

# しおかぜ

第301号 2022. 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



- ★新型コロナウイルス感染症対策に伴い、現在ほとんどの講座を事前申込み制にしていますので、申込みの上ご参加ください。感染状況により行事を中止・延期する場合がありますので、ご了承ください。
- ・来館の際は事前に検温していただき、熱や風邪の症状のある場合は参加をご遠慮ください。
  - ・マスクの着用と、来館時は手指のアルコール消毒をお願いします。
  - ・定期的に窓を開けて、室内の換気をお願いしています。体温調節できる服装でお越しください。

## 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！」

### ええとこ発見図活用ウォーキング

「阿津コース」を歩きます。住職さんや地域の方からお話を聞ける場所もあります。

【日時】 11/14(月) 10:00~11:30

受付 9:30~ ※雨天時は講座を中止します。

【集合】 阿津ひだまりの里広場 ※駐車場あり

※集合場所が不明の方は、お尋ねください。

【コース】 ひだまりの里広場→兵主神社→持福院→  
宝積院→不動院→廣幡八幡宮→  
榎木網漁紀功碑(コース約2km)

【定員】 先着 20人

【準備物】 マスク、歩きやすい服装、飲み物



### 防災キャンプ Part.2

【日時】 11/20(日) 9:30~12:30

【集合】 光南台公民館

(宮浦の方は、各避難場所)

※後で、宮浦公会堂に移動します。

【内容】 ①実際に避難所へ行って考えよう

安全か、必要なものは何か

②アルファ米を食べてみよう

③消火栓について学ぼう

【持ち物】 マスク、飲み物

【受講料】 無料 【定員】 30人

参加費無料・申込み必要



【主催】 宮浦女性防火クラブ、光南台公民館

【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

### フレイル予防で健康長寿！【栄養編】

【日時】 12/12(月) 10:00~12:00

【講師】 (株)明治栄養士、富永薬局並木町店薬剤師

【内容】 ご自身のフレイルチェックと、健康寿命延伸に向けた食事や、フレイル予防等のお話

【定員】 先着 20人

★参加者に「ミニ除菌スプレー」と「明治の栄養食品」をプレゼントします！



両講座共に 参加費無料・申込み必要

【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

### 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】 12/23(金) 13:30~15:00

【講師】 岡山市公園協会職員

【定員】 先着15人

【参加費】 1,500円(材料代実費)

【持ち物】 筆記用具、ビニール手袋、  
持ち帰り用ビニール袋(大)【申込み】 12月9日(金)までに、光南台  
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

## 廃油せっけんづくり

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】 11/18(金) 9:30~12:00

【持ち物】 エプロン、軍手、マスク

**参加費無料・申込み必要**



※出来上がりは2,3か月後になります。

★昨年作った石けんは、光南台公民館で販売しています。(1袋3個入り100円)

## 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…『ジェーン・エア』(1940・米・白黒 96分)

【日時】 11/19(土) 9:30~11:25

監督:ロバート・スティーヴンソン

出演:オーソン・ウェルズ、ジョーン・フォンテイン

孤児のジェーン・エアは無情な伯母に追われ、ローウズの慈善女学院に入れられ、狂信者の院長ブロークルハーストの冷酷な教べんを受けた。彼女の慰めは学友ヘレンとの交友と、校医リヴァスの温情だけであった。

**参加費無料・申込み必要**

12月は…『レベッカ』(1940・米・白黒 130分)

【日時】 12/17(土) 9:30~11:50

## 光南台実年大学

「南区の高齢者の健康とこれから

～健康市民おかやま21地域推進会議から～」

【日時】 11/15(火) 10:15~11:45

【講師】 南地域健康市民おかやま21

会長(薬剤師) 常國 紘平さん



「アコーディオンのメロディで副交感神経を活性化

～歌って増やそう!“幸せホルモン”～」

【日時】 12/20(火) 10:15~11:45

【講師】 岡山アコーディオンクラブ

会長 檜山 武雄さん



【定員】 各回先着30人

**参加費無料・申込み必要**

第174回 海辺のコンサート

## 歌ってハマって オールディーズ



さわやかな秋の午後、光南台公民館で活動中のコーラスグループが「海辺のコンサート」に帰ってきます。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】 11/26(土) 14:00~15:00

【出演】 KND ジュークボックス

【内容】 「カントリー・ロード」、「カラーに口紅」

「マイ・ルイジアナ・ママ」他

【定員】 先着30人

**参加費無料・申込み必要(10/30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… 11/18(金) 10:00~12:00

「作って食べて脳を活性化!

認知症予防のコツ」

今回は、食事からできる認知症予防のお話です。ゲームで楽しみながら学び、簡単で美味しいレシピの紹介もありますよ♪是非、皆さんもご自宅で実践してみませんか?



