

しおかぜ

第312号 2023. 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&FAX(086)267-1255

Eメール kounandai_k@city.okayama.lg.jp



<屋上防水改修工事のお知らせ> 10月下旬から約1か月間、公民館の屋上防水改修工事を行います。それに伴い、公民館前に足場を設置します。玄関前の駐車場が一部使用できなくなり、障害者等駐車場の位置を変更いたします。皆様方にはご不便をおかけしますが、何卒ご了承下さいますようお願いいたします。

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3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、平成30年度にスタートしたこのイベントを4年ぶりに実施します。ぜひご参加ください。

【日時】 12/10(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！（カレーライス等）

【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21日(火)までに、公民館へ



ディスコンの後で、ダーツやディス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】 11/13(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(御飯屋)→
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10日(金)までに公民館へ



フレイル予防で健康長寿！【口腔編】

「オーラルフレイル」を予防するために、お口の状態を一緒に振り返りませんか？

【日時】 12/7(木) 10:00~12:00

【内容】 「歯を長持ちさせるために」

- ・歯周病予防とオーラルフレイル予防に関する話
- ・パカタチェック（口の動きのチェック）

【講師】 岡山市内歯科医師会連合会

熊代直樹先生(くましろ歯科医院)

【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】 12/14(木)10:00~12:00

【講師】 砂田 芳宏さん(砂田園芸)

【定員】 先着 15人程度

【材料代】 1,500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

【申込み】 12月5日(火)までに光南台公民館へ



光南台実年大学

「シニアのための時事問題

～身近な岡山から、社会情勢を読み解く～」

【日時】 11/21(火) 10:15~11:45

【講師】 (株)山陽新聞社論説委員の方

「クリスマス・コンサート

～こころ和む“ハーモニカ”の調べ～

【日時】 12/19(火) 10:15~11:45

【講師】 岡山ハーモニカクラブの皆さん

【定員】 各回先着30名

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。

11月は…『シアター・プノンペン』

(2014・カンボジア・カラー・105分)

【日時】 11/18(土) 9:30~11:25

監督:ソト・クォーリーカー

出演:マー・リネット、ソク・ソウン、ディ・サヴェット他

カンボジアで生活している女子大生のソボンは、ある日、偶然入った古い映画館で、母が若いころに主演を務めた映画を目にする。その作品はクメール・ルージュが圧政を敷いた前年に作られ、公開されなかった上にラストシーンが失われていた。一方、ソボンの姿に映画館の主人のベチアは愛した人を思い出していた。

12月は…『クリスマス・キャロル』

(1938・米・モノクロ・69分)

【日時】 12/16(土) 9:30~10:50

参加費無料・申込み必要



第184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】 11/25(土)14:00~15:00

【出演】 KND ジュークボックス

【内容】 「オー！キャロル」、「ロリポップ」
「メロディー・フェア」他

【定員】 先着30名

参加費無料・申込み必要(10/22より受付開始)



第185回 海辺のコンサート

KND ウィンドアンサンブル

クリスマス・コンサート

光南台地域を中心に活動する吹奏楽団によるコンサートです。クリスマス前のひと時を一緒に楽しみましょう。

【日時】 12/17(日)14:00~15:00

【出演】 KND ウィンドアンサンブル

【内容】 「クリスマスソングメドレー」、
「ジャンボリ・ミッキー」、「高校三年生」他

【定員】 先着40名

参加費無料・申込み必要(11/25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… 11/17(金)10:00~12:00

「これでバッチリ！」

「ストレス・不眠を和らげる食事」

日々の暮らしの中でストレスや体の不調を感じることはありませんか？色々試してみただけなかなか改善されないことも…。できる事の一つとして、毎日の食事について改めて考えてみましょう。

★12月は… 12/15(金)10:00~12:00

「笑顔で広げよう～認知症ケア～」

・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



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】 11/20(月) 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(後期)

～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】 11/27(月)、1/22(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850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】 11/21(火)までに光南台公民館へ



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】 11/10(金)、12/8(金)、1/12(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



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】 11/13(月)・27(月)

13:30~15:30

12月「写真入りカレンダーを作ろう

～エクセルを使って～

【日時】 12/11(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。



挑戦!野菜作り教室

ステップアップ講座

「挑戦!野菜作り教室」のステップアップ講座を開講します。継続して受講する方はもちろん、今回から参加しようという方もぜひご参加ください。

【日時】 11/4(土)、12/2(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

【持ち物】 帽子、飲み物



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います。

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16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

フェイスブックはこちらから→



光南台地区多世代ふれあいイベント再開に向けて

平成30年度・令和元年度に地域の方と大学生と一緒に企画・運営してきた「多世代ふれあいイベント」は、人と人のつながりづくりを目標に、ディスコンと手巻寿司で交流を深めました。

令和2年度からは地域の方と継続的に取り組んでいく予定でしたが、コロナ禍で3年休止している間に、このイベントの企画・運営を行う地域をつながりづくり実行委員会もメンバー、職員とも入れ替わりがありました。新しい体制で7月から会議を

重ね、今年度は12月10日に開催することになりました。会議では、「ディスコンをするなら審判の勉強会をしよう。」「食材が手配できるか地域の方に尋ねてみよう。」など色々なアイデアを出しながら当日に向けて準備しています。

小学生から高齢者まで世代を越えて交流できる楽しいイベントですので、この機会にぜひご参加ください。(詳細は1ページをご参照ください。)



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観覧ください。

日時:11月7日(火)~21日(火) (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



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>

- 『ホテル・アルカディア』石川宗生
- 『雪のなまえ』村山由佳
- 『Killers (上・下)』堂場瞬一
- 『人生パンク道場』町田康
- 『結婚は運』曾野綾子
- 『長生きにこだわらない』矢作直樹

<児童書・絵本>

- 『チリとチリリ』どいかや
- 『だじゃれレストラン』
文:中川ひろたか 絵:高畠純
- 『どっちもね』
文:おおなり修司 絵:高畠純
- 『日本まるごとガイドブック』
池上彰 監修
- 『ルルとララのホットケーキ』
あんびるやすこ



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