

しおかぜ

第331号 2026. 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.jp



主催講座のご案内

光南台実年大学視察研修旅行

募集のご案内



今年度の視察研修旅行は龍野・姫路方面に行きます。予定を確認の上、ぜひご参加ください。

【日時】10/20(火) 7時頃～18時半頃

【行先】各地発⇒日本玩具博物館

⇒ヤマサ蒲鉾⇒姫路市(昼食)

⇒姫路城西御屋敷跡庭園「好古園」と
大手門通り

⇒姫路灘菊酒造⇒各地着

【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】9,400 円

【申込み】8/18(火)～9/12(土)まで、公民館窓口
または電話で受付します(事前申込み)

費用は9/15(火)～9/29(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、光南台地区内の指定バス停付近

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… 8/21(金)10:00～12:00

「深掘り！お口の体操で健康生活」

いつまでもおいしく安全に食事を楽しむためには、
お口の機能を維持することが大切です。

みんなと一緒に、お口の体操に取り組んで、いつ
までも若々しいお口を保ちませんか？

★9月は… 9/18(金)10:00～12:00

「見逃さないで！認知症の予備軍 MCI」

参加費無料・申込み不要

地域応援人づくり講座 第3回光南台防災講座

ど～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か一緒に考えましょう。

【日時】9/11(金)13:30～15:30

【会場】光南台公民館

【内容】地区防災計画って何？

講話：地区防災計画について学ぼう

ワークショップ：「今できることは何か一緒に考えよう」

【講師】防災士・城西まちづくり協議会(津山市)事務局長
佐々木 裕子さん

【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。



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、近所の方とのつながり
を築ききっかけになります。家庭菜園や花壇の基本を
学んでコミュニケーションの輪を広げましょう。

今年度から講師の先生が代わっています。関心の
ある方はぜひお申し込みください。

【日時】年4回の予定(第1・2回は終了)

第3回 9/25(金)10:00～12:00

第4回 11/13(金)10:00～12:00

【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。

【講師】石邨 英明さん

(元農業普及指導員)



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.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

『西大寺のはじまりと奇跡の物語』

【日時】 8/18(火) 10:15~11:45

【講師】 就実大学表現文化学科(日本文学)
教授 川崎 剛志さん

『からだは食べた物からできている

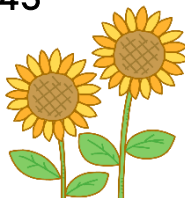
～元気な人生100年のためのヒント～』

【日時】 9/15(火) 10:15~11:45

【講師】 岡山市地域包括ケア推進課
岡山市薬剤師会
(株)明治

【定員】 各回 先着50名程度

参加費無料・申込み必要



第214回 海辺のコンサート

「エレキの神様」こと寺内タケシと ブルージンズの軽快な曲を皆様に

寺内タケシが亡くなって丸5年。私たちはあの人が
残した民謡やクラシック等の曲を中心に演奏してい
ます。今回は“ノリ”のいい曲を中心にお聴かせしたい
と思います。お楽しみに！！

【日時】 8/23(日) 14:00~15:00

【出演】 もぐらスペシャルバンド

【内容】 ブルージーン No1(1971)
ピンと針(1963 ザ・サーチャーズ)
娘道成寺(1967) 他

【定員】 先着 50 名

参加費無料・申込み必要(7/26から申込み受付開始)



第215回 海辺のコンサート

『いつも心に～青春のフォーク&ポップス』

いつも青春は歌とともに～時は過ぎても色褪せない
青春のメロディー♪個性豊かなメンバーによる笑顔にな
れる歌や心に沁みる歌たちを是非聴きにきてください

【日時】 9/27(日) 14:00~15:00

【出演】 光南台フォーク村

【内容】 「遠くで汽笛を聞きながら」「人生の扉」
「22歳の別れ」 他

【定員】 先着50名

参加費無料・申込み必要(8/23から申込み受付開始)

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…『劇場版 続・深夜食堂』

(2016・日・カラー・106分)

【日時】 8/22(土) 9:30~11:25

原作:安倍夜郎 監督:松岡錠司

出演:小林薫、佐藤浩市、キムラ緑子、

多部未華子、余貴美子、オダギリジョー他

「めしや」に喪服姿の常連客が次々と訪れる
中、同じく喪服を着た範子がやってくる。彼女は喪
服を着ることがストレス発散になるという変わった
趣味の持ち主だったが、本当の通夜の席で出会
った喪服の似合う渋い中年男性に惹かれていく。
松重豊、オダギリジョーらドラマ版からのキャストに
加え、佐藤浩市、池松壮亮らがゲスト出演。ドラマ
版と映画版第1作も手がけた松岡錠司監督が引
き続きメガホンをとる。

9月は…『信さん 炭鉱町のセレナーデ』

(2010・日・カラー・106分)

