

# しおかぜ

第323号 2024. 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.lg.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4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とのつながりづくりをめざし、昨年度4年ぶりに開催しました。今年も開催します。ぜひご参加ください。

【日時】 12/8(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！（カレーライス、牛乳もち、ラッシー）

※アレルギーのある方はお気をつけてください。

【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22日(金)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、昼食の手伝い等

主催：光南台健康21の会

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、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。

## ええとこ発見図活用ウォーキング

【日時】 11/18(月) 10:00~11:30

受付 9:30~

※雨天時は講座を中止します。

【集合】 光南台公民館

【コース】 光南台公民館→東川公園→金毘羅宮→  
松林寺→荒神社→高島神社(御仮屋)→  
光南台公民館(コース全長約 1.5km)

【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15日(金)までに公民館へ

## フレイル予防で健康長寿！【栄養編】

【日時】 12/9(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
- ・握力測定とフレイルチェック

【講師】 薬剤師 武藏 仁さん

栄養士 佐田 真由美さん

【定員】 20名(先着順)

【申込み】 事前に公民館へ



★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.lg.jp

ホームページは→  
こちらからEメールは→  
こちらから

## 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】 12/3(火)10:00~12:00

【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】 11月25日(月)までに光南台公民館へ



## 光南台実年大学

「生活まるごと元気アップ～脳トレにチャレンジ～」

【日時】 11/19(火) 10:15~11:45

【講師】 元旭川荘厚生専門学院講師

福祉レクリエーションワーカー

南波 紀子さん

「バスガイドさんが案内する模擬体験旅行

～がんばろう能登！がんばろう石川！

復興応援の旅～」

【日時】 12/17(火) 10:15~11:45

【講師】 フリーバスガイド 岡村 真美さん

【定員】 各回先着30名



参加費無料・申込み必要

## ど～すりゃ～ええ？防災！

南海トラフ地震が今後 30 年以内に 70～80%の確率で発生すると言われていています。いつ起こるかわからない災害に対してどのように備えればいいのか、一緒に考えましょう。

【日時】 12/7(土)13:30~15:30

【会場】 光南台公民館 2階講座室

【内容】 「過去の災害に学ぶ」

～平成16年高潮被害を振り返って

甲浦学区連合町内会 畑上 悟さん

小串学区連合町内会 中川 三郎さん

ワークショップ

「あなたはどこに避難しますか？」

【定員】 約 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。



### 第 195 回 海辺のコンサート

## 晩秋の安らぎのメロディ

ギター・マンドリンのやさしい音色をお楽しみください。

【日時】 11/24(日) 14:00~15:00

【出演】 ギター・マンドリン同好会

(光南台公民館クラブ講座)

【内容】 「ポールモーリア & 世界名曲集」、

「小さな木の実」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 196 回 海辺のコンサート

## 懐かしい洋楽と沖縄音楽の調べ

前回の海辺のコンサート出演からほぼ10年が経ちました。今回は二部構成でお送りします。前半はビートルズ、カーペンターズ等の懐かしい洋楽を、後半は三線を加え、『島唄』、『涙そうそう』等の沖縄の楽曲をお楽しみください。

【日時】 12/22(日)14:00~15:00

【出演】 ユーフォリア

【内容】 「サウンド・オブ・サイレンス」、「イエスタデイ」、「島唄」、「涙そうそう」他

【定員】 先着40名

参加費無料・申込み必要(11/24より受付開始)

## 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… 11/15(金)10:00~12:00

「それなに？スキフレイルのお話」

年齢とともに、気になるお肌の老化…。

健康的なお肌を保つための、ちょっとしたポイントをお伝えします。

★12月は… 12/20(金)10:00~12:00

「正しく知ろう認知症」

参加費無料・申込み不要

## 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】 11/22(金) 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。



## 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】 12/2(月)、1/27(月)、3/3(月)

いずれも10:00~13:00

【講師】 島瀬 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900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】 11/28(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…『黒水仙』(1946・英・カラー・100分)

【日時】 11/16(土) 9:30~11:15

監督:マイケル・パウエル、エメリック・プレスバーガー

出演:デボラ・カー、フローラ・ロブソン 他

ヒマラヤ山麓に近い高地にある寂しい村。ここにモプという宮殿があり、領主トウダ・ライはこの宮殿を利用して尼僧院を開き、英国人の尼たちを招き、現地の子どもを教育してもらおうと考えた。尼僧クローダー(デボラ・カー)は責任の重さを覚悟してこの大役をひきうけ4人の尼僧を選んだ。年長のフィリッパ(フローラ・ロブソン)ほか5人は、新しい希望に燃えて任地へ到着したのだが…。

12月は…『三十四丁目の奇跡』

(1947・米・モノクロ・96分)

【日時】 12/21(土) 9:30~11:10

**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

～パワーポイントなどを使って～

【日時】 11/11(月)・25(月)

13:30~15:30



12月「データの保存と整理」

【日時】 12/9(月) 13:30~15:30

【参加費】 11月:400円(2回分)

12月:200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。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】 11/8(金)、12/6(金)、1/10(金)

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。

【服装】 動きやすい服・靴



## 令和7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ひます。

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…12月17日(火)



★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→



# クラブ紹介

## 「ピアノ同好会」

全員で紙鍵盤を使って指の運動をしてその後初心者向け教本を基に個人レッスンを受けていきます。何か弾きたい曲があればそれを持ってきてもいいです。何回かレッスンを受けるうちに皆何とか弾けるようになりとても嬉しくなります。

初心者の方も大歓迎です!!

★活動日：第1・3月曜日10時～12時

★講師：丸尾 道子さん

★受講料：月額 1,000円

## 「健康ストレッチ」

クラシックから歌謡曲までいろいろなジャンルのBGMを聞きながら、そして時にはためになる学びのあるおしゃべりをしながら、全身を「伸ばす、曲げる、引っ張る、呼吸を整える」等で「こんなにも自分の身体をいたわる時間は幸せ!」と共有できるクラブです。

★活動日：第1・3月曜日13時半～15時半

★講師：岡野 奈美さん

★受講料：月額 1,000円

# お知らせ・地域情報

## 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覧ください。

日時:11月4日(月)～19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



## 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＞

『雪見酒』 佐迫泰英

『闇天狗』 鳥羽亮

『リバー』 奥田英朗

『道なき未知』 森博嗣

『気がつけば終着駅』 佐藤愛子

『ゼロから始める俳句入門』 大高翔

『初めてのやさしいお菓子』 長田佳子

### ＜児童書・絵本＞

『たびするおやま』

作・絵：ほんまわか

『さんしょっ子』

作：安房直子 絵：いもとようこ

『おにつばとうさん』

文・絵：沼野正子

『どんぐりカプセル』 市川宣子

『もしもトイレがなかったら』

加藤篤



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！

【日時】12/1(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

【内容】・自分の体を知ろう(体力・お口・骨密度チェック他)

・一口目は野菜から(ベジチェック他)

・いろいろ体験(ニュースポーツ、高齢者・車いす体験他)

・医療と介護(介護用品の展示・認知症タッチパネル他)

※駐車場は台数の制限があります。乗り合わせて来場ください。

お問合わせは 岡山市南区保健センター (086)261-7051

閉会式には  
コンサートが  
あるよ

# 休館日

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

12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