

高松公民館だより



まつかぜ

No.197 令和4年11月1日発行

発行：岡山市立高松公民館
〒701-1346
岡山市北区津寺 104
TEL/FAX(086)287-2057

<公民館ご来館の皆様、講座等にご参加の皆様へのごお願い>

感染症予防のため、**マスクの着用・手指の消毒**等にご協力ください。来館前には事前に検温していただき、体温が37.5度以上ある場合、平熱より1度以上高い場合、風邪のような症状がある場合には来館をご遠慮ください。また、館内の換気を随時、行っています。気候に合わせた服装でご来館ください。感染拡大状況等により、講座の内容を変更したり、中止したりすることがありますのでご了承ください。講座のお申込やお問い合わせは、岡山市立高松公民館窓口またはお電話（287-2057）で。

第50回高松文化まつりが始まります！

主催：高松文化まつり実行委員会、岡山市立高松公民館 共催：岡山市高松文化協会

第50回高松文化まつりが始まります。展示の部については、すでに7月より開催しており「秋会期」ともいべきでしょうか。コロナ感染症は依然、終息する様子はみえませんが、コロナ禍の中でもできる“文化まつり”にしようと、企画委員をはじめ実行委員、地域の関係団体の皆様、そして高松文化協会のご支援をいただき開催に至りました。何かとご不便をおかけし、ご協力いただかなくてはなりません、皆様お誘いあわせの上、ご来場ください。詳しくは折り込みのチラシをご覧ください。

健康のヒケツ2022

「わくわくウォーキング大会 in 加茂」

共催：加茂学区体育協会

【日時】11月20日(日)9時30分～12時頃

※受付は9時15分より行います。

【定員】A: ゆったりコース(約3km)30名(先着順)

B: 健脚コース (約7km)30名(先着順)

【持ち物】帽子、お茶、動きやすい服装・靴、タオル

【集合・解散】岡山市立高松公民館駐車場

【参加費】100円(保険代等)

【申込】**参加費を添えて**公民館窓口まで

楽しく健活セミナー「ヨーグルトのひみつ」

ヨーグルトは世界中で伝統的に食され、健康との関係も注目されています。その歴史や種類、栄養、乳酸菌の働きなど、盛りだくさんに学びます。

なお、この講座は岡山市とブルガリア・プロヴディフ市が姉妹都市縁組をして、50周年の記念事業の一環として開催するものです。

【日時】12月2日(金)

13時30分～15時

【講師】株式会社 明治 管理栄養士

【定員】25名 【参加費】無料

【申込】公民館窓口または電話で受付



第13期「吉備探訪講座」

【第3回テーマ】造山古墳について

【日時】11月19日(土)13時30分～15時30分

【講師】造山古墳ボランティアガイド 小林 東夫 氏

【第4回テーマ】稲荷信仰と最上稲荷

【日時】12月3日(土)13時30分～15時30分

【講師】最上稲荷山妙教寺執事長 杉本 泰潤 氏

※いずれも定員は50名、参加費は無料。公民館窓口または電話で受付中です。

エンジョイ・エコライフ

「ハギレでタペストリーをつくろう!!」

家にねむっている不要になった布や毛糸などを活用し、素敵なタペストリー(壁掛け)を作ってみませんか。

【日時】11月26日(土)10時～12時

【講師】天場 紀子 氏

【定員】10名

【持参品】古着、ハギレ、毛糸、かぎ針、裁ち鋏、さし

【参加費】400円(材料代)

【申込】**参加費を添えて**公民館窓口まで

11月21日(月)まで受付



御礼

公民館だより“まつかぜ”は、町内会の皆様のご厚意により高松地区全戸配布していただいております。この場をお借りしてお礼申し上げます。

出張！朝ラジオ体操第1・第2 & OKAYAMA! 市民体操 in 鯉山学区

主催：岡山市立高松公民館、北区北保健センター

共催：健康市民おかやま21「北市民健康づくり高松会議」

鯉山学区のみなさん!気軽に始めてみませんか♪
体操で、気持ちよく一日のスタートを切りましょう。

【日 時】11/14(月)・15(火)・17(木)・18(金)・19(土)・
21(月)・22(木)・25(金)・26(土)・28(月)・29(火)・
12/1(木)・2(金)・3(土)・5(月)・6(火)・8(木)・9(金)・
10(土) **時間は午前9時から9時15分頃まで**

【場 所】吉備津神社 犬養木堂像前
(できるだけ徒歩でお越しください。
お車の場合は木堂像背中側の駐車場の奥に止めてください。)



シアター高松

当日、会場入口の受付で、申込書にお名前とご連絡先をお書きください。定員(30名)を越す等、当日の状況により入室をお断りする場合があります。

【日時・内容】

- ① 12月6日(火) 13時30分～15時25分
「グランド・ホテル」(1932年)
- ② 1月12日(木) 13時30分～15時
「風雲児信長」(1940年)