【日時】 9/19(土) 9:30~11:25

監督:平山秀幸

出演:小雪、池松壮亮、石田卓也、柄本時生他

参加費無料・申込み必要

パソコン・スマホ教室

8月「誰でもわかるスマホ教室」

①詐欺からスマホを守る！

②AIを使った文章作成の体験

【日時】 ①8/10(月) ②8/24(月)

いずれも 13:30~15:30

【参加費】 600円(2回分)

9月「AIで動画を編集してみよう！」

【日時】 9/14(月)、28日(月)

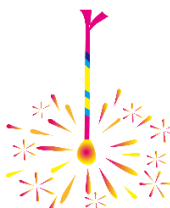
13:30~15:30

【参加費】 600円(2回分)

【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、自分のパソコンを
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。



さんかくウィーク 2026

岡山市では、男女共同参画社会の形成を促進するため、「さんかく条例」（愛称）が制定されています。毎年6月21日から27日までを「さんかくウィーク」（男女共同参画推進週間）として、また前後1週間をプレウィーク、フォローウィークと位置づけ、3週間で様々な催しを行っています。光南台公民館でも例年、中学生が作った標語をロビーへ展示し、公民館だよりや館内で一般の方からも標語を募集しています。また、来館者に感想や共感できる標語をアンケートし、賞を贈っています。

また本年度は、歴史特別講座

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

を実施しました。

瀬戸内市民図書館の片岡学先生を招聘し、細川ガラシャの生涯を振り返る講座を実施しました。ガラシャは、逆臣の娘となっても持ち前の謙虚で穏やかな性格により信じたことを貫き、死後も諸大名の妻子を人質にとる戦法を辞めさせるきっかけとなるなど大きな影響を及ぼした人物です。辞世の句「花も花なれ 人も人なれ」のとおり、「人には人それぞれの価値がある」ことを学び、自分自分の人生に誇りや夢をもって過ごしていただきたいと考えているところです。「戦国の世でなくても、信じるものがあるということはとても大切なこと。女性とか男性とかに限らず、自分の考えをもつことは生きていく上でとても大切なことだと感じました。」「不運な人生でも謙虚で穏やかな性格と信念を持ち生き抜く人生は素晴らしいと思いました。」

など、皆さんそれぞれに学びを深めてくださったようです。



フレイル予防で健康長寿

7月6日（月）10時から運動指導員の水島典子先生に「家で気軽にできる体操」というテーマでお話と運動を教えていただきました。

人間の体は曲げると楽で伸ばすとしんどいということ。意識しないと体は伸びることなく、曲げているほうに変化して行くので伸ばすほうに変えていこうといわれました。

講座の中で体操として立つときは、ばんざいをして体を伸ばす。座るときは、足を椅子の幅に開いておしりがつく前に5秒間止めた後、座るようにしましょうといわれました。講座の中でも立ったり、座ったりをしましたが、「わすれてしまいますね。」

先生の話術と体操であっという間の1時間でした。皆さんもぜひ、やってみてください。



夏本番！暑い日は公民館へ

梅雨も明け、いよいよ夏本番です。

岡山市では、市内の施設をクーリングシェルターに指定しています。

クーリングシェルターとは、熱中症特別警戒アラートの発令期間中、危険な暑さから避難できる場所として、各施設の開館時間内に一般のみなさんに開放される施設です。当館もクーリングシェルターに指定されています。ご活用ください。

ご迷惑をおかけします

7月21日（火）から11月下旬まで、公民館の外壁工事を行います。

建物の周りを囲んでの作業となるため公民館南側の駐車場が半分近く使用することができません。東側の舗装していないところに駐車してください。ご迷惑をおかけします。ご協力、お願いします。

★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→



行ってきました光南台

高島神社 お祇園祭（宮浦）

7月11日、高島神社御仮屋と公会堂で小さい屋台（焼き鳥・かき氷・メダカすくいなど）が出店され、近所の方や里帰りの孫たちと一緒に和気あいあいと、楽しいひと時をすごしました。



令和8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います。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

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>

『うまたん』/東川 篤哉
『商い同心』/梶 よう子
『奇跡を蒔くひと』/五十嵐 貴久
『善人長屋』/西條 奈加
『死神と道連れ』/赤川 次郎
『やさしい梅しごと』/福光 佳奈子
『シルバー川柳13』



<児童書・絵本>

『トリケラとしゃかん』/いがらし みわこ
『ぼくはイスです』/長 新太
『きえた！？かいけつぞろり』/原 ゆたか
『絵でわかることわざ』/たつみ都志

貸し出しできます

公民館には図書コーナーがあり、小説の他、料理本、絵本、児童書などおおよそ6000冊の本が入っています。また毎月第4金曜日には移動図書が来て、本の入れ替えを行っています。

公民館の本は貸し出しをしています。

- ・一人5冊まで
- ・貸出期間2週間

です。また書架にない本は、図書館から取り寄せることも可能です。

暑い夏、冷房の効いた部屋で読書もいいですね。



8月

9月

休館日

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

★公民館は暴風・暴風雪警報またはレベル3の警報が出た時、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。

が休館日です。◆開館時間 9時30分～21時 日曜日は17時まで