

# しおかぜ

第334号 2025. 11. 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&amp;FAX(086)267-1255

Eメール kounandai\_k@city.okayama.jp



## 主催講座のご案内

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5回 光南台地区多世代ふれあいイベント

光南台地区の多世代の交流や人と人のつながりづくりをめざし、今年も開催します。ぜひご参加ください。

【日時】12/14(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、大学いも 他）

※食物アレルギーのある方は各自でお気をつけ願います。

【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(昼食代) 【持ち物】飲み物

【申込み】11月20日(木)までに、公民館へ

ディスコンの後で、ダーツや  
ディスクゲッターナイン等の  
ニュースポーツも体験できるよ！



### 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、昼食の手伝い 他

## お正月風寄せ植えづくり

新年を手作りの寄せ植えで彩りましょう！

【日時】12/19(金)13:30~15:30

【講師】砂田 芳宏さん(砂田園芸)

【定員】先着 15名程度

【材料代】1,600円(土・鉢・苗代)

※当日集金します。お釣りのない様にご用意ください。

【持ち物】ビニール手袋・筆記用具  
ビニール袋(大)(持ち帰り用)

【申込み】12月11日(木)までに光南台公民館へ

※12月11日以降のキャンセルは材料代を集金させていただきます。

後日、寄せ植えを取りに来てください。



## ど～すりゃ～ええ？防災！

災害は突然起こります。いざという時にしっかりと対応できるように、平常時からさまざまな準備しておくことが大切です。

【日時】12/20(土)13:30~15:30

【会場】光南台公民館 2階講座室

【内容】南海トラフ地震について学びましょう  
～光南台学区で、今できること～

【講師】防災士 曾根 進さん

【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。



★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](mailto: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

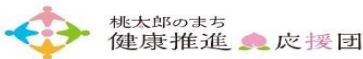


## ええとこ発見活用ウォーキング

- 【日時】11/10(月) 10:00~11:30  
 受付 9:30~ ※雨天時は講座を中止します。  
 【集合】グリーンテラス町内会駐車場  
 (グリーンテラス入り口と駐車場近くに案内のスタッフが立っています)  
 【コース】 駐車場→八幡若宮→金刀毘羅神宮  
 →宗形神社→石碑(殉職之碑他)  
 →昭和天皇御製碑  
 →児島湾干拓資料室→駐車場

※資料館で児島湾干拓の歴史などについてお話を聞きます。

- 【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】 11月6日(木)までに、公民館へ



## フレイル予防で健康長寿!【栄養編】

- 【日時】12/8(月) 10:00~12:00  
 【内容】「上手に食べて元気に長生き  
 ~低栄養の予防~」  
 ・低栄養のリスク、エネルギーとたんぱく質の重要性、献立の工夫等の話  
 【講師】南区南保健センター  
 管理栄養士 金川 直子さん  
 ワタミの宅食 権田 幸代さん  
 【定員】20名(先着順) 【受講料】無料  
 【準備物】飲み物  
 【申込み】11月21日(金)までに公民館へ必ず申込み。

※冷凍総菜(ワタミの食宅ダイレクト)の試食を行います。食物アレルギーのある方は個別の対応ができません。ご了承ください。

主催:光南台健康21の会

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

※どちらも OKAYAMA ハレ活ポイント付与対象講座です。

## 光南台実年大学

- 「膝痛・腰痛の理解と予防  
 ~知って予防する、元気な生活!~」  
 【日時】11/18(火)10:15~11:45  
 【講師】(公財)操風会 岡山旭東病院  
 理学療法士 斎 雅夫さん  
 中塚 智子さん

- 「新聞おもしろ話」  
 【日時】12/16(火)10:15~11:45  
 【講師】山陽新聞 ちまた友の会  
 代表 滝本 清文さん  
 【定員】各回先着40名

参加費無料・申込み必要

### 第206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(土) 14:00~15:00  
 ※11月の海辺のコンサートは土曜日開催です。  
 【出演】KND ジュークボックス  
 (光南台公民館クラブ講座)  
 【内容】「イエローバード」、「悲しき雨音」、  
 「恋は水色」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)

### 第207回 海辺のコンサート

#### 音楽に国境なし!カナダからのエレキギター&

#### くまモン国からのクロマチックハーモニカ コンサート

- カナダ出身の Ashley Thomas さんのエレキギターと、くまモン国(熊本県)出身の Eji さんのクロマチックハーモニカの演奏をお楽しみください。  
 【日時】12/21(日)14:00~15:00  
 【出演】Eji & Ashley (エジ&アシュリー)  
 【内容】「Let it be」、「津軽じょんがら女節」、  
 「Winter Wonderland (Xmas ソング)」他  
 【定員】先着40名