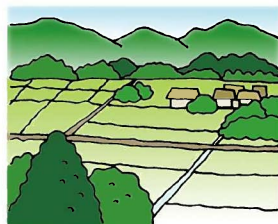
【定 員】30名 【事前申込】不要

地域情報～加茂の巻～

造山古墳は、保存と整備のために岡山市教育委員会による発掘作業が行われ、昨年度からは大学の力も借り、素粒子「ミュオン」を用いた内部探査なども始まるなど、加茂地区では造山古墳を中心に新しいことがどんどん始まっています。近頃は古墳周辺の伝承などを後世に残していこうと、“地名”に着目した活動が広がっています。

地域の古い地図に書かれている地名は、今は残っていない字(あざ)名が多く、「なぜこんな名前がついているのか」と思えるものがあるそうです。

地名にはその土地の歴史があらわされているはずと考えた“調査隊”の方々は、地域のお年寄りから話を伺うなどして、その内容を1冊の本にまとめる予定だとか。古墳周辺の昔の生活を知るためにも、とても貴重な資料になるのではないのでしょうか。



寺子屋「高松」

元教員のボランティア講師と大学生ボランティアが、子どもたちの自主的な学びを応援します!

【11～1月の実施日時】※基本は毎月第1・3土曜日

11月19日、12月3・17日、1月7・21日

9時30分～12時 ※11月5日はお休み

【対 象】小学生～高校生

【持ち物】自分が勉強したいもの、お茶等飲み物、筆記用具

パソコン何でも相談会 *高松パソコン倶楽部

パソコンやスマホの操作方法などで困ったときにはお気軽にどうぞ!

★**コロナ対応のため、事前申込制に変更してありますのでご注意ください(各回先着4名1時間)。**

【日 時】毎週土曜日

① 前半14時～15時 ② 後半15時～16時

【実施日】11月19・26日、12月3・10・17日

※11月5・12日、12月24・31日はお休み

【申 込】公民館窓口または電話で受付

※空きがあれば、当日受付も可能です。



認知症サポーター養成講座

認知症について一緒に勉強をしませんか?この講座では、何か特別なことをするのではなく、認知症のことを正しく理解し、ご本人やご家族を温かく見守るにはどうすればいいかのヒントをお伝えできればと思います。

【日 時】12月9日(金)13時30分～15時30分

【対 象】どなたでもご参加いただけます。

【定 員】30名 (元氣クラブの方もお申込ください)

【申 込】**11月1日(火)から**公民館窓口または電話で受付

冬のおはなし会～ままぼっと文庫～

ままぼっと文庫による一足早いクリスマス会です。

【日 時】12月10日(土)10時～11時

【内 容】絵本の読み聞かせ、パネルシアター、工作等

【対象・定員】幼児から大人・30名 【参加費】無料

【持参品】のり、はさみ、マジック

【申 込】**11月15日(火)から**公民館窓口または

電話で受付 ※当日参加もできますが、人数によってはお断りする場合があります。

高松ふれあい元気クラブ 共催：高松公民館

室内でできる軽体操と脳トレを中心に取り組んでいます。毎月第1・2・3金曜日に実施しています。

【実施日】 11月18日、12月2・9・16日
各金曜日 13時30分～15時

※11月5・12日はお休み

【対象】 おおむね65才以上の岡山市民

【内容】 介護予防の運動

【登録料】 500円(参加初回に徴収)
*内容により実費必要

【申込】 不要



シニアのための自転車マナー教室

共催：高松公民館

岡山西警察署員、シニアリーダーの方々の指導で自転車シミュレーターを使って自転車の乗り方、前後左右の安全確認が大切なこと、通行上のルールなど多くのことを学ぶことができます。

【日時】 11月17日(木)13時30分～15時30分

【対象】 60才以上

【定員】 30名

【申込】 公民館窓口または電話で受付



エシカル講演会 主催：岡山市消費生活センター

環境や社会・人に配慮した「エシカル消費」を心がけ、持続可能性ある未来を後の世代に残すことが、いま我々に求められています。エシカル消費の可能性を知り、周囲に広めて行きましょう。

【日時】 令和5年1月20日(金)13時30分～15時

【対象】 どなたでも

【定員】 18名(操山公民館よりオンラインで中継)

【申込】 12月1日(木)から公民館窓口または電話で受付

※ 参加者には、ファジャーノ岡山コラボエシカルコットンバッグをプレゼント！

健康のヒケツを行いました！

健康市民おかやま21高松会議の皆さんの協力のもと、今年も健康のヒケツ2022を開催しました。第1回は「フレイル予防！自分の身体の状態を知ろう」をテーマに握力、体組成、血管年齢を測定するダイナパルス、足圧バランスなど計測しました。例年ある器具もあれば、初めてお目にかかる器具もあり、皆さん和気あいあいと楽しそうにしていました。

運動指導員の中山和佳子先生からは、ジョークを交えながら体の動かし方等、ご指導いただきました。



高松ふれあい元気教室

主催：岡山市ふれあい介護予防センター 共催：高松公民館

住み慣れた地域で、いつまでも元気に過ごせるよう、『介護予防を通じた生きがいのある地域づくり』に取り組んでいきましょう！申込は不要です。

毎月第4金曜日に実施しています。

【日時】 11月25日(金)、12月23日(金)

