

しおかぜ

第331号 2025. 8. 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

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愛媛方面に行きます。
予定を確認の上、ぜひご参加ください。

【日時】10/21(火) 7時頃～18時半頃

【行先】公民館⇒大山祇神社

⇒道の駅多々羅しまなみ公園(昼食)、

⇒村上海賊ミュージアム

⇒綾菊酒造見学⇒各地着



【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】9,000 円

【申込み】8/19(火)から9/13(土)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9/16(火)～9/30(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、光南台地区内の指定バス停付。

地域応援人づくり講座

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、平常時からさまざまな準備をして
おくことが大切です。

【日時】9/20(土)13:30～15:30

【会場】光南台公民館

【内容】災害に備える「防災脳」を活性化！

※防災脳とはご自身やご家族を守る防災の知識
を学び、備えようとする防災力のことをさします。

【講師】明治安田生命 三原奈津未さん

【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。



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をして、
近所の人とのつながりを深めていく喜びを感じられ
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。野
菜作りを専門家が指導します。講義と畑での実習指
導を行います。全3回の最終回は、「秋冬野菜・花の
栽培準備・家庭菜園や花壇の計画の立て方」です。

【日時】9/27(土) 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

【受講料】無料



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。

★8月は… 8/8(金)10:00～12:00

「若返りの秘訣！脳トレで認知症予防」

楽しみながら交流できる脳トレを
たくさん紹介します。

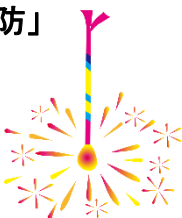
※8月は第1金曜日です。

ご注意ください。

★9月は… 9/19(金)10:00～12:00

「快眠で健康な毎日を！

～睡眠の質を高める方法～」



参加費無料・申込み不要

参加費無料・申込み必要

★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



光南台実年大学

『岡山方言って何じゃろ？
～普段づかいの言葉に潜む岡山方言～』

【日時】 8/19(火) 10:15～11:45

【講師】 就実大学表現文化学科
准教授 岩田 美穂さん

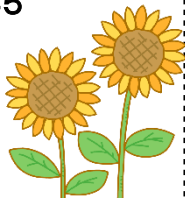
『あれから80年、忘れてはならない岡山空襲
～市街地の空襲と宮浦の十字架～』

【日時】 9/16(火) 10:15～11:45

【講師】 岡山空襲展示室
学芸員 木村 崇史さん

【定員】 各回 先着40名程度

参加費無料・申込み必要



第203回 海辺のコンサート

コーラスあじさい☆40周年コンサート

甲浦の地で産声を上げて、40周年を迎えました。みんなで育んできた『心と声のハーモニー』をお楽しみください。

【日時】 8/24(日) 14:00～15:00

【出演】 コーラスあじさい
(友情出演:ギターマンドリン同好会)

【内容】 「われは海の子」、「リンゴの唄」、
「ふるさとは今もかわらず」 他

【定員】 先着40名



参加費無料・申込み必要(7/27から申込み受付開始)

第204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』

明るく親しみやすいステージで、聴く人すべてに笑顔と元気をお届けします！

【日時】 9/28(日) 14:00～15:00

【出演】 TENMASEN

【内容】 「ジャニーギター」、「蜜の味」、
「そんなヒロシに騙されて」 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(8/24から申込み受付開始)

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。



8月は…『三度目の殺人』

(2017・日本・カラー・124分)

【日時】 8/16(土) 9:30～11:40

監督: 是枝裕和

出演: 福山雅治、役所広司、広瀬すず、斎藤由貴
ありふれた裁判のはずだった。殺人の前科がある三隅(役所広司)が、解雇された工場の社長を殺し、火をつけた容疑で起訴される。犯行も自供し、死刑はほぼ確実。だが、弁護を担当することになった重盛(福山雅治)は、何とか無期懲役に持ち込むため調査を開始。だが、調査を進めるにつれ、重盛の中で違和感が生まれていく。金目当ての殺人のはずが、週刊誌の取材では被害者の妻・美津江(斎藤由貴)に頼まれたと答え、二転三転していく。さらには被害者の娘・咲江(広瀬すず)と三隅の接点が浮かび上がる。

9月は…『マチネの終わりに』

(2019・日・カラー・124分)

【日時】 9/20(土) 9:30～11:40

監督: 西谷弘

出演: 福山雅治、石田ゆり子、伊勢谷友介

パソコン教室

9月「インターネットを使ってみよう！

～ ネット検索、SNS など ～

【日時】 9/8(月)、22日(月)

13:30～15:30

【定員】 各月先着 10 名

【参加費】 400 円(2回分)

