

# 令和5年度 津高文化祭

## 実演発表プログラム

**11月18日(土)**

9:30~9:50 開会式

10:00~10:30 横井小学校プラスバンド

10:30~11:00 3B体操ジュニア

11:00~11:30 手話

11:30~12:10 詩吟岡山岳風会半田山

12:10~12:40 津高マスカットコーラス

12:40~13:00 明暗流尺八

13:15~13:45 おかやまチアリーディング  
クラブ Dreams

< 休憩 >

14:00~14:30 津高吟詩会

14:30~15:00 津高民謡愛好会

15:00~15:30 ハワイアンフラ

**11月19日(日)**

10:00~10:30 合気道I・II

10:30~11:00 箏曲むつみ会

11:00~11:30 みんなで歌おう会

11:30~12:00 花架拳&練功十八法

12:00~12:30 フレッシュ・マスカット・オカリナ

< 休憩 >

13:00~13:30 半田山子ども銭太鼓

< 休憩 >

14:00~14:30 お箏クラブ

14:30~15:00 中高年から始める  
らくらくピアノ

## 展示発表

**【1階ロビー】**  
和紙ちぎり絵、津高短歌会、春燈岡山句会、楽しい絵手紙入門、初めての絵手紙、こども絵画、表装、遊創会、ノルディック・ウォーク、個人作品(水彩画、鉛筆画、友禅、船模型)

**【2階 廊下】**  
津高写真クラブ

**【2階 美術工芸室】**  
布遊び、草木染め、生け花教室、布花

**【2階 第1・2 講座室】**  
陶芸クラブ、編物、洋裁クラブ、ダネラクラブ津高、モラ・パッチワーク、木彫りクラブ、津高絵画教室、水墨画

**【玄関前】**  
草花会

## 健康香和イベント健康チェック 11月19日(日) 10:00~12:00

大事な体、冬に備えてチェックしましょう!  
**【測定】** 骨ウェーブ、ダイナパルス(血管測定)、握力計、ピークフロー  
**【展示】** 塩分とりすぎ実感キット、脂肪モデル **【医療相談】** 森脇医師(内科)

## 即売・フリーマーケット

**【中庭】**  
**布花**(花器付布花、リース)、  
**ダネラクラブ津高**(北欧デンマーク生まれのマットや壁かけ(干支、その他))  
**草木染め**(スカーフ、ストール、ハンカチなど)  
**陶芸クラブ**(カップ、皿など)  
**津高生活交流センター**  
 (葉ぼたん、野菜、葉物、クッキー、手芸品など)  
**楽々ファーム**(各種野菜、米、加工品など)  
 ※楽々ファームは11/18午前からの販売。

**スタンラリー-実施!**  
**即売・フリーマーケットで使用できる割引券を発行します。**  
 18日、19日(午後)は料理講座室での飲食もできます。

**【駐車場】**  
**草花会**(生花よせ植、花木苗など)  
**キッチンカー、ヤクルト**  
 いか焼き300円、いか玉焼き400円、ふた玉焼き450円、牛たん入りつくね串280円  
 パッパルハブルワッフル500円、トッピング50円  
 ソフトドリンク(レモネード、レモネードソーダ他)400円  
 ヤクルト1000、ヤクルトジョア、紙パック飲料、セット販売有

【各講座の申込方法】電話または直接ご来館の上、お申し込みください。 ☎086-294-4222  
 <開館時間>9時30分~21時(日曜日は~17時)<休館日>水曜・祝日(水曜と祝日が重なる場合は翌日木曜日)

# 津高公民館だより

第186号 発行日:令和5年11月  
 発行:岡山市立津高公民館  
 〒701-1144 岡山市北区栢谷1677  
 Tel/Fax 086-294-4222  
 tsudakakouminkan@city.okayama.lg.jp  
 https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011371.html