13時30分～15時

【対象】 おおむね65才以上の岡山市民

【持ち物】 マスク、筆記用具、水分補給ができるもの、タオル、運動のしやすい服装と靴

【お問い合わせ先】 岡山市ふれあい介護予防センター

TEL 251-6517

きもの一日無料講習会

きもの着つけクラブによる「きもの着つけ一日無料講習会」に参加して、きものを自分でより美しくチャームングに着こなしてみませんか。

【日時】 11月14日(月) 昼 13時～14時30分
夜 19時～20時30分

【会場】 岡山市立高松公民館

【定員】 各回 5名

【持参品】

きもの、帯、帯あげ、帯じめ、肌着、長襦袢、手結びまくら、小物一式(だてじめ2、帯板1、タオル2～3枚)、腰ひも4又はウエストベルト1、コーリンベルト2

【問い合わせ・申し込み】

講師 牧野嘉子(090-1685-0828)

※11月14日に都合がつかない時は、上記連絡先へお願いします。

クラブのご紹介コーナー



『滑舌根トレーニング』加齢とともに衰えるのは手や足の筋肉だけではありません。舌の筋肉も加齢とともに衰えていきます。そうすると落ちペロになり、表情筋が弱くなります。気が付かないうちに滑舌が悪くなり、食べ物の飲み込み機能も低下します。トレーニングをすることで、嚥下、むせ予防、誤嚥性肺炎や認知症の予防などに効果を発揮し、介護予防にもなります。まずは見学(1回は無料)にお越しください。

定例日：第1・3木曜日 13時30分～15時

講師：奥田深雪氏(ボイストレーナー&パフォーマンスプロデューサー)

地域応援人づくり講座 園芸教室

～正月向け寄せ植え～

正月の寄せ植えで新年を迎えよう！
冬に強い花を使用して寄せ植え方法を学びます。

【日 時】12月13日(火)

第1部 13時10分～14時20分

第2部 14時40分～15時50分

【講師】砂田 芳宏 氏(砂田園芸)

【定員】第1部・第2部ともに12名

(第1部・第2部のうち、
どちらかを選択ください)

【参加費】1,000円 ※当日集金

【持ち物】持ち帰り用ビニール袋、
ゴム手袋

【申込】11月14日(月)から公民館窓口または
電話で受付



高松文化まつり年間展示 ロビー展のお知らせ

◆好評開催中～11月13日(日)

- ・高松いきいきウォーク
- ・楽しい子供英会話クラブ
- ・葉月俳句会



◆11月5日(土)～11月14日(月)

- ・レッツ！エンジョイ竹細工

◆11月17日(木)～11月26日(土)

- ・韓国語会話・初級
- ・マットピラティス

◆11月26日(土)～12月8日(木)

- ・備中神楽面

◆11月28日(月)～12月9日(金)

- ・フラワーアレンジメント

◆12月11日(日)～12月23日(金)

- ・書を楽しむA・B

◆R5.1月6日(金)～1月16日(月)

- ・デンマーク手工芸・ダネラA



令和5年度クラブ申請について

(令和5年4月～令和6年3月活動分)

令和5年度に高松公民館でクラブ講座の開設を希望する団体の代表者は
新規・継続ともに、右の【公民館クラブ講座開設の要件】をお守りいただきク
ラブ申請書等をご提出いただきます。その説明を下記日程のクラブ代表者会
で行いますので、必ずご出席ください。

【クラブ代表者会】

☆日時:12月8日(木)13時30分からの「文化まつり実行委員会」**終了後に続けて
開催(14時30分からの予定)**します。ご出席ください。**無断欠席、また、連絡な
く書類を期日までに提出されなかった場合、クラブ活動は継続できません。**

【11・12月 休館日】

開館時間 9時30分～21時、ただし日曜日は9時30分～17時

11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5					1	2	3
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
11/3 文化の日、11/23 勤労感謝の日							年末・年始の休館 12/28～1/4(水)						

公民館クラブ講座 開設の要件

- ・受講希望者が10名以上であること。
 - ・曜日や時間は、受講生と公民館で協議して決定する。
 - ・回数は月に2回・4時間(原則)まで。
 - ・受講料は、一人、1回(2時間)で500円以内。
 - ・講師が受け取る謝礼金額は1回(2時間)15,000円以内。
 - ・その他、詳しくは公民館へお尋ねください。
- ※新規開設希望の方は、11月末までに公民館へご相談ください。**

※ 11月4日(金)～11月6日(日)及び11月11日(金)～11月13日(日)は、文化まつり開催(準備を含む)のため通常業務を停止します。ただし、図書の返却・貸出は開館時間内です。この期間で開館時間に変更となるのは、次の通りです。

●11月5日(土)9時30分～17時

●11月12日(土)9時30分～17時

高松公民館ホームページアドレス
高松公民館フェイスブックアドレス
高松公民館メールアドレス

<https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011188.html>
<https://www.facebook.com/TakamatsuKouminkan>
[takamatsukouminkan@city.okayama.l\(←エル\).g.jp](mailto:takamatsukouminkan@city.okayama.l(←エル).g.jp)