★12月は… 12/16(金) 10:00~12:00

「ストレスと上手に付き合えば、生活が変わる」

・来館時に検温と体調確認を行います。

その結果により、参加をお控えいただく場合があります。

・共用を避けるため、筆記用具はご持参ください。

**参加費無料・申込み不要**

## パソコン教室

11月「年賀状を作ろう」

(ワード、パワーポイントを使って作ります。)

【日時】 11/14(月)・28(月) 13:30~15:30

12月「データの整理と保存」

【日時】 12/12(月) 13:30~15:30

【定員】 各月先着10人

【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。



## 男性の料理教室（後期）

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】 11/28(月)

10:00~13:00

【講師】 畠瀬 登美子さん(料理研究家)

【定員】 先着 10人 【受講料】 無料

【材料代】 1回800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】 11/22(火)までに光南台公民館へ



## 令和5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(土)



## ♪クラブ生募集♪

新規クラブ生を随時募集しています。見学等ご希望の方は、お気軽に公民館へお問い合わせください。

### 「光南台もも太郎体操」

“ずっと元気でいきいき”と暮らしていくために必要な「歩く力」「食べる力」など生活機能の向上を目的にしています。誰でも取り組むことができる3つの体操をDVDを見ながら行います。

1. ストレッチ体操
2. お口の体操
3. 筋力トレーニング

どなたでもお気軽にご参加ください。

★活動日:毎週木曜日 13:00~15:00

★受講料:無料



### 「健康ストレッチ」

私たちはストレッチをしながら体の柔軟性を増やして、転倒リスクを減らしたり、血流を促進して若返ろうと頑張っています。そして笑顔！！先生の素晴らしい話術でみんなよく笑います。これは、腹筋を鍛えるだけではなく、免疫力も高めます。

ぜひ見学にいらしてください。

★活動日:毎月第2・4金曜日

13:30~15:00

★講師:岡野 奈美さん

★受講料:月額 1,000円

★持ち物:ヨガマット



## 「光南台実年大学」視察研修旅行に行ってきました！

10月4日(火)、3年ぶりに視察研修旅行に行ってきました。香川県の四国水族館と綾菊酒造を巡る旅でした。長い間旅行を控えていた方もおり、久しぶりの充実した旅になりました。

迫力ある魚の大群に興奮！！



イルカショーを楽しみました♪

酒造りの話を聞き、試飲もしました。



★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

支え合いの地域づくり活動団体  
～しおかぜ光南台～紹介(続編)

10月号で紹介した支え合いの地域づくり活動団体「しおかぜ光南台」がめざしている活動の効果と課題は以下の通りです。

■めざす活動の効果

- ①向こう三軒両隣の近所付き合いで安全・安心な毎日
- ②高齢者世帯への見守り活動の強化と情報の共有
- ③季節・昼夜の区別なく避難活動ができる集団

■活動の課題

- ①ボランティアの発掘や育成
- ②高齢者のネットワークづくりに向けたサロン『みやのうら』の活用方法
- ③避難所の整備と避難路の確保

お問合せは、地域担当職員：藤原まで

おかやまっ子作品展  
(光南台地区)



甲浦小学校・小串小学校の小学生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1日(火)～15日(火)15時まで  
(水曜日・祝日は休館)

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



岡山市マイナンバーカード  
出張申請サポート開催

光南台公民館で2日間、マイナンバーカードの申請受付窓口が開設されます。

☆参加費・事前申込不要、写真撮影無料です。

日時:11月4日(金)10:30～16:00  
11月5日(土)10:30～16:00

場所:光南台公民館2階 第1・2講座室

持ち物:QRコード\*付きマイナンバーカード交付申請書またはマイナンバー通知カード、マイナンバーがわかるもの

\*QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です

○問合せ先(受付時間 9:00～17:00)

岡山市マイナンバーカード出張申請

サポート窓口 電話:0120-502-792

岡山市下水道  
マンホールスタンプラリー

岡山市内にあるご当地マンホールのスタンプを集める「岡山市下水道マンホールスタンプラリー」(主催:岡山市下水道河川局 MSK 推進班)が開催されています。スタンプを集めて応募すると、桃太郎マンホールなどのオリジナルグッズが抽選で当たります。(期間:令和5年2月28日まで)

小串に設置されている菊の絵柄のマンホールがご当地マンホールとなっているため、光南台公民館がスタンプラリーのスタンプ設置場所になっています。



スタンプラリーの台紙も、光南台公民館に設置されていますので、この機会に岡山市内のご当地マンホールを訪ねてみてはいかがでしょうか。

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

※11月23日(水)は祝日と水曜日が重なるため、翌日の24日(木)も休館日です。

が休館日です。◆開館時間 9時30分～21時 日曜日は17時まで