## 11・12月主催講座案内

**トモスカイ津高**  
 発達障がいについての知識や理解を深める会です。  
**【日時】** 11月14日(火)、12月12日(火)  
 10:00~12:00  
**【内容】** 座談会  
**【受講料】** 無料 **【対象】** どなたでも  
**【申込】** 不要 **【定員】** 各回10名程度

**シニアもスマホで遊ぼう会**  
**【日時】** 11月24日(金) 13:30~15:30  
**【受講料】** 無料 **【対象】** どなたでも  
**【申込】** 必要 **【定員】** なし

**天体観望会 in 津高**  
 第4回は太陽系最大の惑星である木星、土星、最果ての惑星である海王星、土星の外側を回る天王星を見てみましょう。また満月前のお月様も木星のすぐそばに見えますが、木星や土星は明るい惑星なので十分楽しむこともできます。  
 また、秋の夜空はアンドロメダ姫とペルセウスの物語に出てくる星座がたくさん見えます。天気が良ければ、それらの星座を案内していきたいと思えます。  
 このころになると、夜はとて寒くなるので、防寒着を忘れずをお願いします。  
**【日時】** 11月25日(土) 18:30~20:00  
**【対象】** 小学生以上先着30名  
**【開催場所】** 津高公民館隣の駐車場  
**【申込】** 津高公民館窓口または電話にて  
 11月21日(火)まで受付。  
 ※夜は冷えますので、温度調節できる服装でお越しください。

**津高ふれあい元気教室**  
**【日時】** 11月21日(火) 14:00~16:00  
**【内容】** 「後ろ姿を若々しく!」  
 体幹トレーニングで猫背改善  
**【日時】** 12月19日(火) 14:00~16:00  
**【内容】** 「いつ食べる?時間栄養学で体のリズムを整える!」  
**【受講料】** 無料  
**【対象】** おおむね65歳以上の方  
**【定員】** 30名程度  
**【持ち物】** 筆記用具、上履き、タオル、飲み物  
**【申込】** 不要

**津高シネマ**  
**【日時】** 11月28日(火) 13:30~15:40  
**【内容】** 「若草物語」122分  
 1949年アメリカ映画アメリカの家庭小説の名作といわれるルイザ・メイ・オルコットの「リトル・ウィメン」の映画化 南北戦争時代、戦地にいる父の無事を願いながら、助けあい、仲むつまじく暮らす母と4人の娘たち。貧しい生活の中、様々な困難にぶつかりながらも、それぞれに夢をもち、成長していく物語です。  
 主演はジューン・アリソン、ピーター・ローフォード、マーガレット・オブライエン他  
**【受講料】** 無料 **【対象】** どなたでも  
**【申込】** 不要 **【定員】** 20名程度

令和5年度津高文化祭の詳細を裏4面に記載していますので、ご覧ください。皆さんのご来館お待ちしております。

【各講座の申込方法】電話または直接ご来館の上、お申し込みください。 ☎086-294-4222  
 <開館時間>9時30分~21時(日曜日は~17時)<休館日>水曜・祝日(水曜と祝日が重なる場合は翌日木曜日)

### 子育て講座 <骨盤底筋のお話>

骨盤底筋エクササイズ&膣トレでボディラインを整え、内側からキレイになりましょう！

【日時】12月5日(火) 10:20~11:20

【講師】理学療法士 濱田 由紀さん

【対象】未就園児とその保護者

【定員】親子15組程度

【受講料】無料

【持ち物】フェスタオル1枚、お茶、ヨガマット

【申込】11月4日(土)9:30~ (あれば)

津高公民館窓口または電話にて。

### 津高生きもの調査隊

~フィールドサインを探してみよう~

岡山少年自然の家フィールドを散策します。

生きもののフィールドサインを探してみよう！

【日時】12月10日(日) 9:30~11:30 (雨天中止)

【講師】岡山県自然保護推進員 山田 勝さん

【受講料】1人36円(傷害保険代)

【対象】小学生以上(小学生保護者同伴)

【定員】先着20名

【集合場所】日応寺自然の森スポーツ広場駐車場

【申込】津高公民館窓口で参加費を添えてお申し込みください。(12月5日(火)まで)