参加費無料・申込み必要(11/22より受付開始)

## 廃油せっけんづくり

(ごみ減量・リサイクル推進週間公民館行事)

使用済みの食用油から石けんを作ります。環境に配慮した石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】11/11(火) 9:30~12:00

【持ち物】エプロン、軍手、マスク

※出来上がりは1月末頃になります。



**参加費無料・申込み必要**

## パソコン教室

11月「年賀状を作ろう②」

【日時】11/10(月)

13:30~15:30



12月「エクセル(表計算ソフト)の基本①」

【日時】12/8(月)・22(月)

13:30~15:30

【参加費】11月:200円(1回分)

12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。

## 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】12/1(月)、2/2(月)、3/2(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】11/27(木)までに光南台公民館へ

## 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。



11月は…『黄色いリボン』(1949・米・白黒・104分)

【日時】11/15(土) 9:30~11:20

監督:ジョン・フォード

出演:ジョン・ウェイン、ジョアン・ドルー、  
ジョン・エイガー 他

退役を目前に迫った年老いた騎兵隊長の最後の6日間を描いた作品。西部劇映画にしては珍しく殺し合いのシーンがなく、味方の騎兵隊も敵のインディアンも、死人が一人も出ない仕上がりとなっている。退役間近の騎兵隊大尉ネイサンは、隊長の妻とめいを護送する任務を仰せつかる。だが、彼らの隊はインディアンに進路を阻まれ、砦に戻るはめに。そして、ネイサンは任務に未練を残しつつ退役するが、彼に贈られた時計は任期切れまで4時間残されていると告げ…。

12月は…『スパイの妻』

(2020・日・カラー・115分)

【日時】12/20(土) 9:30~11:05

**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。

★11月は… 11/21(金)10:00~12:00

「基礎から運動を学ぼう～ストレッチ・筋トレ～」

運動はそれぞれに正しい行い方があります。当日は適切な取り組み方などをお伝えします。

★12月は… 12/19(金)10:00~12:00

「シニアのお口の悩み No.1 “ドライマウス“」

**参加費無料・申込み不要**

## 令和8年度 新規クラブ開設について

公民館は誰でも利用ができ、みんなで自由に学び合えるところです。「こんなことがやってみたい」「こんな場があればいいのに…」等、みなさんの思いをお聞かせください。実現できるよう、一緒に考えていきたいと思えます。来年度クラブ講座として活動を希望するグループは、公民館へ申請してください。開設条件等、詳細は公民館へお尋ねください。★申請締切日…11月29日(土)

★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](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

光南台公民館 甲浦分館からのお知らせ

甲浦分館で『健康 太極拳』が次のとおり  
始まりました。



毎週月曜日  
16:30 ~  
(40分程度)  
参加費 無料

見学に来てください

お申込みは

甲浦分館長(和田良一<sup>りょういち</sup>さん)宅  
(086-267-3233)まで。

行ってきました光南台!



光南台地区の各町内で秋祭りが開催されました。  
稲刈りの真っ最中ですが、五穀豊穡を祝い、老若  
男女みんな集まって盛大に行われました。

おかやまっ子作品展  
(光南台中学校区)

甲浦小学校・小串小学校の児童の作品を  
展示します。この機会にどうぞご観覧ください。

日時: 11月6日(木)~18日(火) (水曜日は休館)

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



主催: 健康岡山21推進団体「いきいき南グループ」南区南保健センター

さわやか健康ひろば

見て! 聞いて! 体験して! 楽しく学んでみませんか!?

シールラリーも模擬店もあります! ぜひお越しください!

(※イベントの詳細は10月のしおかぜに掲載)

【日時】 12/7 (日) 10:00~12:00

【会場】 南ふれあいセンター

【参加費】 不要 【申込み】 不要

お問い合わせは 岡山市南区保健センター (086)261-7051

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>

『時を追う者』 佐々木譲

『嘘つきジェンガ』 述村深月

『大名やくざ①②』 風野真知雄

『グアムの探偵①②③』 松田圭祐

『ヒトミさんの恋』 益田ミリ

『スープレシピ』 大橋由香

<児童書・絵本>

『あったかいな』

作: くすのきしげのり 絵: 片山健

『うさくんのおもちやでんしゃ』

さかいさちえ

『おおなわ跳びません』

作: 赤羽じゅんこ 絵: マコカワイ



休館日

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