

# しおかぜ

第337号 2026. 3. 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

# 光南台実年大学

公民館で学びを深め、笑顔になれる  
ひと時を、皆さんと共に♪

- ◆受講料…無料(視察研修旅行は別途費用が要ります。)
- ◆対象・定員…年齢層を問わず50名程度 ◆場所…光南台公民館 2階講座室
- ◆視察研修旅行については、後日詳細をご案内します(申込みも後日受付けます)。
- ◆お申込み・問合せ…事前に光南台公民館まで \*電話でも受付けます。



| 回        | 日時   | 演題テーマ  | 講師                               |
|----------|--|--|----------------------------------|
| 1        | 4/21(火)<br>10:15~11:45   | 「豊臣秀長って、何者？」<br>まだ間に合う大河ドラマ<br>～豊臣兄弟の真実～   | 瀬戸内市民図書館<br>片岡 学 さん              |
| 2        | 5/19(火)<br>10:15~11:45   | 高齢者の火災予防と予防救急 &<br>消防音楽隊・カラーガード隊の<br>ミニコンサート   | [ただいま交渉中]<br>岡山市消防局<br>消防音楽隊 さん  |
| 3        | 6/16(火)<br>10:15~11:45   | 法話と和太鼓の調べ Part2<br>～人生を明るく、前向きに生きる～  | 新華山松林寺(真言宗御室派)<br>ご住職 荒城 祥善 さん   |
| 4        | 7/21(火)<br>10:15~11:45   | 突然やってくる介護<br>する側・される側  | (公財)岡山市ふれあい公社<br>事業推進室 中井 一郎 さん  |
| 5        | 8/18(火)<br>10:15~11:45   | 西大寺のはじまりと奇跡の物語   | 就実大学 表現文化学科(日本文学)<br>教授 川崎 剛志 さん |
| 6        | 9/15(火)<br>10:15~11:45   | カラダは食べた物からできている<br>～元気な人生100年のためのヒント～  | 岡山市地域包括ケア推進課<br>岡山市薬剤師会・(株)明治    |
| 7        | 10/20(火)<br>7:00~18:30 頃                                       | 視察研修旅行「姫路・龍野方面」 ※詳細は後日ご案内します。<br>(姫路城西御屋敷跡庭園「好古園」と大手門通り、日本玩具博物館、<br>ヤマサ蒲鉾、姫路灘菊酒造 等 視察) |                                  |
| 8        | 11/17(火)<br>10:15~11:45  | “どう生きるかを“を支えるための<br>アドバンス・ケア・プランニング(ACP)<br>～かとう内科の取組の実際～                              | かとう内科並木通り診療所<br>院長 加藤 薫 さん       |
| 9        | 12/15(火)<br>10:15~11:45  | パンフルートの音色とお話で、<br>心も体も軽やかに～前頭前野の活性化～   | パンフルート奏者<br>今井 勉 さん              |
| 特別<br>講座 | さんかくウィーク 2026<br>& 実年大学 コラボ企画<br><b>7/4 (土)</b><br>10:15~11:45 | “Be colorful! 自分らしく輝く人生を”<br><b>～細川ガラシャの生涯に学ぶ～</b>                                     | 瀬戸内市民図書館<br>片岡 学 さん              |

★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



## 第209回 海辺のコンサート

## Seaside Swing コンサート

古今東西の有名な曲をジャズっぽいアレンジでお届けします。

春も近い日曜日の屋下がり、ジャズやボサノバの軽快な音楽をゆったりとくつろいでお楽しみください。

【日時】 3/22(日) 14:00~15:00

【出演】 Seaside Swing

【内容】 「Over The Rainbow」「Yesterday」

「On The Sunnyside Of The Street」他

【定員】 先着40名

**参加費無料・申込み必要**

## 第210回 海辺のコンサート

『男声合唱団 コール・ロチェアーノ  
円熟の響き』

13年前に合唱を愛するシニアが集まった男声合唱団です。聴いて下さる皆様の心に響くハーモニーを心掛けています。

【日時】 4/26(日) 14:00~15:00

【出演】 男声合唱団 コール・ロチェアーノ

【曲目】・柳河風俗詩より『柳河』、『梅雨の晴れ間』

・『寿限無の嘆き』・『港が見える丘』

・『長崎の鐘』・『海その愛』

【定員】 先着40人

**参加費無料・申込み必要 (3/22より申込み受付開始)**

## 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。

★3月の予定… 3/13(金) 10:00~12:00

※ 第2金曜日です

『自分でできる！腰痛予防と対策方法』

3人に2人は腰痛を体験しています。

原因を知り、対策をしましょう！



★4月は… 4/17(金) 10:00~12:00

『フレイル予防で

健やかな身体づくり』

**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、みなさんと一緒に鑑賞しましょう。

3月は…福山雅治特集 Last  
『そして父になる』

(2013・日・カラー・121分)

【日時】 3/7(土) 9:30~11:40

監督:是枝 裕和

出演:福山 雅治、尾野 真千子 他



再開発プロジェクトを進めるエリート建築家の野々宮良多と妻のみどり、6歳になる一人息子・慶多の家族は幸せな日々を過ごしていた。慶多は私立小学校を受験し合格する。

4月は…『くちづけ』 (2013・日・カラー・123分)

【日時】 4/18(土) 9:30~11:40

監督:堤 幸彦

出演:貫地谷 しほり、竹中 直人 他

**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。



3月「データ保存と整理」

【日時】 3/9(月)・23日(月)

