

# しおかぜ

第317号 2024. 5. 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



公民館だより「しおかぜ」は、各町内会長様を始め、班長様等のご厚意により、年11回配布していただいています。いつも大変お世話になっております。

## 主催講座のご案内

 さんかくウィーク 2024 公民館行事

### ①光南台中学校生徒の標語 展示

光南台中学校生徒の皆さんが作った男女共同参画や人権に関する標語を展示します。

【展示期間】 6/25(火)～7/16(火)

【展示場所】 光南台公民館 ロビー

★大人の方も、男女共同参画・人権に関する標語や川柳等をお寄せください。展示させていただきます。

### ②すてきな睡眠習慣

～健やかに暮らすために～

良い睡眠をめざし、ますます健康になりましょう。

【日時】 6/28(金) 10:00～11:30

【講師】 山足 玲加 さん

(一般社団法人日本快眠協会認定おねむり講師)

【定員】 20名

※動きやすい服装でご参加ください。



参加費無料・申込み必要

## 光南台実年大学

概ね65才以上の方が対象です。

### 『紫式部の世界へようこそ！』

～式部の生涯と源氏物語(四帖夕顔より)～

【日時】 5/21(火) 10:15～11:45

【講師】 元 RSK アナウンサー

山陽新聞カルチャー

講師 中山 美保さん

琴 奏者 講師 山田 千恵子さん

### 『ここまで変わった日本史教科書』

【日時】 6/18(火) 10:15～11:45

【講師】 元犬養木堂記念館館長

岡山県郷土文化財団会員板野 忠司さん

いずれの回も

【定員】 先着30名程度



参加費無料・申込み必要

## 異動のご挨拶

御南西公民館に異動になりました。在任中の4年間、地域の皆様にはご支援とご協力をいただき、感謝申し上げます。前半はコロナ禍で、公民館講座が開催できない時期もありましたが、後半は文化祭をはじめ、様々な事業が再開され、公民館が以前のような活気を取り戻したことが心に残っています。

今後とも光南台公民館が地域の学びの場、つながりの場として益々活用されることを願い、お礼の言葉とさせていただきます。ありがとうございました。

(主任 向井幹子)

## 着任のご挨拶



東区福祉事務所から異動になりました。入庁して30年以上になり、いろいろな部署を経験し、以前にもこの地区の方々にお世話になったことがあります。公民館の仕事は初めてです。

わからないことが多く、ご迷惑をおかけすると思いますが、よろしお願いします。

(副主査 高畑規幸)

★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>

ホームページは→  
こちらから



## ゴミ減量・リサイクル推進週間行事

### ①食器のリユースコーナー

自分は使わない食器を、使いたい人に有効に使ってもらいましょう。食器のリユース(再使用)コーナーを期間限定で設けます。

<食器を持ち込まれる方へ>

- ◆食器は新品か新品同様に限ります。
- ◆酒器、直径 50cm 以上の食器など一部受け入れできないものがあります。また大量の持ち込みは対応できませんので、詳細は公民館にお尋ねください。

🔴期間終了後に残った食器は持ち帰りいただきます。

### ②苗・種の交換コーナー

家庭で余った花や野菜の苗・種の交換コーナーを設けます。(大きな木の苗は受け入れていません。)

食器のリユース、苗・種の交換コーナーは以下の期間に開催します。なお、持ち込み状況により苗・種のない場合があります。ご了承ください。

食器、種・苗の持ち込み期間 5/18(土)～6/4(火)

食器、種・苗の持ち帰り期間 5/28(火)～6/10(月)

場 所 光南台公民館ロビー ※水曜休館

### ③フードドライブ

未開封のまま家庭で眠っている食品を集め、「NPO 法人フードバンク岡山」を通じて岡山県内の福祉施設等へ寄付します。

持ち込み期間 5/18(土)～6/4(火) ※水曜休館

\*対象食品:缶詰・瓶詰・インスタント食品・レトルト食品・食用油・調味料各種・飲料(水・ジュース・コーヒー・紅茶等)

\*賞味期限が明記され、期限が1か月以上先のもの。

## 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。

★5月は… 5/17(金)10:00～12:00

「タイプ別 便秘解消でお腹から元気に」

“たかが便秘”と思いがちですが、症状が続くと心身の不調や生活の質の低下につながってしまいます。今回の講話では、タイプ別に便秘解消のヒントをお伝えします。

★6月は… 6/21(金)10:00～12:00

「身近なものを使ってながら運動に Try」

参加費無料・申込み不要

## 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。

5月は…『ガス燈』

(1944・米・モノクロ・114分)

【日時】5/18(土) 9:30～11:30

監督:ジョージ・キューカー

出演:シャルル・ポワイエ、イングリッド・バーグマン 他  
霧深いロンドンにある夫婦が暮らしていた。夫に「物忘れや盗癖が目立つ」と指摘された妻は、自分がおかしくなったのだと思い込み、不安にさいなまれるようになる。しかし、それは夫がそう言い聞かせることで妻を精神的に追い込んでいったからだった。そこにはかつてアリスという裕福な女性が殺害され、宝石が盗まれた事件が関係しており、その犯人はまだ捕まっていなかったという事実があった。

6月は…『ソローキンの見た桜』

(2019・日・カラー・111分)

【日時】6/15(土) 9:30～11:30

監督:井上 雅貴

出演:阿部 純子、ロデオン・ガリュチェンコ他

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】5/10、6/14、7/12、9/13、10/11、11/8、12/6、1/10  
全8回・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



地域応援人づくり講座

## ど〜すりゃ〜ええ?防災!

南海トラフ地震が今後 30 年以内に 70%~80% の確率で発生すると言われていています。いつ起こるか分からない災害に対してどのように備えればいいのか一緒に考えましょう。

【日時】 5/18(土) 13:30~15:30

【内容】 講話「公助について」と  
ワークショップ「自助・共助について」  
今できる備えは何?

