しおかぜ

第 345 号　2026. 11. 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

主催：光南台地区地域のつながりづくり実行委員会・光南台公民館

第６回 光南台地区多世代ふれあいイベント

光南台地区多世代ふれあいイベントは、多世代の交流や人と人とのつながりづくりをめざし、平成30年度にスタートしました。今年も実施します。ぜひご参加ください。



【日時】 12／13(日)10:00～13:00
【内容】 **①ディスコンを楽しもう！**
ディスコンは年齢や体力に関係なく、誰でも楽しめる岡山発祥のニュースポーツで、初めての方でも楽しめます。ディスクをポイントに近づけるようすべらせて、チームの得点を競います。
②地域の食材を使った料理を食べよう！（カレーライス等）
【場所】 光南台公民館
【対象】 小学生から高齢者まで　【定員】 60名
（子どもだけ、大人だけの参加も OK）
【参加費】 300円(昼食代)
【持ち物】 飲み物
【申込み】 11月20日(金)までに公民館まで。

イベント当日の学生ボランティア募集
中学生～大学生の方で、多世代ふれあいイベント当日に協力してくださる方は公民館までご連絡ください。
内容：受付やディスコン、昼食の手伝い 他

地域応援人づくり講座



令和8年度　第4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か一緒に考えましょう。
【日時】 11／28(土)13:30～15:30
【会場】 光南台公民館　2階講座室
【内容】 **要配慮者のマイ・タイムラインを学ぼう**
講話 「いつ、どんな準備をしますか？」
「マイ・タイムラインを作ろう」
【講師】 岡山河川事務所　流域治水課
【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。

令和９年度

新規クラブ開設について

公民館は誰でも利用ができ、みんなで自由に学び合えるところです。
「こんなことがやってみたい」「こんな場があればいいのに・・・」等、みなさんの思いをお聞かせください。実現できるよう、一緒に考えていきたいと思います。



来年度クラブ講座として活動を希望するグループは、公民館へ申請してください。
開設条件等、詳細は公民館へお尋ねください。

★申請締切日…11月 28 日(土)

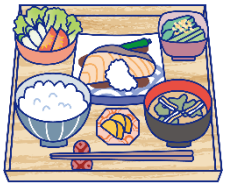
★光南台公民館ホームページ　※最新情報をご確認いただけます。
https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011066.html
★光南台公民館Ｅメール
kounandai_k@city.okayama.jp

ホームページは→こちらから

Ｅメールは→こちらから

フレイル予防で健康長寿！【栄養編】

【日時】 12／7（月） 10:00～12:00
【内容】「上手に食べて元気に長生き
～食事のバランスを見直してみましょう～」
・講話：バランスの良い食事について、低栄養のリスク、ベジ・ファーストについて、献立の工夫
・ベジチェック測定：手を機械にかざすだけで簡単に野菜の摂取量がわかります。
【講師】南区南保健センター
管理栄養士　坂田　穂花さん
【定員】20名（先着順）
【受講料】無料
【持ち物】飲み物



主催:光南台健康21の会
共催:甲浦・小串学区愛育委員会、南区南保健センター、南区南地域包括支援センター、光南台公民館

参加費無料・申込み必要

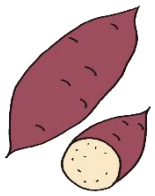
※OKAYAMA ハレ活マイレージ対象講座です。

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くきっかけづくりにもなります。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・3回は終了）**
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（いしむら） 英明さん（元農業普及指導員）

参加費無料・申込み必要

光南台実年大学

「“どう生きるか”を支えるための
アドバンス・ケア・プランニング（ACP）
～かとう内科の取組の実際～」
【日時】 11／17（火）10:15～11:45
【講師】 かとう内科並木通り診療所
院長　加藤　薫さん

「パンフルートの音色とお話で、心も体も軽やかに
～前頭前野を活性化！～」
【日時】 12／15（火）10:15～11:45
【講師】 パンフルート奏者　今井　勉さん
【定員】 各回先着50名

参加費無料・申込み必要

第217回　海辺のコンサート

『歌ってハマってオールディーズ』

アコースティック・ギター、ドラムの生演奏にのせて歌う懐かしの欧米ポップスをたっぷりとお楽しみください。
【日時】 11／22（日）14:00～15:00
【出演】 KND ジュークボックス
（光南台公民館クラブ講座）
【内容】「カントリーロード」、「The Rose」、「シェリー」 他
【定員】 先着50名



参加費無料・申込み必要（10／25より受付開始）

第218回　海辺のコンサート

『クリスマスコンサート』

今年の7月で10年目を迎え、ますます磨きのかかった妹尾先生のトークと指導で楽しく歌っています。発声に気を付けることで姿勢が良くなり、見た目も声も若返ります。アンチエイジング！！
【日時】 12／20（日）14:00～15:00
【出演】 **楽しく歌ってアンチエイジング**
（光南台公民館クラブ講座）
【内容】「クリスマスソング」、「雪の町」、「庭の千草」 他
【定員】 先着40名

参加費無料・申込み必要（11／22より受付開始）

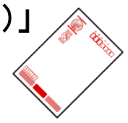
男性の料理教室
～旬を食す～

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】 12／7（月）、2／1（月）、3／1（月）
いずれも10:00～13:00
【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1,000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】 12／3（木)までに光南台公民館へ

