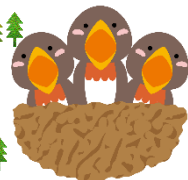


# しおかぜ

第340号 2026. 6. 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.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

光南台健康21の会 主催

### フレイル予防で健康長寿！ ～しっかり動く 食べる 会話を楽しむ～

フレイルとは、健康と要介護の間の時期における、加齢とともに心身の活力が低下した状態のことです。

フレイル予防に取り組むことで、健康寿命が延びて生きがいも生まれます。介護を受けることなく、いつまでも元気に過ごすためには、運動や食生活への心がけと実践が大事です。

今回は、家庭で気軽にできる体操を楽しく学び、日常生活の中で運動を続けるきっかけにしましょう。

【日時】 7/6(月) 10:00～12:00

【内容】 家庭で気軽にできる体操

【講師】 水島 典子さん

(運動指導員)

【持ち物・服装】 飲み物、タオル

運動しやすい服装・靴

【場所】 光南台公民館 2階 講座室

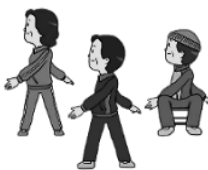
【定員】 先着 20名

【受講料】 無料

【申込み】 光南台公民館まで

【共催】

甲浦・小串学区愛育委員会、  
 岡山市南区南保健センター、  
 岡山市南区南地域包括支援センター、  
 光南台公民館



さんかくウィーク 2026 公民館行事

### “Be colorful! 自分らしく輝く人生を” 細川ガラシャの生涯に学ぶ

「花も花なれ 人も人なれ」

(細川ガラシャ辞世の句)

～花には花それぞれの美しさがあるように、  
 人には人それぞれの価値がある～

不遇な人生であっても、謙虚で穏やかな性格と同時に、信念をもち生き抜くガラシャ夫人。その存在は死後においても細川家に大きな影響力をもっていました。

どのような人生を過ごした人なのか、一緒に学んでみましょう。

なお、この講座は光南台実年大学とコラボ企画ですが、実年大学を受講中で、受講を希望される方は、あらためてお申込みください。

【日時】 7/4(土) 10:15～11:45

【講師】 片岡 学さん

(瀬戸内市教育委員会 市民図書館 参事)

【定員】 50名程度(先着順)

参加費無料・申込み必要



### 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(木)～7/14(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。



# 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。持込みだけ、持帰りだけでもOK。食器の持込み、持帰りは無料です。  
 <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・苗の持込み期間** 5/16(土)～6/2(火)

**食器、種・苗の持帰り期間** 5/26(火)～6/9(火)

**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** 5/16(土)～6/2(火) ※水曜休館

\*対象食品:缶詰・瓶詰・インスタ食品・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。

# 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。



6月は...『折り梅』

(2002・日・カラー・111分)

【日時】6/20(土) 9:30～11:30

監督:松井久子

出演:原田美枝子・吉行和子・トミーズ雅・加藤登紀子 他

名古屋郊外に暮らす4人家族に、夫の母・政子(吉行和子)が同居することになった。一家の主婦・巴(原田美枝子)は義母とうまくやっとうと張り切るが、同居してまもなく政子の変調をきたす。ゴミ集積所が分からなくなったり、巴の作った弁当を床にぶちまけたりする政子に周囲は戸惑い、苛立ち、やがて家族の雰囲気は険悪になる。思い余った巴が嫌がる政子を無理やり病院に連れてゆくと、アルツハイマー型痴呆症(認知症)と診断される…。

7月は...『365日のシンプルライフ』

(2013・Finland・モノクロ・83分)

【日時】7/18(土) 9:30～11:00

監督・脚本・主演:ペトリ・ルーツカイネン

**参加費無料・申込み必要**

# 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。

6月「パワーポイントを使って旅の思い出を作ってみよう！」

【日時】6/8(月)・22(月)13:30～15:30

7月「知っておきたいExcelの操作方法」

【日時】7/13(月)・27(月)13:30～15:30

【定員】各月先着10名

【参加費】各月600円(2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。



# 野菜・花づくり教室

～近所の人とのつながりを広げよう～

身近な家の花壇やプランターで野菜や花を育てることは安全なものを収穫するだけでなく、庭先に咲いた花を囲んでおしゃべりをして、近所の人方とのつながりを築ききっかけになります。家庭菜園・花壇の基本を学んでコミュニケーションの輪を広げていきましょう。(今年度は全4回の予定)

【日時】第2回 6/26(金) 10:00～12:00

いしむら

【講師】石邨 英明さん(元農業普及指導員)

