

# しおかぜ

第310号 2023. 9. 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

### 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**



### 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】 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



第183回 海辺のコンサート

ギター・マンドリン&オカリナで聴く

### 安らぎのメロディ

ギター・マンドリンとオカリナの優しい音色で皆さんの好きなメロディを演奏します。

【日時】 10/22(日) 14:00~15:00

【出演】 ギター・マンドリン同好会

光南台オカリナ

【内容】 「里の秋」、「フォスター名曲集」、  
「アメージング・グレース」他

【場所】 光南台公民館 1階ロビー

【定員】 先着30名



**参加費無料・申込み必要(9/24から申込み受付開始)**

※9月の海辺コンサートはお休みします。

### 海辺のコンサート出演者募集!

年10回程度開催している「海辺のコンサート」の出演者を募集しています。現在、来年3月から来年度にかけて、出演可能な月があります。ご興味をおもちの方は、光南台公民館までご相談ください。(開催日:主に第4日曜日 14時~15時)

### 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、講義と畑での実習指導を行います。

【日時】 9/2(土)、10/7(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】 軍手、帽子、飲み物

**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。



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、  
アマターブ・バッチャン他



自分の価値を認めてもらえない専業主婦が一念発起し、英語が苦手というコンプレックスを克服して誇りと自信を取り戻していく姿を描いたインド製ドラマ。専業主婦のシャシは、2人の子どもと忙しいビジネスマンの夫サティシュのために尽くしてきたが、事あるごとに家族の中で自分だけ英語ができないことを夫や子どもたちからかわれ、傷ついていた。

10月は…『オズの魔法使』(1939・米・カラー・101分)

【日時】10/21(土) 9:30~11:20

監督:ヴィクター・フレミング

原作:ライマン・フランク・ホーム

出演:ジュディ・ガーランド、レイ・ボルジャー、  
ジャック・ヘイリー

**参加費無料・申込み必要**

## 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。

★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」

以前より、体調を崩しやすくなったと感じたことはありませんか？生活習慣についての理解を深め、病気を寄せつけない習慣を生活に取り入れてみましょう。



★10月は… 10/20(金)10:00~12:00

「後ろ姿を若々しく！

体感トレーニングで猫背改善」

**参加費無料・申込み不要**

・体調の悪い方は来館を控えてください。

## 光南台実年大学

概ね65才以上の方が対象です。

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



『マジックの世界を楽しもう！』

【日時】10/17(火) 10:15~11:45

【講師】マジシャン  
大島 秀彰さん

いずれの回も

【定員】各回先着30名程度



**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、でんぷんのみ

※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**

## ロビー展を開催してみませんか

公民館の1階ロビーを使って、ロビー展を開催することができます。開催に関するお問い合わせは、光南台公民館へご連絡ください。





# パソコン教室

9月～10月はパワーポイントをテーマにした教室を開催します。

## 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

【参加費】 400 円(2回分) ※テキスト代別途 528 円要

【定員】 各月先着10名

【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。

## 10月「スライドショーをDVDにしてみよう！」

【日時】 10/23(月) 13:30～15:30

【参加費】 200 円(1 回分)



## 夏休みキッズ学び隊♪講座報告

夏休み中に小学生が、いろいろな体験活動を行いました。

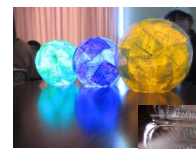
### ① 7/27 みんなで宿題&ゲームをしよう！

夏休みの宿題等をボランティア先生に教わりながら進めました。



### ④ 8/4 アロマストーンとランプシェードづくり

ランプシェードにいろいろな色の和紙をはり、自分の作品を完成させました。芳香剤になるアロマストーンを作りました。



### ② 7/31 わくわく科学

～あさがおの秘密&3Dぬりえとロボットで遊ぼう！～  
あさがおの不思議な話を聞いた後プログラミングされた車が走るのを見たり、塗った絵がアプリをかざすと動くのをみて楽しみました。



### ⑤ 8/7 高校生と学ぶ科学実験教室

～虹のでき方についてサイエンスしよう～  
身近なものでどうやったら虹を見ることができるのかいろいろ試しました。その後、ライトを当てると虹を見ることができる虹シートを作りました。



### ③ 8/3 習字の宿題やっちゃおう！

先生にコツを教わりながら、それぞれの課題を書きました。



### ② 8/2 絵を描こう！in小串いるかクラブ

洋画クラブの方に教わりながら宿題のポスターや自分の描きたい絵を描きました。



★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ませ。

[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→



# 防災キャンプを開催しました！

7月29日に参加者43名が楽しく真剣に災害に対する備えについて学びました。

まず、今住んでいる地域は安全だろうか？自分の家は大丈夫か？また、在宅避難ができると判断したら無事に7日間を過ごすために必要なことはどのようなことかなどを考えました。

- ①安全対策（家具の転倒防止等）
- ②家族への連絡方法
- ③トイレの管理（非常用トイレ等）
- ④食料の備蓄（ローリングストック）
- ⑤被災時の各種申請のための写真について



いざという時に慌てないための備えが必要だと思いました。次に中学生ボランティアがペット防災についてクイズで日頃のしつけやペット用品の準備の大切さを話してくれました。続い

て、NTTの災害対策担当の方に災害用伝言ダイヤルの使い方を教えていただきました。また、岡山南消防署員の方と一緒に機器を使って119番通報訓練を体験することができました。

最後に非常食を湯煎で作って試食しました。（アルファ米・オムレツ・きな粉マカロニなど）時間が足りないような3時間でしたが「普段の生活で防災について考えることが少ないので実際に体験できてよかった。」という感想もいただきました。これからも自助・共助の備えについてみんなで考えていきましょう。



中学生ボランティアがペット防災クイズを出題しました。



通報訓練の実習もありました。

## お知らせ

### OKAYAMAハレ活プロジェクト

専用のアプリを利用して、楽しみながら健康になれるポイント事業、「OKAYAMAハレ活プロジェクト」が8月1日からスタートしました。

アプリをダウンロードして登録すると、毎日の利用や健康活動（歩く、食べる、地域イベントへの参加、健康セルフチェックなど）で楽しみながらポイントをためることができます。毎月または年間の抽選で商品が当たります。

光南台公民館の講座参加でもポイントを獲得できます。「OKAYAMAハレ活プロジェクト」に参加されたい方は、公民館に置いている案内をご覧ください。（参加無料）

対象：岡山市内在住、在勤、在学の18歳以上の方が対象



### 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>

『等伯（上・下）』安部龍太郎

『切腹屋』岩井三四二

『ルビィ』重松清

『百歳の力』篠田桃紅

『AX（アックス）』伊坂幸太郎

『はじめてのベランダガーデン』山元和実

『お菓子のきほん、完全レシピ』河田勝彦



#### <児童書・絵本>

『かさちゃんです。』とよたかずひこ

『ともだちのいす』

文 内田麟太郎/絵 おくはらゆめ

『すやすやおやすみ』文 石津ちひろ/絵 酒井駒子

『ちいさな虫のおくりもの』谷本雄治

## 休館日

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