

しおかぜ

第309号 2023. 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

はじめてのスマートフォン教室

スマホアドバイザーの方が指導します。この機会にスマートフォンの使い方を学んでみませんか。

① 9/22(金) 13:30~15:00

「はじめてのスマートフォン

～スマホとは、地図アプリ・カメラを使ってみよう～」

② 10/6(金) 13:30~15:00

「スマートフォンの便利な使い方～ネットの検索、アプリの追加、防災アプリ(Yahoo! 防災)の活用～」

※全2回の講座ですが、1回だけの参加も可能。

【対象と定員】 成人20名(先着順)

※9/14(木)締切

※貸出機有。ご自分のスマートフォンでも可。

申込時にスマートフォンの有無をお知らせください。

参加費無料・申込み必要



夏休みキッズ学び隊

小学生の皆さん、長い夏休みには公民館の講座に参加して、楽しい思い出をたくさん作りましょう!

【内容】 ディスカンを楽しもう!

ディスカンは岡山発祥のニュースポーツです。

ルールはカーリングやボッチャに似ていて、ディスクをポイントに近づけるようにすべらせて、チームで得点を競います。

【日時】 8/21(月) 10:00~12:00

【会場】 光南台公民館

【対象・定員】 小学生約15名

【参加費】 無料

【持ち物】 筆記用具、お茶、マスク

【申込み】 8/14(月)までに光南台公民館へ



第182回 海辺のコンサート

懐かしの50年・60年代の 和・洋ポップスからダンス音楽まで!!

ポップスからダンス音楽まで幅広く楽しめます。

【日時】 8/27(日) 14:00~15:00

【出演】 三宅バンド

【内容】 「悲しき街角」、「スタンド・バイ・ミー」、
「ブルー・ライト・ヨコハマ」 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(7/23から申込み受付開始)

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】 10/16(月)10:00~13:00

11/27(月)10:00~13:00

1/22(月)10:00~13:00

主に第4月曜日(10月のみ第3月曜日)

【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】 10/12(木)17時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



光南台実年大学

概ね65才以上の方が対象です。

元気で長生きするために(健康寿命延伸のコツ)

『健康増進三原則を見直そう』

【日時】 8/22(火) 10:15~11:45

【講師】 岡山ヤクルト販売(株)
岡 駿介さん



朗読で岡山の歴史を訪ねましょう!

『岡山藩物語(作:あさのあつこ)』から

【日時】 9/12(火) 10:15~11:45

【講師】 元RSKアナウンサー
中山 美保さん



いずれの回も

【定員】 各回先着30名

参加費無料・申込み必要



光南台実年大学視察研修旅行

【日時】 9/21(木) 8時頃~17時頃

【行先】 平櫛田中美術館、千光寺頂上展望台、
福山城博物館 他

【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】 7,800 円

【申込み】 7/18(火)から 8/19(土)まで、公民館
窓口または電話で受付します。

費用は 8/22(火)~9/12(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、光南台地区内のバス停付近

挑戦! 野菜作り教室

野菜作りを専門家が指導します。土づくりから収穫までの講座です。講義と畑での実習指導を行います。

【日時】 8/5、9/2、10/7(全て土曜日)

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】 軍手、帽子、飲み物



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。



8月は…『緑園の天使』(1945・米・カラー・128分)

【日時】 8/19(土) 9:30~11:50

監督:クラレンス・ブラウン

原作:イーニッド・バグノルド

出演:ミッキー・ルーニー、ドナルド・クリスプ
エリザベス・テイラー

イギリスの片田舎にある肉屋の娘・ヴェルヴェット。ある日彼女の家に騎手くずれの少年・マイがやってくる。馬好きなヴェルヴェットは彼と近所の暴れ馬・パイを見に通い、頑なだったマイの心も次第に和んでいく。やがてパイが競売にかけられることになり…。

9月は…『マダム・イン・ニューヨーク』

(2012・印・カラー134分)

【日時】 9/16(土) 9:30~11:50

監督:ガウリ・シンデー

出演:シュリデビ、アディル・フセイン、
アミターブ・バッチャン他



参加費無料・申込み必要

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。季節に合った遊びや絵本の読み聞かせもあり、親子で楽しめる内容です。

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】 9/22、10/13、11/10、12/8、
1/12 ※8月はお休みです

各回金曜日10:00~11:30

【講師】 白井 福美さん

(レクリエ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



参加費無料・申込み必要



パソコン教室

9月「パワーポイントでスライドショーを作ろう!」

【日時】 9/11(月)・25(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

★8月はお休みです。

※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。



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… 8/18(金)10:00~12:00

「発見! 自分に合った運動」

“以前、楽にできていたことがしんどくなった”ということはありませんか?これは体力低下サインの1つです。今回は、今の自分に必要な運動の種類を正しく理解できるよう、ポイントを踏まえてお伝えします!