【講師】 岡山市危機管理室 尾崎 千尋さん  
岡山市建築指導課 井上 博之さん

【定員】 30名 【参加費】 無料

**参加費無料・申込み必要**

## 多肉植物の寄せ植え

ぷくぷくとした見た目がかわいい「多肉植物」。そのかわいらしさに心が癒されます。室内栽培でき、インテリア性も抜群。管理方法も教えていただきます。

【日時】 6/29(土) 10:00~11:30

【講師】 砂田 芳宏さん(砂田園芸)

【対象】 小学生から大人 【定員】 先着20名

【持ち物】 はさみ、あればピンセット

【材料代】 500円(当日集金)

**参加費無料・申込み必要**

共催：ふれあいPC 光南台

## パソコン教室

初心者対象。パソコン操作の基礎を学びます。  
お気軽にお越しください。

5月「写真の加工とアルバム作り」

(パワーポイント)

※スマホからのデータ取込みを含む

【日時】 5/13(月)・27(月)13:30~15:30

6月「パワーポイントで

スライドショーを作ろう！」

【日時】 6/10(月)・24(月)13:30~15:30

【定員】 各月先着10名

【参加費】 各月400円(2回分)

【申込み】 事前に光南台公民館へ

※申込時に、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。



### 第 189 回 海辺のコンサート

## クラシックギター & クロマチックハーモニカコンサート

~クラシック、ジャズから演歌まで~

熊本県八代市の高校「八代高校」略して「八高(はちこう)」を卒業の同窓生ユニットによるコンサートです。

【日時】 5/26(日)14:00~15:00

【出演】 八高 s

【曲目】 「舟歌」、「哀愁のコルドバ」、  
「Bésame Mucho」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 (4/28から申込み受付開始)**

### 第 190 回 海辺のコンサート

## 中島みゆきの世界へようこそ vol.3 ~中島みゆきの世界に浸ろう~

赤磐市を拠点として、西は笠岡・真備・倉敷まで活動の場を広げています。

【日時】 6/23(日) 14:00~15:00

【出演】 まめごはん

【曲目】 「糸」、「一期一会」、「悪女」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 (5/26から申込み受付開始)**

## 挑戦! 野菜作り教室

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】 6/1(土)、9/7(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



★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

## パン作りのクラブが再開しました

コロナ禍以降、お休みが続いていたクラブ講座「パン工房」が「やさしい天然酵母パン」にクラブ名を変更し、4月9日に再開しました。待ちに待った再開です。4月は「塩バターパン」と「旬の野菜と海老の焼きパン」を作りました。定員まであとわずかです。関心のある方は早めに公民館までご連絡ください。

【日時】 毎月第2火曜日 10:00～13:00

【講師】 亀山 緑さん

【受講料】 500円

【材料代】 700円～  
800円程度



## 行ってきました光南台 vol. 21 ～宮浦大運動会～

桜の便りも聞かれる3月31日、宮浦西の公園で4年ぶりに甲浦体協宮浦支部主催で第40回宮浦大運動会が開かれました。子どもから大人まで約100人の参加があり、笑顔あふれる運動会でした。久しぶりに会った友だちと話したり孫やひ孫の走りに大きな声で応援したりしました。

地域のつながりが希薄になったと言われる中、小さな公園で近所の方とふれあえる催しの大切さを楽しみ感じました。



## 廃油石けん販売中

毎年大変好評いただいている廃油石けんを販売しています。1袋(2個入り)120円です。購入はひとり5袋までとさせていただきます。ぜひお買い求め下さい。

## 今月の新着図書

毎月の入れ替えで新しく入った本を一部紹介します。

### <小説・随筆 他>

- 『シンドローム上・下』／真山 仁
- 『正欲』／朝井リョウ
- 『母の待つ里』／浅田次郎
- 『長寿の嘘』／柴田 博
- 『新浪人若さま新見左近十・十一』／佐々木裕一
- 『魔法のひき肉ストック』／本田朋子

### <児童書・絵本>

- 『モーモー村のおくりもの』／堀米 薫
- 『よかたい先生』／三枝三七子
- 『ハルコネコ』／あおきひろえ
- 『おにぎりやのタコジロー』／山崎克己
- 『ふうとはなときじ』／いわむらかずお



## 図書コーナーからのお知らせ

光南台公民館の図書コーナーには実用書や小説、児童書等、約6,000冊の蔵書があります。ぜひご利用ください。

図書コーナーの本は借りることができます。

【貸出期間】 2週間

【貸出冊数】 ひとり1回5冊まで

※図書コーナーにない本は中央図書館の本を予約して取り寄せることもできます。



## 休館日

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