

しおかぜ

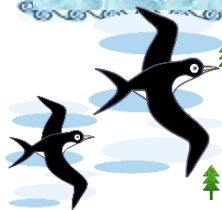
第329号 2025. 6. 1

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



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

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～

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ことで、健康寿命が延びて生きがいも生まれます。介護を受けることなく、いつまでも元気に過ごすためには、運動や食生活への心がけと実践が大事です。

今回は、ひだまりの里病院の方から認知症を予防するための運動などをお話してもらいます。身体を動かしながら楽しく学びましょう。

【日時】7/14(月) 10:00～12:00

【内容】認知症と運動の関係

認知症についての相談先

【講師】作業療法士 三浦麻衣子さん

精神保健福祉士 板野宏美さん

【持ち物・服装】飲み物、タオル、

運動しやすい服装・靴

※体操の中でフェイスタオルを使用します。

【場所】光南台公民館 2階 講座室

【定員】先着20名【受講料】無料

【申込み】光南台公民館へ

【共催】

甲浦・小串学区愛育委員会、

岡山市南区南保健センター、

岡山市南区南地域包括支援センター、

光南台公民館



さんかくウィーク 2025 公民館行事

生き生きと暮らすために 心とモノを整理しよう ～生前整理のススメ～

身の回りのモノや財産を整理することで、今後の人生を前向きに考える生前整理。片づけを通じて心身ともに楽になり、健康寿命を延ばして見ませんか？

【日時】6/27(金) 14:00～15:30

【講師】(株)ココピア取締役 SDGsビジネスマスター

藤原 真由美さん

【定員】30名

参加費無料・申込み必要



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】6/26(木)～7/15(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。

多肉植物の寄せ植え

【日時】6/28(土)13:30～15:30

【講師】砂田 芳宏さん(砂田園芸)

【対象】小学生から大人【定員】先着15名

【持ち物】はさみ、あればピンセット

【材料代】500円(当日集金)

※6/20(金)までに公民館へ申込みください。



★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



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。

持込みだけ、持帰りだけでもOK。

食器の持込み、持帰りは無料です。

＜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・苗の持込み期間 5/17(土)～6/3(火)

食器、種・苗の持帰り期間 5/27(火)～6/10(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。



持込み期間 5/17(土)～6/3(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。

野菜・花づくり教室

～近所の人とのつながりを広げよう～

野菜や花を育てる魅力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して、近所の人とのつながりを深めていくよこびを感じられるところにあります。家庭菜園・花壇の基本を学んでコミュニケーションの輪を広げていきましょう。

【日時】 6/21(土)、9/27(土)

各回10:00～12:00

【講師】 貝原 三雄さん(園芸アドバイザー)

【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。

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。



6月は…『ウォーナーの謎のリスト』

【日時】 6/21(土) 9:30～11:30

監督・プロデューサー:金高謙二

出演:ジョン・ダワー ダニエル・エリセーエフ他

第2次世界大戦時、日本の文化財を守るため151カ所に及ぶ保護リストを作成したアメリカ人のラングドン・ウォーナーとロシア人セルゲイ・エリセーエフの活躍をひも解いたドキュメンタリー。作家の司馬遼太郎は、親日家のロシア人セルゲイ・エリセーエフがマッカーサーに空爆をしないよう進言したと著書の中で書いている。調査を開始すると、同様に日本の文化財を守るために尽力したアメリカ人ラングドン・ウォーナーの存在にたどりつく。

7月は…『福山雅治特集 1st SCOOP!』

(2016・日・カラー・135分)

【日時】 7/19(土) 9:30～11:50

監督:大根仁

出演:福山雅治、二階堂ふみ、吉田羊、滝藤賢一他

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。

6月「CD・DVDのジャケットを作ろう」

【日時】 6/9(月)・23(月) 13:30～15:30

7月「動画をDVDにしてみよう!

(パワーポイント)」

【日時】 7/14(月)・28(月) 13:30～15:30

【定員】 各月先着10名

【参加費】 各月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。



光南台実年大学

『意外と知らない！？食事にまつわるウソ・ホント』

～ベジ・ファーストもがんばろう～

【日時】 6/17(火) 10:15～11:45

【講師】 (公財)岡山ふれあい公社

ふれあい介護予防センター管理栄養士さん

『大河ドラマ誘致 -岡山の武将-』

～宇喜多直家と秀家、その生涯～

【日時】 7/15(火) 10:15～11:45

【講師】 瀬戸内市教育委員会総務学務課参事

片岡 学さん

【定員】 各回40名程度

参加費無料・申込み必要

ど～すりゃ～ええ？防災！

防災マップ作りを一緒に学んで危険個所の確認をしましょう。今回は実際に宮浦町内を歩き、地図上にデータを入れていく作業を行います。

第2回 実践「防災マップ作り」

街歩き(1時間)と地図上にデータを入れる作業

【日時】 6/14(土)13:00～16:30

【会場】 光南台公民館・宮浦町内

【定員】 30名 【参加費】 無料

※公民館窓口または電話でお申込みください。

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。

★ 6月は… 6/20(金)10:00～12:00

「お口のケアグッズの選び方・使い方」

「何を使ったらいいの？やりかたは？」など

お口のケアのポイントをお伝えします。

★ 7月は… 7/18(金)10:00～12:00

「聞こえの講話」簡単聞こえチェックも行います。

加齢とともに音を感じる細胞が減少することで難聴になると言われています。難聴を早期発見・早期対応することで、コミュニケーション能力の維持向上につながり、フレイル予防や社会参加につながります。耳の聞こえのチェックをしてみませんか。