★9月は… 9/15(金)10:00~12:00

「生活習慣をいま一度考えてみましょう」

・体調の悪い方は来館を控えてください。



参加費無料・申込み不要

講座の報告

7/1 女性の視点で考える防災

～西日本豪雨災害の体験から学ぶ～

講師に榎原聡美さん(川辺復興プロジェクトあるく代表)を迎えて、西日本豪雨災害での真備町の状況やご自身の体験談、また、親子での避難など多様な視点でお話ししていただきました。

参加者からは、「被災当事者ならではの話を聞くことができた。課題も見つかりました。」「地域で考えなければいけないことなど多々あると思います。」などの感想をいただきました。

大雨なども多い現在、平時のつながりを大切にするとともに、日頃から災害に備え、自身の避難計画を考えておくこと、また、今できる備えから取り組むことが大事であることをあらためて実感する機会になりました。



講演会の様子



「誰一人取り残さないジェンダーの視点で考える防災パネル展」も同時開催

7/10 フレイル予防で健康長寿

体組成計を使い、測定を行いました。何項目か測定したのですが、フレイル予防の為に見てほしいポイントの「筋肉量」、「BMI」、「骨量」の3つについて、保健師さんから説明がありました。

続けて公民館3B体操クラブ講師向井裕美子さんのご指導の下、3B体操を行いました。3B体操は「ボール」、「ベル」、「ベルター」の3種類の用具で行う体操です。椅子に座って音楽に合わせてゆっくりとストレッチを行いました。「普段動かしていない筋肉を動かすのは体操だけ。家の中でもベルターの代わりにタオルを使ってできます」と教えていただきました。光南台公民館のクラブである3B体操は毎月第1・3火曜日13:30から活動しています。今回参加した方も、参加できなかった方もぜひ見学にお越しください。



健康21の説明



ベルを使って体操

★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→



お知らせ

愛育委員さんがお勧めの

子育て地域応援地図

小串・甲浦学区愛育委員会、南区南地域愛育委員連絡会の皆さんが作成した「愛育委員さんがお勧めの子育て応援地域地図」が公民館に届きました。

子育て中のお母さん方に向けて作られた地図です。小串・甲浦地区の神社や公園などすてきな場所がたくさん掲載されています。

公民館入り口に置いてあります。ぜひ手に取ってみてください。



ステンレスボトルの回収を始めました

6/22(木)より、ご家庭で使わなくなったステンレス製ボトルを公民館で回収しています。

公民館の館内に設置しています回収BOXに入れてください。メーカーは問いません。回収されたステンレス材は身近にある様々なステンレス製品に生まれ変わります。たくさん集まると、小中学生のポスターコンクール入賞者にステンレス製ボトルが送られます。再資源化にご協力、お願いします。

回収時のお願い

- ・プラスチックやアルミのボトルは回収できません。
- ・ステンレスボトルのポーチ(袋)は回収できません。取り外して入れてください。
- ・ふたはつけたまま回収箱に入れてください。
- ・ステンレスボトルはよく洗って水気を切ってください。



(館内においてます) →

令和5年度

子育てミニ情報を発行しました

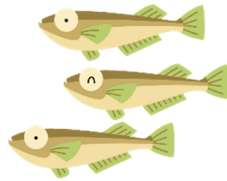
「子育てミニ情報」には主に就学前から学童期までの子育てに関する情報を掲載しています。

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あります。

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。



今月の新着図書

<小説・随筆 他>

- 『梅花下駄』/佐伯泰英
- 『遺譜(上・下)』/内田康夫
- 『探花』/今野 敏
- 『花のいのち』/瀬戸内寂聴
- 『ノルウェイの森』/村上春樹
- 『身につく料理』/星澤幸子



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>

- 『スマイルショップ』/きたむらさとし
- 『青いやどかり』/村上康成
- 『なきむしにかんぱい!』/作 宮川ひろ
絵 小泉るみ子
- 『しっこっこ』/作 西内ミナミ 絵 和歌山静子
- 『パーマン⑤』/藤子・F・不二雄大全集



休館日

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