13:30~15:30

※来年度(4月)以降の講座内容は、パソコンに加えて、スマホも只今計画中です。

【定員】 各月先着10人

【参加費】 400円 (2回分)

テキスト代が別途必要な時があります。

【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。

★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→



## 令和8年度クラブ生募集 ～仲間になりませんか～

- \* 事前の見学をおすすめします。クラブの詳細は、見学時に各クラブの代表者におたずねください。  
 クラブの実施日が変更になる場合があります。見学希望の方は公民館に実施日を確認してください。  
 その他お問い合わせは、お気軽に光南台公民館へ。

\* クラブによっては、受講料以外に実費が必要になります。 (令和8年2月10日現在)

|    | クラブ講座名               | 講師名             | 曜日         | 開催時間                       | 月額受講料  |
|----|----------------------|-----------------|------------|----------------------------|--------|
| 1  | ピアノ同好会               | 丸尾 道子           | 第1・3月      | 10:00～12:00                | 1,000円 |
| 2  | 英会話                  | エレメンティ<br>常定 妙子 | 第1・3月      | 10:00～12:00                | 1,000円 |
| 3  | ペンと書道                | 市川 春華           | 第1・3月      | 13:00～15:00                | 1,000円 |
| 4  | 健康ストレッチ              | 岡野 奈美           | 第1・3月      | 13:30～15:00                | 1,000円 |
| 5  | 天然酵母パンA              | 亀山 緑            | 第2火        | 10:00～14:00                | 500円   |
| 6  | 3B体操                 | 向井 裕美子          | 第1・3火      | 13:30～15:00                | 1,000円 |
| 7  | カラオケなでしこ会            | 横田 和子           | 第2・4火      | 10:00～12:00                | 1,000円 |
| 8  | 光南台オカリナ              |                 | 第2・4火      | 13:30～15:00                |        |
| 9  | ディスコン                |                 | 第2木        | 10:00～12:00                |        |
| 10 | 天然酵母パンB              | 亀山 緑            | 第4木        | 10:00～14:00                | 500円   |
| 11 | 光南台もも太郎体操            |                 | 第1・3木      | 13:00～15:00                |        |
| 12 | 楽しく歌ってアンチエイジング       | 妹尾 美穂子          | 第1・3木      | 13:00～15:00                | 1,000円 |
| 13 | 初めての社交ダンス            | 植田 邦子           | 第1・3金      | 13:00～15:00                | 1,000円 |
| 14 | 洋画                   | 山崎 万里子          | 第4土        | 13:00～17:00                | 1,000円 |
| 15 | 大人も子どもも<br>初めてのフラダンス | Tuahine 中島      | 第1・3土      | 10:00～12:00                | 1,000円 |
| 16 | オールディーズを歌おう          | 箱崎 えつし          | 第2・4土      | 10:00～12:00                | 1,000円 |
| 17 | 楽しくフラダンス(中級)         | Tuahine 中島      | 第2・4土      | 10:00～12:00                | 1,000円 |
| 18 | 光南台フォーク村(弾き語り)       |                 | 第2日        | 13:00～16:30                |        |
| 19 | ギターマンドリン同好会          |                 | 第1土<br>第3日 | 13:00～15:00<br>10:00～12:00 |        |

### 令和8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。

光南台公民館のクラブの数は減少し、ただいま19クラブ。みなさん生き生きと活動されています。ヨガをやってみたいけれど、クラブがない。また、世の中編み物ブームで、やってみたいけれど、作品が仕上がったことがないなど、みなさんの思いをお聞かせください。大人から子どもまで、どなたでも大丈夫です。クラブ開設が実現できるよう、いっしょに考えていきたいと思いません。

また、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。お待ちしております。

## 第29回光南台公民館文化祭が開催されました（2月14日～15日）

今回は春を感じる穏やかな天気にも恵まれた文化祭の開催となり、2日間で482人(前年度430人)の方にご来館いただきました。

公民館のクラブ講座・主催講座だけでなく、地域の学校園からの作品等も展示され、日頃の学習成果を多くの方に見ていただくことができました。

来館者のみなさま、また、運営にあたりご協力いただいたみなさま、どうもありがとうございました。



## 祝 岡山市「愛の泉賞」受賞(光南台中学校生徒会)

1月29日に市役所で表彰式があり、光南台中学校生徒会が表彰されました。35年に渡るクリーンアップ光南台のリーダーとして、活動を続けたことが認められ、市長から表彰状と記念品が贈られました。

光南台地区の清掃奉仕活動を通して、環境保全と持続可能な社会の在り方についてみんなで考え、地域を愛する心を育んできました。

また、小中学校の児童・生徒が共に活動することで相互理解と連携を図ってきました。

これからも、ますますこの光南台地区を愛し大切に子どもたちに成長してくれることを願っています。



## お知らせ・地域情報

### 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>

- 「かわたれどき」 畠中 恵
- 「リコール」 保坂 祐希
- 「答えは市役所3階に」 辻堂 ゆめ
- 「雪に撃つ」 佐々木 護
- 「大人の説教」 山本 一力
- 「手軽に美味しく発酵食レシピ」 真野 遥
- 「糶の提案帖」 yasuyo

#### <児童書・絵本>

- 「わかってるもん」 ひろかわ さえこ
- 「おにぎりのひみつ」 かとう まふみ
- 「おまつりおばけめぐり」 本山 浩子
- 「ぼくらのモンスターハント」 宗田 理



## 休館日

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