パソコン・スマホ教室

11月「年賀状を作ろう！（スマホ編）」



【日時】 11／9(月)
13:30～15:30

12月「Canvaでカレンダーを作ろう！」
【日時】 12／14(月)
13:30～15:30
【参加費】 11月･12月
いずれも　300円（1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。

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。

★11月は…　11/20(金)10:00～12:00
「自分でできる！膝痛予防と対策方法」
膝の痛みは、正しい運動方法や生活習慣で和らげることができます。いつまでも歩ける体づくりをしましょう。

★12月は…　12/18(金)10:00～12:00
「声で若返り！お口と体の健康習慣」

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、皆さんご一緒に鑑賞しましょう。



11月は…『ハチとパルマの物語』
（2021･日露･カラー･120分）
【日時】 11／21(土)　9:30～11:35
監督：アレクサンドル･ドモガロフ･Jr
出演：渡辺裕之、藤田朋子、壇蜜、アリーナ･ザキトワ(五輪メダリスト)他
1970年代の旧ソ連に実在した「忠犬パルマ」のエピソードを基に、犬と人間の関わりや親子の葛藤を描いた日露合作によるヒューマンドラマ。飼い主とともにプラハへ行く予定だった犬パルマは、検査の手違いからモスクワ空港に置き去りにされてしまう。空港に住み着いたパルマは毎日滑走路で飛行機を見上げ、2年間も飼い主の帰りを待ち続ける。

12月は…『サンタクロースになった少年』
（2007･Finland･モノクロ･80分）
【日時】 12／19(土)　9:30～10:55

参加費無料･申込み必要

今年も廃油せっけんを作りました

毎年、恒例のせっけんづくりを10月6日に実施しました。昨年に続き今年も、地元資源をリサイクル推進するために、光南台中学校にお願いして給食づくりで使った廃油を分けていただきました。

今年は光南台中学校2年生の3人が職場体験で来られ、地域の方々といっしょにせっけんづくりに参加しました。せっけんは1月末に完成予定です。



先月号の便りに誤りがありました

先月号の公民館だよりに男女共同参画中学生の標語を掲載させていただきました。　2カ所、間違えて掲載してしまいました。正しくは以下の通りです。

誤：違うんだ　君の「平気」と　僕の「嫌」
正：違うんだ　僕の「平気」と　君の「嫌」
（2年　小泉　蓮羽さん）

吉田心実さんを3年生と表記しておりましたが、2年生の誤りです。大変申し訳ありませんでした。

★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いただけます。
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

光南台中学校職場体験学習がありました

10 月 6 日(火)、8 日(木)、光南台中学校の職場体験学習があり、今年は 3 名の中学生が公民館に来ました。廃油せっけんづくりや旅行のしおりづくり、花壇の整備、講座への参加と2日間、頑張りました。

2日間の感想を掲載させていただきます。

・ 私は 10/6 と 10/8 の2日間、お世話になりました。今回の体験では地域の方と一緒に廃油せっけんを作ったり、クラブ活動に参加させていただきました。最初は不安でしたが、皆さんが優しく教えてくださったおかげで想い出に残る職場体験となりました。　（岩井葉香）

・ この2日間、とても楽しかったです。ディスコンはとても楽しく、もも太郎体操はとても疲れるし、きつかったです。楽しい時間をありがとうございました。　（森下優誠）

・ 仕事の大変さや人と協力することの大切さを学びました。今回の職場体験で学んだ事を学校生活や将来にいかして行きたいです。（村岡蒼介）

活動に協力してくださった皆様、ありがとうございました。

また、来年参加する後輩に向けて、「とても楽しい職場体験だった。公民館はとても楽しく、とてもいい場所だった。」と書いてくれていました。今後の公民館活動にも参加してほしいなと思います。2日間、お疲れさまでした。

おかやまっ子作品展

（光南台中学校区）



甲浦小学校・小串小学校の児童の図工作品を展示します。この機会にどうぞご観覧ください。

日時:11月6日(金)～19日(木)（水曜日は休館）

場所:光南台公民館ロビー

岡山県小学校教育研究会岡山支会図画工作部会

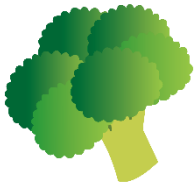
主催：健康岡山２１推進団体「いきいき南グループ」南区南保健センター

さわやか健康ひろば

見て！聞いて！体験して！楽しく学んでみませんか!?

ベジチェックやフレイルチェック、物忘れタッチパネル検査などいろいろあります。模擬店もありますよ。

ぜひお越しください！



【日時】 12／6（日） 10:00～13:00

【会場】 南ふれあいセンター

【参加費】 不要　　【申込み】 不要

お問合わせは　岡山市南区保健センター　(086)261-7051

図書コーナーよりお知らせ

毎月第 4 金曜日は移動図書が来て本の入替えがありますが、今月はありませんでした。毎月楽しみにしてくださっている皆様、ごめんなさい。

さて公民館では本の貸出しを行っています。

貸出し期間は２週間

１人５冊まで

借りることができます。

また、公民館の書架にない本を図書館から取り寄せることも可能です。

ぜひご利用ください。

利用方法など、詳細は公民館窓口へお尋ねください。



休館日

１１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					

１２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		

★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