【服装】長袖・長ズボン、手ぶくろ、履きなれた靴、帽子、タオル

【持ち物】お茶、7~8倍程度の双眼鏡、網や虫かごがあると便利です。

### ミニ門松づくり

門松は、年神様が家を見つけやすいように、家の目印として松の飾りを立てたことが門松の始まりです。

ミニ門松(30cm×15cm)を作ってみませんか？

【日時】12月24日(日) 10:00~12:00

【対象】どなたでも

【定員】10名(先着順)

【材料代】800円(当日集金)

【持ち物】軍手、持ち帰り用袋

【申込】11月4日(土)9:30~

津高公民館窓口又は電話にて。

※キャンセルの場合は、12月17日(日)までに

ご連絡ください。12月18日(月)以降の

キャンセルは材料代をお支払いいただきます。



### 令和6年度クラブ講座開設申請

受付中！ 提出期限:11月30日(木)

公民館の「クラブ講座」は、参加者が自主的に企画・運営しながら個人の趣味・教養を高め、地域文化の振興をめざして活動するものです。

来年4月より、クラブを継続、新設したいという方(代表者)は、クラブ申請書等を受付期間内に提出してください。申請書類は公民館事務室にあります。申請書類が出揃い次第、公民館で日時や会場などを協議、調整します。クラブ講座開設についてのお問い合わせは津高公民館までお願いいたします。

### 基本のお菓子づくり

自分だけのクリスマスケーキをつくろう♪

【日時】12月23日(土) 10:00~12:00

【講師】道正 千秋さん(管理栄養士)

【対象】小学5年生から子育て世代を中心に、お菓子作りに興味のある方。

【定員】先着16名 【材料代】500円

【持ち物】マスク、エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り容器

【申込】11月25日(土)から公民館窓口で材料代を添えてお申し込みください。アレルギー対応不可。12月16日(土)以降のキャンセルは返金できません。

### 津高公民館マスカットギャラリー

1月7日~1月21日

楽しい絵手紙入門

毎週1・3木 10:00~12:00 活動中!

季節の旬のものなどハガキに絵を書き、言葉を添えて絵手紙にしています。

### 津高蒼樹会 館外研修報告



令和5年10月3日(火)に高知県に行ってきました。

11月7日(火) 午前10~12時 落語を楽しもう~笑って幸せに~

12月5日(火) 午前10~12時 生活まるごと元気アップ~脳トレにチャレンジ~

おおむね60歳以上の方ならどなたでも参加できます。(当日の参加も可)



### ◆高知県立牧野植物園

高知が生んだ「植物分類学の父」牧野富太郎博士を記念した植物園、およそ3000種類もの植物たちが四季折々の美しい姿を見せてくれました。牧野博士が愛した植物はもちろん、博士の生涯や功績を紹介するパネル、書斎なども展示していました。

【参加者の声】園内は広く、さまざまな植物を観ながらの散歩が大変でしたが楽しかったです。館内では、牧野富太郎氏について学ぶことができました。温室も独特の雰囲気があってよかったです。季節毎に訪れたい植物園です。

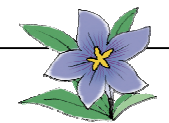


### ◆かつお船

土佐タタキ道場ではセルフでカツオの薫焼きタタキを作りました!!焼きたてをその場で食べることができました。たいへん美味しかったです。



### ◆西島園芸団地



色とりどりに咲き乱れる花々・爽やかに通る風、当園ならではの熱帯花木の繁るナーセリーで、樂園ムードにひたりながら、スイカ・メロンの芳しい香りと濃厚な味わいを楽しむことができました。



### 津高公民館からのお知らせ

料理講座室の蛇口工事をしました。



一般的な蛇口と反対になっているため、利用者が使用方法を間違えて水が飛び散るといったことが度々起こっていました。付け替え工事が完成しましたので便利になりました。



公民館1階男子トイレを洋式化しました。