【定員】先着20名

※屋外に出るので各自で水分と帽子をご持参ください。



**参加費無料・申込み必要**



## 光南台実年大学

### 『法話と和太鼓の調べ Part2』

～人生を明るく、前向きに生きる～』

【日時】 6/16(火) 10:15～11:45

【講師】 新華山松林寺 ご住職 荒城 祥善さん

### 『突然やってくる介護 する側・される側』

【日時】 7/21(火) 10:15～11:45

【講師】 (公社)岡山市ふれあい公社  
事業推進室 中井 一司さん

【定員】 各回50名程度

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。

★ 6月は… 6/19(金)10:00～12:00

### 「今日から始める転倒予防」

転倒不安は日常生活に悪影響を与えるかも？自信をもって移動するため、バランスの運動など一緒に行ってみましょう！

★ 7月は… 7/17(金)10:00～12:00

### 「アイフレイルって何？」

目の健康を守るためのお話」

参加費無料・申込み必要

## 給水スタンドを設置しました

今夏から最高気温が40℃を越える日を『酷暑日』と呼ぶようになります。今夏も厳しい暑さが予想されますが、岡山市が暑さ対策の一環として公民館にウォーターサーバーを設置しました。

当館は1階の給湯室に設置しました。マイボトル持参でご利用ください。

### 【注意】

ウォーターサーバーに冷水・温水の機能はなく、常温水が出ますので、夏季はマイボトルに氷を入れてご持参くださいますようお願いいたします。



1階給湯室に設置

## 第212回 海辺のコンサート 『Ventures forever Vol.11』

### ベンチャーズサウンドよ永遠に♪』

ザ・サーフも今年で結成20年を越えました。

これからも変わらずベンチャーズの曲を中心に演奏しますので、みなさま、応援よろしくお祈りいたします。

【日時】 6/28(日)14:00～15:00

【出演】 ザ・サーフ

【内容】 「二人の銀座」「十番街の殺人」  
「ワイプアウト」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(5/24から申込み受付開始)

## 第213回 海辺のコンサート

### 中島みゆきの世界へようこそ vol.5

### ～みんなで中島みゆきの世界に浸ろう～

主に中島みゆきさんのカバーを行い、県内いろいろなイベントに参加しています。

【日時】 7/26(日)14:00～15:00

【出演】 まめごはん

【内容】 「わかれうた」「ヘッドライト」「麦の唄」他

【定員】 先着40名

参加費無料・申込み必要(6/28から申込み受付開始)

地域応援人づくり講座

令和8年度 第2回 光南台防災講座

## 「どうすりゃええ？防災！」

地震・高潮・台風などさまざまな災害が発生した時、あなたは対応できますか？

あなたの大切な人は…。どのように備えたらいいのと一緒に考えましょう。

【日時】 7/10(金)13:30～15:30

【会場】 光南台公民館 2階講座室

【内容】 福祉防災を考えよう

・講話「災害時の要配慮者を守りましょう」

講師 岡山市危機管理室 担当者

・ワークショップ 災害時のサポートブックを作ってみよう  
～私( )の避難プラン～

【定員】 30名 【参加費】 無料

※公民館窓口または電話でお申込みください。



★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いただけます

[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→



# いいひと いいもの いい出会い キラリ★光南台の人々

光南台地域に新たに着任された方々に、ご自身や地域のことをお話していただきます。

この度の異動で、光南台中学校の校長として着任しました犬飼忠司です。

4月1日に門をくぐり、「学校がとてもきれいだな」と思ったこと、4月7日の始業式の日の朝、生徒と初めて会ってみて、「立ち止まって挨拶をする」という素晴らしい伝統を持った学校であることを知りました。

今年度の本校は全校生徒91名でスタートしました。今まで、中規模・大規模校での経験が多かったためか、生徒・教職員の数も少なく寂しい感じもしましたが、逆に全教職員で全校生徒に関わることができる、大変やりがいのある学校に赴任させていただいたと思っております。

また、保護者や地域の方との一層の連携を学校の一つの柱と考え、光南台中学校のことを知っていただくため、今後は学校ホームページをより活用していこうと考えております。

つきましては、右の二次元コードをスマートフォン等で読み取っていただき、閲覧していただくと幸いです。今後とも、ご支援、ご協力いただきますようお願いいたします。



光南台中学校  
校長 犬飼 忠司さん



光南台中学校の  
ホームページの  
QRコード

## お知らせ・地域情報

### 光南台健康21の会

4月29日に開催された第10回カモメ朝市に、参加しました。今回が最終回となる朝市には、子どもから高齢者まで幅広い世代が訪れ、会場は大いに賑わいました。主催者発表で過去最高の約4,000人もの来場がありました。

今回、私たちのブースでは骨密度測定と握力測定を実施し、測定後には保健師さんによる骨粗しょう症予防の指導も行われました。150人に参加いただき、あらためて地域住民の健康意識の高まりを実感しました。今後も地域の皆さまの健康づくりに寄与できる活動を続けてまいります。



### 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>

- 『光炎の人 上・下』/木内 昇
- 『かんぱん娘』/志川 節子
- 『冤罪凶状』/澤田 ふじ子
- 『猫に教わる』/南木 佳士
- 『生きるための辞書』/北方 謙三
- 『甘やかしダイエット』/ちゃんるい

#### <児童書・絵本 他>

- 『あのねあのね』/えがしら みちこ
- 『てがみぼうやのゆくとところ』/加藤 晶子
- 『なにしてるの?』/鈴木 まもる
- 『うさぎのモニカのケーキ屋さん』  
/作：小手鞠 るい 絵：たかす かずみ



## 休館日

6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				

7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	

が休館日です。◆開館時間 9時30分～21時 日曜日は17時まで

★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