度も2月頃に予定しています。まだ作ったことのない方もぜひ一緒に作りましょう。自分で作る味噌は格別ですよ。



休館日

7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			

8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

★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