対象：高齢者、聞こえが気になる方 参加費：無料

※検査だけでもOKです。介護予防教室に参加の方は教室の前で受けることが可能です。

第201回 海辺のコンサート

聴いて、歌って！

懐かしのフォークソング♪

あなたの心にもきつと残っている、昭和～平成の懐かしい歌の数々。思い出の歌と共に青春の旅に出かけましょう。

【日時】 6/22(日)14:00～15:00

【出演】 光南台フォーク村

【内容】 「白いブランコ」、思い出の渚

「365日の紙ヒコーキ」他

【場所】 光南台公民館 1階ロビー

【定員】 先着40名



参加費無料・申込み必要(5/25から申込み受付開始)

第202回 海辺のコンサート

中島みゆきの世界へようこそ vol.4

～みんなで中島みゆきの世界に浸ろう～

主に中島みゆきさんのカバーを行い、県内いろいろなイベントに参加しています。

【日時】 7/27(日)14:00～15:00

【出演】 まめごはん

【内容】 「糸」、「地上の星」、「時代」、他

【場所】 光南台公民館 1階ロビー

【定員】 先着40名

参加費無料・申込み必要(6/22から申込み受付開始)

光南台健康21の会

4月13日カモメ朝市に参加協力してきました。当日はあいにくの小雨での開催でした。「光南台健康21の会」のコーナーは前回と同じく、オーラルフレイル予防として口腔機能チェック、「健口くん」による、「パ・タ・カチェック」を実施しました。

参加者は41人と前回より少し下回りましたが、皆さん興味深く体験してくださり、測定結果の評価等保健師さんに真剣に訊かれていたようです。地域の多くの方が、自身の口腔の健康に興味をもっていただける良い機会になったと思いました。



★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→



いいひと いいもの いい出会い キラリ 光南台の人々

光南台地域に新たに着任された方々に、ご自身や地域のことをお話していただきます。

この度の人事異動で、小串小学校に着任しました岡 孝之です。

昨年度までは、児童数 1,000 名を超える大規模校に勤務していましたが、一人一人の子どもたちと接する時間をあまりもつことができませんでした。この小串小学校では子どもたちの表情を感じ取りながら、朝のあいさつを交わしたり、授業での一人一人の頑張っている様子を見守ったりできることに日々感謝の気持ちでいっぱいです。

また、地域の皆様におかれましては、学校前付近で登校してくる子どもたちを毎朝迎えてくださったり、横断歩道を渡る際に安全を留意して声を掛けてくださったりするなど、あたたかい見守りを毎日していただいているおかげで、子どもたちは元気よく安全に登校することができています。

本年度、小串小学校は新たに新1年生 7 名を迎え、全校 25 名、4 学級でスタートしました。小串小学校では、この地域の自然に恵まれた環境を生かしながら、「小串だからできること」「小串しかできないこと」を念頭に置いて、「えがお輝き、未来に向かって学び続ける小串っ子」を育てていきたいと思っています。地域及び保護者の皆様と連携を図りながら教育活動を進めてまいりたいと思いますので、今後ともご支援・ご協力いただきますよう宜しくお願いいたします。



小串小学校長
校長 岡 孝之さん

4月の人事異動で、浜保育園から小串保育園にまいりました桐野睦美です。昨年度までの園は岡山後楽園や旭川が近くにありました。海や山に囲まれた豊かな自然の中で、子どもたちと一緒に過ごすことができる小串保育園。共に過ごせることに喜びを感じています。

今年度は、4名の子どもたちを新しく迎え、1～5 歳児 22 名でスタートしました。「元気いっぱい」「友だちいっぱい」「夢いっぱい」の園目標のように園生活の中でいろいろなことに興味をもって元気いっぱい遊び、毎日生き生きと楽しく過ごせるような保育園を目指していきたいと思っています。

地域の皆様には、日頃より温かく見守っていただき、野菜作りを教えていただいたり、絵本の読み聞かせに来てくださったりなどたくさんの協力を本当にありがとうございます。地域の皆様、保護者の方々、職員とともに子どもたちの成長を喜び合っていきたいと思っています。今後ともご支援、ご協力をよろしくお願いいたします



小串保育園
園長 桐野 睦美さん



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>

『ひと』/小野寺 史宜
『マリエ』/千早 茜
『踏切の幽霊』/高野 和明
『出紋と花かんざし』/佐伯 泰英

<児童書・絵本 他>

『ふまんがあります』/ヨシタケ シンスケ
『ぼくのきいろいくつした』/かんの ゆきこ
『とりかえっこ とりかえっこ』/ふくだ じゅんこ
『なかよくなれるかな』/作：今井 福子 絵：いつか



休館日

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					

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		

★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