【申込み】 事前に光南台公民館へ



※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。

★8月はスマホ教室を開催します。
詳細は次ページをご覧ください。



誰でもわかるスマホ教室

みなさんが使っているスマホ。

『わからないことがたくさんあるけれど、今さら誰にも聞けない』『まわりに詳しい人がいない』などのお悩みがあるでしょう。そのお悩みをスマホ教室が解決します！講座と相談室の2部構成です。相談室では事前にみなさんから集めた質問を個別にわかりやすくお答えします。

【日時】

8/18(月)13:30～14:30

『誰でもわかるLINE & もっと知ろうLINE』

14:40～15:40

『スマホ相談室』

8/25(月)13:30～14:30

『話題のAIとChat-GPTにふれてみよう』

14:40～15:40

『スマホ相談室』

【講師】森末 康弘さん

(チシキのハコブネ岡山 代表)

【場所】光南台公民館 講座室

【定員】40名(先着順)

【対象】小学生以上(小学生は保護者同伴)

【参加費】各回300円

(講座のみは200円、相談室のみは100円で参加可)

公民館窓口・電話で申込み

申込み必要



令和7年度

子育てミニ情報を発行しました

「子育てミニ情報」には主に就学前から学童期までの子育てに関する情報を掲載しています。

片面は光南中学校区の情報、もう片面は岡山市全体の情報を掲載しています。

公民館の入り口に置いています。

また、光南台公民館のHPにも

掲載しています。

ぜひご活用下さい。



クーリングシェルターを 利用しよう！

危険な暑さから避難できる場所として、岡山市では、市内の施設をクーリングシェルターに指定しています。

クーリングシェルターは、熱中症特別警戒アラートの発令期間中、各施設の開館時間内に一般のみなさんに開放されます。

当館もクーリングシェルターに指定されています。

公民館には自動販売機がありません。来館される時は各自で飲み物を持参いただくようお願いいたします。



クラブ紹介

興味のある方、ぜひ見学、体験にお越しください。休講の場合がありますので、事前に公民館までご連絡下さい。

「大人も子どもも楽しくフラダンス」

ハワイの音楽にあわせて小学生からシニアまでみんな楽しく体を動かしています。初めての方も経験者、ブランクのある方などいつでも見学、無料体験お待ちしております！一緒に楽しく踊りましょう。

★活動日：第1・3土曜日10時～12時

★講師：中島 トゥアヒネさん

★受講料：月額1,000円

「ディスコン」

ディスコンは赤と青の2チームに分かれて1チーム6枚のディスク(円盤)を投げ、どちらがポイントに近づいているかを競う簡単なスポーツです。勝敗にはこだわらず、和気あいあいと楽しんでいます。

興味のある方、どうぞお気軽にご参加ください。

★活動日：第2木曜日10時～12時

★講師：いません。 ★受講料：無料

★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→





さんかくウィーク 2025

6/27 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～

講師に(株)ココピア 家じまいアドバイザーの藤原真由美さんを講師に迎え、生前整理についてのアドバイスをいただきました。

日本人の心にある「もったいない」の精神から『3R(リサイクル・リユース・リデュース[減らす])』への切り替えを勧められました。

生前整理のメリットとして

- ・心の整理ができる
- ・残された家族への負担が軽減できる
- ・相続の円滑化
- ・物を安心して手放せる をあげられました。

受講された方からは「もったいない気持ちを大切にしすぎた」「家族に迷惑をかけないよう、今から整理したい」等の意見がありました。



フレイル予防で健康長寿

7月14日(月)10時からひだまりの里病院の三浦さんより「認知症と運動の関係」。板野さんより「認知症と介護、いつ誰に相談する?」という講話を聴き、そのあとタオルを使ったフレイル予防の体操を実施しました。

認知症と診断された後も自分らしさを失わない人生を送るために「栄養・運動・社会参加」を大切に、前向きに取り組んで行きたいと思いました。



せっけん販売中!

昨年度作った石鹸を販売しています。泥汚れがよく落ちると好評です。

1袋¥120です。

ご希望の方は光南台公民館窓口まで。



今月の新着図書

<小説・随筆 他>

- 『ヒトコブラクダ層ぜっと上・下』/万城目 学
『真珠とダイヤモンド上・下』/桐野 夏生
『マスカレード・ゲーム』/東野 圭吾
『琴電殺人事件』/西村 京太郎
『猫づくし日本史』/武光 誠
『かわいいデコ巻きずし』/若生 久美子
『園芸はじめました』/あらい のりこ

毎月の入れ替えで新しく入った本を紹介します。

<児童書・絵本>

- 『きらいきらい!』/作・絵 武田 美穂
『おにぎりのひみつ』/作・絵 かとう まふみ
『どんぐりカプセル』/作 市川 宣子
『おたすけたんていポム』/フィリケえつこ
『ほっぺおばけ』/マツトかずこ



休館日

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